



Survey Motivasi Komunitas Bersepeda *Survey Motivation of the Bicycle Community*

Deswita Supriyatni¹, Ardhid Nuryasin²

^{1,2} Program studi PJKR, STKIP Pasundan, Jalan Permana No. 32B Kota Cimahi, Jawa Barat, 40553, Indonesia

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar motivasi bersepeda pada komunitas warung lemon teh nur. Motivasi adalah sumber energi untuk melakukan sebuah aktivitas dengan memiliki tujuan yang akan dicapai. Dengan adanya motivasi seseorang akan melakukan kegiatan dengan baik, semangat dan teliti. Permasalahan yang ada disini adalah bagaimana motivasi bersepeda pada komunitas warung lemon, apakah dipengaruhi oleh faktor intrinsik atau faktor ekstrinsiknya. Tujuannya ialah untuk mengetahui seberapa besar motivasi yang dipengaruhi dari faktor intrinsik dan ekstrinsik. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan populasi komunitas warung lemon teh nur, Populasi dalam penelitian ini adalah komunitas warung lemon teh nur. sample yang digunakan yaitu 25 orang, dan memakai teknik sampling simple random. Adapun pengambilan data menggunakan angket secara langsung dengan metode skala likert. Hasil dari penelitian ini berada dalam 3 kategori yaitu skor rata-rata motivasi bersepeda pada komunitas warung lemon teh nur sebesar 2 responden dengan persentase 8% 'rendah', 22 responden dengan persentase 88% 'sedang', serta 1 responden dengan persentase 4% 'tinggi', dan untuk faktor ekstrinsik dengan indikator teman memperoleh persentase paling tinggi dengan nilai 84%. Kesimpulannya dari penelitian ini bahwa faktor yang mempengaruhi motivasi ialah faktor ekstrinsik dengan indikator teman (84%) dan kesenangan (73,40%) yang paling tinggi dan untuk kategori motivasi bersepeda berada dikategori 'sedang'.

Kata kunci: Motivasi, Bersepeda, Komunitas

Abstract

The purpose of this study is to find out how much motivation biking is in the community of lemon-only tea. Motivation is an energy source to do an activity with a goal to be achieved. With the motivation someone will do the activity well, passionately and thoroughly. The problem here is how motivation bikes in the lemon warehouse community, whether influenced by intrinsic factors or extrinsic factors. The goal is to figure out how much motivation is affected by intrinsic and extrinsic factors. This study uses quantitative descriptive methods with the population of the only lemon warehouse community, the population in this study is the only lemon warehouse community. 25 people, using simple random sampling techniques. As for data collection using a direct angle with the likert scale method. The results of this study are in three categories, namely the average motivation score for cycling in the community of only lemon cups of 2 respondents with a percentage of 8% 'low', 22 respondents with a percentage of 88% 'present', and 1 respondent with a percentage of 4% 'high', and for the extrinsic factor with a friend indicator to obtain the highest percentage of 84%. The conclusion from this study is that motivation is influenced by the extreme factor with the best friend indicator (84%) and pleasure (73.40%) and for the motivation category bicycles are in the 'present' category.

Keywords: Motivation, Cycling, Community

PENDAHULUAN

Seiring perkembangan zaman masyarakat disibukkan dengan kegiatan sehari harinya sehingga pikiran penat dan kebugaran tubuh pun menurun. Namun masyarakat tetap harus sadar akan pentingnya berolahraga dan rekreasi untuk sekedar melepas penat dan juga dengan adanya pandemi Covid-19 ini masyarakat tidak bisa leluasa untuk beraktivitas. Pemerintah melakukan beberapa langkah yang bisa meminimalisir penyebaran virus diantaranya work from home (kerja dari rumah), sekolah di daringkan atau online. Tempat tempat wisata juga ditutup, restoran hanya menerima take away atau delivery saja serta tempat tempat yang menimbulkan kerumunan ditutup termasuk tempat yang bisa digunakan untuk berolahraga. Kemudian setelah berjalannya waktu pada masa ke masa kini bersepeda menjadi olahraga yang difavoritkan oleh kebanyakan orang. Hal ini sesuai dengan survei The Institute for Transportation and Development Policy (ITDP) penggunaan sepeda meningkat hingga 10 kali lipat atau meningkat 1.000 persen saat PSBB Jakarta, dan untuk di Bandung tercatat penambahan 4.500-an anggota baru (Wibowo, Jamil, 2020). Tentu saja dengan adanya hal tersebut ada peningkatan motivasi bersepeda dikalangan masyarakat atau komunitas komunitas tertentu yang mengakibatkan naiknya angka pengguna sepeda.

