

BAB V

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Komunitas Indorunners kota makassar

Komunitas indorunners kota makassar yang berlokasi di Centre point of indonesia (CPI) berlokasi di jalan metro tanjung bunga makassar provinsi sulawesi selatan, merupakan Komunitas Jakueja indorunners yang berdiri pada 2009 dan menyebar ke kota makassar tahun 2012 dibawah oleh coach Imas dan Coach Dini kemudian diberi nama indorunners makassar komunitas tersebut mempunyai anggota sekitar 150 orang, terbagi menjadi dua kategori, 60% pasif dan 40% aktif. Komunitas Indorunners Kota Makassar hadir sebagai fenomena sosial yang menarik, melampaui sekadar perkumpulan individu dengan hobi yang sama. Berdasarkan data kuesioner yang terkumpul

komunitas ini memperlihatkan dinamika yang kaya dalam berbagai aspek, mulai dari tingkat partisipasi, pengetahuan, sikap, kepercayaan diri, dukungan sosial (keluarga dan teman), hingga pandangan terhadap fasilitas olahraga. Pembahasan ini akan mengupas lebih dalam temuan-temuan tersebut untuk memberikan pemahaman yang komprehensif tentang Indorunners Makassar. Indorunners Makassar menunjukkan tingkat partisipasi yang sangat tinggi. Mayoritas anggota aktif terlibat dalam kegiatan lari, menandakan komunitas ini sebagai wadah yang efektif bagi para penggemar olahraga

ini. Meskipun demikian, variasi frekuensi berlari mingguan mengindikasikan bahwa komunitas ini merangkul individu dengan tingkat komitmen dan jadwal yang beragam. Hal ini menunjukkan fleksibilitas dan inklusivitas dalam keanggotaannya.

B. Hasil Penelitian

Hasil Penelitian ini diperoleh dengan membagikan kuesioner pada 50 responden. penelitian ini dilaksanakan pada bulan maret 2025. Data yang sudah dikumpulkan kemudian diolah menggunakan SPSS dan disajikan dalam bentuk tabel frekuensi dan distribusi antar variabel

Jumlah sampel sebanyak 50 orang dalam penelitian ini adalah komunitas indorunners kota makassar

C. Analisis Univariat

Analisis univariat bertujuan untuk menggambarkan distribusi frekuensi karakteristik variabel penelitian dengan menggunakan statistic deskriptif.

Karakteristik responden

1. Jenis kelamin

Tabel 5.1
Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin
Komunitas Indorunners Kota Makassar

Jenis kelamin	n	%
Laki-laki	27	54,0
Perempuan	23	46,0
Total	50	100,0

Sumber: Data Primer 2025

Tabel 5.1 menunjukkan karakteristik responden berdasarkan jenis

kelamin pada komunitas indorunners kota makassar mayoritas adalah laki-laki sebanyak 27 orang (54,0%) dan perempuan dengan jumlah sebanyak 23 orang (46,0%).

2. Umur

Tabel 5.2
Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Kelompok Umur
Komunitas Indorunners Kota Makassar

Umur	n	%
13-20 tahun	8	16,0
21-30 tahun	20	40,0
31-40 tahun	11	22,0
41-49 tahun	11	22,0
total	50	100,0

Sumber: Data Primer,2025

Tabel 5.2 Penelitian ini mengidentifikasi karakteristik responden berdasarkan kelompok umur, memberikan gambaran tentang distribusi usia partisipan. Mayoritas responden berada dalam kategori usia produktif.

Sebagian besar responden, yaitu 20 orang (40,0%), berusia 21-30 tahun. Kelompok usia ini seringkali berada pada puncak kebugaran fisik dan memiliki dorongan kuat untuk aktif dalam kegiatan fisik serta sosial. Angka ini mengindikasikan bahwa komunitas lari ini sangat menarik bagi individu dalam rentang usia dewasa muda. Selanjutnya, kelompok usia 31-40 tahun dan 41-49 tahun masing-masing memiliki jumlah responden yang sama, yaitu 11 orang (22,0%). Ini menunjukkan bahwa olahraga lari tetap diminati secara signifikan oleh individu paruh baya. Partisipasi mereka mungkin

didorong oleh kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan dan kebugaran seiring bertambahnya usia, atau untuk tetap aktif dalam komunitas sosial. Sementara itu, kelompok usia 13-20 tahun merupakan bagian terkecil dari responden, dengan hanya 8 orang (16,0%). Rendahnya persentase ini bisa jadi mencerminkan prioritas dan aktivitas lain yang lebih dominan di usia remaja, seperti fokus pada pendidikan formal atau keterlibatan dalam olahraga tim yang terorganisir.

3. Pekerjaan

Tabel 5.3
Distribusi karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Pekerjaan Komunitas Indorunners Kota Makassar

Pekerjaan	n	%
BUMN	2	4,0
Guru	2	4,0
Ibu rumah tangga	7	14,0
Karyawan swasta	11	22,0
Pelajar/ mahasiswa	11	22,0
PNS	5	10,0
Profesional	6	12,0
Wirausaha	6	12,0

Sumber: Data Primer

Tabel 5.3 menunjukkan bahwa jumlah responden dengan jenis pekerjaan terbanyak yaitu, pelajar/ mahasiswa 11 responden (22,0%) dikarenakan mahasiswa lebih memiliki ketersediaan waktu dibandingkan pekerja kantoran penuh waktu. Meskipun ada perkuliahan dan tugas, mereka seringkali bisa mengatur waktu untuk berolahraga lari di sela-sela

aktivitas perkuliahan. sedangkan pekerjaan paling sedikit yaitu, Bumh dengan jumlah responden (4,0%).

Tabel 5.4
Distribusi Responden Berdasarkan Aktivitas Olahraga Lari
Komunitas Indorunners Kota Makassar

NO	Aktivitas Olahraga Lari	Cukup	Kurang		
		n	%	n	%
1	Berapa kali anda berlari dalam satu pekan	14	28,0	36	72,0
2	Apakah anda berlari untuk ingin sehat atau untuk life style	41	82,0	9	18,0
3	Berapa kali anda mengikuti even lari dalam setahun	26	52,0	24	48,0
4	Apa waktu terbaik bagi anda untuk berlari	31	62,0	19	38,0
5	Berapa jarak rata-rata yang anda tempuh saat berlari	20	40,0	30	60,0
6	Dimana anda biasanya berlari	40	80,0	10	20,0
7	Apa yang anda lakukan setelah berlari	39	78,0	11	22,0
8	Apa anda berlari sendirian atau bersama teman	28	56,0	22	44,0
9	Apa yang anda lakukan untuk mencegah cedera saat berlari	37	74,0	13	26,0
10	Apa yang memotivasi anda untuk berlari	22	44,0	28	56,0

Sumber Data:Primer 2025

Tabel 5.4 menunjukkan bahwa pada pembagian kuesioner kepada

komunitas indorunners kota makassar tentang aktivitas olahraga lari memiliki jawaban positif paling banyak adalah pertanyaan Apakah anda berlari untuk ingin sehat atau untuk life style dengan jumlah sebanyak 41 responden dengan persentase sebesar 82,0%.

Tingginya persentase ini menunjukkan bahwa mayoritas anggota komunitas tidak hanya memandang lari sebagai aktivitas fisik semata, melainkan sebagai bagian integral dari upaya mereka untuk mencapai atau mempertahankan kondisi tubuh yang sehat (sehat) dan sebagai bagian dari identitas atau kebiasaan hidup modern (life style). Hal ini menggaris bawahi kesadaran kolektif yang kuat di kalangan pelari bahwa lari adalah sarana penting untuk menjaga kesejahteraan fisik dan mental, serta menjadi bagian dari pilihan hidup yang aktif dan dinamis. Motivasi ganda ini kemungkinan besar berkontribusi pada konsistensi dan komitmen tinggi mereka terhadap olahraga lari.

Tabel 5.5
Distribusi Jawaban Responden Berdasarkan Kuesioner
Aktivitas Olahraga Lari Komunitas Indorunners Kota Makassar

Aktivitas Olahraga Lari	n	%
Cukup	41	82,0
Kurang	9	18,0

Sumber Data : Primer 2025

Tabel 5.5 menunjukkan pemahaman yang memadai dalam menentukan tujuan aktivitas olahraga lari mereka. Sebanyak 41 responden (82,0%) mengakui memiliki pengetahuan yang cukup mengenai penetapan tujuan lari, seperti apakah lari ditujukan untuk kesehatan umum atau

penurunan berat badan. Persentase yang tinggi ini mengindikasikan bahwa sebagian besar pelari tidak hanya sekadar berlari tanpa arah, tetapi mereka memiliki kesadaran akan alasan di balik aktivitas fisik tersebut. Di sisi lain, terdapat 9 responden (18,0%) yang memiliki pengetahuan kurang dalam menentukan tujuan lari mereka. Kelompok minoritas ini mungkin berlari tanpa target yang spesifik.

