

Ajang Lari Sebagai Olahraga Rekreasi (Studi Fenomenologis Tentang Pelajar yang Mengikuti Ajang Lari di Kota Semarang)

Faisal Adam Rahman^{1*}, Mochamad Yoga Pratama², Moh Syaffrudin Kuryanto³

¹ Universitas Negeri Semarang

² Universitas Negeri Semarang

³ Universitas Muria Kudus

*Corresponding author: faisaladamrahman@gmail.com

Abstract: The COVID-19 pandemic, which affected the world from 2019 to 2021, had a significant impact on various aspects of life, including sports activities. Following the pandemic, the Indonesian public became increasingly aware of the importance of maintaining health and physical fitness. One of the most popular sports is running, which is considered an easy, affordable, and practical activity. This study aims to explore the motives, motivations, benefits, and injury risks experienced by students participating in running events in Semarang City.

This research uses a qualitative phenomenological approach with in-depth interviews as the data collection technique. The sampling technique employed is snowball sampling, targeting high school students (SMA) or their equivalents who participate in running events in Semarang. The study was conducted in October and November 2024. The data collected were analyzed in four stages: data collection, data reduction, data presentation, and conclusion drawing.

The results of the study indicate that the motives of students participating in running events are to maintain health, engage in recreational activities, and pursue personal challenges. Their motivations include seeking rewards or prizes, social interaction, and following trends or community promotions. The benefits obtained by the students include improvements in physical health, while the mental benefits are related to reducing fatigue, stress, and anxiety, enhancing mood, and revitalizing the mind. The social benefits include strengthening relationships within the community and increasing social interactions, particularly by gaining new friends. However, on the other hand, students also experience injuries, particularly in the hip, thigh, knee, calf, and ankle areas. Male students are more likely to experience injuries in the lower limbs, while female students more often suffer injuries in the upper limbs.

This study provides deeper insights into the phenomenon of running events as a recreational sport for students, as well as the potential injury risks that need to be carefully managed. The results of this research are expected to contribute to the

development of safer and more comprehensive sports programs for students involved in running events.

Keywords: running events, running, students, benefits, injuries.

Abstrak: Pandemi COVID-19 yang melanda dunia pada tahun 2019 hingga 2021 telah memengaruhi banyak aspek kehidupan, termasuk aktivitas olahraga. Setelah pandemi, masyarakat Indonesia semakin sadar akan pentingnya menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh. Salah satu olahraga yang paling diminati adalah berlari, yang dianggap sebagai aktivitas yang mudah, murah, dan praktis. Penelitian ini bertujuan untuk menggali motif, motivasi, manfaat, serta risiko cedera yang dialami oleh pelajar yang mengikuti ajang lari di Kota Semarang.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif fenomenologis dengan wawancara mendalam sebagai teknik pengumpulan data. Teknik pengambilan sampel menggunakan snowball sampling, dengan sasaran pelajar sekolah menengah atas (SMA) atau sederajat yang mengikuti ajang lari di Kota Semarang. Penelitian ini dilakukan pada bulan Oktober dan November 2024. Data yang diperoleh dianalisis melalui empat tahap: pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa motif pelajar mengikuti ajang lari adalah untuk menjaga kesehatan, sebagai sarana rekreasi, dan untuk tantangan pribadi. Motivasi mereka yaitu mendapatkan penghargaan atau hadiah, berinteraksi sosial, serta mengikuti tren dan promosi komunitas. Manfaat yang diperoleh para pelajar meliputi peningkatan kesehatan fisik, sedangkan manfaat yang dirasakan secara mental yaitu dapat menghilangkan kepenatan, stress dan kecemasan, meningkatkan suasana hati yang lebih menyenangkan serta merevitalisasi pikiran. Manfaat sosial yang didapatkan untuk mempererat hubungan antar komunitas dan meningkatkan interaksi sosial terutama menambah teman baru. Namun, di sisi lain, pelajar juga mengalami cedera, terutama pada bagian pinggul, paha, lutut, betis, dan pergelangan kaki. Cedera pada pelajar laki-laki lebih sering pada tungkai bawah, sementara pelajar perempuan lebih sering mengalami cedera pada tungkai atas.

Penelitian ini memberikan wawasan yang lebih dalam mengenai fenomena ajang lari sebagai olahraga rekreasi bagi pelajar, serta potensi risiko cedera yang perlu diwaspadai. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan program olahraga yang lebih aman dan menyeluruh bagi pelajar yang terlibat dalam ajang lari.

