

ABSTRAK

**FENOMENA PERKEMBANGAN OLAHRAGA BERSEPEDA DIKALANGAN
MASYARAKAT KOTA METRO**

Oleh

Randes Rahdian Aziz

Email: randes.rahdian.aziz@gmail.com

Abstrak. Bersepeda adalah aktifitas yang sangat melekat pada masyarakat Indonesia mulai dari sejarah masuknya sepeda hingga perkembangan sepeda saat ini yang memiliki dampak positif bagi individu maupun masyarakat luas. Bersepeda tidak hanya sekedar berolahraga namun juga memiliki unsur rekreasi karena saat ini jenis sepeda sangatlah banyak mulai dari sepeda ontel, MTB, fixie, BMX, sepeda lipat hingga sepeda custom. Dengan banyaknya variasi sepeda yang beredar dipasaran maka masyarakat dapat memilih dan menyesuaikan sepeda yang akan digunakan karena saat ini bersepeda tidak dapat dilepaskan dari *life style* pengguna itu sendiri. Semakin banyaknya varian sepeda maka hal ini berdampak juga pada komunitas sepeda yang semakin kompleks, komunitas ini tidak hanya sekedar melakukan kegiatan bersepeda bersama namun juga menjalin silaturahmi dengan sesama pengguna sepeda lain serta banyak juga yang melaksanakan kegiatan sosial guna menjalin komunikasi dengan seluruh lapisan masyarakat.

Kata Kunci : Olahraga Bersepeda, Komunitas Sepeda, Bersepeda Sebagai Gaya Hidup

Abstract. Cycling is an activity that is very attached to Indonesian society, starting from the history of the entry of bicycles to the current development of bicycles which have a positive impact on individuals and the wider community. Cycling is not just a sport but also has an element of recreation because currently there are many types of bicycles ranging from ontel, MTB, fixie, BMX, folding bicycles to custom bicycles. With so many variations of bicycles circulating in the market, people can choose and adjust the bicycles to be used because currently cycling cannot be separated from the *lifestyle* of the users. Various variants of bicycles in society, those give an impact on the increasingly complex bicycle community, this community does not only carry out cycling activities together but also establish friendships with other bicycle users and many also carry out social activities to establish communication with all levels of society.

Keywords: Cycling, Bicycle Community, Cycling as a Lifestyle

A. Pendahuluan

Kemajuan perkembangan alat transportasi saat ini semakin maju, dan kemajuan itu tentunya untuk mendukung mobilisasi dan aktifitas manusia. Kemajuan perkembangan transportasi selain berdampak positif juga membawa dampak negatif bagi manusia dan lingkungan yang diantaranya adalah kesehatan manusia yang cenderung menurun karena kurangnya aktifitas gerak, tingkat polusi udara semakin tinggi dikarenakan kendaraan bermotor semakin banyak dan dampak negatif yang selalu dialami di kota-kota besar adalah kemacetan yang semakin hari semakin meningkat berdampingan dengan peningkatan volume kendaraan bermotor. Namun di Indonesia beberapa tahun terakhir muncul kebiasaan baru yang memanfaatkan alat transportasi tidak hanya sekedar untuk berpindah tempat tetapi juga untuk berolahraga yaitu kegiatan bersepeda.

Olahraga bersepeda pada beberapa tahun terakhir ini bisa dikatakan sedang berkembang pesat dikalangan masyarakat Indonesia terutama di kota-kota besar. Ditambah lagi dengan dideklarasikan komunitas *Bike To Work* pada 27 Agustus 2006 sebagai wadah bagi penggemar olahraga bersepeda yang bertujuan untuk mengurangi polusi udara perkotaan dan penerapan pola olahraga teratur bagi masyarakat kota¹. Kegiatan olahraga bersepeda ini semakin hari semakin populer dan semakin diminati oleh semua kalangan masyarakat dan disemua usia mulai dari anak-anak, remaja hingga orang tua. Walaupun tidak semua masyarakat menerapkan sepeda sebagai alat transportasi menuju tempat bekerja,

setidaknya masyarakat melakukan kegiatan bersepeda walau seminggu sekali dengan tujuan bersepeda untuk olahraga rekreasi.

