

Analisis Pengaruh Olahraga Lari Terhadap GEN-Z Pada Motivasi Mahasiswa-Mahasiswi UNNES 2024

Muhammad Chanifuddin Hadiansyah^{1*}, Dimas Bagus Aji

Pamungkas², Mochammad Alban Javier³

¹ Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang

² Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang

³ Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang

*Corresponding author: chanifuddin02@students.unnes.ac.id¹,

masajipamungkas02@students.unnes.ac.id², javiers2@students.unnes.ac.id³

Abstract: Easy running is a physical activity due to its benefits for physical and mental health, students love leisure running. The purpose of this research was to study the main motivations of Universitas Negeri Semarang (UNNES) students to run, as well as the events that influenced their decision to run. Data were obtained from 75 respondents through questionnaires and descriptive quantitative methods. The results showed that students' main motivation for running was to maintain health and fitness (64.3%), followed by motivation to maintain weight (21.4%), stress relief (22.9%), and as a hobby (14.3%). Most respondents started running after experiencing a specific event, such as an injury or weight problem. This study found that leisure running is a good exercise choice to improve students' mental and physical health and help them manage stress and emotions. Further efforts are needed to encourage healthy lifestyles, such as running on campus and joint sports activities.

Keywords: Fun Running, Student Motivation, Physical Fitness.

Abstrak: Olahraga lari santai adalah aktivitas fisik karena manfaatnya bagi kesehatan fisik dan mental, pelajar menyukai olahraga lari santai. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mempelajari motivasi utama mahasiswa-mahasiswi Universitas Negeri Semarang (UNNES) untuk berlari, serta peristiwa yang memengaruhi keputusan mereka untuk berlari. Data diperoleh dari 75 responden melalui angket dan metode kuantitatif deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi utama mahasiswa untuk berlari adalah untuk menjaga kesehatan dan kebugaran (64,3%), diikuti oleh motivasi untuk menjaga berat badan (21,4%), menghilangkan stres (22,9%), dan sebagai hobi (14,3%). Sebagian besar responden mulai berlari setelah mengalami peristiwa tertentu, seperti cedera atau masalah berat badan. Penelitian ini menemukan bahwa lari santai adalah pilihan olahraga yang baik untuk meningkatkan kesehatan mental dan fisik siswa serta membantu mereka mengelola stres dan emosi. Diperlukan upaya lebih lanjut untuk mendorong gaya hidup sehat, seperti lari di kampus dan kegiatan olahraga bersama.

Kata kunci: Lari Santai, Motivasi Mahasiswa, Kebugaran Fisik.

PENDAHULUAN

Olahraga dapat didefinisikan sebagai jenis aktivitas fisik yang dilakukan melalui gerakan tubuh yang dilakukan secara berulang-ulang dengan tujuan meningkatkan kebugaran jasmani, kesehatan mental, atau kesejahteraan sosial, atau sebagai rekreasi (Mutohir dan Maksun, 2021). Olahraga juga melibatkan aktivitas fisik berupa motorik, permainan, atau kompetisi dengan tujuan meningkatkan atau mempertahankan kebugaran jasmani, kesehatan mental, atau kesejahteraan sosial. Olahraga dianggap sebagai salah satu cara terbaik untuk mencegah diabetes, obesitas, dan penyakit kardiovaskular (Biddle *et al.*, 2021). Olahraga memberikan manfaat dalam mencakup aspek secara fisik yang membantu meningkatkan kebugaran kardiovaskular, kekuatan otot, dan mengurangi resiko dari penyakit seperti hipertensi dan obesitas (Warburton *et al.*, 2022). Tidak perlu berolahraga dengan intensitas tinggi untuk mendapatkan manfaat. Olahraga ringan seperti berjalan atau lari sangat bermanfaat bagi kesehatan fisik dan mental jika dilakukan secara teratur. Mereka juga lebih inklusif karena memungkinkan setiap orang untuk tetap aktif tanpa risiko cedera yang tinggi (Biddle *et al.*, 2021). Beberapa sumber penelitian menyebutkan untuk meningkatkan kualitas hidup, kesadaran hidup sehat adalah tindakan yang direncanakan dan diinginkan untuk berperilaku sehat hal ini diperlukan motivasi yang dapat mengelola hidup sehat (Wakitayanti & Hartono, 2021).