Tabel 5.6
Distribusi Responden Berdasarkan Pengetahuan Komunitas
Indorunners Kota Makassar

NO	Pengetahuan	Benar		Salah	
		n	%	n	%
1	Seberapa sering anda berlari dalam seminggu	31	62,0	19	38,0
2	Apa manfaat utama dari olahraga lari yang anda ketahui	30	60,0	20	40,0
3	Bagaimana teknik lari yang benar	21	42,0	29	58,0
4	Risiko kesehatan apa yang ditimbulkan dari olahraga lari	36	72,0	14	28,0
5	Seberapa penting pemanasan sebelum olahraga lari	14	28,0	36	72,0
6	Apa saja yang boleh dilakukan pelari	40	80,0	10	20,0
7	Apa saja yang tidak boleh dilakukan pelari	23	46,0	27	54,0
8	Apa yang dilakukan jika merasa sakit saat berlari	43	86,0	7	14,0
9	Apa-apa saja perlengkapan yang diperlukan untuk pelari	30	60,0	20	40,0
10	Apa saja jenis-jenis lari	35	70,0	15	30,0

Sumber: Data Primer 2025

Tabel 5.6 menunjukkan bahwa saat di lokasi penelitian peneliti mendapat

jawaban dari populasi tentang pengetahuan komunitas indorunners makassar memiliki jawaban benar paling banyak yaitu, Apa yang dilakukan jika merasa sakit saat berlari dengan jumlah sebanyak 43 populasi dengan persentase 86,0%. Angka 100% ini menunjukkan bahwa setiap anggota komunitas memiliki pemahaman penuh dan konsensus mutlak mengenai tindakan yang harus diambil saat merasakan nyeri atau ketidaknyamanan fisik saat berlari. Kesadaran universal ini sangat krusial karena mengindikasikan prioritas tinggi terhadap keamanan dan manajemen risiko cedera di dalam komunitas.

Tabel 5.7
Distribusi Responden Berdasarkan Kuesioner
Pengetahuan Lari Komunitas Indorunners Kota Makassar

pengetahuan	n	%
Cukup	43	86,0
Kurang	7	14,0

Sumber: Data Primer 2025

Tabel 5.7 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pemahaman yang baik mengenai manfaat olahraga lari. Sebanyak 43 responden (86,0%) mengakui memiliki pengetahuan yang cukup bahwa berlari dapat mengurangi stres dan menyehatkan jantung.

Pengetahuan mengenai manfaat lari dalam mengurangi stres sangat relevan dalam konteks kehidupan modern yang serba cepat. Di sisi lain, terdapat 7 responden (14,0%) yang memiliki pengetahuan kurang mengenai manfaat tersebut.

Tabel 5.8
Distribusi Responden Berdasarkan Kepercayaan Komunitas
Indorunners Kota Makassar

No	kepercayaan	SS		S		TS		STS	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1	Saya percaya dengan berlari saya bisa mendapatkan tubuh yang ideal	28	56,0	21	42,0	1	2,0	0	0
2	Percaya dengan berlari saya dapat memperpanjang usia hidup saya	19	38,0	21	42,0	10	20,0	0	0
3	Saya percaya dengan berlari saya bisa terkenal di media sosial	9	18,0	14	28,0	24	48,0	3	6,0
4	Dengan berlari saya bisa mempunyai circle pertemanan yang lebih keren	18	36,0	23	46,0	8	16,0	1	2,0
5	Dengan berlari bisa mempersehat jantung	37	74,0	12	24,0	1	2,0	0	0
6	Dengan berlari bisa lebih awet muda	19	38,0	21	42,0	9	18,0	1	2,0
7	Dengan berlari saya percaya akan punya body vit yang bagus	18	36,0	28	56,0	4	8,0	0	0
8	Dengan berlari bisa menghindari risiko serangan jantung	26	52,0	21	42,0	2	4,0	1	2,0
9	Dengan berlari dapat mengurangi risiko kematian	14	28,0	20	40,0	13	26,0	3	6,0
10	Saya percaya dnegan lari saya bisa lebih bugar	26	52,0	16	32,0	4	8,0	4	8,0

Sumber: Data Primer 2025

Tabel 5.8 menunjukkan bahwa hasil penelitian mengenai kepercayaan komunitas indorunners kota makassar memiliki jawaban sangat setuju paling banyak adalah Dengan berlari bisa mempersehat jantung dengan jumlah sebanyak 37 populasi Angka ini menegaskan bahwa keyakinan paling dominan dan kuat di antara anggota komunitas adalah bahwa lari merupakan aktivitas yang sangat efektif untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan jantung. Kepercayaan yang tinggi ini mengindikasikan pemahaman yang mendalam tentang manfaat kardiovaskular dari olahraga lari, seperti penguatan otot jantung, peningkatan sirkulasi darah, dan pengurangan risiko penyakit jantung.

Tabel 5.9
Distribusi Responden
Kepercayaan Komunitas Indorunners Kota Makassar

kepercayaan	n	%
Percaya	37	74,0
Tidak Percaya	13	26,0

Sumber: Data Primer 2025

Tabel 5.9 menunjukkan bahwa 37 populasi (74,0%) mendapat kepercayaan terkait Dengan berlari bisa mempersehat jantung Tingginya persentase ini mencerminkan pemahaman yang meluas tentang bagaimana olahraga aerobik, khususnya lari, berkontribusi pada kesehatan jantung. Ini menandakan bahwa sebagian besar populasi yang diteliti sangat menyadari manfaat kardiovaskular dari aktivitas lari. Keyakinan ini kemungkinan besar didasari oleh informasi kesehatan yang sering

digaungkan serta pengalaman pribadi atau observasi terhadap orang lain..

Tabel 5.10
Distribusi Responden Berdasarkan Sikap Komunitas Indorunners
Kota Makassar

NO	Sikap	SS		S		TS		STS	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1	Lari harus memerlukan alat tertentu misalnya full outfit	4	8,0	9	18,0	32	64,0	5	10,0
2	Olahraga lari dapat meningkatkan kualitas tidur	21	42,0	26	52,0	3	6,0	0	0
3	Berlari dapat mengurangi stres	40	80,0	19	38,0	3	6,0	0	0
4	Merasa termotivasi berlari ketika orang berlari di sekitar anda	15	30,0	31	62,0	4	8,0	0	0
5	Olahrag lari sebagai bagian penting dari gaya hidup sehat	28	56,0	22	44,0	0	0	0	0
6	Berlari dapat mengurangi stres dan kecemasan	26	52,0	22	44,0	2	4,0	0	0
7	Olahragai lari sebagai bagian penting life style saat ini	11	22,0	23	46,0	16	32,0	0	0
8	Berlari dapat meningkatkan kesehatan fisik	22	44,0	26	52,0	2	4,0	0	0
9	Lebih tertarik berolahraga di luar dari pada gym	11	22,0	25	50,0	10	20,0	4	8,0
10	Saya merasa lebih bahagia setelah berlari secara teratur	18	36,0	25	50,0	6	12,0	1	2,0

Sumber data: primer 2025

Tabel 5.10 menunjukkan bahwa hasil pembagian kuesioner mengenai

sikap komunitas indorunners kota makassar memiliki jawaban sangat setuju paling banyak adalah pertanyaan Berlari dapat mengurangi stres dengan jumlah 40 (80,0%). Ini mengindikasikan bahwa mayoritas anggota komunitas memiliki sikap yang sangat positif dan keyakinan kuat terhadap peran lari sebagai mekanisme efektif untuk mengelola dan mengurangi stres. Ini menunjukkan bahwa bagi sebagian besar pelari, lari bukan hanya aktivitas fisik, tetapi juga merupakan terapi mental atau strategi coping yang penting dalam menghadapi tekanan hidup sehari-hari.

Pengakuan ini sejalan dengan penelitian ilmiah yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik intens, seperti lari, dapat memicu pelepasan endorfin, meningkatkan mood, dan mengurangi gejala kecemasan serta depresi. Oleh karena itu, temuan ini menyoroti bahwa manfaat psikologis lari sangat dihargai dan dirasakan secara langsung oleh sebagian besar anggota Komunitas Indorunners Makassar

Tabel 5.11
Distribusi Jawaban Responden Berdasarkan Kuesioner Jawaban
Sikap Komunitas Indorunners Kota Makassar

kepercayaan	n	%
Positif	40	80,0
Negatif	10	20,0

Sumber data: primer 2025

5.11 menunjukkan bahwa 40 populasi (80,0%) mendapat sikap bahwa Berlari dapat mengurangi stres, Angka yang signifikan ini

merefleksikan adanya sikap yang sangat positif dan keyakinan kuat di kalangan mayoritas anggota komunitas terhadap peran lari sebagai mekanisme efektif untuk mengelola dan mengurangi tekanan mental. Persentase 80,0% yang sangat tinggi ini mengindikasikan bahwa bagi sebagian besar

pelari aktivitas lari tidak hanya dianggap sebagai latihan fisik semata, tetapi juga sebagai sebuah terapi mental atau strategi coping yang vital dalam menghadapi tuntutan dan tekanan kehidupan sehari-hari. Pemahaman ini sejalan dengan berbagai penelitian ilmiah yang secara konsisten menunjukkan bahwa aktivitas fisik intens, seperti lari, dapat memicu pelepasan endorfin, yang dikenal sebagai peningkat suasana hati alami, serta berkontribusi pada pengurangan gejala kecemasan dan depresi.

Temuan ini menyoroti bahwa manfaat psikologis lari sangat dihargai dan dirasakan secara langsung oleh sebagian besar anggota Komunitas Indorunners Makassar. Ini bukan sekadar pengetahuan teoritis, melainkan pengalaman yang mereka alami sendiri. Kesadaran kolektif terhadap manfaat ini dapat menjadi faktor pendorong utama bagi konsistensi mereka dalam berolahraga, sekaligus memperkuat ikatan emosional anggota dengan komunitas dan aktivitas lari itu sendiri.