Fenomena perkembangan olahraga bersepeda ini semakin berkembang dan diminati pada 2 tahun terakhir dengan dampak pandemi virus Covid-19 yang menuntut setiap manusia untuk melakukan aktifitas olahraga sebagai salah satu cara untuk mencegah penularan virus serta memperkuat imunitas tubuh agar tidak mudah terpapar virus Covid-19. Dimasa pandemi ini masyarakat sangat antusias dalam melakukan olahraga bersepeda dengan tujuan memperkuat imunitas tubuh serta kegiatan rekreasi. Bahkan hal ini berdampak kepada komunitas sepeda yang semakin banyak, tak hanya komunitas yang memang dikhususkan untuk atlet bersepeda tetapi juga komunitas pencinta sepeda yang bertujuan untuk berolahraga dan berekreasi seperti komunitas sepeda gunung, sepeda BMX, sepeda mini (sepeda minion), sepeda ontel (sepeda klasik) sepeda lipat dan lain sebagainya.

B. Pembahasan

Hakikat Fenomena

Fenomena berasal dari kata fenomenologi, sedangkan fenomenologi berasal dari Bahasa Yunani yaitu dari kata "*Phainoai*" yang berarti "menampak" dan *phainomenon* merujuk arti "yang menampak". Kata atau fenomenologi berasal dari kata *phenomenon* dengan arti berarti realitas yang tampak, sedangkan *logos* yang berarti ilmu. Jadi fenomenologi adalah

¹ "Sejarah Berdirinya Bike to Work Indonesia – Komunitas Pekerja Bersepeda Indonesia," accessed April 9, 2021, <https://www.b2w->

suatu ilmu yang dirujuk untuk mendapatkan dapat menjelaskan realitas yang tampak².

Fenomenologi yaitu pembelajaran tentang pengetahuan yang berasal secara naluriah kesadaran atau suatu cara untuk memahami objek/peristiwa dengan cara mengalaminya sendiri secara sadar. Fenomenologi tidak dapat dipisahkan dari suatu peristiwa atau suatu objek dalam persepsi kita, dalam hal ini fenomenologi berarti memberikan ruang kepada sesuatu yang datang untuk mewujudkan dirinya sendiri secara alamiah, dengan makna lain realitas/pengalaman/fenomena itu datang dan membuka dirinya sendiri secara naluriah³.

Olahraga Bersepeda

Pada dasarnya sepeda diciptakan sebagai alat transportasi untuk menunjang mobilisasi manusia sehari-hari yang mana kendaraan ini belum menggunakan mesin sebagai penggerak utama sehingga alat transportasi ini sangatlah baik untuk digunakan pada masa ini. Walaupun pada dasarnya kegunaan sepeda sebagai alat transportasi, namun saat ini kegiatan bersepeda sudah menjadi bagian dari gaya hidup dan sarana untuk berolahraga, bersenang-senang atau rekreasi. Maka dengan itu para produsen sepeda semakin berlomba-lomba mengeluarkan produk untuk mencakup semua kegiatan bersepeda di kalangan masyarakat dengan cara membuat jenis-jenis sepeda yang semakin banyak dan dengan kegunaan yang berbeda-beda pula. Adapun beberapa jenis sepeda yang beredar di Indonesia yaitu

sepeda balap, BMX, sepeda gunung, fixie, sepeda lipat, sepeda onthel dan masih banyak lagi.

Semakin banyaknya jenis sepeda yang beredar di kalangan masyarakat Indonesia maka semakin banyak juga komunitas dalam setiap jenis sepeda tersebut. Setiap jenis sepeda mempunyai bentuk yang berbeda-beda serta kegunaan yang berbeda-beda pula, maka ciri khas setiap sepeda itu yang dijadikan suatu simbol atau identitas suatu perkumpulan sepeda.

Bersepeda memiliki manfaat yang cukup banyak selain menghilangkan stress juga bermanfaat bagi kesehatan tubuh seperti mengurangi resiko seragan jantung, memperkuat kinerja tulang rawan dan memperkuat sistem kekebalan tubuh. Frobose menyebutkan beberapa manfaat dalam bersepeda yaitu :

- a. Bersepeda dapat mengurangi dan menyembuhkan sakit punggung dengan cara latihan secara teratur dan *continue* dapat mengembalikan kemampuan *discs* (piringan-piringan pada tulang punggung) yang sering kali tidak mendapatkan nutrisi secara maksimal sehingga kemampuan *discs* semakin hari semakin berkurang dan mengakibatkan sakit punggung. Selain latihan bersepeda secara teratur dan terus menerus juga harus ditunjang dengan makanan sehingga kedua otot besar pada punggung semakin kuat dan dapat membantu kinerja tulang belakang.