Bersepeda adalah sebuah kegiatan rekreasi atau olahraga, serta merupakan salah satu sarana transportasi darat yang menggunakan sepeda. Bersepeda merupakan salah satu bentuk latihan aerobik yang terbaik (Fatah, 2014). Meningkatnya pesepeda pada masa pandemi dikarenakan manusia ingin berolahraga dengan tidak menyebabkan kerumunan, bersepeda sangatlah baik pada masa itu pertama olahraga untuk menyehatkan tubuh serta menaikkan imun, kedua menghilangkan penat atau jenuh ketika berada dirumah terus menerus karena adanya kebijakan *lockdown* atau sekarang disebut dengan PPKM. Ada juga beberapa sekelompok orang yang melakukan bersepeda malam hari di beberapa tempat seperti alun alun bandung, gedung sate dan yang saya teliti di warung lemon teh nur. Aktivitas di malam hari sebetulnya terdapat positif dan negatifnya. Manfaat berolahraga pada malam hari performa lebih maksimal, membakar kalori lebih banyak, dan kinetik asupan oksigen lebih tinggi saat sore hari. Namun tetap saja ada efek samping yang terjadi misalnya menyebabkan kesulitan tidur akibat kelelahan (Hafid, 2017). olahraga malam memberi stamina maksimal dan meredakan stres (Rafly, 2010). Manfaat dari aktivitas bersepeda dalam jangka panjang akan memberikan manfaat kesehatan mental, Hal ini disebabkan dengan bersepeda akan meningkatkan endorphen, salah satunya menghasilkan hormon serotonin (menimbulkan perasaan bahagia) riang dan senang (Pane, 2015). olahraga merupakan salah satu aktivitas jasmani yang dilakukan oleh orang, sekelompok orang dengan tujuan untuk mencapai kebugaran jasmani (Mutohir, T.C, 2011).

Jika setiap orang rajin berolahraga maka setiap orang dapat memiliki tubuh yang sehat, karena olahraga merupakan sarana untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan sepanjang hidup (Gayman, et. al., 2017). Olahraga tidak hanya merupakan kegiatan yang hanya berfokus pada faktor fisik saja, tetapi juga dapat melatih sikap dan mental seseorang untuk menjadi lebih baik (Menurut Mirhan, 2016). Olahraga rekreasi tidak hanya dapat menghibur dan meningkatkan kesegaran jasmani, tetapi juga dapat meningkatkan dan mengasah kemampuan sensorik-motorik terutama pada anak usia dini (Yusuf, 2020).

Motivasi adalah sebuah energi untuk mendorong sebuah perilaku dan melakukan sebuah aktivitas. Menurut Harold menjelaskan bahwa motivasi adalah menunjukkan dorongan atau usaha untuk memenuhi atau memuaskan suatu kebutuhan, dan sebuah kondisi yang menggerakkan perilaku dan mengarahkan aktivitas terhadap pencapaian tujuan (Hadyansah, 2019)(Arnain, 2019). Menurut Ford *motivation is the organized patterning of one or more of the constructs to energize, regulate, and direct achievement behavior* (motivasi adalah pola terorganisir dari satu atau lebih konstruksi untuk memberi energi, mengatur, dan mengarahkan perilaku pencapaian) (Science, 2002). Motivasi olahraga adalah suatu daya penggerak yang menimbulkan kegiatan berolahraga, dan memaksimalkan kesempatan dan peluang yang diinginkan. Deci & Ryan mendefinisikan motivasi olahraga adalah sebagai energi dan arah perilaku untuk melakukan aktifitas fisik dalam berolahraga (Arnain, 2019). Motivasi adalah “hasrat didalam diri seseorang yang mendorong untuk bertindak”. Pendapat lain diungkapkan oleh para ahli motivasi, yang dikutip oleh (Komarudin, 2013). Motivasi belajar adalah keseluruhan daya penggerak psikis dalam diri peserta didik yang menimbulkan kegiatan belajar, menjamin kelangsungan belajar demi mencapai satu tujuan dengan menciptakan kondisi sedemikian rupa sehingga peserta didik ingin melakukan apa yang dilakukan (Fajri, 2018).