Tabel 5.12
Distribusi Responden Berdasarkan Dukungan Keluarga Komunitas
Indorunners Kota Makassar

No	Dukungan keluarga	Tidak pernah		Kadang kadang		Sering		Selalu	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1	Keluarga saya mendukung saya untuk berolahraga lari	4	8,0	19	38,0	12	24,0	20	40,0
2	Keluarga saya memahami manfaat olahraga lari bagi kesehatan	3	6,0	12	24,0	20	40,0	15	30,0
3	Keluarga saya memberikan semangat kepada saya saat saya berlari	6	12,0	17	34,0	13	26,0	14	28,0
4	Keluarga saya membantu dan membeli perlengkapan yang diperlukan untuk berlari	12	24,0	20	40,0	10	20,0	8	16,0
5	Keluarga saya memberikan dukungan finansial untuk kegiatan lari	15	30,0	13	26,0	11	22,0	11	22,0
6	Keluarga saya mengikuti kegiatan lari bersama saya	17	34,0	21	42,0	8	16,0	4	8,0
7	Keluarga saya menemani saya saat berlari	18	36,0	21	42,0	7	14,0	4	8,0
8	Keluarga saya memberikan saran untuk meningkatkan kemampuan berlari	16	32,0	20	40,0	8	16,0	6	12,0
9	Keluarga saya mendukung untuk mengikuti kompetisi lari	10	20,0	30	60,0	6	12,0	14	28,0
10	Keluarga saya merasa bangga dengan prestasi saya dalam berlari	6	12,0	24	48,0	11	22,0	9	18,0

Sumber :Data Primer 2025

Tabel 5.12 menunjukkan bahwa hasil pembagian kuesioner tentang dukungan keluarga jawaban paling banyak adalah kadang-kadang, Keluarga

saya mendukung untuk mengikuti kompetisi lari dengan jumlah populasi sebanyak 30 (60,0%) keluarga mungkin memberikan dukungan hanya pada kompetisi tertentu yang dianggap penting, aman, atau sesuai dengan jadwal mereka, bukan pada setiap kesempatan. Keluarga mungkin memiliki keterbatasan waktu, tenaga, atau prioritas lain yang membuat mereka tidak selalu bisa hadir atau memberikan dukungan penuh di setiap kompetisi. Ada kemungkinan perbedaan persepsi antara pelari dan anggota keluarga mengenai tingkat kepentingan atau manfaat dari partisipasi dalam kompetisi.

Tabel 5.13
Distribusi Responden Berdasarkan Dukungan Keluarga Komunitas Indorunners Kota Makassar

Dukungan keluarga	n	%
mendukung	30	60,0
Tidak mendukung	20	40,0

Sumber: data primer 2025

Tabel 5.13 menunjukkan bahwa responden itu mengakui 30 (60,0%) mendapat dukungan keluarga berupa, keluarga memberikan semangat saat berlari dan keluarga membantu dan membeli perlengkapan yang diperlukan untuk berlari. sedangkan yang tidak mendukung berjumlah 20 populasi (40,0%).

Tabel 5.14
Distribusi Responden Berdasarkan Dukungan Teman Komunitas

Indorunners Kota Makassar

NO	Dukungan teman	Tidak Pernah		Kadang-Kadang		Sering		Selalu	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1	Apakah teman-teman anda mendukung anda untuk berlari	1	2,0	14	28,0	14	28,0	21	42,0
2	Seberapa sering anda berlari bersama teman	0	0	14	28,0	25	50,0	16	32,0
3	Apakah teman-teman anda sering mengajak anda untuk berlari	0	0	14	28,0	17	34,0	19	38,0
4	Seberapa sering anda berbagi tips atau pengalaman tentang lari dengan teman	2	4,0	10	20,0	23	46,0	15	30,0
5	Apakah anda pernah mengikuti acara lari bersama teman	0	0	12	24,0	19	38,0	19	38,0
6	Apakah teman anda memberikan saran tentang teknik berlari	4	8,0	18	36,0	17	34,0	17	34,0
7	Apakah anda dan teman-teman anda sering berlatih bersama	1	2,0	12	24,0	12	24,0	25	50,0
8	Apakah anda dan teman anda sering merencanakan rute lari bersama	1	2,0	12	24,0	15	30,0	22	44,0
9	Apakah anda dan teman-teman anda melakukan pemanasan sebelum berlari	0	0	2	4,0	16	32,0	32	64,0
10	Apakah anda dan teman-teman anda sering mengikuti lomba lari bersama	1	2,0	12	24,0	16	32,0	21	42,0

Sumber: Data Primer 2025

Tabel 5.14 menunjukkan komunitas indorunners makassar tentang dukungan teman memiliki jawaban selalu sebanyak 32 populasi (64,0%)

dukungan teman adalah elemen yang sangat kuat dan konsisten di dalam komunitas lari ini. Jawaban "selalu" menunjukkan bahwa anggota secara rutin merasakan adanya dorongan, semangat, atau kehadiran teman-teman mereka saat berlari. Bentuk dukungan ini bisa bermanifestasi dalam berbagai cara, seperti teman yang ikut berlari bersama, memberikan kata-kata motivasi, merayakan pencapaian, atau sekadar menjadi pendengar setia saat ada keluhan. Dukungan yang konstan dari teman memiliki dampak psikologis dan sosial yang signifikan. Ini dapat meningkatkan motivasi pelari untuk tetap konsisten dalam latihan, mengurangi rasa jenuh atau malas, serta memperkuat rasa kebersamaan dan identitas sebagai bagian dari kelompok. Dalam konteks olahraga lari yang terkadang menantang, kehadiran dan dukungan teman menjadi faktor penting yang membuat aktivitas ini terasa lebih menyenangkan dan berkelanjutan. Temuan ini menegaskan bahwa Komunitas Indorunners Makassar berhasil membangun lingkungan sosial yang sangat positif dan suportif, di mana persahabatan berperan krusial dalam keberlangsungan dan semangat aktivitas lari anggotanya.

Tabel 5.15
Distribusi jawaban responden berdasarkan kuesioner jawaban
dukungan teman komunitas indorunners kota makassar

Dukungan Teman	n	%
Mendukung	32	64,0
Tidak mendukung	18	36,0

Sumber : data primer 2025

Tabel 5.15 menunjukkan bahwa responden itu mengakui 32 (64,0%) mendapat dukungan teman berupa memberikan semangat dan membantu persiapan, dan untuk yang tidak mendukung sebanyak 18 responden (36,0%). Angka ini mengindikasikan bahwa mayoritas pelari di Komunitas Indorunners Kota Makassar merasakan adanya dukungan konkret dari teman-teman mereka. Dukungan dalam bentuk pemberian semangat sangat krusial dalam olahraga lari. Kata-kata motivasi, dorongan positif, atau kehadiran teman saat berlatih dapat secara signifikan meningkatkan moral pelari, membantu mereka melewati tantangan fisik maupun mental, dan memelihara konsistensi. Hal ini menciptakan atmosfer positif yang mendorong anggota untuk terus berpartisipasi dan mencapai tujuan mereka. Selain semangat, bantuan persiapan juga merupakan bentuk dukungan yang sangat praktis. Bantuan ini bisa berupa berbagai hal, seperti mengingatkan jadwal lari, berbagi informasi tentang rute atau perlengkapan, membantu mengatur transportasi ke lokasi latihan, atau bahkan menyiapkan kebutuhan logistik sebelum dan sesudah berlari. Bentuk dukungan praktis ini menunjukkan adanya tingkat kepedulian.

Tabel 5.16
Distribusi Berdasarkan Fasilitas Komunitas
Indorunners Kota Makassar

No	Fasilitas	Cukup		Kurang	
		n	%	n	%
1	Apa yang anggap sebagai fasilitas olahraga lari yang paling penting	23	46,0	27	54,0
2	Seberapa sering anda menggunakan fasilitas lari	19	38,0	31	62,0
3	Apa jenis fasilitas olahraga lari yang tersedia di daerah anda	50	100,0	0	0
4	Apa saran anda untuk meningkatkan fasilitas olahraga lari	34	68,0	16	32,0
5	Seberapa besar biaya yang anda keluarkan untuk menggunakan fasilitas olahraga lari	30	60,0	20	40,0
6	Apakah ada fasilitas tambahan (seperti toilet, tempat duduk, air minum) di lokasi lari anda	31	62,0	19	38,0
7	Apakah fasilitas olahraga lari di daerah anda memiliki aksesibilitas yang memadai	14	28,0	36	72,0
8	Seberapa puas anda dengan kualitas fasilitas olahraga lari	12	24,0	38	76,0
9	Apakah fasilitas olahraga lari di daerah anda memiliki program pelatihan	46	92,0	4	8,0
10	Apakah fasilitas olahraga di daerah anda memiliki perlengkapan yang memadai	47	94,0	3	6,0

Sumber: data primer 2025

Tabel 5.16 menunjukkan bahwa Apakah fasilitas olahraga di daerah anda memiliki perlengkapan yang memadai mendapat 47 populasi (94,0%)

ini merefleksikan bahwa sebagian besar anggota komunitas merasakan bahwa mereka memiliki akses yang cukup terhadap alat dan sarana yang diperlukan untuk mendukung aktivitas olahraga mereka. Perlengkapan yang memadai di sini dapat diinterpretasikan secara luas, mulai dari ketersediaan track atau area lari yang bisa digunakan, hingga mungkin alat-alat pendukung lain yang dianggap esensial untuk latihan mereka. Keyakinan akan ketersediaan perlengkapan yang memadai ini merupakan aset penting bagi komunitas.

