

**FUN RUN SEBAGAI EKSPRESI GAYA HIDUP MODERN (ANALISIS  
FENOMENOLOGI TERHADAP PARTISIPASI MASYARAKAT  
KOTA BANDAR LAMPUNG)**

**(Skripsi)**

**Oleh**

**DIO AGUNG NOVRIANSAH  
NPM 2213051028**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2026**

## ABSTRAK

### FUN RUN SEBAGAI EKSPRESI GAYA HIDUP MODERN (ANALISIS FENOMENOLOGI TERHADAP PARTISIPASI MASYARAKAT KOTA BANDAR LAMPUNG)

Oleh

**DIO AGUNG NOVRIANSAH**

Salah-satu komponen aktivitas yang bisa dilakukan untuk pembentuk masyarakat yang sehat jasmani dan rohani adalah dengan berolahraga. Fun run menjadi salah-satu kegiatan olahraga yang bisa dilakukan oleh semua kalangan dan saat ini menjadi salah-satu olahraga yang paling banyak diminati, dimana sebelumnya fun run secara historis dikenal dengan istilah marathon. Secara lebih lanjut untuk melihat keberlanjutan dari fun run maka dilakukan penelitian mengenai fun run sebagai ekspresi gaya hidup modern dengan analisis fenomenologi terhadap partisipasi masyarakat Bandar Lampung. Penelitian ini bertujuan menganalisis motivasi individu, perbedaan motivasi partisipan, pengaruh media sosial dan tren urban, serta faktor-faktor yang mendorong partisipasi masyarakat dalam fun run di Kota Bandar Lampung. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan November 2025 dengan pendekatan kualitatif berupa pendekatan fenomenologi di tiga titik lokasi Lapangan Universitas Lampung, Lapangan PKOR Way Halim, Stadion Pahoman serta event fun run LCM Sunset fun run, Utomo Bank fun run, dan Ekonomi fun run. Data dikumpulkan dalam bentuk narasi wawancara dan hasil data diakumulasi dalam bentuk video recorder yang sudah diubah dalam bentuk teks narasi deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi masyarakat dalam mengikuti fun run didorong oleh kebutuhan menjaga kesehatan, kesenangan, dan relasi sosial, menjadikannya bagian dari gaya hidup modern, perbedaan motivasi berdasarkan usia dan latar belakang sosial, di mana kelompok muda lebih menekankan aspek sosial dan eksistensi, sedangkan kelompok dewasa berfokus pada kesehatan. Media sosial dan tren urban berperan penting dalam meningkatkan partisipasi, yang terlihat dari meningkatnya jumlah peserta meskipun masih bersifat heterogen. Secara keseluruhan, fun run berkembang sebagai olahraga rekreasi dan gaya hidup modern yang dipengaruhi faktor sosial, aksesibilitas, dan tren, sehingga perlu didukung melalui event inklusif, fasilitas, dan media sosial.

**Kata kunci:** *fun run*, fenomenologi, gaya hidup modern, event *fun run*, bandar lampung, pelari kalcer.

## **ABSTRACT**

### **FUN RUN AS AN EXPRESSION OF A MODERN LIFESTYLE (PHENOMENOLOGICAL ANALYSIS OF THE PARTICIPATION OF THE PEOPLE OF BANDAR LAMPUNG CITY)**

**By**

**DIO AGUNG NOVRIANSAH**

*One of the components of activities that can be done to form a physically and spiritually healthy society is to exercise. Fun run is one of the sports activities that can be done by all people and is currently one of the most popular sports, where previously fun run was historically known as marathon. Furthermore, to see the sustainability of the fun run, research was conducted on fun run as an expression of a modern lifestyle with a phenomenological analysis of the participation of the people of Bandar Lampung. This study aims to analyze individual motivation, differences in participant motivation, the influence of social media and urban trends, as well as factors that encourage community participation in fun runs in Bandar Lampung City. This research will be carried out in November 2025 with a qualitative approach in the form of a phenomenological approach at three locations of the University of Lampung Field, PKOR Way Halim Field, Pahoman Stadium as well as LCM Sunset fun run events, Utomo Bank fun run, and Ekonomi fun run. Data was collected in the form of interview narratives and the data results were accumulated in the form of video recorders that had been changed into descriptive narrative texts. The results of the study show that people's motivation in participating in fun runs is driven by the need to maintain health, pleasure, and social relationships, making it part of the modern lifestyle, differences in motivation based on age and social background, where the young group emphasizes more on social and existential aspects, while the adult group focuses on health. Social media and urban trends play an important role in increasing participation, which can be seen from the increasing number of participants even though they are still heterogeneous. Overall, fun runs are developing as a recreational sport and a modern lifestyle that is influenced by social factors, accessibility, and trends, so it needs to be supported through inclusive events, facilities, and social media.*

**Keywords:** *fun run, phenomenology, modern lifestyle, fun run events, bandar lampung, kalcer runners.*

**FUN RUN SEBAGAI EKSPRESI GAYA HIDUP MODERN (ANALISIS  
FENOMENOLOGI TERHADAP PARTISIPASI MASYARAKAT  
KOTA BANDAR LAMPUNG)**

**Oleh**

**DIO AGUNG NOVRIANSAH**

**Skripsi**

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar**

**SARJANA PENDIDIKAN**

**Pada**

**Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung  
Program Studi Pendidikan Jasmani**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2026**

Judul Skripsi : **FUN RUN SEBAGAI EKSPRESI GAYA HIDUP MODERN (ANALISIS FENOMENOLOGI TERHADAP PARTISIPASI MASYARAKAT KOTA BANDAR LAMPUNG)**

Nama : **Dio Agung Novriansah**  
Nomor Pokok Mahasiswa : 2213051028  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan



1. Komisi Pembimbing

Dosen Pembimbing 1

**Dr. Candra Kurniawan, S.Pd., M. Or**  
NIP 199101312024211005

Dosen Pembimbing 2

**Dr. Riyan Jaya Sumantri, M.Pd.**  
NIP 199306072025061004

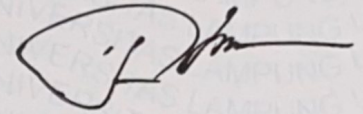
2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

**Dr. Muhammad Nurwahidin M.Ag., M.Si. ♀**  
NIP 197412202009121002

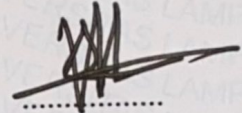
**MENGESAHKAN**

1. Tim Penguji

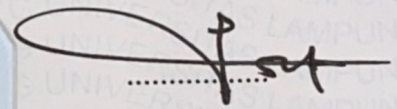
Ketua : **Dr. Candra Kurniawan, S.Pd., M. Or**



Sekretaris : **Dr. Riyan Jaya Sumantri, M.Pd**



Anggota : **Lungit Wicaksono, M.Pd.**



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



**Dr. Albet Maydiantoro, M.Pd**

NIP. 198705042014041001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi: 16 Maret 2026

## SURAT PERNYATAAN

Bahwa saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dio Agung Novriansah  
NPM : 2213051028  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Jurusan : Ilmu Pendidikan  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan Ini menyatakan bahwa :

1. Karya tulis ini bukan saduran/terjemahan, murni gagasan, rumusan, dan pelaksanaan penelitian atau implimentasi saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan pembimbing akademi;
2. Pada Karya tulis terdapat karya atau pendapat yang telah di tulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka;
3. Saya menyerahkan hak milik saya atas karya tulis ini kepada Universitas Lampung, dan oleh karenanya Universitas Lampung berhak melakukan pengelolaan atas karya tulis ini sesuai dengan norma hukum.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Lampung.

