

EMPAT POLA OLAHRAGA SELAMA PANDEMI COVID-19: TEMPAT, MOTIVASI, KEGIATAN, FASILITAS DAN TINGKAT KEKHAWATIRAN TERTULAR

Article History:

First draft received:
25 Mei 2022

Revised:
10 Juni 2022

Accepted:
23 Juni 2022

First online:
25 Juni 2022

Final proof received:

Print:
27 Juni 2022

Online
10 Juli 2022

Jurnal Arsitektur ZONASI
is indexed and listed in
several databases:

SINTA 4 (Arjuna)
GARUDA (Garda Rujukan Digital)
Google Scholar
Dimensions
oneSearch
BASE

Member:

Crossref
RJI
APTARI
FJA (Forum Jurna Arsitektur)
IAI
AJPKM

Wulan Sari¹
Hanson E. Kusuma²
Asep Yudi Permana³

^{1,2} Institut Teknologi Bandung, Bandung, Indonesia

³ Universitas Pendidikan Indonesia Bandung, Indonesia

Jl. Ganesa No.10, Lb. Siliwangi, Kecamatan Coblong, Kota Bandung, Jawa Barat 40132

Email: wulans2804@gmail.com

Abstract: *Since it was announced by the World Health Organization (WHO) regarding the COVID-19 pandemic. Indonesia is one of the countries in the world that implements the Large-Scale Social Restriction (PSBB) policy. PSBB requires the entire community to limit outdoor activities. Social restrictions and the COVID-19 pandemic have at least changed the pattern of activity and have an effect on health. In an effort to maintain health during the COVID-19 pandemic, it is necessary to do physical activity. This study aims to determine the sports venues visited during the COVID-19 pandemic. In addition, this study aims to determine the level of anxiety felt during a visit to a sports venue. The research uses a qualitative method with an exploratory grounded theory approach. Data collection was distributed by distributing online questionnaires using the convenience sampling method. Analysis of the data used in this study is to use content analysis, distribution analysis, and correspondence analysis. The results of this study were obtained from open-ended questions analyzed in three stages, namely open coding, axial coding, and selective coding. The findings of this study are four patterns of exercise during the COVID-19 pandemic. First, the pattern is a private room group with a low level of concern because activities are carried out at home and at work. Second, the pattern is a path with a rather low level of anxiety due to the lack of social interaction. Third, the pattern is a group of sports facilities with a level of concern that is not low/high because their accessibility is close. Lastly, the pattern is a public space with a rather high and high level of concern because it is a public space that usually has a lot of people.*

Keywords: COVID-19, physical activity, sports, sports facility,

Abstrak: Sejak diumumkan oleh World Health Organization (WHO) terkait pandemic COVID-19. Indonesia merupakan salah satu negara di dunia yang menerapkan kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB). PSBB mengharuskan seluruh masyarakat untuk membatasi kegiatan diluar ruangan. Pembatasan sosial dan pandemi COVID-19 ini setidaknya telah mengubah pola aktivitas kegiatan dan berpengaruh pada kesehatan. Dalam upaya menjaga kesehatan selama pandemi COVID-19, perlu melakukan aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tempat olahraga yang dikunjungi selama pandemi COVID-19. Selain itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kekhawatiran yang dirasakan selama berkunjung ke tempat olahraga. Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan grounded theory yang bersifat eksploratif. Pengumpulan data disebarkan dengan cara membagikan kuesioner daring dengan metode convenience sampling. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan content analysis, analisis distribusi, dan analisis korespondensi. Hasil penelitian ini didapatkan dari pertanyaan terbuka (open ended) dianalisis dengan tiga tahap yaitu open coding, axial coding, dan selective coding. Temuan penelitian ini terdapat empat pola olahraga selama pandemi COVID-19. Pola pertama adalah kelompok ruang privat dengan tingkat kekhawatiran rendah karena kegiatan dilakukan di rumah dan tempat kerja. Pola ke-dua adalah jalan dengan tingkat kekhawatiran agak rendah karena minim interaksi sosial. Pola ke-tiga adalah kelompok fasilitas olahraga

dengan tingkat kekhawatiran tidak rendah/tinggi, karena aksesibilitasnya dekat. Pola keempat adalah ruang publik dengan tingkat kekhawatiran agak tinggi dan tinggi, karena ruang publik yang biasanya banyak orang.

Kata Kunci: aktivitas fisik, *COVID-19*, fasilitas olahraga, olahraga

1. Pendahuluan

Sejak diumumkan oleh *World Health Organization* (WHO) terkait pandemi *COVID-19*, banyak negara mulai menerapkan *lock-down* untuk beberapa kawasan. Indonesia merupakan salah satu negara di dunia yang menerapkan kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB). Kebijakan tersebut mengharuskan seluruh masyarakat untuk membatasi kegiatan diluar rumah. Pasal 4 Ayat 1 (PP Nomor 21, 2020). Pembatasan Sosial Berskala Besar paling sedikit meliputi peliburan sekolah dan tempat kerja, pembatasan kegiatan keagamaan, dan/atau pembatasan kegiatan di tempat atau fasilitas umum.

Pembatasan sosial dan pandemi *COVID-19* ini setidaknya telah mengubah pola aktivitas manusia dan berpengaruh pada kesehatan (Nagata et al., 2021). Banyak orang yang mengindahkan anjuran resmi untuk isolasi mandiri dan tetap tinggal di rumah. Tetapi tindakan ini berdampak negatif pada perilaku beraktivitas, orang lebih banyak menghabiskan waktu untuk duduk dan menonton layar dan berdampak pada kesehatan fisik, kesejahteraan, pola tidur, dan kualitas hidup (Hammami et al., 2020). Pandemi *COVID-19* juga meningkatkan ketergantungan terhadap penggunaan digital selama isolasi dan *lock-down* (Majumdar et al., 2020).

Selain itu pandemi *COVID-19* menyebabkan stress karena orang dianjurkan mengurangi kegiatan di luar rumah dan melakukan isolasi mandiri (Hammami et al., 2020). Pandemi *COVID-19* mungkin akan berdampak jangka panjang pada kesehatan mental (Daly & Robinson, 2021). Tingkat kecemasan, depresi, gangguan stres *pasca-trauma*, tekanan psikologis, dan stres yang relatif tinggi dilaporkan pada populasi umum selama pandemi *COVID-19* di delapan negara (Xiong et al., 2020). Kemudian pada penelitian (Dixon et al., n.d.; Meyer et al., 2020; Satıcı et al., 2020) terdapat korelasi positif dari kekhawatiran terhadap *COVID-19* pada depresi, kecemasan, dan stres.