Hal ini dapat berkontribusi pada motivasi anggota untuk berlatih secara konsisten karena mereka merasa tidak terhambat oleh kurangnya sarana. Persepsi positif ini juga bisa menjadi daya tarik bagi calon anggota baru, menunjukkan bahwa komunitas beroperasi di lingkungan yang mendukung kebutuhan dasar olahraga mereka

.Meskipun demikian, penting untuk tetap memperhatikan 6,0% responden sisanya yang mungkin memiliki pandangan berbeda. Namun, secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa aspek ketersediaan perlengkapan olahraga tidak menjadi masalah signifikan bagi mayoritas Komunitas Indorunners Kota Makassar, dan ini adalah fondasi yang kuat untuk keberlanjutan aktivitas mereka.

Tabel 5.17
Distribusi Responden Berdasarkan Fasilitas Komunitas
Indorunners Kota Makassar

Fasilitas	n	%
Cukup	47	94,0
Kurang	3	6,0

Sumber: data primer 2025

Tabel 5.17 menunjukkan bahwa responden mengakui 47 (94,0%) Mendapat fasilitas yang cukup berupa, jalur lari, toilet dan kamar ganti. Sedangkan untuk yang kurang sebanyak 3 (6,0%).

D. Pembahasan

1. Karakteristik Responden

Penelitian ini melibatkan 50 populasi dari Komunitas Indorunners Kota Makassar untuk mengidentifikasi karakteristik demografi para pelari. Data yang terkumpul memberikan gambaran mengenai distribusi pelari berdasarkan jenis kelamin, kelompok usia, dan jenis pekerjaan.

Mayoritas populasi dalam penelitian ini adalah laki-laki, dengan jumlah 27 orang (54,0%), sementara perempuan berjumlah 23 orang (46,0%). Ini menunjukkan bahwa komposisi gender dalam komunitas lari ini cenderung didominasi oleh laki-laki, meskipun proporsi perempuan juga cukup signifikan. Distribusi yang relatif seimbang ini mengindikasikan bahwa aktivitas lari menarik partisipasi dari kedua jenis kelamin di Kota Makassar. Karakteristik usia pelari menunjukkan distribusi yang bervariasi. Kelompok usia 21-30 tahun menjadi mayoritas dengan 20 responden (40,0%). Ini mengindikasikan bahwa aktivitas lari sangat populer di kalangan usia dewasa muda, yang

seringkali berada pada puncak kebugaran fisik dan memiliki waktu luang untuk berpartisipasi dalam komunitas. Selain itu, kelompok usia 31-40 tahun dan 41-49 tahun masing-masing memiliki jumlah populasi yang sama, yaitu 11 orang (22,0%).

Hal ini menunjukkan bahwa olahraga lari juga diminati oleh individu paruh baya yang mungkin bertujuan menjaga kesehatan atau mencari aktivitas sosial. Sementara itu, kelompok usia 13-20 tahun merupakan minoritas dengan 8 populasi (16,0%), yang bisa jadi merefleksikan fokus mereka pada pendidikan atau aktivitas lain di usia remaja. Dalam hal jenis pekerjaan, penelitian ini menunjukkan bahwa ibu rumah tangga merupakan kelompok pekerjaan terbanyak dengan 7 responden (14,0%). Temuan ini menarik, menunjukkan bahwa fleksibilitas waktu atau prioritas kesehatan menjadi faktor pendorong bagi ibu rumah tangga untuk aktif dalam olahraga lari. Di sisi lain, wirausaha menjadi kelompok pekerjaan paling sedikit dengan hanya 1 responden (2,0%). Rendahnya partisipasi dari kelompok wirausaha bisa jadi disebabkan oleh jadwal kerja yang padat dan kurangnya fleksibilitas waktu yang mereka miliki. Pekerjaan lain tersebar di antara sisa populasi, menunjukkan keragaman latar belakang profesi dalam komunitas ini.

2. Aktivitas Lari Komunitas Indorunners Kota Makassar

Aktivitas olahraga lari memiliki peran ganda sebagai pengisi waktu luang yang bermanfaat dan sebagai sarana bagi atlet untuk

menjaga kesehatan. Penelitian yang dilakukan terhadap komunitas Indorunners Makassar menunjukkan hasil yang signifikan terkait tingkat aktivitas lari para anggotanya. Berdasarkan kuesioner yang disebarakan langsung di lokasi penelitian, 41 populasi (82,0%) menunjukkan aktivitas olahraga lari yang cukup. Aktivitas yang cukup ini ditandai dengan perasaan lebih berenergi dan kualitas tidur yang lebih baik. Penyebab utama tingginya tingkat aktivitas olahraga lari ini adalah dukungan sosial. Kehadiran teman lari merupakan faktor yang paling mendasar. Berlari bersama teman, terutama dengan jadwal rutin, menciptakan rasa akuntabilitas yang tinggi.

Hal ini membantu mengatasi rasa malas atau bosan karena adanya janji atau teman yang menunggu. Sebaliknya, 9 populasi (18,0%) menunjukkan aktivitas lari yang kurang. Meskipun demikian, tingginya persentase pelari yang aktif berolahraga menunjukkan bahwa mayoritas anggota komunitas ini memiliki dedikasi yang baik terhadap aktivitas lari mereka, dengan jawaban yang beragam mengenai motivasi mereka (Ati Safitri, Imroatul Maghfiroh, Ahmad Khafis, 2021).

Olahraga, yang secara etimologi berasal dari kata olah (gerak) dan raga (badan), adalah aktivitas yang memiliki beragam manfaat esensial bagi manusia. Manfaat Utama Olahraga Melalui kegiatan olahraga, individu dapat menjaga kesehatan tubuh secara menyeluruh, mencegah berbagai penyakit, dan meningkatkan

kebugaran fisik. Olahraga tidak hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi juga berperan penting dalam memulihkan kesehatan mental, serta memberikan kegembiraan. Lebih dari sekadar menjaga kondisi tubuh tetap prima dan bugar, aktivitas olahraga juga berkontribusi pada pembentukan jiwa sportif, kepribadian, dan watak yang baik. Pada akhirnya, kontribusi-kontribusi ini akan mengantarkan pada pembentukan individu yang berkualitas. (Pranata, 2022).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap 41 populasi (82,0%), diketahui bahwa motivasi utama seseorang untuk berlari adalah demi kesehatan atau sebagai bagian dari gaya hidup. Proporsi yang tinggi ini menunjukkan bahwa lari bukan sekadar aktivitas fisik, melainkan telah menjadi bagian integral dari gaya hidup yang memprioritaskan kesehatan dan kesejahteraan bagi sebagian besar pelari. Korelasi dengan Teori Promosi Kesehatan (Health Belief Model HBM) Temuan ini sejalan dengan Health Belief Model (HBM), yang menjelaskan mengapa individu termotivasi untuk terlibat dalam perilaku sehat, termasuk berlari. Menurut HBM, seseorang akan termotivasi untuk berlari jika mereka memiliki keyakinan seperti Kerentanan yang Dirasakan, Mereka meyakini rentan terhadap masalah kesehatan serius, seperti obesitas atau penyakit jantung, jika tidak aktif secara fisik. Keparahan yang Dirasakan Mereka menganggap masalah kesehatan tersebut serius.

Manfaat yang Dirasakan Mereka percaya bahwa berlari dapat

secara efektif mencegah atau mengurangi masalah kesehatan tersebut. Hambatan yang Dirasakan Hambatan untuk berlari (misalnya, kurang waktu atau kelelahan) tidak lebih besar daripada manfaatnya. Efikasi Diri Mereka memiliki kepercayaan diri untuk memulai dan mempertahankan kebiasaan berlari. Isyarat untuk Bertindak Adanya pemicu atau isyarat yang mendorong mereka untuk bertindak, seperti anjuran dokter atau melihat teman berlari. Proporsi populasi yang tinggi yang menjadikan lari sebagai bagian dari gaya hidup sehat mengindikasikan bahwa mereka memahami manfaat lari dan meyakini kemampuannya dalam mencegah masalah kesehatan.

Korelasi dengan Teori Transtheoretical Model (TTM)

Selain itu, temuan ini juga relevan dengan Transtheoretical Model (TTM), yang mengakui bahwa perubahan perilaku (termasuk mulai berlari dan menjadikannya gaya hidup) adalah suatu proses bertahap. Mayoritas populasi yang menjadikan lari sebagai gaya hidup menunjukkan bahwa mereka kemungkinan besar berada pada tahap Maintenance dalam TTM. Tahap ini dicirikan oleh individu yang telah rutin berlari dan menjadikannya kebiasaan yang stabil. Tahapan-tahapan TTM yaitu Precontemplation Tidak berniat untuk berlari. Contemplation Mulai mempertimbangkan untuk berlari. Preparation Bersiap untuk memulai aktivitas lari. Action Baru mulai berlari secara teratur. Maintenance Telah rutin berlari dan menjadikannya kebiasaan yang langgeng.

Relevansi dengan Pandangan Jim Fixx

Penelitian ini selaras dengan pandangan seorang pelari dan penulis Jim Fixx (1977), yang melalui karyanya telah menginspirasi banyak orang untuk menjadikan lari sebagai bagian dari gaya hidup sehat. Kontribusi Jim Fixx dalam mempopulerkan lari sebagai bentuk olahraga dan gaya hidup sehat memperkuat temuan bahwa lari telah menjadi bagian penting dari upaya individu dalam menjaga kesehatan dan kesejahteraan. Studi yang dilakukan menunjukkan bahwa

Jim Fixx memainkan peran krusial dalam mempopulerkan lari sebagai gaya hidup sehat di masyarakat luas. Transformasi pribadinya, dari seorang perokok berat menjadi pelari maraton, telah menginspirasi banyak individu. Ia berhasil mengubah persepsi lari dari sekadar olahraga kompetitif menjadi aktivitas yang mudah diakses dan bermanfaat bagi kesehatan serta kesejahteraan pribadi. Penelitian juga mengungkap bahwa frekuensi berlari dalam satu pekan bervariasi di antara populasi. Sebanyak 36 populasi (72,0%) memberikan jawaban yang berbeda mengenai berapa kali mereka berlari dalam seminggu, dengan sebagian berlari dua kali dan yang lain hingga tiga kali dalam sepekan.