Bandar Lampung, 03 Maret 2025

Yang membuat pernyataan



**Dio Agung Novriansah**

NPM 2213051028

## RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama Dio Agung Novriansah, yang akrab disapa diyo, lahir di Taman Negeri, Lampung Timur pada 20 November 2004. Penulis merupakan anak ketiga dari pasangan Bapak Ponimin dan Ibu Siti Kalimah. Pendidikan dasar ditempuh di SD Negeri 1 Toto Mulyo pada tahun 2010–2016, kemudian melanjutkan pendidikan menengah pertama di SMP Negeri 1 Purbolinggo 2017–2019, serta menyelesaikan pendidikan menengah atas di SMA Negeri 1 Purbolinggo pada tahun 2020–2022. Pada tahun 2022, penulis resmi diterima sebagai mahasiswa perguruan tinggi negeri melalui jalur Seleksi Nasional Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SNMPTN) dan dengan Beasiswa Pendidikan KIP/K Kuliah.

Selama masa perkuliahan, penulis aktif berpartisipasi dalam kegiatan organisasi dan akademik. Penulis terlibat dalam Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Sepak Bola Unila menjadi Bendahara umum pada tahun 2024/2025, aktif dalam Himpunan Mahasiswa Ilmu Pendidikan (HIMAJIP) sebagai anggota bidang orkes lalu dalam Forum pendidikan jasmani (FORMA PENJAS) sebagai ketua bidang kominfo, Forza pendidikan jasmani sebagai Komti 2022 serta mengikuti kegiatan diluar kampus yaitu Pendidikan dan pelatihan teknis tenaga keolahragaan di lingkungan Pemerintah Provinsi Lampung diselenggarakan oleh Badan Pengembangan Sumber Daya Manusia Daerah Provinsi Lampung 8-12 Desember 2025 di Hajimena-Lampung Selatan.

Kegiatan keprofesional yang pernah diikuti antara lain Kegiatan Kuliah Kerja Lapangan Pendidikan Jasmani pada tahun 2024 di Universitas Pendidikan Ganesha Bali, serta Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Bakung Ilir, Kecamatan Gedong Meneng, Kabupaten Tulang Bawang dan Pengenalan Lapangan Persekolahan

(PLP) pada bulan Januari–Februari 2025. Selain itu, Penulis juga pernah menjadi asisten Renang pada semester ganjil dan Genap tahun 2025/2026. Penulis juga pada semester 7 sudah meniti karier menjadi Guru di SQ Darul Fattah Bandar Lampung dan membuat konveksi custom jersey bernama ALEGRIA APPAREL

## SANWACANA

Puji Syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas limpahan pertolongan dan penyertaan-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Fun Run Sebagai Ekspresi Gaya Hidup Modern (Analisis Fenomenologi Terhadap Partisipasi Masyarakat Kota Bandar Lampung)” yang dapat diselesaikan dengan baik sehingga sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Pendidikan di Program Studi Pendidikan Jasmani di Universitas Lampung.

Pada kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak yang turut berperan penting dalam mendukung dan memotivasi baik secara langsung maupun tidak langsung. Untuk itu, penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A.I.P.M., ASEAN Eng. Sebagai Rektor Universitas Lampung;
2. Dr. Albet Maydiantoro, M.Pd., sebagai Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Lampung;
3. Joan Siswoyo, M.Pd., Selaku sebagai Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Jasmani Universitas Lampung sekaligus bertindak sebagai penguji utama. Kontribusi beliau melalui kritik, saran, pengetahuan, motivasi, dan nasihat yang sangat konstruktif dan berharga telah memberikan dukungan bagi penulis dalam proses penyelesaian karya ini.
4. Dr. Candra Kurniawan, S.Pd., M. Or selaku dosen pembimbing pertama, dan selaku dosen Pembimbing Akademik yang seperti ayah penulis, yang memberikan motivasi dan dukungan dengan penuh kesabaran, ketulusan telah membimbing, memberikan saran dan masukan, serta dukungan kepada penulis baik secara

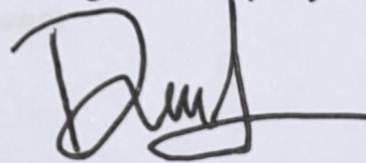
akademik maupun moral selama proses penyusunan skripsi dan selama masa perkuliahan.

5. Dr. Riyan Jaya Sumantri, M.Pd selaku dosen pembimbing kedua, walaupun beliau baru saya temui di semester 7 namun juga telah memberikan dukungan dan nasihat penuh kasih, yang sangat membantu dalam menyelesaikan penulisan ini.
6. Lungit Wicaksono, M.Pd. selaku dosen pembahas dan juga seperti ayah penulis juga yang telah memberikan kritik, nasihat penuh kasih dan saran yang bernilai serta memperluas wawasan penulis dalam penyempurnaan penelitian ini.
7. Seluruh Bapak/Ibu Dosen dan Staf administrasi Jurusan Ilmu Pendidikan beserta jajarannya, telah memberikan ilmu, pengalaman, dan sudah membantu dalam proses administrasi selama proses perkuliahan berlangsung.
8. Seluruh Masyarakat bandar lampung peserta *fun run* yang sudah memberikan dukungan dan kesempatan serta berbagi pengalaman kepada penulis dalam pengambilan data.
9. Kepada kedua orang tua yang penulis sayang dan cintai, cinta pertama dan pintu surgaku. Mereka memang tidak sempat merasakan pendidikan hingga bangku perkuliahan, tetapi dukungan, semangat, doa, motivasi dan kerja keras tanpa henti serta kasih sayangnya yang diberikan kepada penulis hingga penulis bisa bertahan sampai dititik penyelesaian skripsi ini. anak muda mu yang dulu kau takutkan kuliah biaya darimana sekarang akan bisa mewujudkan menjadi sarjana pertama dikeluarga,terimakasih gelar ini untukmu.
10. Riko Kristianto, Hendrik Khoirudin, Dinda Anggita selaku saudara kandung penulis yang senantiasa memberikan doa, dukungan, dan motivasi, serta menjadi sumber semangat dan teladan bagi penulis untuk bertahan dan menyelesaikan proses perkuliahan hingga tahap ini.
11. Seni Rahayu, selaku partner penulis, sejak dimulai semester 2 saat bertemu di GSG UNILA, terima kasih selalu sabar dalam menemani, membantu, meluangkan waktunya, tenaga dan pikirannya, serta memberikan dukungan dan motivasinya selama perkuliahan hingga penulis berhasil menyelesaikan skripsi di perguruan tinggi ini. Semoga hal baik mu akan mendapatkan balasan yang serupa bahkan lebih.