² Andri Wiranata and Welly Wirman, "Fenomena Komunikasi Anggota Komunitas Parkour di Kota Pekanbaru sebagai Pelaku Olahraga Ekstrim" (Journal:eArticle, Riau University, 2017), hlm. 2, <https://www.neliti.com/publications/206206/>.

³ O. Hasbiansyah, "Pendekatan Fenomenologi: Pengantar Praktik Penelitian dalam Ilmu Sosial dan Komunikasi," *Mediator: Jurnal Komunikasi* 9, no. 1 (June 10, 2008): hlm. 166, <https://doi.org/10.29313/mediator.v9i1.1146>.

- b. Bagi orang yang memiliki berat badan berlebih (tidak ideal) sangat dianjurkan untuk bersepeda dikarenakan dapat memperkuat persambungan lutut. Orang yang memiliki berat badan berlebih atau obesitas sangatlah rentan mengalami kerusakan persambungan lutut dikarenakan beban badan terlalu berat dan berat beban tersebut tertumpu pada lutut saat melakukan aktivitas sehari-hari. Dengan olahraga bersepeda dan didukung asupan makanan dapat memperkuat persambungan lutut karena bersepeda adalah olahraga yang memberikan tekanan paling sedikit pada lutut.
- c. Olahraga bersepeda sangat efektif untuk menekan resiko serangan jantung karena bersepeda dapat memperbaiki sirkulasi darah secara maksimal. Sirkulasi darah yang maksimal disebabkan oleh kinerja jantung yang baik sehingga darah yang di pompa keseluruh tubuh dapat mengurangi resiko serangan jantung.
- d. Kekebalan tubuh sangat penting sebagai pencegah infeksi pada tubuh seperti melawan reaksi alergi, flu dan demam. Dengan bersepeda dapat meningkatkan kekebalan tubuh serta memperkuat imunitas tubuh terhadap virus dan bakteri⁴.

Selain memiliki manfaat bagi kesehatan dan menjaga kebugaran tubuh, perkembangan olahraga bersepeda juga memiliki tujuan lain yaitu sebagai hobi,

rekreasi, perkumpulan serta gaya hidup di era saat ini⁵.

Sedangkan dalam memilih jenis sepeda juga mendapat perhatian khusus dari konsumen karena hal tersebut sangat berpengaruh bagi pengguna, mulai dari pemilihan *brand* sepeda, tipe sepeda hingga faktor kenyamanan sepeda saat digunakan. Karena hal ini akan berdampak bagi pengguna sepeda terutama bagi pengguna sepeda yang memiliki tujuan bersepeda sebagai gaya hidup. Seperti yang dikemukakan oleh Mower & Minor dalam Utomo mengenai gaya hidup, seseorang akan menunjukkan caranya bagaimana dia hidup, bagaimana cara dia membelanjakan uangnya dan bagaimana cara dia mengalokasikan waktunya⁶.

Jenis Sepeda

Sepeda yang beredar dimasyarakat memiliki jenis dan peruntukannya masing-masing menyesuaikan dengan kebutuhan untuk apa sepeda itu digunakan. Kemajuan zaman tidak dapat dipungkiri salah satunya dalam bidang transportasi dalam hal ini sepeda, yang semula sepeda diciptakan untuk menunjang transportasi darat hingga kini sepeda dibuat tidak hanya untuk transportasi melainkan gaya hidup. Untuk memenuhi kebutuhan gaya hidup bersepeda maka produsen semakin banyak menciptakan jenis dan model sepeda baru yang sesuai dengan kebutuhan konsumen.

a. Sepeda Ontel

⁴ "Manfaat Bersepeda Menurut Prof. Froböse," *Bersepeda Untuk "Kita"* (blog), September 15, 2009, <https://pedalsepedaku.wordpress.com/2009/09/15/manfaat-bersepeda-menurut-prof-froböse/>.

⁵ Andri Wahyu Utomo, "Upaya bersepeda sebagai moda transportasi serta gaya hidup baru menjaga

kebugaran jasmani," *Prosiding Seminar Nasional Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains 1*, no. 1 (September 24, 2020): hlm. 121-122, <http://prosiding.unipma.ac.id/index.php/SENFIKS/article/view/1688>.

⁶ Utomo, hlm. 120.

