

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

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 (Ekrima, 2019).

WHO secara rutin memantau tren ketidakaktifan fisik di seluruh dunia sebuah studi terbaru menunjukkan bahwa hampir sepertiga (31%) dari populasi dewasa global, yaitu sekitar 1,8 miliar orang, tidak aktif secara fisik (WHO, 2024).

Menurut organisasi kesehatan dunia (WHO) berolahraga atau terlibat dalam aktivitas rekreasi aktif memberikan manfaat besar bagi kesehatan menarik, pada tahun 2024, partisipasi dalam klub lari di seluruh dunia mengalami peningkatan sebesar 59% di indonesia angka tersebut melonjak hingga 83% (katadata, 2024).

Secara keseluruhan, di tingkat nasional, sekitar 81,2% masyarakat terlibat dalam olahraga atau aktivitas fisik, dengan angka partisipasi aktif mencapai 32,83%. Namun, terdapat kesenjangan yang cukup signifikan dalam tingkat partisipasi antara laki-laki, yang mencapai 35,7%, dan perempuan, yang hanya sebesar 21,4%. Indeks perkembangan personal

masyarakat Indonesia berada pada angka 0,41%, yang termasuk dalam kategori rendah (Mutohir et al., 2021).

Komunitas indorunners kota makassar merupakan sebuah kelompok yang memiliki fokus pada pengembangan kegiatan lari dan kebugaran fisik di kota makassar. Selain berfungsi sebagai wadah berkumpul bagi para penggemar lari, komunitas ini juga berperan penting dalam meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya menjalani gaya hidup sehat melalui olahraga. Salah satu alasan utama untuk bergabung dengan komunitas ini adalah komitmen dalam menciptakan lingkungan yang inklusif dan berbasis kolaborasi, di mana setiap anggota dapat saling mendukung, berbagi pengalaman, dan memotivasi satu sama lain. (Riyanti et al., 2019).

Keistimewaan indorunners kota makassar terletak pada pendekatan holistik yang diterapkannya dalam kegiatan olahraga. Komunitas ini tidak hanya menekankan aspek kompetitif dalam berlari, tetapi juga mengutamakan pendidikan mengenai pentingnya nutrisi, teknik berlari yang benar, serta pemeliharaan kesehatan secara menyeluruh. Penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara keterlibatan dalam komunitas lari dengan motivasi individu untuk menjaga pola hidup sehat. Selain itu, keberadaan indorunners menawarkan dukungan sosial yang berarti bagi anggotanya, yang pada gilirannya dapat berkontribusi pada keberlanjutan dalam menjalani gaya hidup mereka (Riyanti et al., 2019).

Indorunners kota makassar secara rutin mengadakan berbagai jenis latihan lari, pelatih teknik, dan acara lari yang bertujuan untuk mendorong partisipasi masyarakat. Kegiatan-kegiatan ini memberikan kesempatan bagi anggota untuk berinteraksi dengan pelari dari berbagai latar belakang, menjalin persahabatan, dan membangun jaringan sosial yang positif (Arina Himatul Husna, M. Tazri, 2023).

Komunitas ini juga aktif menggunakan media sosial sebagai alat komunikasi yang efektif, yang memungkinkan anggotanya untuk tetap terhubung dan saling berbagi informasi penting mengenai latihan, kesehatan, dan event yang akan datang (Pradhana, 2021).

Keberadaan komunitas ini memiliki peran penting sebagai wadah untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan olahraga lari. Dalam jangka panjang, diharapkan komunitas ini dapat berkontribusi pada penurunan angka penyakit tidak menular di kota makassar (Riyanti et al., 2019).

Dengan fokus pada kolaborasi, dukungan sosial, dan pendidikan kesehatan, indorunners kota makassar tampil berbeda dibandingkan dengan komunitas lain yang lebih mengutamakan aspek kompetisi. Inisiatif semacam ini mendorong gaya hidup sehat yang berkelanjutan bagi seluruh anggotanya, sehingga menjadikanya pilihan yang sangat relevan dan bermanfaat bagi masyarakat kota makassar (Riyanti et al., 2019).