Fungsi motivasi menurut Oemar Hamalik adalah sebagai berikut: 1) Mendorong timbulnya kekuatan atas suatu perbuatan. 2) Motivasi berfungsi sebagai pengarah. 3) Motivasi berfungsi sebagai penggerak. Besar kecilnya motivasi akan menentukan cepat atau lambatnya suatu pekerjaan (Fauzi, 2018). Motivasi di bagi dua macam yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Seperti yang dikemukakan oleh Djamarah S.B bahwa dalam membicarakan macam-macam motivasi, hanya akan dibahas dari dua sudut pandang, yakni motivasi yang berasal dari dalam diri pribadi seseorang yang disebut “motivasi instrinsik” dan motivasi yang berasal dari luar diri seseorang yang disebut “motivasi ekstrinsik” (Ristanto, 2013). Motivasi intrinsik adalah kesadaran dalam diri untuk melakukan sesuatu dan menyebabkan seseorang berpartisipasi. Motivasi ekstrinsik adalah motif motif yang berasal dari manusia untuk membuat dorongan dari luar yang mengakibatkan individu berpartisipasi dalam kegiatan apapun.

Bersepeda pun memiliki arti yang telah dijelaskan oleh beberapa ahli sebagai berikut : Menurut Agustavian dan Hartati bersepeda merupakan olahraga rekreasi yang memiliki keindahan dan memperkuat tubuh dan jiwa secara simultan. Menurut Romadhon dan Rustiadi bersepeda merupakan sebuah kegiatan olahraga atau rekreasi, serta merupakan salah satu sarana transportasi darat yang menggunakan sepeda (Hijrin Fitriani, 2021). Berdasarkan penjelasan diatas dapat dijelaskan bahwa bersepeda adalah olahraga santai yang sangat nyaman ketika dilakukan karena memiliki keindahan dan memperkuat tubuh. sepeda merupakan alat transportasi yang kakinya meluncur di jalan raya sehingga sangat ramah lingkungan, karena tidak menggunakan bahan bakar yang dapat menimbulkan pencemaran udara, sehingga bersepeda termasuk dalam transportasi yang ekonomis (Munafisah, 2019). bersepeda dapat menghilangkan rasa bosan, namun tetap menjaga jarak antar pesepeda lainnya (Ramdani, 2020). Dalam penelitiannya ia mengemukakan bahwa fenomena bersepeda merupakan jenis transportasi yang sangat ramah lingkungan, yang mudah digunakan oleh semua orang, kini banyak orang yang menggunakan sepeda dalam aktivitas sehari-hari (Khuddus, 2020).

Uraian di atas menjelaskan bahwa peningkatan orang yang bersepeda berkaitan dengan motivasi dari teman. Apabila motivasi seseorang tidak sesuai dengan yang di harapkan maka tidak akan mengalami peningkatan yang signifikan.

METODE

Penelitian yang diteliti menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survey (Zain et al., 2020). Peneliti menggunakan metode angket motivasi secara langsung untuk pengambilan data. Populasi dalam penelitian ini adalah komunitas warung lemon teh nur. Sampel secara sederhana diartikan sebagai bagian dari populasi yang akan dijadikan sebagai sumber data dalam suatu penelitian. Sampel penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Maka sampel penelitian ini diambil sebanyak 25 orang anggota sepeda komunitas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

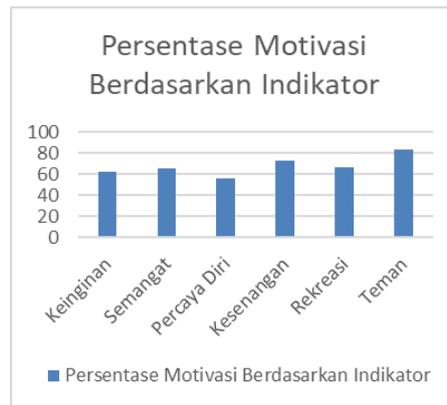
Hasil

Penelitian ini dilaksanakan di warung lemon teh nur tentang motivasi bersepeda. Pelaksanaan penelitian dilakukan selama 1 minggu di bulan Agustus 2021. Mengenai penyebaran angket yang diberikan kepada responden, dimana penyebaran angket atau kuisioner ini di lakukan di warung lemon teh nur pada bulan Agustus. Dalam Data penelitian ini terdiri dari motivasi sebagai variabel tunggal. Berikut ini disajikan hasil analisis deskriptif sampel penelitian :