12. Secolpaw (Fandi Arif, Khoirul Akmal, Riza Satria, Sendie Arya, Galang Yuli, Arba Kristian, Randi Rahadian, Araf Saputra dan Satria Widianara) sahabat dari SMP hingga saat ini, yang membantu, mendukung, dan memotivasi penulis dari kalah main PS setiap malem minggu hingga mampu menyelesaikan tugas akhir.
13. Bujang Buntu (Muhamad Indra Gunawan dan Rayfansyah Efendi) yang sejak awal di kedai aceh milasari hingga saat ini setia berjalan beriringan, berbagi keluh kesah, membantu penulis mencuci baju di perantaun karena tau tangan penulis alergi detergen dan dalam menjalani seluruh proses perkuliahan.
14. Gundamtolkemindin (Adika Pratama, Aditia Saputra, Abdul Rohim, Dzikri Veriansyah, M Fadel, Adit Saputra) yang sejak awal Maba hingga saat ini selalu ada membantu tanpa bantuan kalian penulis tidak akan bisa survive di perantauan hingga sekarang mampu menyelesaikan tugas akhir.
15. Kontrakan Mafia (Rizky Akbar, Aldianis Wirahudin, Adika Pratama, Gani Saputra, M Zlatan Ibra, Faisal Akbar, Dino Prabowo) sahabat susah senang bareng kontrakan semester 5-6 ketika penulis masih kontrak di rumah orange.
16. Kita Pria (Bagoes Heru, Gilang Rahmat, Bodhiya Braja, Arif Saputra, Rizki Azis, Faisal Akbar, Andre Sidiantra, Dimas Rizki) sahabat penulis ketika pindah kosan terakhir di perkuliahan yang mau menerima penulis dan membantu di saat senang maupun duka
17. Saudara seperjuangan La Famiglia Penjas angkatan 2022 dan keluarga besar Forma Penjas Universitas Lampung, yang telah memotivasi dan memberikan semangat juang.
18. Saudara seperjuangan UKM Sepakbola Universitas Lampung, yang telah mengajarkan arti perjuangan dan belajar banyak hal.
19. Famiglia Forza Penjas Universitas Lampung, di sini penulis banyak merintis dan meninggalkan cerita kenangan selama perkuliahan, penulis berharap apa yang sudah penulis mulai bisa di lanjutkan sehingga penjas unila akan jaya selalu.
20. Manchester united "*some people would never be able to understand when i say this but this club is so much of me.*"
21. Seluruh pihak yang terlibat dalam proses ini, meskipun tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, namun peran serta dan dukungan mereka sangat berarti.

22. Terakhir, sebelum penulis akhiri, " *Beberapa anak memang terlahir beruntung, ditengah keluarga yang berkecukupan ketika penulis diterima SNMPTN kata ayah nanti kalo kuliah uang nya darimana? tapi ibu selalu percaya niat baik akan selalu ada jalan nya, lanjutkan nak gausa dipikirin jalanin aja dulu pasti ada rezekinya*" kalimat tersebut yang pernah penulis baca dan membuat penulis bisa bertahan hingga titik ini.
23. Teruntuk penulis, Dio Agung Novriansah , meskipun memiliki latar belakang keluarga yang sederhana, terima kasih sudah berusaha dan tidak Lelah dalam kondisi apapun. Terima kasih sudah memilih bertahan dan tetap hidup hingga saat ini, serta bisa mewujudkan menjadi sarjana pertama di keluarga besar mbah sujak. Adapun kelebihan dan kekurangan penulis, mari kita rayakan diri sendiri untuk kehidupan selanjutnya dan berbahagialah untuk segala proses bagi masa depan yang akan datang.

Bandar Lampung, 03 Maret 2025  
Yang membuat pernyataan



**Dio Agung Novriansah**

## **MOTTO**

*“ Jagalah sholat subuh mu, karna awal yang baik akan memberikan hal baik lainnya “*

*“ siapa yang sholat subuh, maka ia berada dalam jaminan Allah “*

**(HR. Muslim)**

*“pelan pastiku kabulkan, segala catatan harapmu, tentang masa depan “*

*Tentang masa terang”*

**(Gemilang)**

*“ caci dan makian dari mereka itu adalah motivasi biar kita bisa sukses tanpa campur tangan mereka “*

**(arditerwandha)**

*“gua beli omongan mereka”*

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>x</b>
<b>I. PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1. Latar Belakang .....	1
1.2. Identifikasi Masalah .....	7
1.3. Batasan masalah .....	7
1.4. Rumusan Masalah .....	7
1.5. Tujuan Penelitian .....	8
1.6. Manfaat Penelitian .....	8
1.6.1. Manfaat Teoritis .....	8
1.6.2. Manfaat Praktis .....	9
1.7. Ruang Lingkup Penelitian.....	9
1.8. Batasan Geografis dan Waktu .....	9
<b>II. TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>10</b>
2.1. Hakikat Olahraga .....	10
2.1.1. Pengertian Olahraga.....	11
2.1.2. Tujuan dan Manfaat Olahraga.....	14
2.1.3. Macam-macam jenis olahraga .....	16
2.1.4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Olahraga.....	17
2.2. Pengertian <i>Running</i> .....	18
2.2.1. Pengertian <i>Fun Run</i> .....	19
2.2.2. Konsep Pengembangan <i>Fun Run</i> .....	21
2.2.3. Tujuan dan Manfaat <i>Fun Run</i> .....	23
2.2.4. Karakteristik <i>Fun Run</i> .....	24
2.2.5. <i>Fun Run</i> sebagai Gaya Hidup Modern.....	25
2.3. Modernitas Dalam Gaya Hidup Modern.....	25
2.4. Definisi Perkotaan.....	27
2.5. Gambaran Umum Kota Bandar Lampung .....	28
2.6. Penelitian yang Relevan.....	30
2.7. Kerangka Berpikir.....	31

<b>III. METODE PENELITIAN .....</b>	<b>33</b>
3.1. Jenis Penelitian.....	33
3.2. Tempat dan Waktu Penelitian.....	33
3.3. Subjek Penelitian .....	34
3.4. Definisi Konseptual dan Operasional Variabel .....	34
3.4.1. Definisi Konseptual <i>Fun Run</i> .....	34
3.4.2. Gaya Hidup Modern .....	35
3.4.3. Analisis Fenomenologi .....	35
3.4.4. Partisipasi Masyarakat .....	35
3.5. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	36
3.5.1. Instrumen Penelitian .....	36
3.5.2. Rancangan Instrumen Penelitian.....	36
3.6. Jenis Data .....	37
3.7. Pengelolaan Data .....	38
3.8. Pengujian Keabsahan Data .....	39
<b>IV. HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>40</b>
4.1. Deskriptif Penelitian .....	40
4.1.2. Dekriptif Ruang Terbuka Olahraga di Bandar Lampung .....	40
4.1.3. Ruang Terbuka Universitas Lampung.....	43
4.1.4. Ruang Terbuka Stadion PKOR Way Halim .....	44
4.1.5. Ruang Terbuka Stadion Pahoman .....	46
4.1.6. Deskriptif Spot Event <i>Fun Run</i> .....	47
4.1.7. Lampung City Mall (LCM) Sunset <i>Fun Run</i> .....	47
4.1.8. Utomo Bank <i>Fun Run</i> .....	48
4.1.9. Ekonomi <i>Fun Run</i> .....	49
4.2. Hasil Penelitian .....	50
4.2.1. Karakteristik Partisipan.....	50
4.3. Analisis Hasil Penelitian .....	53
4.3.1. Makna <i>Fun Run</i> sebagai Gaya Hidup Modern .....	53
4.2.2. Dampak Kegiatan <i>Fun Run</i> Sebagai Gaya Hidup Modern.....	58
4.2.3. Pengaruh Media Sosial dan Tren Urban terhadap Antusiasme Masyarakat dalam Mengikuti Kegiatan <i>Fun Run</i> .....	62
4.2.4. Analisis Jumlah Partisipan Aktif Untuk Meningkatkan <i>Fun Run</i> Kota Bandar Lampung .....	68
4.2.5. Faktor-faktor yang mendorong Partisipasi Masyarakat Kota Bandar Lampung dalam Kegiatan <i>Fun Run</i> .....	74
4.4. Implikasi Penelitian <i>Fun Run</i> sebagai Pengembangan Kegiatan Masyarakat Kota Bandar Lampung .....	102
4.5. Solusi Pengembangan <i>Fun run</i> .....	104
4.6. Keterbatasan dari Hasil Penelitian .....	106
4.7. Perbedaan Penelitian <i>Fun run</i> dengan orang lain sebelumnya .....	106
<b>V. KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>108</b>
5.1. Simpulan .....	108