Kata Kunci: Ajang lari, lari, pelajar, manfaat, cedera.

PENDAHULUAN

Pandemi COVID 19 pada tahun 2019 yang melanda seluruh belahan dunia, termasuk Indonesia memberikan dampak yang signifikan terhadap kehidupan sosial dan kesehatan masyarakat. Pandemi menjadikan banyak orang terkena penyakit dan terbatasnya aktivitas termasuk olahraga, karena adanya pembatasan sosial. Kondisi yang menjadi salah satu faktor besar yang melatar belakangi masyarakat sadar akan pentingnya menjaga kesehatan tubuh, setelah pandemi mereda masyarakat mulai aktif dan rutin berolahraga baik secara mandiri ataupun kelompok, seperti bersepeda yang sempat viral yang menyebabkan harga sepeda merangkak naik menjadi dua kali lipat, kemudian ada berlari, senam, futsal, bulutangkis dan lainnya.

Berdasarkan data survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) Badan Pusat Statistik (BPS) pada 2021 atau pasca sebanyak 41,54% responden memilih berlari sebagai olahraga yang rutin mereka lakukan, menjadikannya olahraga paling banyak dilakukan dan populer di Indonesia. Angka ini lebih tinggi dibandingkan dengan olahraga lain seperti senam (21,67%), sepak bola/futsal (13,22%), bersepeda (7,06%), voli (5,48%), dan bulu tangkis (4,51%). Bagi sebagian besar masyarakat Indonesia, berlari menjadi pilihan yang tepat untuk berolahraga guna menjalani gaya hidup sehat dengan cara yang praktis, mudah dan murah dikarenakan tidak membutuhkan banyak perlengkapan, cukup hanya sepatu saja serta tidak membutuhkan tempat khusus dan dapat dilakukan sendirian maupun bersama-sama.

Seiring dengan meningkatnya minat dan partisipasi masyarakat terhadap olahraga lari, ajang-ajang lari mulai diselenggarakan dengan jumlah yang lebih banyak di berbagai kota di Indonesia. Awalnya, ajang-ajang lari ini hanya diadakan di kota-kota besar seperti. Namun, seiring berjalannya waktu, ajang lari kini dapat ditemukan di kota-kota kecil, kabupaten, dan bahkan desa-desa. Informasi mengenai jadwal ajang lari kini mudah diakses secara online, dan hampir setiap minggu ada ajang lari yang diselenggarakan di berbagai tempat di seluruh Indonesia. Ajang-ajang ini tidak hanya diadakan oleh penyelenggara komersial, tetapi juga oleh instansi pemerintah dan swasta.

Ajang lari sebenarnya pada awalnya diselenggarakan untuk kompetisi atau prestasi, namun kini telah mengalami pergeseran. Olahraga lari telah menjadi salah satu ajang rekreasi yang mengedepankan kesehatan, dengan peserta yang tidak hanya berasal dari kalangan atlet atau pelari profesional, tetapi juga masyarakat umum. Selain itu, seiring dengan perkembangan teknologi, ajang lari kini diselenggarakan secara *virtual* maupun *hybrid*. Peserta dapat mengikuti ajang lari ini meskipun tidak hadir di lokasi, cukup dengan menggunakan perangkat teknologi seperti jam tangan pintar (*smartwatch*) dan *smartphone* untuk mencatat jarak dan waktu yang ditempuh yang telah ditentukan oleh penyelenggara.

Menariknya, ajang lari yang dulunya ditujukan bagi atlet dan pelari profesional, sekarang terbuka untuk semua kalangan tanpa memandang usia, jenis kelamin, maupun status sosial, termasuk pelajar. Perubahan tren olahraga di kalangan remaja setelah pandemi COVID-19, dengan fokus khusus pada olahraga lari menunjukkan adanya peningkatan partisipasi dalam ajang lari di kalangan remaja, terutama karena faktor kebugaran dan sosial (Brown, K., & Parker, A., 2021). Fenomena ini juga diikuti oleh kalangan pelajar, yang meskipun belum memiliki penghasilan tetap, tetap antusias mengikuti ajang lari. Hal ini menarik untuk ditelusuri lebih lanjut, mengingat meskipun olahraga lari dikenal murah dan dapat dilakukan kapan saja dan di mana saja, peserta ajang lari tetap diwajibkan untuk membayar biaya pendaftaran yang cukup mahal, yang berkisar antara Rp150.000 hingga jutaan rupiah, tergantung kategori jarak yang diikuti. Selain itu, mereka juga harus mengeluarkan biaya tambahan untuk transportasi dan perlengkapan olahraga seperti sepatu lari, jam tangan *wearable*, kacamata, topi, hingga hydrobag, yang kini dianggap sebagai perlengkapan wajib bagi pelari.