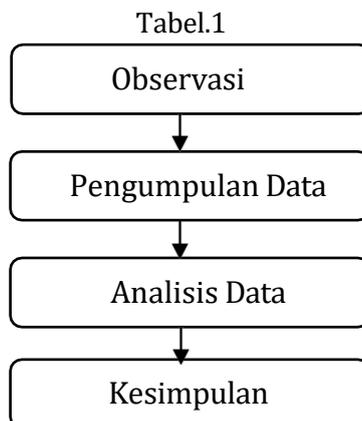
Hal ini kesehatan jasmani dan rohani pada *Gen-Z* sudah mulai menerapkan konsep olahraga ringan yang bermanfaat bagi kesehatan mental dan fisik, terutama melalui aktivitas seperti jalan kaki dan olahraga berbasis teknologi. Namun, masalah gaya hidup modern menyebabkan ketidak sesuaian. Untuk memaksimalkan manfaat, diperlukan pendekatan yang lebih luas dan insentif berkelanjutan melalui pendidikan dan kesadaran publik (Eime *et al.*, 2015). Secara umum, *Gen-Z* telah memulai dalam mendorong diri mereka untuk berpartisipasi dalam olahraga ringan, terutama karena ketersediaan informasi yang lebih luas melalui teknologi. Namun, keberhasilan implementasi ini masih bergantung pada dukungan lingkungan, kampanye untuk gaya hidup sehat, dan pengurangan tantangan yang menghalangi mereka untuk memasukkan aktivitas fisik ke dalam rutinitas mereka (Deloitte, 2022)

Mahasiswa Universitas Negeri Semarang (UNNES) sebagai bagian dari *Gen-Z* memiliki berbagai alasan dan motivasi untuk menjalani lari. Motivasi ini dapat berasal dari kebutuhan untuk menjaga kesehatan, mengelola stres, hingga alasan sosial. Oleh karena itu, penting untuk memahami faktor-faktor yang memengaruhi motivasi mereka untuk berlari sebagai bagian dari gaya hidup sehat.

Maka dari itu penelitian kali ini bertujuan untuk mencari seberapa berpengaruh olahraga khususnya olahraga lari (*Jogging*) terhadap motivasi *GEN-Z* yaitu mahasiswa-mahasiswi UNNES. Dan tujuan dalam penelitian ini adalah mengidentifikasi alasan mereka termotivasi atau tidak untuk berlari, alasan utama memilih lari, serta peristiwa yang mempengaruhi keputusan mereka untuk lari.

METODE

Pada penelitian ini menggunakan jenis penelitian survey dengan metode kuantitatif deskriptif. Penelitian deskriptif dilakukan dengan suatu pendekatan yang digunakan untuk memeriksa status kelompok manusia, pemikiran, objek, kondisi, dan peristiwa untuk mendapatkan hasil yang akurat dan sistematis tentang sifat dan fakta serta hubungan antara fenomena yang diteliti (Dwiyani, O.R, & Nurhastuti, N, 2023).



Penelitian ini menggunakan teknik random sampling dalam menentukan sampel yang akan diteliti dari orang-orang yang melakukan aktivitas lari pada Lapangan Atletik Prof Dirham FIK UNNES sejumlah 75 orang. Penelitian ini diambil dengan menggunakan waktu penelitian 1 minggu (25 November 2024 – 1 Desember 2024) sebagai waktu pengumpulan data. Target partisipan adalah mahasiswa-mahasiswi UNNES sebagai bentuk sampel dari Gen-Z yang menjadi fokus penelitian untuk menganalisis olahraga lari santai terhadap motivasi Gen-Z.