Variasi ini dipengaruhi oleh beragam jadwal individu. Salah satu faktor utama yang menyebabkan intensitas berlari tidak selalu sering adalah latar belakang demografi pelari. Mayoritas responden (22%) adalah pelajar/mahasiswa, yang sering kali memiliki jadwal padat dan tidak memungkinkan mereka untuk berlari secara rutin. Hal ini

menunjukkan bahwa meskipun lari telah menjadi bagian dari gaya hidup sehat, ketersediaan waktu dan komitmen individu tetap menjadi penentu utama frekuensi aktivitas fisik ini.

3. Pengetahuan Komunitas Indorunners Kota Makassar

Lari merupakan salah satu cabang atletik yang paling digemari dan memiliki banyak penggemar. Secara umum, lari terbagi dalam tiga kategori utama lari sprint, lari jarak menengah, dan maraton (Reski, 2019). Hasil penelitian menunjukkan bahwa 43 populasi (86,0%) memiliki pemahaman yang cukup tentang lari. Pengetahuan ini mencakup pemahaman tentang bagaimana olahraga memengaruhi jantung dan kemampuannya dalam mengurangi stres. Peningkatan pemahaman ini dapat dikaitkan dengan menjamurnya komunitas lari di berbagai kota, seperti Indorunners Makassar, yang membuat lari menjadi lebih terlihat dan mudah diakses oleh masyarakat. Namun, 7 populasi (14,0%) menunjukkan pemahaman yang kurang, yang disebabkan oleh perbedaan jawaban di antara mereka.

penelitian juga menemukan bahwa 43 populasi (86,0%) memiliki pemahaman yang baik mengenai tindakan yang harus diambil jika merasakan sakit saat berlari. Tingginya persentase ini menunjukkan tingkat kesadaran yang tinggi di masyarakat akan pentingnya merespons rasa sakit selama aktivitas fisik, terutama lari. Menurut teori tingkat perilaku pengetahuan Lawrance Green

jawaban yang benar mengenai tindakan saat merasakan sakit

ini disebabkan oleh pengetahuan yang spesifik. Rasa sakit adalah sinyal peringatan dari tubuh secara naluriah, manusia cenderung ingin menghindari atau menghentikan sesuatu yang menyebabkan rasa sakit. Pengalaman pribadi hampir setiap individu, baik saat berolahraga maupun dalam kehidupan sehari-hari, mengajarkan bahwa mengabaikan rasa sakit seringkali dapat memperburuk kondisi.

Dalam fisiologi olahraga, rasa sakit diartikan sebagai mekanisme perlindungan tubuh, sebuah sinyal bahwa ada jaringan yang terbebani atau berpotensi rusak. Oleh karena itu, kemampuan populasi untuk memberikan jawaban yang tepat mengindikasikan pemahaman yang kuat tentang sinyal tubuh dan pentingnya meresponsnya secara bijak demi mencegah cedera lebih lanjut.

Fisiologi olahraga menjelaskan bahwa memaksakan diri saat tubuh merasakan sakit dapat memicu cedera. Rasa sakit adalah mekanisme perlindungan alami tubuh yang mengindikasikan adanya potensi kerusakan jaringan atau beban berlebih. Mengabaikan sinyal ini dan terus beraktivitas dapat memperburuk kondisi, dari sekadar kelelahan otot hingga cedera serius yang memerlukan waktu pemulihan panjang. Berdasarkan penelitian yang dilakukan, ditemukan bahwa 36 populasi (72,0%) menunjukkan pemahaman mengenai pentingnya pemanasan sebelum olahraga lari.

Meskipun angka ini tergolong tinggi, persentase ini masih mengkhawatirkan karena menyiratkan bahwa sebagian besar

masyarakat masih belum sepenuhnya memahami praktik olahraga yang benar dan aman. Pemanasan adalah komponen krusial dalam setiap sesi olahraga, terutama lari. Sayangnya, aktivitas ini sering diabaikan atau dianggap tidak penting. Padahal, pemanasan yang adekuat mempersiapkan tubuh secara fisiologis untuk aktivitas yang lebih intens, meningkatkan aliran darah ke otot, meningkatkan fleksibilitas sendi, dan secara signifikan mengurangi risiko cedera. Kurangnya pemahaman atau kesadaran akan pentingnya pemanasan dapat meningkatkan risiko cedera, terutama bagi mereka yang rutin berlari.

4. Sikap Komunitas Indorunners Kota Makassar

Sikap dalam olahraga merujuk pada pola pikir, perasaan, dan perilaku yang ditunjukkan seseorang dalam konteks aktivitas fisik. Ini adalah fondasi psikologis yang memengaruhi bagaimana individu berinteraksi dengan olahraga, baik selama latihan maupun kompetisi. Sikap positif yang didukung oleh pengetahuan yang baik tentang kebugaran, khususnya daya tahan jantung dan paru-paru, dapat berdampak signifikan terhadap praktik seseorang dalam menjaga kebugaran tersebut (Aryaputra, 2016).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 100% dari 50 populasi di komunitas Indorunners berpendapat positif terhadap kepemilikan perlengkapan lari yang lengkap, seperti sepatu lari yang tepat dan aksesoris pelengkap. Sikap positif ini disebabkan oleh pemahaman

bahwa perlengkapan yang memadai mencegah cedera dan meningkatkan keamanan saat berlari. Tidak ada populasi (0,0%) yang menganggap hal ini negatif, menunjukkan konsensus kuat di antara anggota komunitas bahwa sikap terhadap olahraga lari secara keseluruhan adalah positif. Namun, hasil lain menunjukkan bahwa 32 populasi (64,0%) tidak setuju bahwa berlari memerlukan perlengkapan lengkap seperti full outfit (kacamata, topi, jam tangan, dll). Ini mengindikasikan bahwa sebagian besar populasi tidak merasa bahwa berlari harus membutuhkan banyak perlengkapan tambahan. Mereka mungkin memprioritaskan fungsi dan kenyamanan dasar daripada aksesoris pelengkap, atau mungkin melihat lari sebagai aktivitas yang lebih mudah diakses tanpa harus berinvestasi pada banyak item khusus.

Penelitian juga mengungkapkan bahwa 28 populasi (56,0%) meyakini bahwa berlari dapat mengurangi stres dan merupakan bagian penting dari gaya hidup sehat. Hal ini menunjukkan bahwa dengan berlari, individu dapat merasa lebih tenang. Temuan ini menegaskan bahwa lari bukan hanya sekadar aktivitas untuk menjaga kesehatan fisik atau menurunkan berat badan, tetapi juga berfungsi sebagai alat yang efektif untuk mengurangi stres dan meningkatkan kebahagiaan individu. Ini menyoroti dimensi psikologis dari lari, yang semakin diakui sebagai aspek krusial dalam kesejahteraan holistik.

Olahraga lari diakui secara luas oleh komunitas medis,

kebugaran, dan masyarakat umum sebagai bagian penting dari gaya hidup sehat. Lari bukan sekadar aktivitas fisik biasa, tetapi merupakan fondasi yang kokoh untuk membangun dan mempertahankan kesehatan fisik serta mental yang optimal. Bagi komunitas Indorunners Kota Makassar, lari adalah momen pribadi untuk menjauh dari gangguan pekerjaan, keluarga, atau tuntutan hidup lainnya.

Ini adalah kesempatan untuk menjernihkan pikiran, merenung, atau bahkan sekadar tidak memikirkan apa pun. Lari berfungsi sebagai bentuk meditasi aktif yang efektif menghilangkan stres.

Teori Hans Selye (1936) menjelaskan bagaimana lari dapat memodulasi respons stres dengan meningkatkan kapasitas adaptasi atau mengurangi dampak negatif stres kronis. Olahraga teratur dapat dianggap sebagai stresor terkontrol yang melatih sistem stres tubuh untuk beradaptasi lebih baik, sebuah konsep yang dikenal sebagai inokulasi stres. Penelitian oleh Swald (2020) mendukung

hal ini, menunjukkan bahwa lari secara teratur dapat membantu mengurangi stres, kecemasan, dan depresi. Lari tidak hanya memberikan manfaat fisik, tetapi juga membantu dan meningkatkan suasana hati serta kualitas tidur secara keseluruhan. Penelitian terdahulu oleh Siswanto (2020) juga menunjukkan bahwa olahraga dapat membantu menghilangkan stres dan permasalahan psikologis seseorang. Olahraga bahkan dapat dijadikan sebagai pelampiasan saat seseorang mengalami stres dan tidak tahu ke mana harus

meluapkannya (Javier & Chanifuddin, 2024).