Pada ajang lari bagi para pelari yang dapat menyelesaikan larinya di urutan tercepat yang telah ditentukan akan mendapatkan sejumlah hadiah atau yang dapat meraih podium juara. Namun apa yang didapatkan oleh masyarakat yang mengikuti ajang lari namun tidak mendapatkan urutan tercepat, mengingat olahraga lari sebenarnya merupakan olahraga yang murah tidak memerlukan lokasi khusus, namun pada ajang lari yang kini mereka ikuti justru berbayar dan para peserta rela menempuh perjalanan jauh antar kota bahkan provinsi hingga menginap untuk mengikuti sehingga akan mengeluarkan biaya lebih banyak. Padahal jika hanya sekedar lari untuk kesehatan semua orang bisa melakukan dimanapun dan kapanpun tanpa harus membayar alias gratis.

Hal ini menimbulkan pertanyaan, apa yang mendasari masyarakat, khususnya pelajar, untuk mengikuti ajang lari?, beberapa alasan telah diungkapkan oleh Sujatha, M., & Abdullah, T. (2022) bahwa remaja cenderung mengikuti ajang lari untuk alasan sosial, meningkatkan kesehatan fisik, dan mengikuti tren kebugaran yang berkembang di media sosial. Namun fenomena ini perlu dianalisis lebih dalam. Penelitian ini bertujuan untuk merumuskan motif, motivasi, manfaat, serta kemungkinan risiko cedera yang dialami oleh para pelajar yang mengikuti ajang lari, khususnya yang diselenggarakan di Kota Semarang.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian kualitatif menggunakan pendekatan fenomenologis. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subyek penelitian misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan dan lain-lain secara holistik dan dengan cara deskripsi dalam bentuk katakata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode ilmiah (Lexy J. Moleong,

2007:6). Pendekatan fenomenologis dipilih karena bertujuan untuk menggali dan memahami makna yang diberikan oleh para pelajar terhadap pengalaman mereka mengikuti ajang lari di Kota Semarang. Dalam pendekatan fenomenologis, peneliti berusaha untuk menggali esensi dari pengalaman individu terkait fenomena tertentu (Creswell, 2013). Penelitian ini bertujuan menggali lebih dalam mengenai motif, motivasi, manfaat dan resiko cedera yang dialami pelajar mengikuti ajang lari.

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Oktober hingga November 2024 di Kota Semarang, dengan sasaran atau target penelitian adalah pelajar sekolah menengah atas (SMA) atau sederajat yang mengikuti ajang lari di kota tersebut. Pemilihan pelajar sebagai subjek penelitian didasarkan pada fakta bahwa mereka merupakan kelompok usia yang aktif dalam mengikuti ajang-ajang olahraga rekreasi dan memiliki ketertarikan terhadap berbagai jenis kegiatan yang dapat menunjang gaya hidup sehat, seperti olahraga lari.

Teknik pengambilan informan atau sampel dengan menggunakan *teknik snowball sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel di mana informan pertama kali yang ditemukan akan memberikan informasi tentang informan lainnya yang relevan dengan penelitian. Metode ini digunakan karena jumlah pelajar yang mengikuti ajang lari di Semarang mungkin tidak mudah ditemukan secara langsung, dan *snowball sampling* memungkinkan peneliti untuk memperoleh lebih banyak informan secara bertahap (Sugiyono, 2007). Teknik ini membantu peneliti dalam menemukan informan yang tepat sesuai dengan kriteria penelitian yang semakin berkembang selama proses pengumpulan data. dimana pelaksanaan pengumpulan sampel dapat berkembang sesuai dengan kebutuhan dan kemandirian peneliti dalam memperoleh data. Sugiyono, (2007:131) mengutarakan bahwa teknik *snowball sampling* adalah teknik penentuan sampel yang mula-mula jumlahnya kecil, kemudian membesar ibarat bola salju yang menggelinding yang lama-lama menjadi besar.