Disarankan oleh WHO kegiatan yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan selama pandemi *COVID-19*. Berolahraga secara teratur bermanfaat bagi tubuh dan pikiran. Dapat menurunkan tekanan darah tinggi, mengatur berat badan, dan mengurangi risiko penyakit jantung, stroke, diabetes tipe 2, dan berbagai jenis kanker. Selain itu olahraga dapat meningkatkan kerentanan terhadap *COVID-19* (WHO, 2021). Aktivitas fisik dalam intensitas sedang yaitu satu kali olahraga selama seminggu bermanfaat bagi sistem kekebalan tubuh (Dwyer, 2020). Melakukan aktivitas fisik dan tetap aktif dalam aktivitas keseharian selama pandemi *COVID-19* dapat bermanfaat untuk kesehatan fisik dan mental (Cheval et al., 2021).

Kegiatan olahraga yang bisa dilakukan selama pandemi *COVID-19* dapat bermacam-macam. Contohnya dapat melakukan olahraga ringan dengan berjalan kaki. Sebuah penelitian menjelaskan menambah durasi berjalan kaki selama 10 menit perhari dan melakukan olahraga ringan 150 menit dalam seminggu dapat meningkatkan kesehatan (Cheval et al., 2021). Bentuk kegiatan olahraga lainnya seperti latihan kekuatan, aktivitas untuk keseimbangan dan kontrol, latihan peregangan, atau kombinasi dari semuanya. Contoh latihan di rumah termasuk berjalan di dalam rumah dan berjalan ke toko, aktivitasnya dapat berupa mengangkat dan membawa barang belanjaan, *lunge*, menaiki tangga, *stand-to-sit* dan *sit-to-stand* menggunakan kursi, melakukan *sit-up* dan *push-up* (Chen et al., 2020).

Pada penelitian (Clemente-su et al., 2022; Ghram et al., 2021) menganjurkan melakukan kegiatan olahraga di dalam rumah untuk menghindari penyebaran virus. Bentuk latihan yang dapat dilakukan seperti latihan kebugaran/*fitness*, latihan keseimbangan dan control, dan peregangan. Jenis olahraga yang (Curci et al., 2020) rekomendasikan selama pandemi *COVID-19* adalah kegiatan *aerobic* diantaranya berjalan kaki, menaiki tangga, dan berlari. Selain itu, berjalan kaki, bersepeda, hiking, dan *jogging* mungkin untuk dilakukan di luar ruangan dengan cara melakukan *sosial distancing* (Blocken et al., 2020). Selama pandemi *COVID-19*, aktivitas olahraga dapat dilakukan di luar ruangan dengan melakukan *sosial distancing* dengan jarak 1,5 (Blocken et al., 2020; Dwyer, 2020).

Untuk menjaga diri agar tidak tertular *COVID-19* selama berolahraga baik di dalam maupun di luar ruangan, perlu adanya langkah preventif. Langkah yang dapat dilakukan untuk mengurangi jumlah kasus *COVID-19* selama berada di fasilitas olahraga adalah dengan meningkatkan kebersihan dan menjaga jarak sosial (Hughes et al., 2020). Selain itu ada adaptasi kebiasaan baru dengan membiasakan mencuci tangan, memakai masker, melakukan jaga jarak dengan orang lain sejauh 2 meter (Jones et al., 2020) dan mendapatkan vaksin (Ghram et al., 2021).

Pada penelitian sebelumnya mengidentifikasi manfaat olahraga dan merekomendasikan variasi kegiatan olahraga yang dilakukan selama pandemi *COVID-19*. Selain itu, pada penelitian sebelumnya menganjurkan untuk melakukan *social distancing* ketika olahraga selama pandemi *COVID-19*.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tempat olahraga, dan motivasi pemilihan tempat olahraga yang dikunjungi selama pandemi *COVID-19*. Selain itu, penelitian ini mencari tahu variasi kegiatan olahraga dan fasilitas yang digunakan selama berolahraga di tempat tersebut. Lebih lanjut lagi untuk mengetahui pengalaman responden terhadap tingkat kekhawatiran tertular *COVID-19* ketika berolahraga di tempat tersebut.

2. Metode Penelitian

Paradigma yang mendasari penelitian ini adalah *social constructivist*. Paradigma ini memandang fenomena sebagai kebutuhan yang memiliki jalinan yang kompleks. Untuk mengungkapkan kebutuhan dan kompleksitas fenomena, digunakan pendekatan *grounded theory*. Pendekatan *grounded theory* bersifat eksploratif. Pendekatan *grounded theory* menurut (Cresswell, 2009) merupakan suatu metode penelitian kualitatif dengan tujuan untuk menghasilkan teori dan penjelasan umum dari sebuah fenomena berdasarkan informasi yang diperoleh dari responden. Pendekatan ini menggai semua faktor yang diungkapkan oleh responden baik yang mayoritas maupun yang minoritas.

2.1 Metode Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data dengan kuesioner daring. Kuesioner daring dibagikan dengan metode *convenience sampling*, yang mana responden yang mengisi kuesioner merupakan kenalan, kenalan dari kenalan, dan yang lainnya yang berada dalam jejaring sosial peneliti. Pertanyaan dalam kuesioner terbagi dalam dua kelompok. Kelompok pertama pertanyaan mengenai atribut responden. Kelompok ke-dua pertanyaan topik penelitian tentang olahraga. Pertanyaan tentang atribut responden seperti domisili, pekerjaan, dan usia, berupa pertanyaan terbuka. Sedangkan pertanyaan tentang jenis kelamin, status pernikahan, dan pendidikan terakhir berupa pertanyaan tertutup.

Pada pernyataan mengenai tempat olahraga selama pandemi *COVID-19* diberikan pertanyaan pendahuluan untuk mengetahui pengalaman responden yang melakukan olahraga selama pandemi *COVID-19*. Pertanyaan selanjutnya untuk responden yang memiliki pengalaman berolahraga selama pandemi *COVID-19*, terdiri dari 13 pertanyaan. Pertanyaan tersebut berupa pertanyaan yang bersifat terbuka (*open-ended*) dan pertanyaan yang bersifat tertutup (*close-ended*).

Pertanyaan bersifat terbuka (*open-ended*) untuk mengetahui tempat olahraga yang sering dikunjungi selama pandemi *COVID-19*, alasan berkunjung ke tempat olahraga, kegiatan olahraga yang dilakukan, dan fasilitas olahraga yang ada di tempat tersebut. Pertanyaan terbuka (*open-ended*) lainnya adalah mengenai pengalaman responden terkait kekhawatiran terhadap tertular *COVID-19*, berisi pertanyaan alasan kekhawatiran, langkah yang dilakukan untuk tidak tertular selama berkegiatan di tempat olahraga, dan tempat olahraga yang diharapkan. Pertanyaan bersifat tertutup (*close-ended*) diantaranya untuk mengetahui lokasi tempat olahraga, mitra berkunjung, durasi berkunjung, intensitas berkunjung, waktu berkunjung, dan tingkat kekhawatiran tertular *COVID-19*.