5.2. Saran .....	109
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>111</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>118</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Ruang Terbuka Hijau .....	41
2. Sport Event Fun Run.....	47
3. Karakteristik Partisipan >30 tahun.....	50
4. Karakteristik Partisipan <30 tahun.....	51
5. Karakteristik Partisipan <20 tahun.....	51
6. Karakteristik Partisipan Event.....	52

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kegiatan Fun Run .....	19
2. Kegiatan Fun Run 5K .....	21
3. Peta Kota Bandar Lampung .....	28
4. Kerangka Pemikiran.....	32
5. Triangulasi Data .....	36
6. Lokasi fun run lapangan Universitas Lampung .....	57
7. Lokasi <i>fun run</i> lapangan PKOR Way Halim .....	57
8. Lokasi <i>fun run</i> lapangan Stadion Pahoman.....	57
9. Fleksibilitas Partisipan dalam fun run.....	59
10. Aplikasi Strava .....	64
11. Penggunaan aplikasi Strava.....	64
12. Partisipan <i>fun run</i> anak-anak.....	69
13. Partisipan <i>fun run</i> remaja dan lansia .....	69
14. <i>Track</i> lari <i>fun run</i> Stadion Pahoman .....	71
15. Fotoyu lapangan PKOR Way Halim .....	72
16. Fotoyu lapangan Universitas Lampung .....	72
17. Outfit Pelari Kalcer .....	74
18. Lokasi event LCM Sunset Fun run .....	76
19. Partisipan pengidap penyakit kanker .....	76
20. Lokasi event Utomo Bank Fun run .....	78
21. Lokasi event Economic Fun run .....	81
22. Podium dan Doprize.....	82
23. Acara hiburan .....	82
24. Pengembangan UMKM dalam kegiatan fun run .....	85

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Wawancara Masyarakat Kota Bandar Lampung .....	120
2. Wawancara Masyarakat Kota Bandar Lampung .....	120
3. Wawancara Masyarakat Kota Bandar Lampung .....	122
4. Wawancara Masyarakat Kota Bandar Lampung .....	122
5. Wawancara Masyarakat Kota Bandar Lampung .....	123
6. Wawancara Guru SMP 12 Bandar Lampung .....	123
7. Wawancara Atlet Podium 1 Kategori 5K Female .....	124
8. Wawancara Masyarakat Kota Bandar Lampung .....	124
9. Wawancara Masyarakat Kota Bandar Lampung .....	125
10. Wawancara Atlet Pasi Bandar Lampung .....	125
11. Wawancara Masyarakat Kota Bandar Lampung .....	126
12. Wawancara Mahasiswa Kesehatan .....	126
13. Wawancara Masyarakat Kota Bandar Lampung .....	127
14. Wawancara Masyarakat Kota Bandar Lampung .....	127
15. Wawancara Masyarakat Kota Bandar Lampung .....	128
16. Wawancara Masyarakat Kota Bandar Lampung .....	128
17. Acara Event Utomo Bank Fun run .....	129
18. Acara Event LCM Sunset Fun run .....	129
19. Acara Event .....	129
20. Teks Bagaimana motivasi masyarakat Bandar Lampung memaknai <i>fun run</i> sebagai bagian dari gaya hidup modern .....	130
21. Bagaimana perbedaan motivasi partisipasi fun run ditinjau dari kelompok usia dan latar belakang sosial masyarakat di Kota Bandar Lampung? .....	130
22. Bagaimana peran media sosial dan tren urban dalam meningkatkan antusiasme masyarakat Kota Bandar Lampung untuk mengikuti <i>fun run</i> secara aktif? ..	131
23. Bagaimana peran media sosial dan tren urban dalam meningkatkan antusiasme masyarakat Kota Bandar Lampung untuk mengikuti fun run secara aktif? ..	131
24. Apa saja faktor-faktor yang mendorong patisipasi masyarakat Kota Bandar Lampung dalam kegiatan <i>fun run</i> ? .....	132

## I. PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

Olahraga menjadi salah-satu komponen aktivitas yang bisa dijalankan oleh manusia, menjadi pembentuk masyarakat yang sehat jasmani dan rohani. dimana hal ini ditujukan untuk peningkatan kondisi fisik yang berorientasi dalam kebugaran tubuh manusia bagian dari olahraga kesehatan, dan juga olahraga berperan sebagai sarana rekreasi untuk mendapatkan ketenangan berupa olahraga rekreasi untuk meningkatkan prestasi seseorang (Musa *et al.*, 2020). Seorang olahragawan akan bisa bersikap positif, kerja keras, berkualitas, disiplin, percaya diri dan mempunyai semangat yang tinggi. Sikap-sikap tersebut akan melahirkan generasi yang baik dalam menunjang pembangunan nasional tentunya juga bisa melanjutkan olahraga hingga berkelanjutan. Olahraga ini bisa dimulai dari anak-anak, remaja hingga orangtua, untuk terus menyehatkan tubuh agar dapat melakukan aktivitas fisik secara maksimal.

Menurut Undang-Undang UU Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan, yang dimaksud Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya. Keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan Olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, peningkatan, pengawasan, dan evaluasi. Keolahragaan Nasional adalah Keolahragaan yang berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 yang berakar pada nilai-nilai Keolahragaan, kebudayaan nasional Indonesia, dan tanggap terhadap tuntutan perkembangan Olahraga (Republik

Indonesia, 2022). Latihan fisik suatu gerakan tubuh yang dilakukan oleh otot-otot secara terencana, terstruktur, dan secara berulang-ulang yang melibatkan penggunaan energi untuk meningkatkan kebugaran tubuh. Menurut Elsa Yuniarti, (2015) latihan fisik juga tergantung kepada kemampuan seseorang dan tujuan yang ingin dicapai, ketika seseorang melatih fisik semakin tinggi juga produktivitas dan kebugaran seseorang tersebut. Kebugaran jasmani seseorang dipengaruhi juga oleh komposisi kebugaran. Kegiatan olahraga harus sesuai dengan usia orang yang melakukannya termasuk jenis kegiatan, tindakan pencegahan keselamatan, dan juga peralatan yang digunakan.

