

ABSTRAK

Nathaniel Andrian NP. 2021. Minat dan Motivasi Olahraga Dalam Bersepeda Pada Komunitas Sepeda Kecamatan Gedangan Kabupaten Sidoarjo. Program Studi Pendidikan Jasmani. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Dosen Pembimbing Dr. Santika Rentika Hadi., M.Kes.

Bersepeda merupakan suatu olahraga rekreasi yang biasa dilakukan di waktu luang atau waktu kosong, tujuan bersepeda yaitu dapat menyehatkan kondisi anggota tubuh, serta dapat mengurangi otot yang kaku disaat bekerja. Olahraga bersepeda juga bias dilakukan untuk berangkat ke tempat pekerjaan, dikarenakan dapat mengurangi polusi udara serta menghemat biaya yang lebih banyak. Olahraga sepeda ini bias juga diartikan dengan kata gowes atau bahasa lain dari bersepeda biasanya olahraga bersepeda sangat digandrungi kalangan anak-anak hingga dewasa, khusus nya anak muda yang sangat rutin mengikuti kegiatan bersepeda seperti halnya komunitas bersepeda. Bersepeda juga bias menghilangkan beban stress dikarenakan kita selalu menikmati pemandangan yang bagus saat bersepeda, di jaman sekarang gowes semakin berkembang contohnya seperti komunitas sepeda yang semakin maju. Banyak sekali komunitas bersepeda yang semakin berkembang contohnya seperti komunitas sepeda santai, komunitas sepeda kebo, komunitas sepeda freestyle, dan sebagainya. Latihan sepeda diklasifikasikan menjadi 3 tahap, diantaranya endurance, strengthening, dan *power*.

Dalam metode penelitian ini. Metode yang penulis gunakan adalah metode eksperimen dengan menghitung jumlah banyaknya masyarakat yang meminati kegiatan bersepeda, serta memotivasi masyarakat untuk rutin bersepeda, sebab kegiatan bersepeda sangatlah bagus untuk meningkatkan ketahanan tubuh. Terutama dimasa pandemic covid-19 kegiatan bersepeda sangat digandrungi anak kecil hingga dewasa. Kesimpulan ini dilihat dari peningkatan grafik yang saya ambil disaat saya mengambil sampel di Kecamatan Gedangan Kabupaten Sidoarjo, jadi setiap tahunnya kegiatan bersepeda khususnya masyarakat Kecamatan Gedangan Kabupaten Sidoarjo sangat meningkat.

Kata Kunci: Minat, Motivasi, Bersepeda

Nathaniel Andrian NP. 2021. Sports Interest and Motivation in Cycling in the Bicycle Community, Gedangan District, Sidoarjo Regency. Physical Education Study Program. PGRI Adi Buana University, Surabaya. Advisor Dr. Santika Rentika Hadi., M.Kes.

Cycling is a recreational sport that is usually done in spare time or free time, the purpose of cycling is to nourish the condition of the limbs, and can reduce stiff muscles while working. Cycling can also be done to go to work, because it can reduce air pollution and save more costs. This cycling sport can also be interpreted as riding or other languages of cycling, usually cycling is very popular among children and adults, especially young people who regularly participate in cycling activities such as the cycling community. Cycling can also relieve stress because we always enjoy a good view while cycling, nowadays riding is growing, for example, the bicycle community is getting more advanced. There are so many cycling communities that are growing, for example, the casual bike community, the kebo bike community, the freestyle bike community, and so on. Cycling training is classified into 3 stages, including endurance, strengthening, and power.

In this research method. The method that the author uses is an experimental method by counting the number of people who are interested in cycling activities, as well as motivating people to cycle regularly, because cycling activities are very good for increasing body resistance. Especially during the COVID-19 pandemic, cycling activities are very popular with children and adults. This conclusion is seen from the increase in the graph that I took when I took the sample in Gedangan District, Sidoarjo Regency, so every year cycling activities, especially the people of Gedangan District, Sidoarjo Regency are increasing.

Keywords: Interest, Motivation, Cycling Sports