Kuesioner disebarakan selama 6 hari dari tanggal 1 September 2021 sampai dengan tanggal 6 September 2021. Jumlah responden yang diperoleh adalah sebanyak 276 orang. Pada pertanyaan pengalaman berolahraga selama pandemi *COVID-19*, sebanyak 207 responden memilih berolahraga, dan 69 responden memilih tidak berolahraga. Analisis penelitian ini hanya akan menggunakan data responden yang memilih berolahraga.

2.2 Karakteristik Responden

Dari jumlah responden sebanyak 207 orang, terdapat 133 responden perempuan dan 74 responden laki-laki. Kelompok usia responden diurut berdasarkan terbanyak dengan rincian remaja awal (17–25 tahun) sebanyak 86 responden, dewasa awal (26–35 tahun) sebanyak 31 responden, dewasa akhir (36–45 tahun) sebanyak 27 responden, lansia awal (46–55 tahun) sebanyak 27 responden, remaja awal (12–16 tahun) sebanyak 22 responden, dan lansia akhir (56–65 tahun) sebanyak 14 responden.

Responden pada penelitian ini berdomisili di Pulau Sumatera, Jawa, Bali, Kalimantan, dan Sulawesi. Domisili mayoritas responden ini di Kota Bandung sebanyak 111 responden, selebihnya tersebar di kota lainnya. Pendidikan terakhir responden diurut berdasarkan terbanyak, Sarjana sebanyak 86 responden, SMA/SMK dan sederajat sebanyak 75 responden, Pascasarjana sebanyak 44 responden, dan Diploma sebanyak 1 responden. Jenis pekerjaan responden diurut berdasarkan terbanyak, karyawan sebanyak 100 responden,

pelajar/mahasiswa sebanyak 73 responden, belum bekerja sebanyak 16 responden, wiraswasta sebanyak 9 responden, arsitek sebanyak 6 responden, dan desainer sebanyak 3 responden.

2.3 Metode Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan *content analysis*, analisis distribusi, dan analisis korespondensi. Hasil jawaban yang didapatkan dari pertanyaan terbuka (*open-ended*) akan dianalisis dengan tiga tahap yaitu *open coding*, *axial coding*, dan *selective coding*. Tahapan pertama *open coding* yaitu untuk mengidentifikasi dan mengkate-gorikan kata-kunci/kode dari jawaban yang diperoleh. Tahapan ke-dua *axial coding* yaitu mengidentifikasi hubungan antar kategori yang didapatkan dari *open coding*. Tahapan ke-tiga *selective coding* yaitu proses seleksi kategori untuk mengetahui kategori inti.

3. Hasil dan Pembahasan

Pada tahap awal penelitian ini dilakukan analisis isi dengan cara *open-coding* yaitu mengidentifikasi segmen makna dan memberikan kode pada setiap segmen makna. Dari setiap jawaban responden, terdapat satu sampai beberapa kode. Kode tersebut kemudian dikelompokkan menjadi kelompok kategori. Kelompok kategori tersebut kemudian dijadikan faktor untuk mengidentifikasi karakteristik tempat olahraga. Pada (Tabel 1) diperlihatkan contoh *open-coding* terkait pertanyaan alasan memilih tempat olahraga.

Tabel 1. Pemberian Kode dari Alasan Memilih Tempat Olahraga

No	Jawaban Responden	Kode	Kategori
90	“ <i>Sepi¹, teduh², fasilitas lengkap³, free access⁴</i> ”	1. Sepi 2. Teduh 3. Fasilitas lengkap 4. Free access	1. Kenyamanan 2. Kenyamanan 3. Fasilitas Lengkap 4. Aksesibilitas
112	“ <i>Karena dekat¹ dengan rumah dan teduh² banyak pohon³</i> ”	1. Dekat 2. Teduh 3. Banyak pohon	1. Aksesibilitas 2. Kenyamanan 3. Ruang Terbuka Hijau

(Sumber: Hasil Analisis, 2021)

3.1 Tempat Olahraga

Hasil *open-coding* tempat olahraga yang dikunjungi selama pandemi *COVID-19* diperlihatkan pada Tabel 2. Tempat olahraga yang paling banyak dikunjungi diurut dari yang terbanyak, fasilitas olahraga sebanyak 86 responden, sekitar rumah sebanyak 41 responden, rumah sebanyak 39 responden, ruang publik sebanyak 27 responden, jalan sebanyak 24 responden, kampus 3 responden, dan tempat kerja sebanyak 1 responden. Jenis fasilitas olahraga diantaranya adalah lapangan, jogging track, gym, gor, tennis court, hall badminton, Sport Jabar, Lapangan Gasibu, Stadion Siliwangi, Saparua, Summarecon, dan Stadion Gelora Bandung Lautan Api.

Tabel 2. Tempat Olahraga Selama Pandemi COVID-19

Tempat Olahraga	Frekuensi
Fasilitas Olahraga	86
Sekitar Rumah	41
Rumah	39
Ruang Publik	27
Jalan	24
Kampus	3
Tempat Kerja	1

(Sumber: Hasil Analisis, 2021)

3.2 Motivasi Memilih Tempat Olahraga

Hasil *open-coding* motivasi pemilihan tempat olahraga selama pandemi *COVID-19* diperlihatkan pada Tabel 3. Motivasi memilih tempat olahraga selama pandemi *COVID-19* diurut dari yang terbanyak, kenyamanan sebanyak 84 responden, aksesibilitas sebanyak 68 responden, kesehatan sebanyak 27 responden, ruang terbuka hijau sebanyak 26 responden, sesuai selera sebanyak 26 responden, keamanan sebanyak 22 responden, tempat luas sebanyak 14 responden, tempat olahraga sebanyak 12 responden, efisiensi sebanyak 11 responden, kelengkapan fasilitas sebanyak 10 responden, tidak ada pilihan sebanyak 6 responden, dan keramaian sebanyak 5 responden. Kategori alasan kenyamanan yang dimaksud diantaranya adalah tempat bersih, nyaman, rindang, segar, sejuk, sepi dan teduh.

Tabel 3. Alasan Pemilihan Tempat Olahraga Selama Pandemi *COVID-19*

Alasan Pemilihan Tempat	Frekuensi
Kenyamanan	84
Aksesibilitas	68
Kesehatan	27
Ruang Terbuka Hijau	26
Sesuai Selera	26
Keamanan	22
Tempat Luas	14
Tempat Olahraga	12
Efisiensi	11
Kelengkapan Fasilitas	10
Tidak Ada Pilihan	6
Keramaian	5

(Sumber: Hasil Analisis, 2021)

3.3 Kegiatan Olahraga

Hasil *open-coding* kegiatan olahraga yang sering dilakukan selama pandemi *COVID-19* diperlihatkan pada Tabel 4. Jenis olahraga yang paling sering dilakukan selama pandemi *COVID-19* diurut dari yang terbanyak, lari sebanyak 105 responden, jalan kaki sebanyak 56 responden, olahraga permainan sebanyak 33 responden, bersepeda sebanyak 28 responden, senam sebanyak 28 responden, binaraga sebanyak 24 responden, kardio sebanyak 9 responden, berjemur sebanyak 3 responden, dan beladiri sebanyak 1 responden.