Tabel 1. Analisis deskriptif sampel

	N	Rata-rata	STD deviasi
Motivasi Bersepeda	25	43	3,81

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa dari 25 orang responden, didapatkan rata rata 43 dan standar deviasi 3,81. Diagram batang persentase motivasi bersepeda pada komunitas warung lemon teh nur dapat dilihat pada gambar di bawah:



Gambar 1. Persentase Motivasi

Berdasarkan hasil dari analisis data yang diperoleh pada faktor intrinsik dengan indikator keinginan yaitu 62,33%, semangat yaitu 65,66% dan percaya diri yaitu 56,50%. Pada faktor ekstrinsik dengan indikator kesenangan yaitu 73,40%, rekreasi yaitu 66,50%, dan teman yaitu 84%. Berdasarkan data analisis survey motivasi bersepeda pada komunitas warung lemon teh nur yang paling mempengaruhi adalah motivasi ekstrinsik dengan indikator teman yaitu 84%. Dari seluruh data tersebut peneliti dapat mengetahui seberapa besar pengaruh dari motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Motivasi merupakan dorongan yang terdapat dalam diri seseorang untuk berusaha mengadakan perubahan tingkah laku yang lebih baik dalam memenuhi kebutuhannya.

Tabel 2. pengkategorian data keseluruhan survey motivasi bersepeda pada komunitas warung lemon teh nur

No	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	$X < 39$	2	8	Rendah
2	$39 \leq X \leq 47$	22	88	Sedang
3	$X > 47$	1	4	Tinggi
Jumlah		25	100%	

Berdasarkan tabel 2 diatas menunjukkan bahwa survey motivasi bersepeda pada

komunitas warung lemon teh nur memiliki persentase 8% (2 responden) termasuk kategori “Rendah”, 88% (22 responden) termasuk kategori “Sedang”, dan 16% (4 responden) termasuk kategori “Tinggi”. Berdasarkan data analisis survey motivasi bersepeda pada komunitas warung lemon teh nur yaitu 88% termasuk ke dalam kategori “Sedang”. Dari seluruh data tersebut peneliti dapat mengetahui seberapa besar motivasi bersepeda pada komunitas warung lemon teh nur.

Pembahasan

Hasil penelitian mengenai survey motivasi bersepeda pada komunitas warung lemon teh nur secara keseluruhan, dengan sampel berjumlah 25 orang. 2 orang pesepeda (8%) dengan hasil memiliki motivasi yang “Rendah”, 22 orang pesepeda (88%) dengan hasil memiliki motivasi yang “Sedang”, dan 1 orang pesepeda (4%) dengan hasil memiliki motivasi yang “Tinggi”. Dari hasil tersebut motivasi bersepeda pada komunitas warung lemon teh nur dalam kategori “Sedang”. Motivasi adalah sumber energi yang diperoleh dari dalam diri maupun dari luar untuk mempengaruhi suatu kondisi supaya bisa menggerakkan kemampuan maksimal demi mencapai sebuah tujuan. Hal ini sesuai dengan pendapat Ford *motivation is the organized patterning of one or more of the constructs to energize, regulate, and direct achievement behavior* (motivasi adalah pola terorganisir dari satu atau lebih konstruksi untuk memberi energi, mengatur, dan mengarahkan perilaku pencapaian). Menurut Harold menjelaskan bahwa motivasi adalah menunjukkan dorongan atau usaha untuk memenuhi atau memuaskan suatu kebutuhan, dan sebuah kondisi yang menggerakkan perilaku dan mengarahkan aktivitas terhadap pencapaian tujuan. Menurut Ardana dkk mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi karakteristik individu yang terdiri dari: minat; sikap terhadap diri sendiri, pekerjaan dan situasi pekerjaan; kebutuhan individual; kemampuan atau kompensasi; pengetahuan tentang pekerjaan; emosi, suasana hati, perasaan keyakinan dan nilai-nilai.