Instrument penelitian adalah peneliti itu sendiri. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara mendalam. Teknis validitas data menggunakan triangulasi data yaitu memeriksa keabsahan data dengan membandingkan data yang diperoleh dari berbagai sumber atau metode (Patton, 2002). Sedangkan analisis data dalam penelitian ini dilaksanakan dalam empat tahap yaitu tahap pengumpulan data, tahap reduksi data, tahap penyajian data, tahap penarikan kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa motif, motivasi, manfaat dan cedera mengikuti ajang lari sebagai olahraga rekreasi sebagai berikut:

Motif Pelari Pelajar Mengikuti Ajang Lari

Motif para pelari yang berstatus sebagai pelajar menengah atas atau sederajat mengikuti ajang lari yaitu: 1) Kesehatan dan kebugaran, banyak pelajar

yang mengikuti ajang lari mulai sadar akan pentingnya menjaga kesehatan, menurunkan berat badan dan meningkatkan stamina serta agar terhindar dari berbagai penyakit. 2) Sarana rekreasi, ajang lari sering diadakan di lokasi yang menarik dan di waktu akhir pekan sehingga selain berolahraga juga sebagai sarana rekreasi mengisi waktu libur sekolah. 3) Tantangan Pribadi untuk pencapaian pribadi, pelari pelajar baik yang pemula atau yang sudah *advance* sering menargetkan dirinya untuk dapat menyelesaikan larinya sesuai jarak dan waktu yang telah ditentukan panitia penyelenggara, atau sesuai waktu yang mereka tentukan sendiri maupun bersama komunitas dan terkadang pelari pelajar dibayangi bahwa mereka tidak akan mampu mencapai garis akhir, dan mereka memiliki tekad dan target pencapaian dimana harus dapat menyelesaikannya.

Motivasi Pelari Pelajar Mengikuti Ajang Lari

Motivasi para pelari yang berstatus sebagai pelajar menengah atas atau sederajat mengikuti ajang lari sebagai berikut: 1) Mendapatkan hadiah atau penghargaan, pelari pelajar mengikuti ajang lari dikarenakan adanya atau hadiah berupa uang tunai jika menjadi pelari urutan tercepat yang ditentukan panitia, namun jika tidak mereka tetap mendapat penghargaan berupa medali *finisher*, seragam, produk-produk tertentu sesuai sponsor penyelenggara, *doorprize* undian dan lainnya. 2) Interaksi sosialisasi, ajang lari diikuti dan dihadiri banyak orang sehingga menjadi kesempatan untuk bertemu, menambah dan berkenalan dengan orang baru serta memperkuat komunitas. 3) Mengikuti *trend* dan Promosi Komunitas, pelari pelajar mengikuti ajang lari tidak hanya sebagai sarana berolahraga tetapi mengikuti *trend* yang ada agar tidak dianggap ketinggalan dan tidak ingin melewatkan pengalaman sosial, yang istilah sekarang disebut FOMO (Fear of Missing Out), sekaligus untuk mempromosikan komunitasnya bahwa mereka tidak ketinggalan dan aktif mengikuti perkembangan *trend* dan mengajak kepada masyarakat untuk pentingnya menjaga kesehatan melalui lari.

Manfaat mengikuti ajang lari

Bagi para pelari pelajar mengikuti ajang lari dapat memberikan manfaat sebagai berikut: 1) Manfaat fisik, dengan mengikuti ajang lari para pelari pelajar merasakan peningkatan kesehatan fisik seperti kesehatan jantung dan paru-paru, stamina meningkat, menurunkan berat badan dan menjaga berat badan ideal agar tidak berlebih. 2) Manfaat mental dan emosional, para pelari pelajar merasakan manfaat mengikuti ajang lari seperti menghilangkan kepenatan, tekanan (*stress*), kecemasan dari permasalahan sehari-hari yang mereka hadapi atau pelajaran-pelajaran di sekolah, serta meningkatkan suasana hati menjadi lebih tenang dan pikiran menjadi lebih rileks atau penyegaran kembali dan membawa energi baru yang positif. Lari memberikan manfaat yang signifikan dalam mengurangi tingkat kecemasan dan depresi pasca-pandemi (Rogers, L. Q., & Nelson, R., 2020). 3) Manfaat Sosial, para pelari pelajar lebih mempererat hubungan didalam komunitasnya maupun dengan komunitas lain, memperoleh dukungan dari teman-temannya

untuk mendukung satu sama lain menyelesaikan lari, ajang lari diikuti oleh ribuan orang tentukan akan meningkatkan interaksi sosial para pelari untuk bertemu atau menambah teman baru.