Alasan memilih komunitas indorunners kota makassar di bandingkan

komunitas lainya yaitu, adanya lingkungan sosial yang positif dan suportif di komunitas indorunners makassar adanya dukungan teman sebaya seperti yang terungkap dalam penelitian, anggota Indorunners Makassar merasakan dukungan sosial yang sangat tinggi dari teman-teman mereka. Ini menciptakan lingkungan yang positif, memotivasi, dan membantu dalam menghadapi tantangan dalam berlari maupun kehidupan sehari-hari. Keterlibatan sosial yang kuat seperti, Rutinitas latihan bersama yang tinggi menunjukkan adanya ikatan sosial yang erat di antara anggota. Ini bukan hanya tentang berlari, tetapi juga tentang membangun pertemanan, berbagi pengalaman, dan merasa menjadi bagian dari sebuah kelompok. Memiliki semangat kebersamaan dan inklusivitas, fokus pada kesehatan dan pengalaman Komunitas ini terbentuk dengan fokus utama pada kesehatan dan pengalaman bersama, bukan sekadar popularitas atau persaingan yang berlebihan. Ini menciptakan atmosfer yang lebih santai, inklusif, dan menerima berbagai tingkat kemampuan pelari. Indorunners adalah komunitas yang tidak terlalu memntingkan perlengkapan, Sikap komunitas yang tidak terlalu terpaku pada perlengkapan lari yang mahal menunjukkan bahwa yang diutamakan adalah partisipasi dan manfaat lari itu sendiri, bukan status atau atribut eksternal. Ini membuat komunitas lebih mudah diakses oleh siapa saja. Perbedaan antara komunitas indorunners kota makassar dengan komunitas lainya yaitu, indorunners kota makassar memiliki tingkat dukungan teman yang sangat tinggi, jika data ini akurat

setelah koreksi, ini bisa menjadi pembeda signifikan. Komunitas lain mungkin memiliki tingkat dukungan yang baik, tetapi klaim 100% menunjukkan lingkungan sosial yang luar biasa positif dan suportif di Indorunners Makassar. Fokus Kuat pada Latihan Bersama, Tingginya persentase anggota yang selalu berlatih bersama (56%) menekankan aspek kebersamaan yang mungkin lebih dominan dibandingkan komunitas lain yang mungkin lebih fokus pada latihan individu atau kelompok kecil yang tidak selalu rutin. Lebihnya komunitas indorunners ini meskipun bulan ramadhan mereka tetap aktif berlari setiap pekan. Komunitas indorunners juga sering di sponsori oleh milo dan kahf

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana gambaran pengetahuan tentang olahraga lari komunitas indorunners di kota makassar ?
2. Bagaimana gambaran kepercayaan tentang olahraga lari komunitas indorunners di kota makassar ?
3. Bagaimana gambaran sikap tentang olahraga lari komunitas indorunners di kota makassar ?
4. Bagaimana gambaran dukungan keluarga tentang olahraga lari komunitas indorunners di kota makassar ?
5. Bagaimana gambaran dukungan teman tentang olahraga lari komunitas indorunners di kota makassar ?
6. Bagaimana gambaran fasilitas olahraga lari komunitas indorunners di kota makassar ?

C. Tujuan penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan Penelitian Ini Yaitu Untuk Mengetahui gambaran apa saja yang mendukung motivasi, dan tujuan seseorang untuk melakukan olahraga lari

2. Tujuan khusus

- a. Untuk mengetahui gambaran pengetahuan tentang olahraga lari komunitas indorunners di kota makassar
- b. Untuk mengetahui gambaran kepercayaan tentang olahraga lari komunitas indorunners di kota makassar
- c. Untuk mengetahui gambaran sikap tentang olahraga lari komunitas indorunners di kota makassar
- d. Untuk mengetahui gambaran dukungan keluarga tentang olahraga lari komunitas indorunners di kota makassar
- e. Untuk mengetahui gambaran dukungan teman tentang olahraga lari komunitas indorunners di kota makassar
- f. Untuk mengetahui gambaran fasilitas olahraga lari komunitas indorunners di kota makassar
- g. Untuk mengetahui gambaran tujuan yang dia dapatkan dari olahraga

D. Manfaat penelitian

1. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan tujuan berolahraga tentang kesehatan yang berkaitan dengan gambaran yang berhubungan dengan aktivitas olahraga lari komunitas indorunners di kota makassar

2. Manfaat Teoritis Manfaat bagi peneliti

Hasil penelitian ini dapat menyajikan informasi dan memperluas serta menambah pemahaman peneliti mengenai gambaran yang berhubungan dengan aktivitas olahraga lari komunitas indorunners di kota makassar