Tabel 4. Kegiatan Olahraga Selama Pandemi *COVID-19*

Kegiatan Olahraga	Frekuensi
Lari	105
Jalan Kaki	56
Olahraga Permainan	33
Bersepeda	28
Senam	28
Binaraga	24
Kardio	9
Berjemur	3
Beladiri	1

(Sumber: Hasil Analisis, 2021)

3.4 Fasilitas Olahraga

Hasil *open-coding* fasilitas olahraga yang ada di tempat olahraga yang paling sering dikunjungi selama pandemi *COVID-19* diperlihatkan pada Tabel 5. Fasilitas olahraga yang ada di tempat olahraga selama pandemi *COVID-19* diurut dari yang terbanyak, tempat olahraga sebanyak 85 responden, lintasan olahraga sebanyak 82 responden, peralatan olahraga sebanyak 47 responden, fasilitas pendukung sebanyak 28 responden, lingkungan alami sebanyak 11 responden, ruang penunjang sebanyak 10 responden, dan fasilitas lengkap sebanyak 4 responden.

Tabel 5. Fasilitas Olahraga di Tempat Olahraga Selama Pandemi *COVID-19*

Fasilitas Olahraga	Frekuensi
Tempat Olahraga	85
Lintasan Olahraga	82
Peralatan Olahraga	47
Fasilitas Pendukung	28
Lingkungan Alami	11
Ruang Penunjang	10
Fasilitas Lengkap	4

(Sumber: Hasil Analisis, 2021)

3.5 Tingkat Kekhawatiran Tertular *COVID-19*

Penelitian ini mengidentifikasi tingkat kekhawatiran tertular *COVID-19* saat mengunjungi tempat olahraga. Tingkat kekhawatiran diurut dari yang terbanyak, kekhawatiran tidak tinggi ataupun rendah sebanyak 75 responden, kekhawatiran rendah sebanyak 56 responden, kekhawatiran agak rendah sebanyak 39 responden, kekhawatiran agak tinggi sebanyak 25 responden, dan kekhawatiran tinggi sebanyak 12 responden.

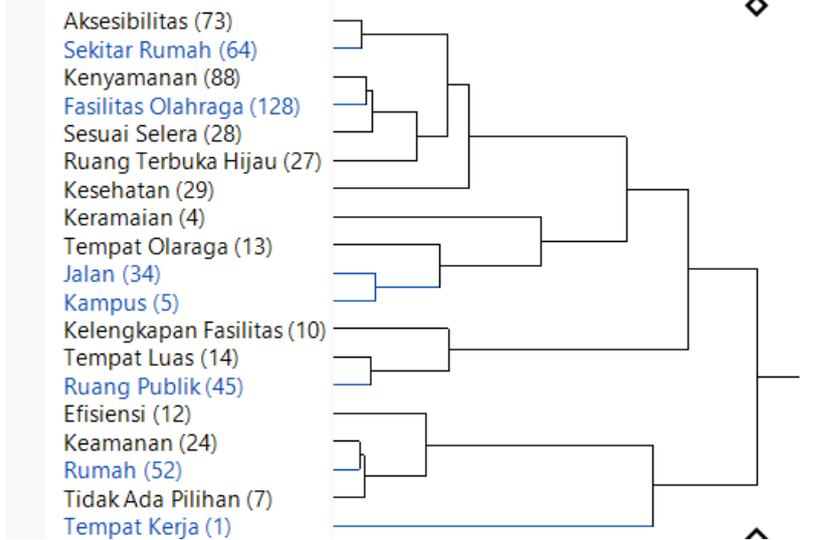
Tabel 6. Tingkat Kekhawatiran Tertular *COVID-19*

Tingkat Kekhawatiran	Frekuensi
Tidak Tinggi ataupun Rendah	75
Rendah	56
Agak Rendah	39
Agak Tinggi	25
Tinggi	12

(Sumber: Hasil Analisis, 2021)

3.6 Hubungan Antara Tempat Olahraga dan Motivasi Memilian Tempat Olahraga

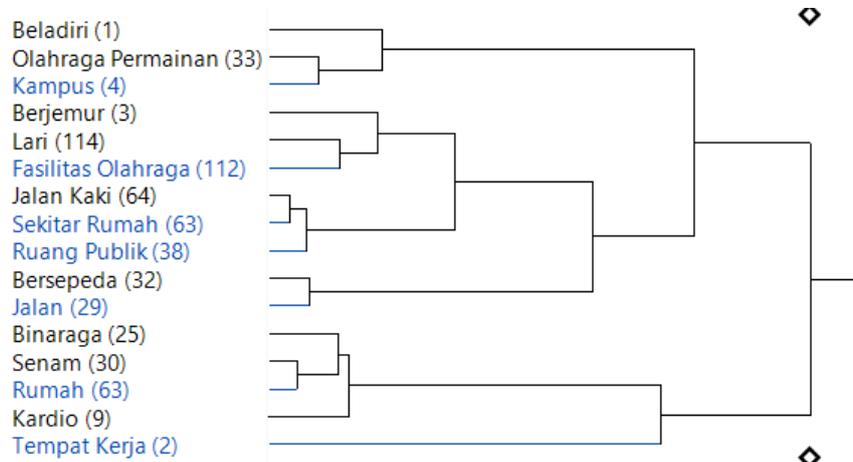
Hasil analisis korespondensi (lihat Gambar 1) dilakukan dengan menggunakan *ward hierarchical clustering*, didapatkan nilai p (*pearson*) = 0,0001. Nilai ini menunjukkan kemungkinan prediksi tidak tepat kurang dari 0,1%. Hasil analisis memperlihatkan adanya kedekatan kategori tempat dan alasan memilih tempat sehingga dapat dikelompokkan menjadi 4 kelompok. Kelompok pertama responden yang memilih sekitar rumah karena alasan aksesibilitas. Responden yang memilih fasilitas olahraga karena alasan kenyamanan, sesuai selera, ruang terbuka hijau, dan kesehatan. Kelompok ke-dua responden memilih jalan dan kampus karena alasan keramaian dan tempat olahraga. Kelompok ke-tiga responden yang memilih ruang publik karena alasan tempat luas dan kelengkapan fasilitas. Kelompok ke-empat responden yang memilih rumah dan tempat kerja karena alasan keamanan dan tidak ada pilihan.