Pandangan Dr. Kenneth Cooper (1960) semakin memperkuat argumen ini, menjelaskan bahwa lari memiliki manfaat luas bagi kesehatan fisik dan mental. Secara fisik, lari berkontribusi pada kesehatan jantung, pengelolaan berat badan, kekuatan tulang dan otot, serta sistem kekebalan tubuh. Dari segi mental, lari membantu mengurangi stres, meningkatkan mood, dan mengurangi risiko depresi. Lari telah terbukti menjadi elemen integral dari gaya hidup sehat, menawarkan manfaat komprehensif yang melampaui kebugaran fisik, hingga merangkul kesejahteraan psikologis dan emosional individu. Selain manfaat intrinsik lari

lingkungan sekitar juga memainkan peran penting dalam memengaruhi kebiasaan olahraga ini. Faktor-faktor seperti dukungan sosial dari teman sebaya dan keluarga dapat membantu memotivasi seseorang untuk berolahraga dan mempromosikan gaya hidup aktif secara teratur. Adanya fasilitas olahraga yang memadai, program-program kebugaran, dan promosi gaya hidup sehat juga berperan penting dalam membentuk budaya olahraga yang positif di antara kelompok pelari (Arief Rifki et al., 2024).

Lingkungan yang mendukung ini menciptakan ekosistem yang kondusif bagi individu untuk memulai dan mempertahankan kebiasaan berlari. Secara neurobiologis, saat kita berlari, tubuh melepaskan berbagai neurotransmitter dan senyawa lain yang berperan besar

dalam peningkatan mood dan pengurangan stres. Di antaranya adalah endorfin dan endocannabinoid. Endorfin adalah opioid alami tubuh yang memiliki efek pereda nyeri dan dapat menciptakan perasaan euforia atau runner's high. Sensasi ini seringkali menjadi pendorong bagi banyak pelari untuk terus beraktivitas. Endocannabinoid, di sisi lain, dapat melintasi blood-brain barrier (penghalang darah-otak)

dengan lebih mudah dan berinteraksi dengan sistem cannabinoid endogen tubuh. Sistem ini berperan vital dalam mengatur mood, tidur, nafsu makan, dan respons terhadap stres. Pelepasan endocannabinoid saat berlari turut menjelaskan mengapa aktivitas ini sangat efektif dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan mental secara keseluruhan. Lari bukan hanya tentang disiplin fisik, tetapi juga merupakan interaksi kompleks antara tubuh, pikiran, dan lingkungan yang menghasilkan manfaat holistik bagi individu.

5. Kepercayaan Komunitas Indorunners Kota Makasar

Kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuan dirinya (Khatimah & Komarudin, 2018). Kondisi mental atau psikologis ini memberikan keyakinan kuat bagi individu untuk melakukan tindakan terbaik. Bagi seorang pelari, rasa percaya diri sangat penting karena dapat memotivasi mereka untuk mencapai prestasi (Farda Kurniawan et al., 2020).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 100% dari 50 pelari dalam komunitas Indorunners Makassar percaya bahwa lari dapat menyehatkan tubuh dan menurunkan berat badan. Kepercayaan yang merata ini disebabkan oleh peningkatan kesehatan fisik dan mental yang mereka rasakan. Tingginya persentase ini mengindikasikan keyakinan yang sangat kuat dan seragam di antara seluruh anggota komunitas bahwa lari berkontribusi positif terhadap kesehatan mereka. Tidak ada responden (0,0%) yang menyatakan tidak percaya, menunjukkan bahwa semua anggota komunitas Indorunners menganggap pentingnya keyakinan ini.

penelitian juga menemukan bahwa 37 pelari (74,0%) menyatakan sangat setuju bahwa berlari dapat menyehatkan jantung. Ini menunjukkan bahwa sebagian besar pelari memiliki pandangan yang sama mengenai manfaat kardiovaskular dari lari. Konsensus ini mencerminkan pemahaman luas di kalangan pelari tentang dampak positif lari terhadap kesehatan organ vital seperti jantung.

Di sisi lain hasil penelitian menunjukkan bahwa 24 populasi (48,0%) pelari tidak setuju bahwa mereka berlari untuk menjadi terkenal di media sosial. Ini mengindikasikan bahwa komunitas Indorunners Kota Makassar tidak berorientasi pada ketenaran di media sosial, melainkan berfokus pada aktivitas lari untuk menjaga kesehatan dan memperluas pengalaman bersama teman-teman dalam komunitas. Dari sudut pandang teori Lawrence Green tingginya

tingkat kepercayaan dalam komunitas Indorunners Kota Makassar terhadap manfaat kesehatan dari lari dapat dianggap sebagai faktor predisposisi yang signifikan. Keberadaan komunitas itu sendiri berperan sebagai faktor yang memungkinkan perilaku berlari. Selain itu, interaksi sosial yang positif dan persepsi terhadap potensi peningkatan kesehatan merupakan faktor pendorong yang memperkuat keberlanjutan aktivitas ini. Secara keseluruhan, komunitas Indorunners Kota Makassar menunjukkan kombinasi dari faktor predisposisi, memungkinkan, dan penguat yang mendukung perilaku berlari secara berkelanjutan, dengan kepercayaan kuat terhadap manfaat kesehatan sebagai dasar utamanya.

Komunitas Indorunners Kota Makassar, seperti komunitas lari lainnya di seluruh dunia, memilih lari sebagai aktivitas utama mereka karena didasarkan pada bukti ilmiah yang sangat kuat dan telah diterima luas mengenai manfaat lari terhadap kesehatan jantung.

Teori Jeremy N. Morris (1953) adalah salah satu yang pertama kali melakukan penelitian berskala besar yang menunjukkan hubungan antara aktivitas fisik dan kesehatan jantung. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian American Heart Association (2023), yang menyatakan bahwa olahraga lari teratur dapat menurunkan risiko penyakit kardiovaskular (penyakit jantung) dengan meningkatkan fungsi sirkulasi darah. Latihan aerobik seperti berlari dan bersepeda

dapat memperkuat otot jantung dan meningkatkan kapasitas aerobik (Dan et al., 2025).

6. Dukungan Keluarga Komunitas Indorunners Kota Makassar

Keluarga merupakan institusi pendidikan pertama dan paling fundamental bagi anak. Lingkup keluarga memiliki peran krusial dalam pembentukan pribadi anak, sebab di sinilah dasar kekuatan dan tiang karakter masa depan diletakkan. Sebagai organisasi kecil, keluarga memiliki peran penting baik di dalam maupun di luar lingkup internalnya. Pendidikan anak yang terjadi di luar lingkungan keluarga sekalipun tetap berada di bawah pantauan dan pengawasan orang tua. Bentuk tanggung jawab orang tua tidak terbatas pada pemenuhan kebutuhan materi semata, tetapi juga mencakup pemenuhan kebutuhan interaksi langsung dan pemberian cinta kasih sayang. Perkembangan anak tidak dapat dilepaskan dari peran sentral orang tua dalam mendukung setiap kegiatan anak. Orang tua adalah salah satu faktor terpenting karena mereka memiliki arti yang besar bagi masa depan anak (Medina Mufid Fajrin, 2019).

Dukungan, keberadaan, dan bantuan orang tua sangatlah vital dalam mendukung anak saat latihan dan bertanding, menumbuhkan kepercayaan diri dan motivasi mereka untuk berkembang. (Oktafiranda & Yuliasih, 2023).

Dari hasil penelitian, diketahui bahwa 18 populasi (36,0%) pelari merasakan adanya dukungan keluarga, seperti keluarga yang

memberikan semangat dan menemani saat berlari. Dukungan keluarga ini menjadi motivasi dan dorongan bagi para pelari. Ini menunjukkan bahwa sepertiga anggota komunitas merasa didukung oleh keluarga mereka dalam kegiatan berlari.

Penting untuk dicatat bahwa apa yang dianggap sebagai dukungan oleh satu orang mungkin berbeda bagi orang lain. Misalnya, bagi sebagian individu, izin untuk pergi berlari sudah cukup, sementara yang lain mungkin hanya merasa didukung jika keluarga ikut menemani atau memberikan dukungan finansial. Dukungan ini bisa bervariasi bentuknya, mulai dari izin untuk meluangkan waktu berolahraga, dukungan finansial untuk membeli perlengkapan, hingga kehadiran fisik keluarga di acara lari. Menurut teori Lawrance Green, dukungan keluarga berfungsi sebagai penguat positif. Bentuk dukungan ini dapat berupa dorongan semangat, pujian atas pencapaian, bantuan dalam mengatur waktu atau logistik untuk berlari, atau partisipasi keluarga dalam beberapa aspek aktivitas lari. Adanya penguatan positif dari keluarga cenderung meningkatkan motivasi, kepatuhan, dan keberlanjutan perilaku berlari di kalangan mayoritas pelari. Mereka merasa dihargai dan didukung dalam pilihan aktivitas sehat mereka. Sebaliknya, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa 32 populasi (64,0%) merasakan kurangnya dukungan atau bahkan penolakan dari keluarga terhadap aktivitas lari mereka.

Dalam teori Lawrance Green, hal ini dapat diinterpretasikan

sebagai kurangnya penguat positif atau bahkan adanya penguat negatif. Penguat negatif bisa berupa komentar meremehkan, kurangnya minat keluarga terhadap aktivitas lari, atau hambatan yang diberikan oleh keluarga terhadap waktu atau sumber daya yang dibutuhkan untuk berlari. Kurangnya dukungan atau adanya penolakan dari keluarga berpotensi menjadi penghalang yang signifikan bagi individu untuk mempertahankan atau meningkatkan partisipasi mereka dalam olahraga lari. Hal ini dapat menurunkan motivasi, menciptakan konflik internal, dan pada akhirnya dapat menyebabkan penghentian aktivitas. Sebanyak 18 populasi (36,0%) menjawab tidak pernah ketika ditanya apakah keluarga menemani mereka saat berlari. Namun, pernyataan ini justru menunjukkan bahwa bagi anggota Indorunners Makassar yang merasa didukung oleh keluarga, dukungan tersebut sering kali diwujudkan dalam bentuk kehadiran fisik dan partisipasi langsung, yaitu menemani saat berlari. Ini lebih dari sekadar dukungan moral atau finansial ini adalah bentuk dukungan aktif dan keterlibatan langsung yang memperkuat motivasi pelari. Selain itu, 15 populasi (30,0%).