Berdasarkan penelitian diatas bahwa survey motivasi bersepeda pada komunitas warung lemon teh nur sangat dipengaruhi oleh faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik. Kemudian hasil yang diperoleh dari faktor intrinsik perindikator yaitu : keinginan dengan pernyataan saya suka melakukan kegiatan bersepeda di malam hari sebanyak 62,33% dari 25 responden yang menjawab, semangat dengan pernyataan saya memilih waktu bersepeda di malam hari atas kemauan saya sendiri sebanyak 65,66% dari 25 responden yang menjawab, dan percaya diri dengan pernyataan setiap melakukan olahraga bersepeda di malam hari saya merasa percaya diri akan kemampuan saya sebanyak 56,50% dari 25 responden yang menjawab. Selanjutnya hasil yang diperoleh dari faktor ekstrinsik perindikator yaitu : kesenangan dengan pernyataan saya lebih senang untuk melakukan kegiatan bersepeda di malam hari ramai-ramai sebanyak 73,40% dari 25 responden yang menjawab, rekreasi dengan pernyataan saya tidak suka bersepeda ke

daerah perkotaan sebanyak 66,50% dari 25 responden yang menjawab, dan teman dengan pernyataan banyak teman membuat saya bersemangat untuk bersepeda sebanyak 84% dari 25 responden yang menjawab. Dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian ini sangat dipengaruhi oleh faktor ekstrinsik terutama dengan indikator teman dan kesenangan. Persentasenya sangat tinggi dibanding dengan yang lain yaitu teman adalah 84% dan kesenangan adalah 73,40%, kemudian faktor intrinsik dengan indikator semangat mempunyai persentase paling tinggi yaitu 65,66%. Menurut Hamzah mengatakan bahwa motivasi adalah dorongan internal dan eksternal dalam diri seseorang untuk mengadakan perubahan tingkah laku, yang mempunyai indikator sebagai berikut, (1) adanya hasrat dan keinginan berhasil (Keinginan), (2) adanya dorongan dan kebutuhan (Semangat) (3) adanya harapan dan cita-cita masa depan (Percaya Diri), (4) adanya penghargaan (Kesenangan) (5) adanya kegiatan yang menarik (Teman) (6) adanya lingkungan yang kondusif (Rekreasi/Tempat). Dengan apa yang saya dapatkan dalam penelitian ini, orang atau sampel memilih olahraga bersepeda malam bersama temannya atau dengan ajakan temannya. Akan tetapi untuk menyukai olahraga sepeda malam tidak terlalu banyak dikarenakan tidak adanya sarana prasana yang baik dalam penerangan dan jalur yang sudah sangat gelap. Tentunya dengan bersama teman akan lebih menyenangkan, seru, lebih bersemangat, tidak takut dan tidak jenuh. Oleh karena itu faktor yang paling mempengaruhi motivasi bersepeda pada komunitas warung lemon teh nur ialah dari faktor ekstrinsiknya dengan indikator teman dan kesenangan. Untuk pengisian angketnya sendiri pun kebanyakan dari responden memilih tidak setuju untuk pilihan suka dengan bersepeda malam hari. Kemudian apabila dengan teman responden rata ratanya memilih setuju ataupun sangat setuju. Hanya sedikit sekali yang menjawab tidak setuju (2 responden) kemungkinan besar responden tersebut sangat tidak menyukai kegiatan bersepeda malam. Setelah itu peneliti mendapat kesimpulan bahwa ternyata faktor ekstrinsik dengan indikator teman sangat mempengaruhi sekali dalam motivasi bersepeda pada komunitas warung lemon teh nur.

Dalam penelitian ini masih belum sempurna tentunya masih banyak kekurangan yang harus dibenahi, Peneliti menyadari bahwa dalam suatu penelitian pasti terdapat banyak kendala dan hambatan yang dijumpai.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari penelitian dan pembahasan mengenai “Survey Motivasi Bersepeda Pada Komunitas Warung Lemon Teh Nur” yang dilaksanakan secara langsung dan sampel pada penelitian ini adalah komunitas warung lemon teh nur yang berjumlah 25 orang. Setelah berlangsungnya penelitian ini didapatkan hasil dari faktor intrinsik dengan indikator keinginan 62,33%, semangat 65,66%, dan percaya diri 56,50%. Kemudian untuk faktor ekstrinsik dengan indikator kesenangan 73,40%, rekreasi 66,50%, dan teman 84%. Sedangkan