Perjalanan sejarah sepeda di Indonesia tak dapat dipisahkan dari jenis sepeda klasik yang beredar dimasyarakat, sepeda klasik ini dikenal dengan sebutan “Sepeda Ontel” yang pada dasarnya sepeda ini diciptakan sesederhana mungkin untuk menunjang transportasi darat. Di Indonesia peminat sepeda ontel masih sangat banyak, tidak hanya orang-orang tua saja namun anak muda juga banyak yang menggunakan sepeda ontel sebagai sarana ataupun sekedar hobi. Masyarakat yang menggunakan sepeda ontel kini sangatlah kompleks dan tidak hanya dalam satu kalangan saja, karna pengguna sepeda ontel ini berangkat dari hobi sehingga tidak ada perbedaan jenjang ekonomi diantara pengguna sepeda ontel.

Karena jenis sepeda ontel ini banyak digemari dikalangan masyarakat, sehingga dalam setiap kegiatan yang diadakan atau diikuti oleh pengguna sepeda ontel ini menjadi salah satu daya tarik tersendiri. Daya tarik itu sendiri dimunculkan secara sengaja oleh para pengguna agar terkesan berbeda dan nyentrik, gaya nyentrik yang dimunculkan itu sendiri bertujuan agar masyarakat melihat pengguna sepeda itu tidak monoton dan terkesan sama sehingga ketika melihat para pengguna sepeda ontel ini dapat menimbulkan warna baru dalam pandangan masyarakat bagi pengguna sepeda.

Pengguna sepeda ontel mayoritas berangkat dari hobi mereka atau mengenang sejarah ketika dahulu sepeda ini sangat melekat pada kehidupan pengguna itu sendiri. Sehingga para pengguna tidak lagi memikirkan status sosial namun lebih menjunjung tinggi solidaritas antar pengguna sepeda, walaupun tidak sedikit pengguna sepeda ontel ini memiliki status sosial yang tinggi dalam masyarakat. Berangkat dari rasa solidaritas yang tinggi maka muncul rasa empati pada setiap pengguna sepeda, hal ini dapat dilihat dari tingkat kesadaran dalam tolong menolong bagi pengguna sepeda yang mengalami kerusakan dan membutuhkan bantuan dalam hal lain⁷.

b. Sepeda Gunung (*Mountain Bike*)

Mountain Bike atau masyarakat Indonesia menyebut sebagai sepeda gunung dikarenakan sepeda jenis ini memiliki spesifikasi yang cocok untuk digunakan digunung ataupun digunakan untuk melintasi jalan yang rusak, tanah, bebatuan bahkan dapat juga digunakan di jalan raya. Mountain Bike disingkat MTB adalah salah satu sepeda yang paling banyak diminati oleh masyarakat, hal ini dikarenakan jenis sepeda ini dapat digunakan disegala medan maka pengguna berasumsi dapat menjelajahi segala macam jenis jalan.

Pada dasarnya jenis sepeda Mountain Bike banyak model yang diperuntukkan sesuai kebutuhan

⁷ “Onthel Mono.Pdf,” accessed April 15, 2021, [http://digilib.uinsgd.ac.id/13496/1/Onthel%20mo no.pdf](http://digilib.uinsgd.ac.id/13496/1/Onthel%20mo%20no.pdf).

pengguna, mulai dari model Downhill, Enduro, All Mountain, Trail dan yang paling populer dimasyarakat adalah model Cross Country (XC). Dengan pesatnya perkembangan sepeda MTB maka produsen berlomba-lomba menciptakan model baru yang semakin menyesuaikan pengguna sepeda itu baik untuk anak-anak, dewasa hingga diperuntukkan bagi professional⁸.

Sepeda gunung memiliki ciri khas sendiri dalam bentuk maupun aksesoris pada sepeda tersebut dengan tujuan memberikan kenyamanan ketika digunakan serta menambah efektivitas dalam penggunaan. Ciri yang sangat membedakan sepeda gunung dengan sepeda lain yaitu adanya suspensi sebagai peredam kejut, menggunakan *handle bar* lebar guna memudahkan akselerasi, menggunakan jenis ban bergerigi yang akan mempermudah ketika melewati jalan tanah bahkan berlumpur serta dimensi rangka yang lebih besar dan tebal sehingga tingkat kekuatan rangka lebih maksimal dan tidak mudah patah ketika terjadi kecelakaan dalam penggunaan. Walaupun sepeda gunung dirancang guna menunjang bersepeda digunung serta perbukitan, namun tidak menutup kemungkinan sepeda gunung ini digunakan di jalan raya oleh sebagian masyarakat. hal ini bisa kita lihat dalam kegiatan minggu pagi atau *Car Free Day*, banyak

masyarakat perkotaan menggunakan jenis sepeda gunung untuk melakukan aktifitas olahraga di jalan raya.