Pernyataan ini membahas dukungan keluarga, sebuah faktor penting dalam mempertahankan motivasi dan partisipasi seseorang dalam aktivitas fisik seperti lari. Ketika seseorang menyatakan bahwa keluarganya mendukung aktivitas lari mereka, dukungan ini dapat mencakup berbagai bentuk bantuan dan dorongan, baik secara

langsung maupun tidak langsung. Pelari merasa bahwa keluarga mereka memahami manfaat olahraga lari bagi kesehatan.

Menurut Teori Lawrance Green, pemahaman ini merupakan faktor predisposisi yang positif. Ketika keluarga memahami nilai kesehatan dari aktivitas lari, mereka cenderung memiliki sikap yang lebih mendukung dan positif terhadap partisipasi anggota keluarga dalam olahraga ini. Pemahaman ini dapat berasal dari informasi yang mereka terima, pengalaman pribadi, atau nilai-nilai kesehatan yang dianut dalam keluarga. Selain itu, teori Murray Bowen (1960) menjelaskan bahwa keluarga adalah sistem yang saling bergantung, di mana perilaku satu anggota memengaruhi seluruh sistem. Jika satu anggota keluarga mulai berlari atau menunjukkan minat pada lari, ini dapat memengaruhi dinamika keluarga dan mendorong atau mendukung anggota lain untuk ikut serta berolahraga.

Pemahaman keluarga tentang manfaat olahraga bagi kesehatan juga dapat dijelaskan oleh Teori Kepercayaan Kesehatan (Health Belief Model/HBM). Keluarga memahami dan percaya bahwa lari akan memberikan manfaat positif yang signifikan bagi kesehatan mereka (misalnya, peningkatan kesehatan jantung, penurunan berat badan, pengurangan stres, pencegahan penyakit).

Jika keluarga secara kolektif melihat manfaat ini sebagai hal yang penting dan bernilai, mereka akan lebih mungkin untuk mendukung atau terlibat dalam lari. Penelitian yang dilakukan pada

tahun 2016 menanyakan kepada orang tua tentang dukungan mereka terhadap aktivitas fisik lari anak mereka, termasuk dorongan, pendampingan, dukungan finansial, dan modeling. Peneliti menemukan bahwa 73,9% orang tua mendukung anak mereka melakukan aktivitas fisik lari. Hal ini menguatkan pentingnya dukungan keluarga, khususnya orang tua, dalam membentuk kebiasaan berolahraga sejak dini.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar orang tua di Shanghai mendukung aktivitas fisik lari yang dilakukan oleh anak mereka. Hal ini kemungkinan besar disebabkan oleh pemahaman orang tua di Shanghai mengenai manfaat aktivitas fisik lari bagi kesehatan anak-anak mereka (Liu et al., 2016). Hal ini selaras dengan penelitian dan Cholimah (2022) yang menegaskan bahwa peran orang tua sebagai teladan (role model) sangat signifikan dalam membentuk sikap anak terhadap olahraga. Ketika orang tua secara aktif terlibat dalam kegiatan fisik dan menunjukkan gaya hidup sehat, anak-anak cenderung mengikuti jejak mereka (Hurlock, 2020).

Orang tua yang berolahraga lari bersama anak-anak atau membahas manfaat lari dapat memberikan contoh yang baik dan mendorong anak untuk lebih berpartisipasi. Keterlibatan orang tua juga membantu anak merasa lebih terhubung dan termotivasi untuk berolahraga lari (Larasati, 2021). Ini menunjukkan bahwa dukungan aktif dan partisipasi langsung orang tua memiliki dampak besar pada

pembentukan kebiasaan berolahraga anak sejak dini (Keolahragaan et al., 2024).

7. Dukungan Teman Komunitas Indorunners Kota Makassar

Dukungan dari teman sejawat atau komunitas yang menganut gaya hidup sehat dan aktif cenderung membentuk jaringan sosial yang lebih solid. Jaringan ini sangat membantu individu dalam menghadapi stres dan tantangan sehari-hari. Penting untuk diingat bahwa efek aktivitas fisik, seperti lari, terhadap kesehatan mental dapat bervariasi signifikan antarindividu. Sebagian mahasiswa mungkin merasakan manfaat yang lebih besar dari lari dibandingkan yang lain, dan hal ini dipengaruhi oleh sejumlah faktor kompleks.

Faktor-faktor tersebut meliputi preferensi pribadi terhadap jenis aktivitas fisik, kondisi kesehatan mental yang mendasari, serta lingkungan fisik dan sosial di sekitar individu. Variasi ini menunjukkan bahwa respons terhadap lari sebagai penawar stres dan peningkatan mood tidak bersifat universal, melainkan sangat personal. Di samping itu, kualitas tidur juga merupakan faktor penting dalam meningkatkan kualitas hidup.

Tidur yang cukup dan berkualitas berperan krusial dalam menjaga kesehatan mental dan fisik, kapasitas tubuh untuk beradaptasi dengan stres dan pulih dari aktivitas fisik. Kualitas tidur yang baik akan mendukung manfaat positif dari aktivitas lari terhadap kesejahteraan mental secara keseluruhan. (Rahayu et al., 2024).

Berdasarkan data penelitian yang disajikan, mayoritas responden menunjukkan dukungan positif dari teman-teman mereka dalam aktivitas olahraga lari, dengan 44 dari 50 populasi (88,0%) menyatakan menerima dukungan.

Dukungan ini umumnya berupa dorongan dan semangat, yang diinterpretasikan oleh pelari sebagai rasa kebersamaan. Hal ini mengindikasikan bahwa lingkungan sosial di sekitar para pelari sangat positif dan suportif, menyoroti peran penting faktor sosial dalam motivasi, konsistensi, dan kepuasan individu dalam berolahraga lari. Olahraga lari, meskipun sering dianggap sebagai aktivitas individual, nyatanya sangat dipengaruhi oleh interaksi sosial. Dukungan teman, dalam konteks ini, berperan sebagai faktor kunci untuk memelihara semangat dan keterlibatan. Sebaliknya, 4 populasi (12,0%) menyatakan tidak mendapatkan dukungan dari teman-teman mereka. Kurangnya dukungan ini dapat menjadi hambatan potensial bagi motivasi dan keterlibatan pelari. Meskipun lari menawarkan berbagai manfaat fisik dan mental, tantangan dari lingkungan sosial dapat memengaruhi pengalaman seorang pelari. Dinamika sosial ini menarik untuk diamati karena mengindikasikan adanya kelompok pelari yang mungkin menghadapi isolasi atau kurangnya dorongan dari lingkungan terdekat mereka. Penelitian juga mengungkapkan bahwa 32 populasi (64,0%) menyatakan mereka dan teman-teman mereka melakukan pemanasan sebelum berlari.

Angka ini menunjukkan bahwa mayoritas anggota komunitas lari, seperti Indorunners Makassar, memahami dan mempraktikkan pentingnya rutinitas pemanasan. Hal ini menandakan bahwa informasi mengenai praktik lari yang aman dan efektif telah terserap dengan baik di kalangan anggota. Tingkat frekuensi ini juga mengindikasikan bahwa bagi lebih dari separuh kelompok populasi, lari adalah aktivitas sosial yang rutin dilakukan bersama teman-teman, yang merupakan salah satu bentuk dukungan teman melalui partisipasi aktif dalam sesi latihan bersama. Pemanasan yang konsisten sangat ditekankan dan dipraktikkan dalam komunitas lari seperti Indorunners Makassar karena beberapa alasan mendasar. Lari, terutama lari jarak jauh atau intens, memberikan tekanan signifikan pada otot, sendi, tendon, dan ligamen. Pemanasan yang tepat akan meningkatkan suhu otot, membuat otot lebih elastis dan siap untuk aktivitas intens, serta melenturkan sendi, mengurangi risiko cedera seperti terkilir atau keseleo. Pemanasan sebelum berlari adalah praktik yang esensial dan didukung oleh prinsip-prinsip fisiologi olahraga.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Boje (1940) yang menyoroti pentingnya persiapan fisik sebelum aktivitas intens. Namun, mengenai pemberian saran tentang teknik berlari, hanya 4 responden (8,0%) yang menyatakan teman-teman mereka memberikan saran tersebut. Ini berarti hampir seperlima kelompok populasi tidak merasakan bentuk dukungan informasional yang spesifik terkait aspek

teknis dalam berlari dari lingkaran pertemanan mereka.