Fenomenologi berasal dari bahasa latin, yaitu *phenomena* dan *logos*. Fenomena mengacu pada realita atau sesuatu yang terjadi di lingkungan sekitar kita. Fenomenologi bertujuan untuk menemukan, mempelajari dan memahami fenomena dan maknanya. Dalam belajar dan memahami, seseorang perlu mengandalkan perspektif tangan pertama, paradigma, dan keyakinan langsung. Dengan kata lain, penelitian fenomenologis berusaha menempatkan pengalaman subjektif individu sebagai pusat analisis untuk memahami makna psikologis yang muncul dari suatu fenomena sosial. Dalam konteks penelitian ini, pendekatan fenomenologi digunakan untuk menggali secara mendalam bagaimana masyarakat Kota Bandar Lampung memaknai pengalaman mereka dalam mengikuti kegiatan *fun run*.

Kegiatan lari jarak jauh memiliki akar historis dari cabang olahraga maraton yang terinspirasi oleh legenda Pheidippides dalam peristiwa Yunani Kuno, yang kemudian dikembangkan menjadi cabang resmi pada Olimpiade Athena 1896. Seiring perkembangan zaman, aktivitas lari tidak hanya berorientasi pada kompetisi, tetapi juga berkembang menjadi olahraga rekreatif yang lebih inklusif, salah satunya adalah lari yang menyenangkan. *Fun run* juga bisa dilihat dari berbagai aspek seperti secara terminologis, ontologis, aksiologis lalu lari yang menyenangkan tidak hanya dipandang sebagai aktivitas olahraga, tetapi juga sebagai fenomena multidimensional yang memiliki nilai historis, konseptual, dan sosial, sehingga relevan untuk dikaji dalam konteks partisipasi masyarakat (Takwin *et al.*, 2018).

*Fun run* menjadi salah-satu kegiatan olahraga yang bisa dilakukan oleh semua kalangan dan saat ini menjadi salah-satu olahraga yang paling banyak diminati. Kegiatan olahraga ini tidak hanya sebagai bentuk olahraga tetapi juga sebagai bagian dari gaya hidup modern masyarakat (Gumantan *et al.*, 2021). Partisipasi *Fun run* ini dikaitkan sebagai pemicu utama untuk melakukan aktifitas dikarenakan kepentingan individu atau kelompok dengan pencitraan diri di media sosial dan kebutuhan sosial. Melihat dari kondisi yang terjadi dilapangan saat ini, olahraga *fun run* menjadi top pertama kegiatan olahraga yang sangat diminati, dimana lebih dominan pada remaja dari berbagai kalangan dan kota dan tentunya dengan tujuan yang berbeda-beda. Dalam konteks masyarakat modern, olahraga *fun run* ini salah satu bentuk transformasi dari sekadar aktivitas fisik menjadi simbol gaya hidup dan ekspresi diri, terlihat dari meningkatnya partisipasi masyarakat dalam kegiatan olahraga *fun run*. Peningkatan peserta *fun run* setiap harinya terbilang sangat banyak sekali, mulai dari berkelompok, individu dan juga aktivitas *fun run* pagi dan sore hari.

Partisipasi dalam *fun run* juga mencerminkan perubahan nilai dan pola hidup dari masyarakat. Dalam hal ini, *fun run* tidak hanya sebagai aktivitas olahraga, tetapi juga sebagai sarana untuk membangun koneksi sosial dan memperkuat rasa kebersamaan. Varro, (2019) menunjukkan bahwa partisipasi dalam acara lari dapat memperkuat rasa memiliki terhadap tempat dan kelompok. Hal ini relevan dengan kondisi di Bandar Lampung, masyarakat perkotaan lebih dominan di mana *fun run* sering kali diadakan dalam skala komunitas bahkan institusi, menunjukkan bahwa fenomena ini telah menjadi bagian dari dinamika sosial masyarakat. Kegiatan olahraga ini juga menjadi bagian dari interaksi sosial yang mempertemukan berbagai latar belakang masyarakat mulai dari anak-anak, remaja, hingga orangtua yang disatukan oleh minat yang sama terhadap gaya hidup sehat dan gaya hidup modern.

Banyak masyarakat yang antusias mengikuti olahraga *fun run* ini karena olahraga ini dapat dilakukan secara santai dan menyenangkan baik yang bersifat kompetensi maupun tidak. Kesenangan dalam *fun run* dapat diciptakan secara mandiri dengan membuat sesuatu yang menarik, seperti sesi foto dan

kostum sesuai dengan tema, rute, atau kecepatan yang ditentukan sendiri dan segala usia bisa mengikuti dengan kemampuan masing-masing diri. *Fun run* ini juga tidak ada ketentuan jarak tempuh, namun biasanya ada jarak minimal yang tersedia. Arfanda *et al.*, (2024) menyatakan bahwa jarak minimal lari *fun run* adalah 5 kilometer. Hal lain yang disukai juga oleh masyarakat dari *fun run* ini adalah dapat dilakukan di jalan raya, pegunungan ataupun lari antar kota, yang tentunya tidak harus berada di sirkuit khusus pelari.

Kegiatan *fun run* telah menjadi fenomena yang semakin populer di berbagai kota di Indonesia, termasuk Kota Bandar Lampung. *Fun Run* bukan hanya sekadar ajang olahraga, tetapi juga merupakan bentuk ekspresi gaya hidup modern yang mengedepankan kesehatan, kebersamaan, dan kesenangan. Menurut penelitian terbaru oleh Sari *et al.*, (2023), partisipasi dalam kegiatan olahraga seperti *fun run* telah dapat meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental. Hal ini sejalan dengan tren global yang menunjukkan bahwa masyarakat semakin peduli terhadap gaya hidup sehat dan aktif.

Lapangan PKOR Way Halim, Stadion Pahoman, lapangan Universitas Lampung menjadi sebagian ruang terbuka yang bisa dimanfaatkan masyarakat untuk melakukan kegiatan *fun run*. Data dari Dinas Pemuda dan Olahraga Kota Bandar Lampung menunjukkan bahwa jumlah peserta *Fun Run* meningkat signifikan dalam beberapa tahun terakhir, mencerminkan perubahan dalam pola hidup masyarakat yang lebih mengutamakan kesehatan. Fenomena ini menimbulkan pertanyaan mengenai faktor-faktor yang mendorong partisipasi masyarakat dalam kegiatan tersebut. Apakah motivasi mereka lebih didorong oleh aspek kesehatan, sosial, atau mungkin pengaruh dari media sosial dan tren urban yang sedang berkembang?

Selain itu, penting untuk memahami bagaimana masyarakat Kota Bandar Lampung memaknai *fun run* sebagai bagian dari gaya hidup modern. Menurut penelitian oleh Prasetyo dan Rahmawati, (2022) kegiatan olahraga yang melibatkan komunitas dapat memperkuat relasi sosial dan membangun

identitas kolektif di antara peserta. Hal ini menunjukkan bahwa *fun run* tidak hanya berfungsi sebagai sarana olahraga, tetapi juga sebagai platform untuk membangun hubungan sosial yang lebih erat di masyarakat. Pengaruh kegiatan *fun run* terhadap pola hidup, relasi sosial, dan citra diri masyarakat perkotaan di Bandar Lampung juga perlu diteliti lebih lanjut. Kegiatan ini dapat memengaruhi cara pandang masyarakat terhadap kesehatan dan kebugaran, serta meningkatkan citra diri individu sebagai orang yang aktif dan peduli terhadap kesehatan. Penelitian oleh Widiastuti, (2017) menunjukkan bahwa partisipasi dalam kegiatan olahraga dapat meningkatkan kepercayaan diri dan citra positif di mata masyarakat.