c. Sepeda *Road Bike*

Road Bike adalah sepeda yang dirancang untuk melaju dengan kecepatan tinggi pada jalan aspal halus, sehingga bentuk sepeda ini dirancang seramping mungkin dengan sudut rangka yang presisi guna menciptakan gaya aerodinamis secara maksimal. Di luar negeri sepeda ini digunakan dalam perlombaan balap sepeda jalan raya dikarenakan konsep dan seluruh komponen yang ada pada sepeda sangat menunjang untuk pelombaan. Di Indonesia sendiri sepeda ini juga digunakan untuk balap sepeda jalan raya namun dikarenakan minimnya even perlombaan sehingga sepeda ini banyak digunakan di jalan raya perkotaan baik sebagai alat transportasi maupun olahraga, dengan desain sepeda yang ramping maka memudahkan pengguna untuk melintasi jalanan perkotaan yang padat akan kendaraan serta dapat menghindari kemacetan secara efisien.

Namun pengguna sepeda *Road Bike* populasinya tidak sebanyak pengguna jenis sepeda lain dikarenakan harga sepeda *Road Bike* tergolong mahal sehingga hanya kalangan tertentu saja yang berminat

⁸ Roni Ferdiansah, "PERBANDINGAN PROFIL KONDISI FISIK ATLET CABANG OLAHRAGA SEPEDA NOMOR MOUNTAIN BIKE DOWN HILL KABUPATEN BANDUNG BARAT DAN JAWA BARAT" (other,

Universitas Pendidikan Indonesia, 2012), h. 2,
<http://repository.upi.edu>.

membeli dan menggunakan jenis sepeda ini. Selain alasan harganya yang cukup mahal, beberapa alasan masyarakat adalah kualitas aspal jalan raya yang belum semuanya baik sehingga menyebabkan ketidaknyamanan dalam berkendara. Memiliki sepeda tidak hanya sekedar memiliki saja namun juga memperhatikan dalam perawatan sepeda, dalam perawatan sepeda Road Bike harga semua komponen pada sepeda ini tergolong mahal sehingga hal ini juga mempengaruhi minat masyarakat untuk membeli sepeda jenis ini.

Sehingga bagi masyarakat yang ingin memiliki sepeda yang menyerupai jenis Road Bike dan digunakan untuk kendaraan transportasi dalam perkotaan mereka memiliki pilihan yaitu pada sepeda jenis Fixie yang mana jenis sepeda ini lebih simpel dan harga yang relatif terjangkau.

d. Sepeda Fixie

Dikalangan komunitas sepeda, *Fixie* diambil dari kata *Fixed Gear* yang berarti memiliki gear belakang tidak dinamis atau tunggal. Dengan demikian maka rangkaian sepeda akan lebih simpel dan untuk memperlambat atau berhenti cukup mengayuh kebelakang pedal sepeda maka sepeda akan berhenti. Sepeda

fixie pengembangan dari sepeda *Road Bike* yang digunakan sebagai alat transportasi bagi pekerja dibidang pengantaran jarak dekat yang membutuhkan kecepatan dan efisiensi kendaraan sehingga barang akan sampai tepat waktu⁹.

Pada perkembangannya saat ini sepeda *fixie* tidak hanya digunakan sebagai alat transportasi pengantar barang dalam jarak dekat, namun juga banyak yang menggunakannya sebagai alat transportasi menuju tempat kerja bahkan banyak juga yang menggunakannya sebagai hobi, olahraga dan sarana bergaul. Pengguna sepeda *fixie* mayoritas adalah anak-anak muda karena sepeda ini tergolong sepeda yang bisa mengekspresikan selera anak-anak muda dengan memberikan warna-warna sesuai keinginan serta harga sepeda yang relatif terjangkau dan perawatan yang tidak susah¹⁰.

e. Sepeda Lipat

Sepeda lipat merupakan salah satu sepeda yang cukup populer dimasyarakat terutama perkotaan karena model sepeda ini cukup simpel dan mudah dibawa bagi mereka yang memiliki kendaraan ganda seperti mobil ataupun motor. Sepeda ini terbilang unik karena hanya model sepeda ini yang dapat dilipat, sehingga pengguna sepeda dapat membawa sepeda ini kemana

⁹ Ali Ramadhan and Joseph Petra Sihombing, "Kajian Ergonomi Desain Sepeda Fixed Gear (Fixie)," *Productum: Jurnal Desain Produk (Pengetahuan Dan Perancangan Produk)* 3, no. 1 (October 16, 2017): h. 8-21, <https://doi.org/10.24821/productum.v3i1.1734>.