Untuk teknik pengumpulan data yang digunakan penulis adalah kuesioner yang dirancang untuk mengumpulkan data kuantitatif yang mencakup tiga aspek utama yaitu motivasi, alasan utama, dan peristiwa hidup yang mendorong mahasiswa / mahasiswi tersebut melaksanakan aktivitas lari. Menurut buku pada Triola, Mario F, (2014) pada analisis data menggunakan presentase dan frekuensi dengan menghitung jumlah responden untuk setiap kategori jawaban.

$$\text{Persentase} = \left(\frac{\text{Frekuensi kategori}}{\text{Total frekuensi}} \right) \times 100$$

HASIL

Berdasarkan hasil yang diperoleh pada perhitungan statistik adalah sebagai berikut:

1. Alasan Utama Mahasiswa / Mahasiswi UNNES Berlari Santai

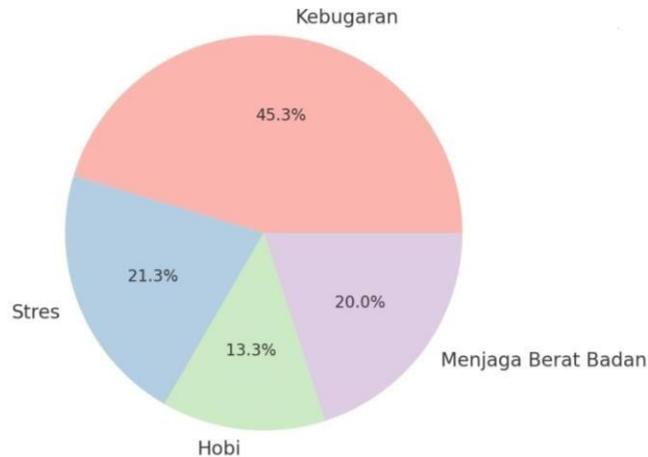
Mahasiswa / Mahasiswi UNNES mengungkapkan alasan utama mereka melakukan olahraga lari adalah sebagai berikut:

Tabel 2.1 Alasan Utama Berlari

Alasan Utama Berlari	Responden
Kebugaran Fisik	34 orang
Stress	16 orang
Hobi	10 orang
Menjaga Berat Badan	15 orang

Berdasarkan tabel hasil perhitungan diatas, dapat dilihat bahwa alasan utama berlari adalah kebugaran fisik yang berjumlah 34 orang, yang menghilangkan rasa stress 16 orang, Hobi dalam berlari santai pada mahasiswa UNNES sebanyak 10 orang, dan untuk menjaga berat badan agar ideal yaitu 15 orang

Gambar 1.1 Tabel diagram lingkaran dari Alasan Utama Berlari



Dari hasil diagram lingkaran diatas, dapat dilihat bahwa alasan utama mahasiswa UNNES berlari dari segi kebugaran adalah sebanyak 45,3 % dengan 34 orang, untuk mahasiswa UNNES yang mengalami terhindar dari stress dan memilih untuk berlari adalah sebanyak 21,3% dengan 16 orang, untuk mahasiswa UNNES dari segi Hobi berlari adalah sebanyak 13,3% dengan 10 orang, dan terakhir yaitu mahasiswa UNNES yang menjaga dari Berat Badan adalah sebanyak 20,0% dengan 15 orang. Dari perhitungan statistik di atas, dapat disimpulkan bahwa alasan utama dalam berlari mahasiswa / mahasiswi UNNES adalah "Kebugaran" menjadi alasan utama mahasiswa / mahasiswi UNNES untuk melakukan lari santai.

2. Motivasi Mahasiswa / Mahasiswi UNNES Untuk Berlari Santai

Mahasiswa / Mahasiswi UNNES mengungkapkan alasan utama mereka melakukan olahraga lari adalah sebagai berikut:

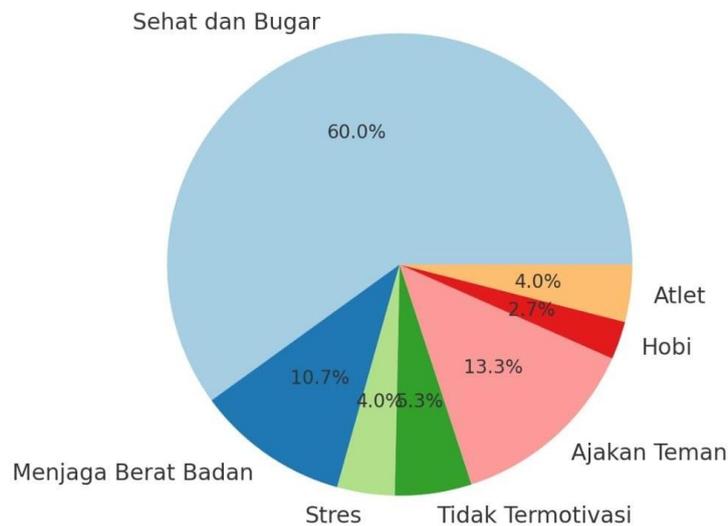
Tabel 2.2 Motivasi Mahasiswa Berlari Santai

Motivasi Mahasiswa	Responden
Sehat dan Bugar	45 orang
Menjaga Berat Badan	8 orang

Stress	3 orang
Tidak Ada	4 orang
Ajakan Teman	10 orang
Hobi	2 orang
Atlet	3 orang

Berdasarkan tabel hasil perhitungan diatas, dapat dilihat bahwa Motivasi berlari mahasiswa / mahasiswi UNNES adalah Sehat yang berjumlah 45 orang, menjaga berat badan yaitu 8 orang, menghilangkan rasa stress 3 orang, Tidak ada motivasi dalam berlari adalah sebanyak 4 orang, Ajakan dari teman adalah sebanyak 10 orang, hobi dalam berlari santai adalah sebanyak 2 orang, dan Atlet untuk menjaga kondisi mereka adalah sebanyak 3 orang

Gambar 1.2 Tabel diagram lingkaran Termotivasi Mahasiswa Berlari Ringan



Dari hasil diagram lingkaran diatas, dapat dilihat bahwa mahasiswa / Mahasiswi UNNES termotivasi berlari dari segi “Sehat dan Bugar” adalah sebanyak 60,0% dengan 45 orang, untuk mahasiswa menjaga berat badan adalah sebanyak 10,7% dengan 8 orang, untuk mahasiswa yang mengalami stress adalah sebanyak 4,0% dengan 3 orang, untuk mahasiswa yang tidak termotivasi adalah sebanyak 5,3% dengan 4 orang, untuk mahasiswa yang diajak oleh temanya adalah sebanyak 13,3% dengan 10 orang, untuk mahasiswa yang memiliki hobi dalam berlari santai adalah sebanyak 2,7% dengan 2 orang, sedangkan untuk mahasiswa yang dirinya atlet adalah sebanyak 4,0% dengan 3 orang. Dari perhitungan statistik di atas, dapat disimpulkan bahwa Motivasi berlari santai adalah mahasiswa / mahasiswi UNNES untuk “Sehat dan Bugar” menjadi motivasi terbesar mahasiswa / mahasiswi UNNES untuk melakukan lari santai.

3. Peristiwa yang Mendorong Mahasiswa / Mahasiswi UNNES melakukan Berlari Santai

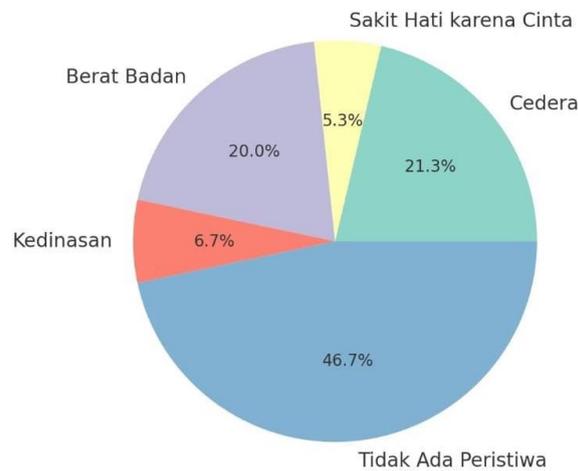
Mahasiswa / Mahasiswi UNNES mengungkapkan Peristiwa tertentu yang mendorong untuk melakukan olahraga lari santai adalah sebagai berikut:

Tabel 2.3 Peristiwa yang mendorong mahasiswa mau berolahraga

Peristiwa Tertentu	Responden
Tidak Ada	35 orang
Cedera	16 orang
Sakit Hati	4 orang
Masalah Berat Badan	15 orang
Kedinasan	5 orang

Berdasarkan tabel hasil perhitungan diatas, dapat dilihat bahwa Peristiwa tertentu pada mahasiswa / mahasiswi UNNES saat berlari adalah Tidak mengalami peristiwa tertentu mahasiswa UNNES sebanyak 35 orang, untuk yang mengalami cedera sebanyak 16 orang, untuk yang sedang sakit hati karena ditolak pacarnya maupun diputus pacarnya sebanyak 4 orang, untuk yang mengalami masalah berat badan sebanyak 15 orang, sedangkan untuk daftar polisi/TNI dan lain-lain yang disebut kedinasan sebanyak 5 orang

Gambar 1.3 Tabel diagram Peristiwa yang mendorong mahasiswa mau berolahraga



Dari hasil diagram lingkaran diatas, dapat dilihat bahwa mahasiswa / mahasiswi UNNES terdapat peristiwa tertentu saat berlari dari segi mahasiswa UNNES yang tidak mempunyai peristiwa dan tetap melaksanakan olahraga lari santai adalah sebanyak 46,7% dengan 35 orang, untuk mahasiswa UNNES yang mempunyai riwayat terkena cedera adalah sebanyak 21,3% dengan 16 orang, untuk mahasiswa UNNES yang terkena sakit hati diakibatkan ditolak maupun diputus adalah sebanyak 5,3% dengan 4 orang, untuk mahasiswa UNNES yang pernah terjadi peristiwa kelebihan berat badan adalah sebanyak 20,0% dengan 15 orang, sedangkan untuk mahasiswa UNNES yang sedang mempersiapkan untuk menjadi calon polisi/TNI yang disebut dengan kedinasan adalah sebanyak 6,7% dengan 5 orang.

PEMBAHASAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif yang berjenis survey yang dilakukan dengan menganalisa pengaruh dan motivasi mahasiswa / mahasiswi UNNES dalam olahraga lari santai pada analisis alasan utama mahasiswa / mahasiswi UNNES memilih lari santai karena Sebagian besar

responden (34 orang, atau 48,6%) mengatakan bahwa alasan utama mereka berlari adalah untuk menjadi seorang itu lebih bugar. Ini menunjukkan bahwa lari santai adalah aktivitas fisik yang mudah dan efektif untuk meningkatkan kebugaran. Faktor tambahan, seperti menjaga berat badan (15 orang atau 21,4%) dan mengatasi stres (16 orang atau 22,9%), menekankan olahraga sebagai cara yang lebih luas untuk mengelola kesehatan dan emosi. Penggunaan hobi sebagai alasan utama (10 orang, atau 14,3%) menunjukkan bahwa ada unsur alami di mana siswa berlari untuk kesenangan pribadi.

Pada analisa distribusi motivasi mahasiswa Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 70 responden, kondisi sehat dan bugar menjadi alasan utama bagi 45 orang, atau 64,3%. Mahasiswa menyadari pentingnya kebugaran dan kesehatan melalui motivasi ini. Fokus mahasiswa pada kesehatan mental dan penampilan fisik juga terlihat pada siswa yang berlari karena menjaga berat badan (8 orang atau 11,4%) dan mengatasi stres (3 orang atau 4,3%). Hal ini sejalan dengan literatur yang menyebutkan bahwa olahraga, termasuk lari santai, meningkatkan kesehatan fisik dan mental secara signifikan (Biddle et al., 2021).