Media sosial dan tren urban juga berperan penting dalam memengaruhi antusiasme masyarakat terhadap *fun run*. Dengan adanya platform media sosial, informasi mengenai kegiatan *fun run* dapat tersebar dengan cepat, menarik perhatian lebih banyak peserta. Menurut studi oleh Nugroho, (2023) media sosial tidak hanya berfungsi sebagai alat promosi, tetapi juga sebagai sarana untuk berbagi pengalaman dan membangun komunitas di antara peserta.

Perbedaan motivasi partisipasi *fun run* antara berbagai kelompok usia atau latar belakang sosial di Bandar Lampung menjadi aspek yang menarik untuk diteliti. Setiap kelompok mungkin memiliki motivasi yang berbeda, tergantung pada kebutuhan dan harapan mereka. Perbedaan motivasi partisipasi *fun run* antara berbagai kelompok usia atau latar belakang sosial di Bandar Lampung menjadi aspek yang menarik untuk diteliti. Penelitian oleh Setiawan, (2023) menunjukkan bahwa kelompok usia muda cenderung lebih termotivasi oleh aspek sosial dan kesenangan, sementara kelompok usia dewasa lebih fokus pada manfaat kesehatan. Selain itu, latar belakang sosial-ekonomi juga dapat memengaruhi tujuan partisipasi, di mana individu dengan tingkat ekonomi lebih tinggi sering melihat *fun run* sebagai bagian dari gaya hidup sehat dan rekreasi, sedangkan peserta dari kalangan menengah ke bawah lebih menekankan pada akses hiburan murah serta kesempatan untuk berinteraksi dengan komunitas secara terbuka.

Fenomena *fun run* yang marak belakangan ini mencerminkan perubahan gaya hidup masyarakat, khususnya di kalangan muda perkotaan. Namun demikian, di balik meningkatnya popularitas *fun run*, terdapat persoalan mengenai sejauh mana masyarakat benar-benar terlibat secara aktif, bukan hanya sebagai peserta sesaat. Selain itu, motivasi masyarakat dalam mengikuti *fun run* beragam, mulai dari kesehatan, hiburan, hingga tren media sosial, yang menunjukkan adanya kompleksitas dalam partisipasi masyarakat. Hingga saat ini, kajian akademik tentang *fun run* di Indonesia masih terbatas. Sebagian besar penelitian olahraga lebih banyak berfokus pada aspek prestasi, fisiologis, maupun manajemen event, sementara kajian mengenai makna *fun run* dari perspektif partisipasi masyarakat masih jarang dilakukan. Dengan demikian, pemahaman terhadap makna partisipasi masyarakat penting untuk mengetahui apakah kegiatan *fun run* benar-benar mendukung olahraga rekreasi berkelanjutan atau hanya menjadi tren sementara yang sewaktu-waktu akan hilang.

Berdasarkan penjelasan di atas, sangat diperlukan penelitian lebih lanjut, mengenai *fun run* untuk menganalisis partisipasi masyarakat dalam *fun run* melalui pendekatan fenomenologi, sehingga dapat menggali pengalaman, persepsi, serta motivasi yang melatar belakangi keterlibatan masyarakat. penelitian ini bertujuan untuk menggali lebih dalam mengenai faktor-faktor yang mendorong partisipasi masyarakat Kota Bandar Lampung dalam kegiatan *fun run*, makna yang mereka berikan terhadap kegiatan ini, serta pengaruhnya terhadap pola hidup, relasi sosial, dan citra diri mereka. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pemahaman tentang fenomena *fun run* sebagai bagian dari gaya hidup modern di masyarakat perkotaan.

## 1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas peneliti mengidentifikasi masalah sebagai berikut.

1. Faktor-faktor apa saja yang mendorong partisipasi masyarakat Kota Bandar Lampung dalam kegiatan *fun run*?
2. Bagaimana motivasi individu seseorang yang menggemari kegiatan *fun run* untuk merubah gaya hidup modern?
3. Bagaimana perbedaan motivasi partisipasi *fun run* antara berbagai kelompok usia atau latar belakang sosial di Bandar Lampung?
4. Sejauh mana media sosial dan tren urban memengaruhi antusiasme masyarakat terhadap *fun run*?
5. Berapa jumlah partisipan yang gemar mengikuti kegiatan *fun run* di Kota Bandar Lampung.

## 1.3. Batasan masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka masalah dalam penelitian ini berfokus pada *fun run* sebagai ekspresi gaya hidup modern analisis fenomenologi terhadap partisipasi masyarakat kota bandar lampung secara menyeluruh.

## 1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Bagaimana motivasi masyarakat Bandar Lampung memaknai *fun run* sebagai bagian dari gaya hidup modern
2. Bagaimana perbedaan motivasi partisipasi *fun run* ditinjau dari kelompok usia dan latar belakang sosial masyarakat di Kota Bandar Lampung?
3. Bagaimana peran media sosial dan tren urban dalam meningkatkan antusiasme masyarakat Kota Bandar Lampung untuk mengikuti *fun run* secara aktif?
4. Berapa jumlah partisipan yang secara aktif dan rutin mengikuti kegiatan *fun run* di Kota Bandar Lampung?

5. Apa saja faktor-faktor yang mendorong partisipasi masyarakat Kota Bandar Lampung dalam kegiatan *fun run*?

### **1.5. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian *fun run* sebagai ekspresi gaya hidup modern: analisis fenomenologi terhadap partisipasi masyarakat kota Bandar Lampung ini adalah sebagai berikut.

1. Menganalisis motivasi individu dalam mengikuti *fun run* serta bagaimana aktivitas tersebut berkontribusi terhadap perubahan gaya hidup ke arah yang lebih modern.
2. Menganalisis perbedaan motivasi partisipasi *fun run* berdasarkan kelompok usia dan latar belakang sosial masyarakat di Kota Bandar Lampung.
3. Menganalisis sejauh mana pengaruh media sosial dan tren urban terhadap meningkatnya antusiasme masyarakat dalam mengikuti kegiatan *fun run*.
4. Menganalisis jumlah partisipan yang secara aktif dan rutin mengikuti kegiatan *fun run* di Kota Bandar Lampung.
5. Mengidentifikasi dan menganalisis faktor-faktor yang mendorong partisipasi masyarakat Kota Bandar Lampung dalam kegiatan *fun run*

### **1.6. Manfaat Penelitian**

Setelah peneliti melakukan penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang berguna yaitu, sebagai berikut.

#### **1.6.1. Manfaat Teoritis**

Dengan membaca penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang sosiologi dan studi gaya hidup. Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya mengenai fenomena olahraga, gaya hidup sehat, dan partisipasi masyarakat dalam kegiatan sosial. Selain itu, penelitian ini juga dapat memperkaya literatur mengenai fenomenologi dalam konteks kegiatan olahraga.

### **1.6.2. Manfaat Praktis**

Secara praktis, penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak, antara lain:

1. Bagi Masyarakat: Masyarakat dapat memahami lebih dalam tentang pentingnya partisipasi dalam kegiatan olahraga dan dampaknya terhadap kesehatan serta relasi sosial.
2. Bagi Pelaku Industri: Pelaku industri, seperti penyelenggara acara dan sponsor, dapat memanfaatkan informasi ini untuk merancang kegiatan yang lebih menarik dan sesuai dengan kebutuhan masyarakat.
3. Bagi Media: Media dapat menggunakan hasil penelitian ini untuk menyebarluaskan informasi mengenai pentingnya gaya hidup sehat dan partisipasi dalam kegiatan olahraga, serta untuk mempromosikan acara *fun run* di masa mendatang.