Gambar 1. Dendrogram Tempat Olahraga dan Alasan Pemilihan Tempat. P-value 0,0001
(Sumber: Hasil Analisis, 2021)

3.7 Hubungan Antara Tempat Olahraga dan Kegiatan Olahraga

Hasil analisis korespondensi (lihat Gambar 2) menggunakan *ward hierarchical clustering*, didapatkan nilai p (*pearson*) = 0,0001. Nilai ini menunjukkan kemungkinan prediksi tidak tepat kurang dari 0,1%. Hasil analisis memperlihatkan adanya kedekatan kategori tempat dan kegiatan olahraga sehingga dapat dikelompokkan menjadi 4 kelompok. Kelompok pertama responden yang berolahraga di kampus, kegiatan berolahraganya adalah beladiri dan olahraga permainan. Kelompok ke-dua responden yang berolahraga di fasilitas olahraga, sekitar rumah, dan ruang publik olahraganya adalah jalan kaki, lari, dan berjemur. Kelompok ke-tiga responden yang berolahraga di jalan kegiatan olahraganya adalah bersepeda. Kelompok ke-empat responden yang berolahraga di rumah dan tempat kerja kegiatan berolahraganya binaraga, senam, dan kardio.

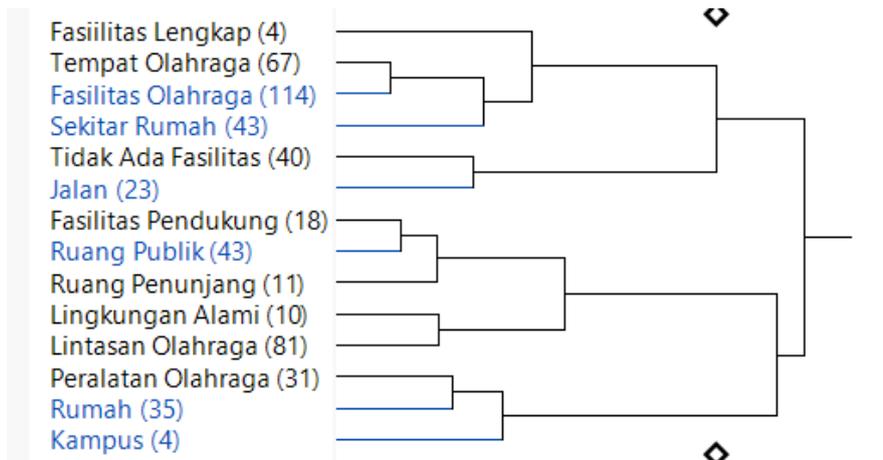


Gambar 2, Dendrogram Tempat Olahraga dan Kegiatan Olahraga. P-value 0,0001
(Sumber: Hasil Analisis, 2021)

3.8 Hubungan Antara Tempat Olahraga dan Fasilitas Olahraga

Hasil analisis korespondensi antara tempat olahraga dan fasilitas olahraga (lihat Gambar 3) menggunakan *ward hierarchical clustering*, didapatkan nilai p (*pearson*) = 0,0001. Nilai ini menunjukkan kemungkinan prediksi tidak tepat kurang dari 0,1%. Hasil analisis memperlihatkan adanya kedekatan kategori tempat dan fasilitas sehingga dapat dikelompokkan menjadi 4 kelompok. Kelompok pertama responden yang olahraga di fasilitas olahraga dan sekitar rumah menjawab adanya tempat olahraga dan fasilitasnya lengkap. Kelompok ke-dua responden yang olahraga di jalan dan tidak ada fasilitas. Kelompok ke-tiga responden yang

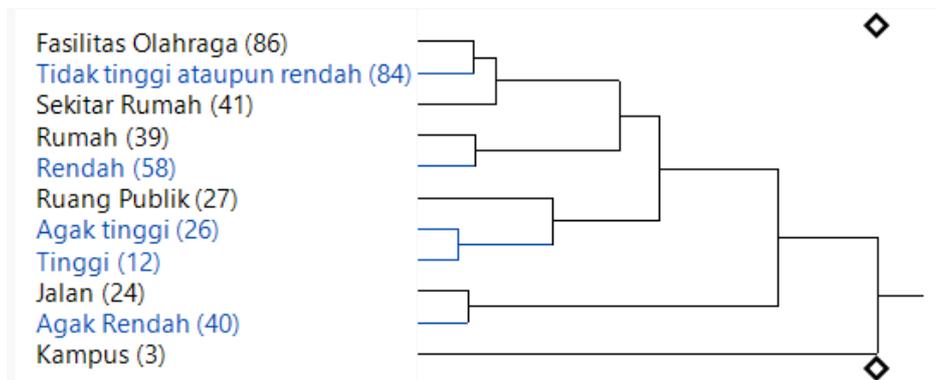
berolahraga di ruang publik dengan adanya fasilitas pendukung, lingkungan alami, dan lintasan olahraga. Kelompok keempat responden yang berolahraga di rumah dan kampus dengan adanya peralatan olahraga.



Gambar 3. Dendrogram Tempat Olahraga dan Fasilitas Olahraga. P-value 0,0001
(Sumber: Hasil Analisis, 2021)

3.9 Hubungan Antara Tempat Olahraga dan Tingkat Kekhawatiran Tertular COVID-19

Hasil analisis korespondensi (lihat gambar 4) yang dilakukan menggunakan *ward hierarchical clustering*, didapatkan nilai p (*pearson*) = 0,0566. Nilai ini menunjukkan kemungkinan prediksi tidak tepat sebesar 5,6%. Hasil analisis memperlihatkan adanya kedekatan kategori tempat dengan tingkat kekhawatiran tertular COVID-19. Terdapat empat kelompok hubungan tempat olahraga dengan tingkat kekhawatiran tertular COVID-19. Kelompok pertama responden yang memilih tempat rumah merasa tingkat kekhawatiran tertular rendah. Kelompok ke-dua responden yang memilih jalan dan kampus merasa tingkat kekhawatiran di tempat tersebut agak rendah. Kelompok ke-tiga responden yang memilih fasilitas olahraga dan sekitar rumah merasa tingkat kekhawatiran tidak tinggi ataupun rendah. Selanjutnya kelompok terakhir yang memilih ruang publik sebagai tempat olahraga merasa tingkat kekhawatiran agak tinggi dan tinggi.



Gambar 4. Dendrogram Tempat Olahraga dan Tingkat Kekhawatiran. P-value 0,0566
(Sumber: Hasil Analisis, 2021)

3.10 Model Hipotesis Berdasarkan Tempat, Motivasi, Kegiatan, Fasilitas, dan Tingkat Kekhawatiran

Dilakukan kajian literatur untuk mengetahui tempat, variasi kegiatan dan fasilitas olahraga yang digunakan selama pandemic COVID-19. Kajian literatur terkait tempat, variasi kegiatan dan olahraga fasilitas dapat dilihat pada Tabel 7.