Pada pengaruh peristiwa hidup terhadap motivasi berlari Keputusan untuk mulai berlari dipicu oleh peristiwa seperti cedera (16 orang atau 22,9%) atau masalah emosional seperti sakit hati karena cinta (4 orang atau 5,7%). Ini menunjukkan bahwa olahraga seringkali merupakan respons terhadap pengalaman hidup yang menantang. Ini sesuai dengan teori kemampuan beradaptasi Lazarus dan Folkman (1984). Namun, 35 orang, atau 50% dari survei, mengatakan bahwa lari tidak dipengaruhi oleh peristiwa tertentu dalam hidup mereka; dengan kata lain, mereka menganggap lari sebagai kebiasaan sehari-hari tanpa dipengaruhi oleh peristiwa tertentu.

Untuk itu implikasi dari penelitian ini yaitu pentingnya kesadaran yang menggarisbawahi promosi kebugaran fisik dan mental melalui olahraga di kalangan mahasiswa. Peran Sosial dan Lingkungan dengan ajakan teman dan pengaruh lingkungan telah ditunjukkan sebagai faktor penting dalam pembentukan kebiasaan berlari. Organisasi dapat menggunakan kebiasaan ini untuk mendorong orang untuk berpartisipasi dalam kegiatan olahraga bersama. Untuk penanganan Stres terdapat latihan santai yang bisa menjadi bagian dari program kesehatan mental universitas.

SIMPULAN

Penelitian ini menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa Universitas Negeri Semarang (UNNES) berlari karena dua alasan utama: meningkatkan kesehatan dan kebugaran fisik (64,3%), menjaga berat badan (11,4%), dan mengatasi stres (4,3%). Selain itu, (48,6%) responden mengatakan bahwa motivasi utama mereka untuk berlari adalah kebugaran, sedangkan sebagian lainnya menganggap berlari sebagai cara untuk mengelola stres, menjunjung tinggi, atau mengurangi stres.

Setengah dari responden (22,9%) menjadi termotivasi untuk berlari setelah mengalami peristiwa tertentu, seperti cedera atau kenaikan berat badan, sementara lima puluh persen berlari sebagai rutinitas tanpa pengaruh pengalaman hidup tertentu. Faktor sosial seperti ajakan teman juga memengaruhi kebiasaan berlari mahasiswa.

Temuan ini menunjukkan bahwa lari santai dapat membantu mengelola emosi dan stres selain meningkatkan kesehatan fisik. Hasil ini menunjukkan bahwa perlu untuk mendorong lebih banyak mahasiswa untuk menerapkan gaya hidup sehat di kampus. Salah satu cara untuk melakukan ini adalah dengan membuat program komunitas lari atau acara olahraga lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Biddle, S. J. H., Mutrie, N., & Gorely, T. (2021). *Psychology of physical activity: Determinants, well-being, and interventions* (4th ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429430803>
- Dwiyani, O. R., & Nurhastuti, N. (2023). Study Kuantitatif Deskriptif Kualitas Hidup Ibu Yang Memiliki Anak Cerebral Palsy Di Yayasan Rumah Gadang Cerebral Palsy Padang. *Jurnal Riset Sosial Humaniora dan Pendidikan*, 2(3), 01-07.
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2015). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for adults: Informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(December). <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-135>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Mutohir, T. C., & Maksum, A. (2021). *Sport development: Pengantar pengembangan olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- The Deloitte Global. (2022). *Striving For Balance, Advocating For Change. The Deloitte Global 2022 Gen-Z & Millennial Survey*, 1–40.
- Triola, Mario F. *Elementary Statistics*. 12th Edition. Boston: Pearson Education, 2014. ISBN: 978-0321836960.
- Wakitayanti, N. A., & Hartono, M. (2021). Motivasi dan Kesadaran Hidup Sehat Masyarakat Untuk Berolahraga pada Masa New Normal di Kota Semarang. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(1), 137–144.
- Warburton, D. E. R., & Bredin, S. S. D. (2022). Physical activity and health: A narrative review of the health benefits of physical activity across the lifespan. *Current Opinion in Cardiology*, 37(5), 479–485. <https://doi.org/10.1097/HCO.0000000000000967>