### **1.7. Ruang Lingkup Penelitian**

Ruang lingkup penelitian ini akan difokuskan pada analisis fenomenologi terhadap partisipasi masyarakat dalam kegiatan *fun run* di Kota Bandar Lampung. Penelitian ini akan membahas pengalaman peserta, motivasi, dan makna yang terkandung dalam partisipasi mereka. Batasan objek penelitian ini adalah peserta *fun run* yang melakukan kegiatan di tiga lokasi, yaitu Lapangan Universitas Lampung, Lapangan PKOR Way Halim, dan Lapangan Pahoman.

### **1.8. Batasan Geografis dan Waktu**

Penelitian ini akan dilakukan di tiga lokasi di Kota Bandar Lampung, yaitu Lapangan Universitas Lampung, Lapangan PKOR Way Halim, dan Lapangan Pahoman. Fokus penelitian akan mencakup kegiatan *fun run* yang terjadi pada tahun 2025, sehingga hasil penelitian dapat mencerminkan fenomena terkini mengenai *fun run* di Kota Bandar Lampung.

Dengan struktur ini, diharapkan penelitian ini dapat memberikan gambaran yang komprehensif mengenai *fun run* sebagai ekspresi gaya hidup modern di Kota Bandar Lampung, serta memberikan wawasan yang lebih dalam mengenai partisipasi masyarakat dalam kegiatan tersebut.

## II. TINJAUAN PUSTAKA

### 2.1. Hakikat Olahraga

Olahraga adalah aktivitas fisik yang terstruktur, berulang, dan dilakukan secara sadar untuk mengembangkan kemampuan jasmani, mental, dan sosial manusia. Kegiatan ini bukan hanya sekadar gerak spontan, melainkan sebuah proses pembinaan yang sistematis dengan tujuan pendidikan, kesehatan, dan pembentukan karakter (Aditia, 2015). Definisi ini menunjukkan bahwa olahraga memiliki aturan, tujuan, dan struktur tertentu yang membedakannya dari aktivitas fisik biasa. Kajian eksperimental juga menegaskan bahwa olahraga yang terencana dapat meningkatkan keterampilan gerak dan kebugaran fisik secara signifikan (Gozali *et al.*, 2024). Dengan demikian, hakikat olahraga tidak hanya bersifat fisik tetapi juga merupakan alat pembentukan manusia seutuhnya. Aktivitas ini memberikan landasan bagi pengembangan kapasitas individu untuk berpartisipasi aktif dalam kehidupan sosial.

Selain aspek fisik, olahraga juga memiliki dimensi sosial dan budaya yang penting. Penelitian di sekolah menengah menunjukkan bahwa olahraga memfasilitasi interaksi sosial yang positif, seperti kerja sama, empati, dan disiplin antar siswa (Tifal *et al.*, 2023). Aktivitas ini berperan sebagai sarana internalisasi nilai-nilai moral seperti sportivitas, tanggung jawab, dan kedisiplinan, yang penting untuk membangun karakter peserta didik. Hakikat olahraga dalam konteks sosial menegaskan bahwa kegiatan ini bukan hanya untuk kesehatan, tetapi juga sebagai medium pembelajaran nilai sosial (Nababan, 2022). Oleh karena itu, program olahraga yang baik selalu memadukan tujuan fisik dan sosial agar manfaatnya lebih menyeluruh. Dengan

memandang olahraga sebagai aktivitas sosial, setiap interaksi dan kompetisi menjadi kesempatan untuk menumbuhkan kualitas pribadi dan masyarakat.

Olahraga di Indonesia umumnya dipahami melalui tiga subsistem, olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, dan olahraga prestasi. Olahraga pendidikan menekankan pengembangan kebiasaan hidup aktif dan nilai positif melalui pembelajaran formal maupun nonformal (Surbakti, 2013). Olahraga rekreasi menekankan kesenangan, pemulihan, dan partisipasi lintas usia, sedangkan olahraga prestasi diarahkan untuk pencapaian performa maksimal. Literatur keolahragaan menekankan bahwa ketiganya merupakan ekosistem yang saling mendukung; pengalaman positif di pendidikan dan rekreasi dapat menjadi fondasi bagi partisipasi jangka panjang dan prestasi (Akmal, 2024). Pemahaman ini membantu perencanaan program dan kebijakan untuk memaksimalkan manfaat olahraga bagi individu dan masyarakat. Dengan demikian, hakikat olahraga melibatkan integrasi fisik, sosial, dan prestasi dalam satu kerangka yang holistik.

Hakikat olahraga juga terlihat dari dampak nyata terhadap kesehatan dan kebugaran. Studi eksperimental menunjukkan bahwa latihan terstruktur, seperti pliometrik, latihan kekuatan, atau keterampilan spesifik cabang, dapat meningkatkan kebugaran dan performa gerak secara signifikan (Gozali *et al.*, 2024). Di tingkat masyarakat, persepsi terhadap olahraga seperti renang juga menunjukkan manfaat multidimensional, termasuk rekreasi, terapi, dan pencegahan penyakit (Nursyamsi *et al.*, 2021). Hal ini menegaskan bahwa olahraga bukan sekadar alat untuk mencapai target performa, tetapi praktik hidup aktif yang berkelanjutan dan bermakna. Hakikat olahraga meliputi integrasi manfaat fisik, psikososial, dan budaya yang membentuk kualitas hidup manusia secara keseluruhan. Dengan pendekatan ini, olahraga dapat dijadikan sarana pembinaan manusia yang menyeluruh, sehat, dan produktif.

### **2.1.1. Pengertian Olahraga**

Olahraga adalah aktivitas untuk melatih tubuh seseorang, tidak hanya secara jasmani tetapi juga secara rohani. Sedangkan orang sehat jasmani dan

rohaninya adalah dasar dari pembentukan masyarakat berkualitas yang kemudian dapat dikembangkan menjadi manusia yang bersikap positif, kerja keras, berjuang dengan semangat tinggi. Sikap-sikap tersebut merupakan sikap yang sangat dibutuhkan oleh suatu negara yang sedang membangun, dimana sikap-sikap tersebut akan sangat mendukung pembangunan nasional, dicapai melalui berbagai kegiatan olahraga, karena unsur-unsur manusia yang berkualitas tersebut dapat dikembangkan melalui kegiatan olahraga. Salah-satu olahraga yang sedang tren di lingkungan masyarakat yang bisa dilakukan oleh semua orang tanpa batasan usia yaitu *fun run*.

Dalam konteks *fun run*, peran olahraga tidak hanya berfungsi menjaga kesehatan fisik, tetapi juga menciptakan suasana kebersamaan yang dapat memperkuat nilai-nilai sosial di masyarakat. *Fun run* bukan sekedar sebagai ajang lari jarak tertentu, melainkan juga wadah untuk menumbuhkan sikap positif seperti sportivitas dengan cara yang lebih santai dan menyenangkan. Selain itu, *fun run* dapat menjadi sarana rekreasi aktif yang bisa dijalankan dalam skala waktu yang fleksibel, juga bisa dilakukan disemua kalangan usia, mulai dari anak-anak, remaja hingga orang dewasa (Zain *et al.*, 2022).