Tabel 7 Kajian Literatur Tempat, Kegiatan dan Fasilitas Olahraga Selama Pandemi COVID-19

Referensi, Tahun	Tempat	Kegiatan Olahraga	Fasilitas
(Hammami et al., 2020)	Rumah	<i>Gymnastics,</i> <i>Aerobic activities,</i> <i>Stretching</i> <i>Active gaming</i>	
(Lesser & Nienhuis, 2020)	Sekitar rumah (<i>outdoor</i>)	Jalan Lari Bersepeda	
	Rumah (<i>indoor</i>)	<i>Online video</i> Yoga <i>Home workout</i> Berkebun	
	Tempat rekreasi, Trails, Taman	Hiking	
(Penelitian ini, 2022)	Rumah Tempat Kerja	Senam, Binaraga Kardio	<i>Home exercise equipment/</i> peralatan olahraga
	Jalan Lingkungan kampus	Bersepeda, Olahraga permainan Beladiri	Tidak memiliki fasilitas
	Fasilitas olahraga Sekitar rumah	Berjalan kaki Lari Berjemur	Fasilitas olahraga memiliki kelengkapan fasilitas
	Ruang publik	Berjalan kaki	Ruang publik memiliki fasilitas olahraga

(Sumber: Hasil Analisis, 2021)

Berdasarkan hasil analisis, penelitian ini mendapatkan 4 pola olahraga selama pandemic COVID-19 berdasarkan hubungan tempat, motivasi, kegiatan, fasilitas dan tingkat kekhawatiran (lihat Gambar 5).

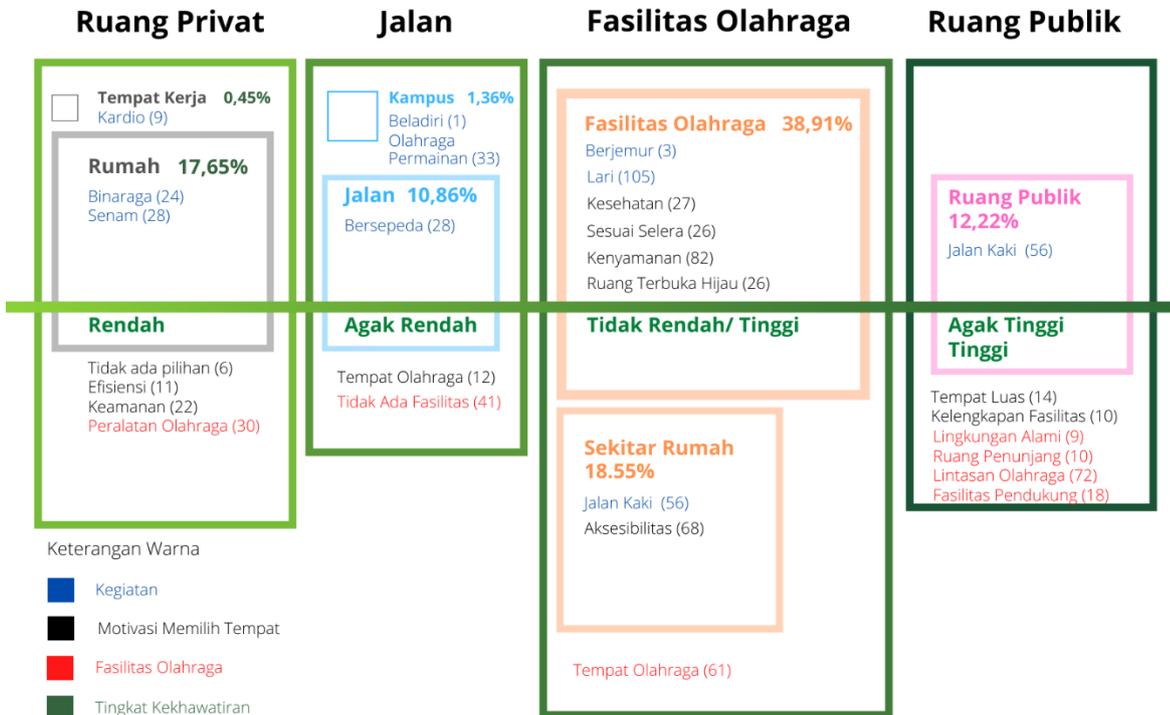
Pola pertama adalah kelompok olahraga di ruang privat yaitu rumah dan tempat kerja. Motivasi memilih ruang privat karena efisiensi, aman dari tertular COVID-19, dan karena tidak ada pilihan lain. Jenis kegiatan yang dilakukan diantaranya senam, binaraga, dan kardio. Selain itu fasilitas yang tersedia di ruang privat adalah *home exercise equipment/* peralatan olahraga. Pengalaman responden terhadap tingkat kekhawatiran tertular COVID-19 di ruang privat adalah rendah. Penelitian serupa dari (Chen et al., 2020) mengungkapkan berolahraga di rumah dengan melakukan variasi kegiatan yang aman, sederhana, dan mudah diterapkan sangat cocok untuk menghindari tertular virus corona di udara dan untuk menjaga kebugaran. Bentuk latihan tersebut dapat berupa latihan kekuatan, aktivitas untuk keseimbangan dan kontrol, latihan peregangan, atau kombinasi dari semuanya. Contoh latihan di rumah termasuk berjalan di dalam rumah dan berjalan ke toko, aktivitasnya dapat berupa mengangkat dan membawa barang belanjaan, lunge, naik tangga, *stand-to-sit* dan *sit-to-stand* menggunakan kursi, melakukan *sit-up* dan *push-up*.

Pola ke-dua adalah kelompok olahraga di jalan dan kampus karena tempat tersebut dapat dijadikan tempat olahraga selama pandemic COVID-19. Jalan dan kampus tidak memiliki fasilitas olahraga. Kegiatan olahraga yang dilakukan di jalan dan kampus seperti bersepeda, olahraga permainan dan beladiri. Kemudian, tingkat kekhawatiran tertular COVID-19 yang dirasakan responden agak rendah. Selama pandemi COVID-19 ditemukan bahwa jumlah orang yang bersepeda dan berjalan kaki lebih banyak daripada sebelum pandemi. Selain itu tingkat kekhawatiran selama bersepeda dan berjalan kaki cukup aman dengan mematuhi pedoman jarak fisik (Id et al., 2021).

