

RINGKASAN

**Universitas Muslim Indonesia
Fakultas Kesehatan Masyarakat
Program Studi Kesehatan Masyarakat
Peminatan Promosi Kesehatan
Skripsi, april 2025**

**Chintia Ayu Jerfatin
14120210160**

“ Gambaran Aktivitas Olahraga Lari Komunitas Indorunners Kota Makassar”

Aktivitas gerak manusia menurut teknik tertentu, dalam pelaksanaannya terdapat unsur permainan, ada perasaan senang, dilakukan pada waktu luang, dan ada kepuasan tersendiri. Manusia sendiri adalah makhluk hidup yang kegiatan fisiknya sangat tinggi yang disebut olahraga. rutinitas yang sangat tinggi tersebut perlu didukung oleh kondisi psikologis dan fisik tubuh yang seimbang.

Tujuan dari penelitian ini untuk dapat melihat gambaran aktivitas olahraga lari terhadap pengetahuan, kepercayaan, sikap, dukungan kkeluarga, dukungan teman, dan fasilitas komunitas indorunners kota makassar jenis penelitian ini ialah penelitian kuantitatif yang menggunakan metode deskriptif, yang bertujuan untuk melihat gambaran aktivitas olahraga lari komunitas indorunner kota makassar.

Hasil penelitian yang diperoleh menunjukkan Gambaran pengetahuan dari komunitas indorunners kota makassar adalah secara umum memiliki tingkat pengetahuan yang baik tentang olahraga lari, meskipun terdapat variasi pemahaman dan potensi masalah dalam interpretasi kuesioner.

Gambaran sikap komunitas indorunners kota makassar memiliki sikap yang sangat positif terhadap olahraga lari, dengan pemahaman yang baik tentang manfaat psikologisnya, meskipun tidak terlalu terpaku pada perlengkapan lari yang lengkap.

Gambaran kepercayaan komunitas indorunners kota makassar, memiliki tingkat kepercayaan diri yang sangat tinggi dan merata terhadap manfaat olahraga lari, terutama dalam hal kesehatan fisik, dan komunitas ini terbentuk bukan untuk popularitas di media sosial melainkan untuk kesehatan dan pengalaman bersama.

Gambaran dukungan keluarga komunitas indorunners kota makassar merasakan dukungan positif dari keluarga terhadap aktivitas lari mereka, meskipun sebagian cukup signifikan masih menghadapi kurangnya dukungan atau bahkan penolakan.

Gambaran dukungan teman komunitas indorunners kota makassar merasakan tingkat dukungan sosial yang sangat tinggi dari teman-teman mereka dalam aktivitas lari, yang terwujud terutama dalam bentuk kebersamaan saat berlatih, meskipun dukungan informasional terkait teknik berlari mungkin kurang terasa bagi sebagian kecil anggota.

Gambaran fasilitas sebagian besar anggota komunitas indorunners kota makassar memiliki pandangan positif terhadap fasilitas olahraga yang tersedia, namun ada sejumlah kecil yang menyampaikan ketidakpuasan dan mayoritas memiliki saran untuk peningkatan, terutama terkait biaya penggunaan fasilitas lari.

Daftar Pustaka:

Kata kunci: Pemberian Kuesioner Aktivitas Olahraga Lari, Pengetahuan, Sikap, Kepercayaan, Dukungan Teman, Dukungan Keluarga, Fasilitas