¹⁰ Veva Ardhyaning Kencana Sari dan Zakarija Achmat, "KONSEP DIRI INDEPENDEN DENGAN INTENSI MEMBELI SEPEDA FIXIE," *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 1, no. 1 (2013): h.87, <https://doi.org/10.22219/jipt.v1i1.1360>.

saja cukup dengan cara melipat. Dengan keunikan yang dapat dijadikan keunggulan, sepeda ini cukup diminati dikalangan masyarakat kota dikarenakan desain yang fleksibel serta tidak memakan ruang banyak jika dibawa dengan kendaraan mobil ataupun motor.

Salah satu faktor yang mempengaruhi konsumen untuk memiliki atau membeli sepeda lipat adalah faktor sosial mulai dari keluarga sebagai acuan utama pembelian sepeda, lingkungan pergaulan hingga komunitas sepeda itu sendiri¹¹.

Komunitas Sepeda

Saat ini tujuan memiliki dan menggunakan sepeda bukan hanya sekedar untuk berolahraga namun juga gaya hidup masyarakat terutama di kota. Bersepeda sebagai gaya hidup merupakan gagasan dari para pencinta sepeda yang bertujuan tidak hanya berolahraga namun membangun komunikasi secara luas baik dari sesama kalangan pesepeda maupun masyarakat umum.

Komunitas sepeda di Kota Metro Lampung semakin hari semakin banyak dengan anggota yang juga ikut bertambah. Berkembangnya olahraga bersepeda di Kota Metro tak lepas dari peran komunitas itu sendiri, dengan semakin banyaknya komunitas maka animo masyarakat akan ketertarikan bersepeda semakin naik.

¹¹ Nandang Bektu Karnowati and Erna Handayani, "EMOTIONAL BRANDING PEMBELIAN SEPEDA LIPAT DI ERA COVID-19," *Value : Jurnal Manajemen Dan Akuntansi* 16, no. 1 (January 5, 2021): h. 4, <https://doi.org/10.32534/jv.v16i1.1519>.

¹² M. A. Prof. Dr. Kumaidi, "Komunitas Sepeda Gowes Menjadi Gaya Hidup Sehat(Pada Komunitas

Beragamnya komunitas sepeda memberikan option pada kalangan masyarakat untuk memilih serta menggunakan sepeda yang sesuai dengan kebutuhan maupaun selera pengguna itu sendiri.

Selain berolahraga banyak persepsi dari anggota komunitas bersepeda yang melakukan aktifitas *gowes* sebagai kegiatan rekreasi untuk melepas lelah dan menghindari stress dengan aktifitas pekerjaan sehari-hari¹². Namun ada juga yang memanfaatkan bersepeda sebagai alat transportasi untuk berkerja yang saat ini sering disebut *Bike To Work* oleh kalangan pesepeda dengan tujuan untuk mengurangi tingkat polusi udara perkotaan, menghindari kemacetan serta mobilitas ekonomi selain dari olahraga itu sendiri¹³.

C. Kesimpulan

Bersepeda memiliki dampak yang sangat signifikan bagi individu maupun lingkungan hidup, mulai dari menyehatkan badan dan pikiran dalam bentuk olahraga rekreasi namun juga berdampak positif bagi lingkungan guna menurunkan tingkat polusi udara, mengurangi kemacetan. Meningkatnya minat masyarakat Kota Metro dalam kegiatan bersepeda tak lepas dari pengaruh komunitas sepeda yang sangat bervariasi mulai dari sepeda ontel, sepeda gunung, BMX, sepeda fixie hingga sepeda custom sehingga kalangan masyarakat dapat memilih atau

Sepeda Gowes Rumah Sakit Soeradji Tirtonegoro Klaten Atau Scck)," h. 7, accessed April 15, 2021, <https://core.ac.uk/reader/148615460>.