Pola ke-tiga adalah kelompok olahraga di fasilitas olahraga dan sekitar rumah. Tempat tersebut diantaranya yaitu lapangan, *jogging track*, *gym*, *gor*, *tennis court*, *hall badminton*, Sport Jabar, Lapangan Gasibu, Stadion Siliwangi, Saparua, Summarecon, dan Stadion Gelora Bandung Lautan Api (GBLA). Motivasi berolahraga di fasilitas olahraga dan sekitar rumah karena aksesibilitas, kenyamanan, sesuai selera, alasan kesehatan, dan terdapat ruang terbuka hijau di tempat tersebut. Selain itu kelengkapan fasilitas dan adanya sarana olahraga menjadi pertimbangan berkunjung. Kegiatan olahraga yang dilakukan di fasilitas olahraga dan sekitar rumah diantaranya berjalan kaki, lari, dan berjemur. Selama pandemic COVID-19 terdapat peningkatan aktivitas berjalan kaki di pedestrian sekitar rumah (Power et al., 2021). Kemudian motivasi berolahraga yang dilakukan di luar ruangan/*outdoor* dipengaruhi oleh kondisi ruang terbuka (Lesser & Nienhuis, 2020).

Pengalaman tingkat kekhawatiran tertular COVID-19 di fasilitas olahraga dan sekitar rumah adalah tidak tinggi ataupun tidak rendah.

Pola ke-empat adalah kelompok olahraga di ruang publik. Ruang publik yang dimaksud adalah taman. Kegiatan olahraga yang dilakukan dominan jalan kaki dengan alasan tempatnya luas dan kelengkapan fasilitas. Fasilitas yang ada di ruang publik cukup beragam diantaranya ada lingkungan alami, ruang penunjang, lintasan olahraga dan fasilitas pendukung. Ruang publik seperti taman dan ruang hijau adalah lingkungan binaan yang memfasilitasi aktivitas fisik seperti jalan kaki, rekreasi, dan bermain olahraga (Javad et al., 2015). Ruang terbuka publik yaitu taman dan ruang hijau, dengan ruang terbuka lainnya misalnya plaza, cagar alam, dan jalur hijau (Carmona et al., 2010).



Gambar 5. Model Hipotesis Tempat, Motivasi, Kegiatan, dan Tingkat Kekhawatiran (Sumber: Hasil Analisis, 2021)

4. Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tempat olahraga dan motivasi pemilihan tempat olahraga yang dikunjungi selama pandemi COVID-19. Selain itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui variasi kegiatan olahraga dan fasilitas yang digunakan. Kemudian untuk mengetahui pengaruh tingkat kekhawatiran tertular COVID-19 pada pemilihan tempat olahraga. Berdasarkan hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa terdapat 4 pola olahraga selama pandemic COVID-19 berdasarkan hubungan tempat, motivasi, kegiatan, fasilitas dan tingkat kekhawatiran. Kelompok tempat olahraga yang dinilai berdasarkan tingkat kekhawatirannya.

Pola pertama adalah kelompok ruang privat. Tempat olahraga di ruang privat memiliki tingkat kekhawatiran rendah karena kegiatan dilakukan di rumah dan tempat kerja. Pola ke-dua adalah jalan dengan tingkat kekhawatiran agak rendah. Karena selama berolahraga di jalan minim interaksi sosial dan jenis kegiatan olahraga yang dilakukan di jalan adalah bersepeda. Pola ke-tiga adalah kelompok fasilitas olahraga dengan tingkat kekhawatiran tidak rendah/tinggi, karena fasilitas olahraga yang digunakan berada di sekitar rumah. Fasilitas olahraga memiliki fasilitas tempat olahraga seperti lintasan olahraga untuk lari dan jalan kaki. Pola ke-empat adalah ruang publik dengan tingkat kekhawatiran agak tinggi dan tinggi, karena ruang publik yang biasanya banyak orang. Ruang publik digunakan menjadi tempat olahraga karena memiliki berbagai macam fasilitas.

Pada penelitian ini tempat olahraga yang paling banyak dikunjungi selama pandemi COVID-19 adalah fasilitas olahraga yang berada di sekitar rumah. Dengan tingkat kekhawatiran tertular virus COVID-19 tidak tinggi ataupun rendah karena alasan aksesibilitas, kenyamanan, sesuai selera, alasan kesehatan, dan terdapat ruang terbuka hijau di tempat tersebut. Selama pandemic COVID-19 terjadi penurunan intensitas berolahraga (Lesser & Nienhuis, 2020). Akan tetapi, dengan rutin berolahraga akan meningkatkan kesehatan, mengendalikan stress (Lesser & Nienhuis, 2020) dan menjaga tubuh terhadap tertular virus COVID-19 (Park

et al., 2020). Untuk menjaga diri saat berolahraga luar ruangan selama pandemi *COVID-19* dengan cara berjaga jarak (Blocken et al., 2020), mencuci tangan, mengenakan masker wajah, vaksin (Taylor et al., 2020), dan pembersihan ruang publik.

Implikasi desain tempat olahraga selama pandemic *COVID-19* diantaranya ada isu aksesibilitas, perencanaan dan perancangan tempat olahraga di sekitar rumah dengan menyediakan fasilitas olahraga outdoor (Veitch et al., 2021). Isu kegiatan olahraga yang populer dilakukan selama pandemic *COVID-19* adalah lari, jalan dan bersepeda, pada perencanaan dan perancangan diharapkan peningkatan pedestrian untuk memfasilitasi aktivitas jalan dan lari. Penambahan jalur pesepeda di jalan raya untuk memfasilitasi aktivitas olahraga bersepeda. Penelitian selanjutnya dapat mengembangkan kategori dan kode pada penelitian ini. Kemudian penelitian selanjutnya diharapkan dapat memberikan implikasi rekomendasi desain untuk tempat olahraga selama pandemi *COVID-19*