untuk hasil analisis persentase diperoleh tiga kategori dengan setiap kategori rendah 8% (2 responden), sedang 88% (22 responden), dan tinggi 4% (1 responden). Jadi dapat disimpulkan bahwa survey motivasi bersepeda pada komunitas warung lemon teh nur yaitu “sedang”, hasil perhitungan data diketahui bahwa motivasi bersepeda sebesar “88%” dan jika dilihat dari kurva kategori angka tersebut berada dikategori “SEDANG”. Untuk yang mempengaruhi motivasi dari penelitian ini adalah faktor ekstrinsik dan faktor intrinsik. faktor ekstrinsik dengan indikator teman (84%) dan kesenangan (73,40%) yang paling tinggi sedangkan faktor intrinsik dengan indikator semangat (65,66%) dan keinginan (62,33%) yang paling tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arnain. (2019). Hubungan Motivasi Olahraga Dengan Citra Tubuh Di Fitness Center Benk Gym Samarinda. *Psikoborneo*, 7(3), 762–770.
- Fatah, muhammad A. N. (2014). Journal of Physical Education , Sport , Health and Recreations. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 4(2), 1613–1620.
- Fauzi, A. (2018). *Minat Dan Motivasi Masyarakat Dalam Berolahraga Minggu Pagi Di Alun-Alun Temanggung Kabupaten Temanggung*.
- Gayman, A. M., Thomas, J. F., Dionigi, R. A., Horton, S., & Baker, J. (2017). Is Sport Good For Older Adult? A systematic Review of Psychosocial Outcomes of Older Adults’ Sport Participation. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. 10(1): 164-185.
- Hadyansah, D. (2019). Analisis Motivasi berdasarkan Gender dan Jenis Olahraga. *Jurnal Olahraga*, 5(1), 66–72. <https://doi.org/10.37742/jo.v5i1.96>
- Hafid, M. A. (2017). Pengaruh tingkat kelelahan akibat aktivitas fisik malam dengan kejadian insomnia pada olahragawan futsal mahasiswa UIN Alauddin Makasar tahun 2016. *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 68–75.
- Hijrin Fitriani. (2021). Fenomena Peningkatan Motivasi Bersepeda Masyarakat Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Sporta Sainatika*, 6(1), 109–118.
- Komarudin. (2013). Psikologi Olahraga. Bandung. PT. Remaja RosdaKarya
- Khuddus, L. A. (2020). Berolahraga Sepeda di Kala Pandemi Covid-19. Banyumas: CV. Pena Persada.
- M. Fajri. (2018). PELAJARAN PENJASKES KELAS X DI SMA SEKOLAHRAKYATBABELAN–BEKASI. vol.IX, no.2,pp. 93–106
- Mirhan, J. B. K. J. (2016). Hubungan Antara Percaya Diri Dan Kerja Keras Dalam Olahraga Dan Keterampilan Hidup. *Jurnal Olahraga Prestasi*. 12(1): 86-96.
- Mutohir T. C. (2011). Berkarakter dengan Berolahraga. Surabaya: Java Pustaka Group.
- Munafisah. (2019). Mengenal Olahraga Balap Sepeda. Tangerang: Loka Aksara.

- Pane, B. S. (2015). Peranan Olahraga Dalam Meningkatkan Kesehatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 21(79), 1–4.
- Rafly. (2010). *Perbandingan Kadar Hemoglobin Terhadap Latihan Aerobik Pagi Dan Malam Hari Pada Tim Futsal Santri Pondok Pesantren (PPTQ) Bukit Baruga*. 321–325.
- Ramdani, I. (2020). Analysis of The Cycling Trend During The Pandemic of COVID 19 Towards Small and Medium Enterprises (UMKM) Income. *International Journal of Social Science and Business*. 4(4): 528-535.
- Ristante, B. A. (2013). *Survei Motivasi Masyarakat Kota Purwodadi untuk Beraktivitas Gerak Olahraga Menyongsong Kebijakan Car Free Day Setiap Minggu di Purwodadi Tahun 2013*. 1–106.
- Science, S. (2002). Advances in motivation in sport and exercise. In *Choice Reviews Online* (Vol. 39, Issue 07). <https://doi.org/10.5860/choice.39-4032>
- Yusuf, H. (2020). *Olahraga Rekreatif Bagi Anak Usia Dini Di Masa Pandemi*. Banyumas: CV. Pena Persada.
- Zain, A. R., Hudah, M., & Wibisana, M. I. N. (2020). Motivasi Masyarakat Dalam Aktivitas Olahraga Rekreasi Pada Event Car Free Day Di Karesidenan Pati Tahun 2020. *Journal of Physical Activity and Sports (JPAS)*, 1(1), 53–62. <https://doi.org/10.53869/jpas.v1i1.11>