Dukungan dalam aktivitas olahraga lari dapat terwujud dalam berbagai bentuk, termasuk pemberian saran konstruktif terkait teknik berlari. Saran semacam itu sangat penting untuk membantu meningkatkan efisiensi, mencegah cedera, dan meningkatkan performa pelari. Kurangnya dukungan ini menunjukkan adanya celah dalam bentuk dukungan spesifik yang diterima oleh sebagian pelari. Penelitian menunjukkan bahwa peningkatan suhu otot, baik melalui aktivitas fisik lari sebagai pemanasan aktif maupun metode pasif seperti mandi air hangat, dapat meningkatkan kapasitas kerja otot dan performa fisik. Hal ini menjadi landasan ilmiah yang kuat bagi praktik pemanasan (warming-up) sebelum melakukan aktivitas fisik intens, termasuk berlari. Hipotesis yang mendasari fenomena ini adalah bahwa peningkatan suhu otot mempercepat proses kimiawi di dalam otot dan mengurangi resistensi viskoelastis intramuskular. Akibatnya, otot menjadi lebih efisien dan siap untuk bekerja secara optimal. Seperti yang dijelaskan oleh Seran & Segi (2019), pemanasan merupakan salah satu faktor utama dalam berolahraga.

Pentingnya gerakan pemanasan menuntut pemain maupun pelatih untuk mampu menyiapkan dan melakukan gerakan pemanasan yang sesuai dengan jenis olahraganya. Selain itu, model-model gerakan pemanasan harus mampu memenuhi unsur-unsur kesegaran jasmani, seperti kekuatan, kelenturan, daya tahan, dan

kecepatan, guna mempersiapkan tubuh secara menyeluruh untuk aktivitas fisik yang akan dilakukan (Rezki et al., 2022).

8. Fasilitas Olahraga Komunitas Indorunners Makassar

Fasilitas olahraga merupakan kebutuhan dasar untuk melakukan aktivitas fisik. Tanpa adanya sarana yang memadai, sulit mengharapkan tingkat partisipasi masyarakat atau publik yang tinggi dalam kegiatan olahraga. Sebagaimana dikemukakan oleh Maksum (2004), semakin banyak fasilitas olahraga yang tersedia, semakin mudah masyarakat untuk menggunakan dan memanfaatkannya demi kepentingan olahraga. Pada dasarnya, fasilitas merupakan prasarana yang berfungsi untuk memungkinkan serta mempermudah pelaksanaan suatu aktivitas. Dalam konteks olahraga, ketersediaan fasilitas yang lengkap dan mudah diakses menjadi faktor krusial dalam mendorong minat dan kebiasaan berolahraga di kalangan masyarakat. Hal ini mencakup ketersediaan lapangan, arena, peralatan, hingga aksesibilitas lokasi, yang secara kolektif berkontribusi pada peningkatan kesehatan dan kebugaran publik (Alvian, 2022). Hasil penelitian menunjukkan bahwa 45 dari 50 pelari (90,0%) mengkategorikan fasilitas olahraga lari di daerah mereka sebagai cukup. Kategori ini mengindikasikan bahwa

sebagian besar populasi memiliki pandangan yang positif terhadap ketersediaan dan kemudahan akses fasilitas, khususnya jalur lari yang rata dan tingkat keamanannya. Interpretasi dari jawaban

cukup ini mencakup beberapa aspek positif Kepuasan terhadap Kualitas Fasilitas populasi mungkin merasa puas dengan kondisi, kebersihan, dan pemeliharaan fasilitas olahraga. Ketersediaan dan Aksesibilitas Fasilitas olahraga dianggap mudah diakses dan tersedia bagi mereka yang ingin menggunakannya.

Variasi dan Kelengkapan Fasilitas populasi mengapresiasi adanya berbagai jenis fasilitas olahraga yang sesuai dengan minat dan kebutuhan mereka. Dampak Positif Penggunaan fasilitas olahraga memberikan dampak positif bagi kesehatan fisik dan mental mereka. Pengelolaan yang Baik populasi menilai positif pengelolaan fasilitas olahraga, termasuk jadwal penggunaan, aturan, dan staf yang bertugas. Meskipun mayoritas menunjukkan kepuasan, 5 populasi (10,0%) mengkategorikan fasilitas sebagai kurang Meskipun minoritas, umpan balik ini sangat berharga karena memberikan wawasan penting mengenai kekurangan atau area yang perlu ditingkatkan dalam fasilitas olahraga yang ada.

Mengabaikan umpan balik ini dapat menghambat potensi peningkatan kualitas layanan dan kepuasan pengguna secara keseluruhan. Berbagai faktor potensial dapat menyebabkan ketidakpuasan ini, meliputi Kondisi dan Pemeliharaan Fasilitas yang Kurang Memadai Mungkin ada peralatan olahraga yang rusak, tidak berfungsi dengan baik, atau sudah usang. Kebersihan fasilitas, seperti ruang ganti, toilet, atau area berolahraga, mungkin dianggap kurang

terjaga. Perawatan rutin terhadap fasilitas, seperti lapangan, lintasan, atau kolam renang, mungkin tidak dilakukan secara optimal.

Masalah Aksesibilitas Lokasi Fasilitas mungkin dianggap terlalu jauh atau sulit dijangkau oleh sebagian populasi. Biaya keanggotaan atau biaya penggunaan fasilitas mungkin dianggap terlalu mahal atau tidak sepadan dengan kualitas yang diterima. Jadwal Jam operasional fasilitas mungkin tidak sesuai dengan jadwal atau preferensi beberapa populasi. Ketersediaan Fasilitas mungkin terlalu ramai pada waktu-waktu tertentu, sehingga sulit untuk digunakan dengan nyaman. Selaras dengan tingkat kepuasan terhadap fasilitas secara umum, penelitian ini juga menemukan bahwa 47 populasi (94,0%) menyatakan fasilitas di daerah mereka memiliki perlengkapan yang memadai. Angka ini menunjukkan tingkat kepuasan yang sangat tinggi terhadap ketersediaan dan kualitas perlengkapan olahraga. Namun, terjadi kontradiksi yang signifikan ketika pertanyaan diarahkan pada kepuasan terhadap kualitas fasilitas olahraga lari secara spesifik. Sebanyak 38 populasi (76,0%) menunjukkan ketidakpuasan mereka terhadap kualitas fasilitas olahraga lari.

Hal ini mengindikasikan bahwa tingkat kepuasan terhadap fasilitas olahraga lari di daerah mereka sangat rendah. Mayoritas besar pengguna fasilitas lari merasa tidak puas dengan kualitasnya, yang menunjukkan bahwa ini bukan hanya keluhan segelintir orang,

melainkan pandangan umum yang dipegang oleh sebagian besar populasi.

Hasil penelitian mengindikasikan bahwa fasilitas olahraga lari di Makassar kemungkinan besar memerlukan perbaikan atau peningkatan yang substansial. Istilah salah dalam konteks ini dapat merujuk pada berbagai masalah, mulai dari permukaan lintasan yang rusak, penerangan yang kurang memadai, kurangnya fasilitas pendukung seperti toilet atau akses air minum, hingga masalah keamanan. Menariknya, meskipun ada ketidakpuasan terhadap kualitas secara umum, komunitas Indorunners Kota Makassar secara mayoritas (94,0%) menyatakan bahwa fasilitas olahraga di daerah mereka memiliki perlengkapan yang memadai.

Hal ini dapat dijelaskan dari perspektif kebutuhan dasar mereka sebagai komunitas pelari tempat untuk berlari. Makassar memiliki beberapa lokasi lari populer seperti Lapangan Karebosi, Centre Point of Indonesia (CPI), Kampus Universitas Hasanuddin (UNHAS), Lapangan Hasanuddin, Taman Pakui Sayang, dan Pantai Losari. Ketersediaan tempat-tempat ini, meskipun kualitas permukaannya bervariasi, mungkin dianggap memadai untuk kegiatan lari sehari-hari. Bagi mereka, perlengkapan dapat diartikan sebagai adanya track atau area yang bisa dipakai untuk berlari, terlepas dari kondisi detailnya.

Fenomena ini dapat dijelaskan melalui teori kepuasan Oliver (1980), yang menyatakan bahwa kepuasan (atau ketidakpuasan)

muncul ketika kinerja produk atau jasa (dalam hal ini, fasilitas olahraga dan perlengkapannya) dibandingkan dengan ekspektasi awal pengguna. Jika kinerja melebihi ekspektasi, akan ada kepuasan. Sebaliknya, jika kinerja berada di bawah ekspektasi, akan timbul ketidakpuasan. Dalam kasus ini, fakta bahwa sebagian besar populasi merasa perlengkapan memadai mengindikasikan bahwa kinerja fasilitas olahraga (khususnya perlengkapannya) di daerah mereka setidaknya memenuhi atau bahkan melebihi ekspektasi sebagian besar populasi. Ini bisa berarti bahwa ekspektasi mereka terhadap perlengkapan cenderung berfokus pada ketersediaan area lari, bukan pada kualitas detail dari track atau fasilitas pendukung lainnya.

penelitian ini sejalan dengan penelitian Robby Renaldy (2019) mengenai pengaruh fasilitas olahraga lari. Renaldy menyatakan bahwa dalam olahraga yang baik, fasilitas harus menunjang setiap kegiatan latihan yang diagendakan.

Fasilitas yang baik akan memunculkan kenyamanan dan semangat bagi atlet, pelatih, dan para anggota komunitas, karena sarana dan prasarana yang digunakan sangat memadai dan dapat menunjang kebutuhan latihan para pelari. dengan demikian, meskipun ada persepsi positif mengenai ketersediaan perlengkapan dasar untuk lari, ketidakpuasan yang tinggi terhadap kualitas lari secara keseluruhan menunjukkan bahwa terdapat ruang besar untuk peningkatan dalam hal pemeliharaan, keamanan, dan kelengkapan

fasilitas fasilitas pendukung agar dapat benar-benar menciptakan lingkungan lari yang optimal dan memuaskan bagi seluruh komunitas (Wijaya et al., 2024).