5. Referensi

- Blocken, B., Malizia, F., Druenen, T. Van, & Marchal, T. (2020). *Towards aerodynamically equivalent COVID19 1.5 m social distancing for walking and running*. 1–12. http://www.urbanphysics.net/Social-Distancing-v20_White_Paper.pdf
- Carmona, M., Carmona, M., Heath, T., Oc, T., & Tiesdell, S. (2010). *Public Places - Urban Spaces* (2nd Editio). Routledge. <https://doi.org/https://doi.org/10.4324/9781856179041>
- Chen, P., Mao, L., Nassis, G. P., Harmer, P., Ainsworth, B. E., & Li, F. (2020). Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. *Journal of Sport and Health Science*, 9(2), 103–104. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.02.001>
- Cheval, B., Sivaramakrishnan, H., Maltagliati, S., Fessler, L., Forestier, C., Sarrazin, P., Orsholits, D., Chalabaev, A., Sander, D., Ntoumanis, N., & Boisgontier, M. P. (2021). Relationships between changes in self-reported physical activity, sedentary behaviour and health during the coronavirus (COVID-19) pandemic in France and Switzerland. *Journal of Sports Sciences*, 39(6), 699–704. <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1841396>
- Clemente-su, V. J., Isabel, A., Ramos-campo, D. J., Mielgo-ayuso, J., Nikolaidis, P. A., Belando, N., & Tornero-aguilera, J. F. (2022). *Physical activity and COVID-19. The basis for an efficient intervention in times of COVID-19 pandemic*. 244(November 2021). <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2021.113667>
- Cresswell, J. W. (2009). *Research Design : Qualitative, Quantitative, and Mixed Method Approaches*. In Sage (Third Edit). SAGE Publications Inc.
- Curci, C., Pisano, F., Bonacci, E., Camozzi, D. M., Ceravolo, C., Bergonzi, R., Franceschi, S. D. E., Moro, P., Guarnieri, R., Ferrillo, M., Negrini, F., & Sire, A. De. (2020). *Early rehabilitation in post-acute COVID-19 patients : data from an Italian COVID-19 Rehabilitation Unit and proposal of a treatment protocol*. 56(5), 633–641. <https://doi.org/10.23736/S1973-9087.20.06339-X>
- Daly, M., & Robinson, E. (2021). Psychological distress and adaptation to the COVID-19 crisis in the United States. *Journal of Psychiatric Research*, 136(August 2020), 603–609. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2020.10.035>
- Dixon, J., Andrews, T., & Du Toit, L. (n.d.). *The Australian Learning and Teaching Council has provided funding for this (project/activity-1 report title goes here A comprehensive learning space evaluation model*. <http://www.swinburne.edu.au/spl/learningspacesproject/>
- Dwyer, M. J. (2020). *Physical activity : Benefits and challenges during the COVID-19 pandemic*. May, 17–20. <https://doi.org/10.1111/sms.13710>
- Ghram, A., Briki, W., Mansoor, H., Al-Mohannadi, A. S., Lavie, C. J., & Chamari, K. (2021). Home-based exercise can be beneficial for counteracting sedentary behavior and physical inactivity during the COVID-19 pandemic in older adults. *Postgraduate Medicine*, 133(5), 469–480. <https://doi.org/10.1080/00325481.2020.1860394>
- Hammami, A., Harrabi, B., Mohr, M., & Krustup, P. (2020). *Managing Sport and Leisure Physical activity and coronavirus disease 2019 (COVID-19): specific recommendations for home-based physical training*. <https://doi.org/10.1080/23750472.2020.1757494>
- Hughes, D., Saw, R., Kanthi, N., Perera, P., Mooney, M., Wallett, A., Cooke, J., Coatsworth, N., & Broderick, C. (2020). Journal of Science and Medicine in Sport The Australian Institute of Sport framework for rebooting sport in a COVID-19 environment &. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 23(7), 639–663. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2020.05.004>
- Id, A. D., Id, Y. C., Isaksen, T. B., Miles, S., & Errett, A. (2021). *How did outdoor biking and walking change*

- during COVID-19?: A case study of three U.S. cities. 1–13. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0245514>
- Javad, M., Mavoa, S., Villianueva, K., Sugiyama, T., Badland, H., Kaczynski, A. T., Owen, N., & Giles-corti, B. (2015). Health & Place Public open space , physical activity , urban design and public health : Concepts , methods and research agenda. *Health & Place*, 33, 75–82. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2015.02.009>
- Jones, N. R., Qureshi, Z. U., Temple, R. J., Larwood, J. P. J., & Greenhalgh, T. (2020). *Two metres or one : what is the evidence for physical distancing in past viruses , argue Nicholas R Jones and colleagues*. 1–6. <https://doi.org/10.1136/bmj.m3223>
- Lesser, I. A., & Nienhuis, C. P. (2020). *The Impact of COVID-19 on Physical Activity Behavior and Well-Being of Canadians*.
- Majumdar, P., Biswas, A., & Sahu, S. (2020). COVID-19 pandemic and lockdown: cause of sleep disruption, depression, somatic pain, and increased screen exposure of office workers and students of India. *Chronobiology International*, 37(8), 1191–1200. <https://doi.org/10.1080/07420528.2020.1786107>
- Meyer, J., McDowell, C., Lansing, J., Brower, C., Smith, L., Tully, M., & Herring, M. (2020). Changes in physical activity and sedentary behavior in response to covid-19 and their associations with mental health in 3052 us adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 1–13. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186469>
- Nagata, S., Adachi, H. M., Hanibuchi, T., Amagasa, S., Inoue, S., & Nakaya, T. (2021). Relationships among changes in walking and sedentary behaviors, individual attributes, changes in work situation, and anxiety during the COVID-19 pandemic in Japan. *Preventive Medicine Reports*, 24(October), 101640. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2021.101640>
- Park, S., Kim, B., & Lee, J. (2020). Social Distancing and Outdoor Physical Activity During the COVID-19 Outbreak in South Korea: Implications for Physical Distancing Strategies. *Asia-Pacific Journal of Public Health*, 32(6–7), 360–362. <https://doi.org/10.1177/1010539520940929>
- Power, D., Lambe, B., & Murphy, N. (2021). Trends in recreational walking trail usage in Ireland during the COVID-19 pandemic : Implications for practice. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, 2020(December), 100477. <https://doi.org/10.1016/j.jort.2021.100477>
- PP Nomor 21. (2020). *PERATURAN PEMERINTAH REPUBLIK INDONESIA NOMOR 21 TAHUN 2020 TENTANG PEMBATAAN SOSIAL BERSKALA BESAR DALAM RANGKA PERCEPATAN PENANGAN CORONA VIRUS DISEASE 2019 (COVID-19)*. 2020(022868).
- Satici, B., Gocet-tekin, E., Deniz, M. E., & Satici, S. A. (2020). *Adaptation of the Fear of COVID-19 Scale : Its Association with Psychological Distress and Life Satisfaction in Turkey*.
- Taylor, S., Landry, C. A., Paluszek, M. M., Fergus, T. A., Mckay, D., & Asmundson, G. J. G. (2020). Development and initial validation of the COVID Stress Scales. *Journal of Anxiety Disorders*, 72(May), 102232. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102232>
- Veitch, J., Salmon, J., Abbott, G., Timperio, A., & Sahlqvist, S. (2021). Understanding the impact of the installation of outdoor fitness equipment and a multi-sports court on park visitation and park-based physical activity: A natural experiment. *Health and Place*, 71(September), 102662. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2021.102662>
- Xiong, J., Lipsitz, O., Nasri, F., Lui, L. M. W., Gill, H., & Phan, L. (2020). Journal of Affective Disorders Impact of COVID-19 pandemic on mental health in the general population : A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 277(June), 55–64. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.08.001>
- WHO, W. H. (2021). *Advice for the public: Coronavirus disease (COVID-19)*. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---physical-activity>