¹³ Afida Nur Asasi, "PANDANGAN KOMUNITAS BIKE TO WORK SEMARANG TERHADAP FASILITAS JALUR SEPEDA DI KOTA SEMARANG," n.d., h. 2.

menggunakan sepeda sesuai selera masing-masing.

Semakin meningkatnya minat masyarakat dalam bersepeda maka diharapkan tingkat kebugaran jasmani serta kesehatan masyarakat semakin meningkat terutama pada masa pandemi Covid-19 serta dapat menekan angka penularan secara signifikan.

Signifikansi perkembangan komunitas sepeda di Kota Metro dengan semakin banyaknya jenis sepeda yang ada maka harapan kedepan agar bisa dibuatkan wadah resmi guna menampung seluruh komunitas yang ada di Kota Metro sehingga silaturahmi antar pengguna sepeda semakin erat dan pemerintah semakin mudah melakukan sosialisasi yang berkaitan dengan kegiatan bersepeda maupun kegiatan sosial.

Daftar Pustaka

- Achmat, Veva Ardhyaning Kencana Sari dan Zakarija. "Konsep Diri Independen Dengan Intensi Membeli Sepeda Fixie." *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 1, no. 1 (2013): 86-97-86-97. <https://doi.org/10.22219/jipt.v1i1.1360>.
- Asasi, Afida Nur. "Pandangan Komunitas Bike To Work Semarang Terhadap Fasilitas Jalur Sepeda Di Kota Semarang," n.d., 6.
- Ferdiansah, Roni. "Perbandingan Profil Kondisi Fisik Atlet Cabang Olahraga Sepeda Nomor Mountain Bike Down Hill Kabupaten Bandung Barat Dan Jawa Barat." Other, Universitas Pendidikan Indonesia, 2012. <http://repository.upi.edu>.
- Hasbiansyah, O. "Pendekatan Fenomenologi: Pengantar Praktik Penelitian dalam Ilmu Sosial dan Komunikasi." *Mediator: Jurnal Komunikasi* 9, no. 1 (June 10, 2008): 163-80. <https://doi.org/10.29313/mediator.v9i1.1146>.
- Karnowati, Nandang Bekti, and Erna Handayani. "EMOTIONAL BRANDING PEMBELIAN SEPEDA LIPAT DI ERA COVID-19." *Value : Jurnal Manajemen Dan Akuntansi* 16, no. 1 (January 5, 2021): 1-13. <https://doi.org/10.32534/jv.v16i1.1519>.
- Bersepeda Untuk "Kita." "Manfaat Bersepeda Menurut Prof. Froböse," September 15, 2009. <https://pedalsepedaku.wordpress.com/2009/09/15/manfaat-bersepeda-menurut-prof-froböse/>.
- "Onthel Mono.Pdf." Accessed April 15, 2021. <http://digilib.uinsgd.ac.id/13496/1/Onthel%20mono.pdf>.
- Prof. Dr. Kumaidi, M. A. "Komunitas Sepeda Gowes Menjadi Gaya Hidup Sehat(Pada Komunitas Sepeda Gowes Rumah Sakit Soeradji Tirtonegoro Klaten Atau Scck)." Accessed April 15, 2021. <https://core.ac.uk/reader/148615460>.
- Ramadhan, Ali, and Joseph Petra Sihombing. "Kajian Ergonomi Desain Sepeda Fixed Gear (Fixie)." *Productum: Jurnal Desain Produk (Pengetahuan Dan Perancangan*

Produk 3, no. 1 (October 16, 2017):
8–21.
<https://doi.org/10.24821/productum.v3i1.1734>.

“Sejarah Berdirinya Bike to Work Indonesia – Komunitas Pekerja Bersepeda Indonesia.” Accessed April 9, 2021. <https://www.b2w-indonesia.or.id/b2w-indonesia/sejarah-b2w-indonesia/>.

Utomo, Andri Wahyu. “Upaya bersepeda sebagai moda transportasi serta gaya hidup baru menjaga kebugaran

jasmani.” *Prosiding Seminar Nasional Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains* 1, no. 1 (September 24, 2020).

<http://prosiding.unipma.ac.id/index.php/SENFIKS/article/view/1688>.

Wiranata, Andri, and Welly Wirman. “Fenomena Komunikasi Anggota Komunitas Parkour di Kota Pekanbaru sebagai Pelaku Olahraga Ekstrim.” *Journal:eArticle*, Riau University, 2017. <https://www.neliti.com/publications/206206/>.