Cidera yang dialami oleh para pelari pelajar

Hollander, E., & Smith, D. (2021) mengungkapkan risiko cedera yang umum terjadi pada pelari, seperti pada bagian lutut, pergelangan kaki, dan paha. Berdasarkan hasil wawancara, cedera yang sering dialami oleh pelari pelajar terjadi pada beberapa bagian tungkai, yaitu: 1) Pinggul, 2) Paha, 3) Lutut 4) Betis dan 5) Pergelangan kaki dan kaki.

Tabel 1. Cidera pada Ajang Lari

No.	Cidera	Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
1.	Pinggul	Laki-laki	4	5.13%
		Perempuan	8	10.26%
2.	Paha	Laki-laki	10	12.82%
		Perempuan	14	17.95%
3.	Lutut	Laki-laki	17	21.79%
		Perempuan	20	25.64%
4.	Betis	Laki-laki	22	28.21%
		Perempuan	17	21.79%
6.	Pegelangan kaki & kaki	Laki-laki	25	32.05%
		Perempuan	19	24.36%

Pelari pelajar laki-laki lebih sering mengalami cedera di bagian tungkai bawah dimulai lutut (21.79%), betis (28.21%) dan pergelangan kaki & kaki (32.05%). Sedangkan pelari pelajar perempuan lebih sering mengalami cedera dibagian tungkai atas pada bagian lutut (25.64%), paha (17.95%) dan pinggul (10.26%).

Hasil ini memberikan gambaran mengenai cedera yang rentan atau sering dialami pelari pelajar berdasarkan jenis kelamin. Untuk mencegah cedera. Hal ini penting bagi pelari untuk selalu pemanasan, memperhatikan teknik dan pemilihan sepatu yang sesuai.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan hasil penelitian dapat disimpulkan motif pelari pelajar mengikuti Ajang lari diantara: 1) Untuk menjaga kesehatan dan meningkatkan kebugaran, 2) Sebagai sarana rekreasi dan 3) Tantangan pribadi untuk pencapaian pribadi.

Motivasi Pelari Pelajar Mengikuti Ajang lari diantara: 1) Mendapatkan hadiah atau penghargaan, 2) Interaksi sosial dan 3) Mengikuti *trend* dan Promosi Komunitas.

Manfaat yang diperoleh mengikuti ajang lari terdiri dari: 1) Manfaat secara fisik menjaga kesehatan dan meningkatkan kebugaran, 2) Manfaat secara mental dan emosional dapat menghilangkan kepenatan, relaksasi dan penyegaran kembali pikiran, 3) Manfaat secara sosial yaitu mempererat hubungan komunitas dan menambah teman baru.

Cidera yang sering dialami oleh para pelari pelajar diantaranya pada bagian: 1) Pinggul, 2) Paha, 3) Lutut, 4) Betis dan 5) Pergelangan kaki dan kaki. Pelari pelajar laki-laki lebih sering mengalami cedera di bagian tungkai bawah, sedangkan pelari pelajar perempuan lebih sering mengalami cedera dibagian tungkai atas.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik (BPS). (2021). "Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) 2021."
- Brown, K., & Parker, A. (2021). *Running in the Post-Pandemic Era: Changing Trends and the Impact on Adolescent Health*. *Journal of Adolescent Health*, 69(2), 121-128.
- Creswell, J. W. (2013). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Hollander, E., & Smith, D. (2021). *Injury Prevention in Amateur Runners: Risk Factors and Recommendations*. *Sports Medicine Review*, 20(4), 310-318.
- Lexy J. Moleong. (2007). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Remaja Rosdakarya.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative Data Analysis: An Expanded Sourcebook* (2nd ed.). SAGE Publications.
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative Research and Evaluation Methods* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Prasetyo, E. (2022). *Olahraga Lari sebagai Tren Gaya Hidup Sehat di Era Post-Pandemi*. *Jurnal Sosial dan Olahraga*, 19(2), 77-84.
- Rogers, L. Q., & Nelson, R. (2020). *Running and its Impact on Physical and Mental Health: A Post-Pandemic Perspective*. *Journal of Sports Health and Fitness*, 16(3), 130-142.
- Sugiyono, (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sujatha, M., & Abdullah, T. (2022). *Motivations and Benefits of Running Among Teenagers: A Study in Urban Indonesia*. *Journal of Sports Psychology and Motivation*, 24(1), 42-55.
- Widodo, M. (2023). *Perkembangan Ajang Lari di Indonesia: Fenomena dan Dampaknya terhadap Gaya Hidup Sehat*. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 12(3), 45-59.