Olahraga adalah kegiatan pelatihan jasmani, yaitu kegiatan jasmani untuk memperkaya dan meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar maupun gerak keterampilan (kecabangan olahraga). Yunis Bangun, (2021) berpendapat bahwa kegiatan olahraga merupakan bentuk pendekatan ke aspek sejahtera jasmani atau sehat jasmani yang berarti juga sehat dinamis yaitu sehat yang disertai dengan kemampuan gerak yang memenuhi segala tuntutan gerak kehidupan sehari-hari. Adanya pernyataan diatas memberikan suatu arahan untuk bisa berolahraga secara maksimal dengan pendekatan keterampilan diri.

Olahraga menjadi suatu kegiatan yang dilakukan hanya untuk mengisi waktu luang, sehingga olahraga dilakukan dengan penuh kegembiraan dan santai serta tidak ada batasan dan yang digunakan. Namun seiring perkembangan kebutuhan dan kemampuan manusia yang semakin maju, yang ditandai

dengan berkembangnya ilmu pengetahuan dan teknologi yang terus dilakukan oleh manusia, maka kegiatan olahraga tidak lagi dilakukan hanya untuk kegiatan rekreasi melainkan bertambah menjadi kegiatan yang dipertandingkan dengan adanya motivasi misalnya, olahraga bersepeda biasanya hanya dilakukan oleh orang-orang untuk mengisi waktu luang dan dapat menyehatkan tubuh, tetapi olahraga bersepeda menjadi sarana meraih prestasi (Febriyan, 2019).

Olahraga secara umum dipahami sebagai suatu bentuk aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dengan tujuan menjaga kesehatan, meningkatkan keterampilan, maupun mencapai prestasi tertentu. Menurut Coakley, (2015), olahraga merupakan aktivitas fisik yang terorganisasi, kompetitif, dan dilembagakan, sehingga memiliki perbedaan dengan sekadar permainan atau aktivitas rekreasi. Definisi ini menekankan pentingnya struktur, aturan, dan nilai sosial yang terkandung dalam olahraga. Dengan demikian, olahraga tidak hanya terbatas pada gerakan tubuh, melainkan juga melibatkan aspek sosial, budaya, dan psikologis.

Menurut Soeningjo, (2015) mendeskripsikan olahraga sebagai sebuah konsep ilmiah sekaligus profesi yang menggunakan olahraga sebagai media pendidikan sekaligus disiplin pendidikan. Olahraga sebagai ilmu bersifat multidisipliner dan berkembang menjadi lintas-disiplin (*cross-disciplinary*), mencerminkan kompleksitas kajian olahraga itu sendiri. Sebagai profesi, olahraga menuntut pendidikan akademis dan etika yang tinggi agar tetap diakui secara profesional. Dari kutipan diatas, olahraga tidak hanya aktivitas tubuh, tetapi juga ranah akademis dan profesional.

Olahraga sebagai proses sistemik berupa kegiatan yang mengembangkan potensi jasmani dan rohani, baik secara individu maupun sosial, melalui permainan, lomba, atau pertandingan. Olahraga adalah sarana pembentukan manusia Indonesia yang utuh, berkualitas, dan berdasarkan nilai-nilai Pancasila. Pendekatan ini justru memasukkan aspek nilai luhur budaya ke dalam definisi. Lebih menarik, olahraga diposisikan sebagai bagian integral

pembentukan karakter bangsa, hal tersebut juga bisa dilihat dari antusiasme masyarakat dalam kegiatan ke-olahragaan (Mulyawan *et al.*, 2023).

Olahraga adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas jasmani tanpa kelelahan berlebihan, sehingga masih memiliki energi cadangan untuk aktivitas lainnya Senaputra, (2017). Dari kutipan diatas menegaskan hubungan antara olahraga dengan efisiensi tubuh dalam beraktivitas sehari-hari. Olahraga yang teratur, tubuh akan lebih adaptif dan efisien dalam mengelola energi. Oleh karena itu, olahraga dipandang sebagai kunci dalam menjaga produktivitas manusia.

Menurut Waldo *et al.*, (2022) seseorang yang bugar karena olahraga bukan hanya mampu menjalankan tugas-tugas pokok, tetapi juga sanggup melakukan aktivitas tambahan tanpa merasa lelah. Definisi ini menekankan bahwa olahraga memiliki efek jangka panjang dalam meningkatkan kapasitas kerja tubuh. Dengan demikian, olahraga tidak hanya memperkuat fisik, tetapi juga meningkatkan kesiapan individu menghadapi aktivitas darurat atau kebutuhan mendadak. Pandangan ini memperluas makna olahraga sebagai sarana ketahanan tubuh manusia.

Berdasarkan pendapat di atas, bahwa olahraga adalah aktivitas jasmani yang dilaksanakan secara sadar, teratur, dan terencana dengan tujuan meningkatkan kesehatan, kebugaran, serta prestasi. Olahraga juga berfungsi membina potensi jasmani, rohani, maupun sosial, sehingga berperan dalam pembentukan manusia yang berkualitas.

### **2.1.2. Tujuan dan Manfaat Olahraga**

Olahraga memiliki tujuan yang luas, mencakup aspek fisik, mental, sosial, dan pendidikan. Tujuan utama olahraga adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, serta membentuk karakter dan disiplin diri. Dalam konteks pendidikan, olahraga berfungsi sebagai sarana untuk menanamkan nilai-nilai positif seperti sportivitas, kerja sama, dan tanggung jawab ( Hasan *et al.*, 2015). Selain itu, olahraga juga bertujuan untuk mencegah penyakit melalui aktivitas fisik yang

teratur. Dalam masyarakat, tujuan olahraga meliputi peningkatan kualitas hidup, pengurangan stres, dan peningkatan interaksi sosial. Oleh karena itu, olahraga tidak hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi juga pada pengembangan pribadi secara menyeluruh. Olahraga itu sendiri juga akan memberikan manfaat yang beragam mulai dari:

a) Manfaat Secara Fisik

Manfaat fisik dari olahraga sangat signifikan, terutama dalam meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan tubuh secara keseluruhan. Akmal, (2024) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa latihan fisik yang terstruktur dapat meningkatkan kekuatan otot dan daya tahan tubuh. Selain itu, olahraga juga berperan dalam mengontrol berat badan, meningkatkan sirkulasi darah, dan memperkuat sistem kekebalan tubuh. Manfaat ini sangat penting untuk mencegah berbagai penyakit tidak menular seperti hipertensi, diabetes, dan obesitas. Oleh karena itu, olahraga menjadi bagian integral dari gaya hidup sehat yang perlu diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

b) Manfaat Mental dan Emosional

Olahraga tidak hanya bermanfaat bagi tubuh, tetapi juga memiliki dampak positif terhadap kesehatan mental dan emosional. Tifal *et al.*, (2023) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa olahraga dapat mengurangi tingkat stres, meningkatkan mood, dan memberikan rasa percaya diri. Aktivitas fisik yang teratur juga dapat membantu mengatasi gejala depresi dan kecemasan. Selain itu, olahraga berfungsi sebagai media untuk menyalurkan emosi secara positif dan meningkatkan kualitas tidur. Oleh karena itu, olahraga menjadi salah satu cara efektif untuk menjaga keseimbangan mental dan emosional dalam kehidupan yang penuh tekanan.

c) Manfaat Sosial dan Pendidikan

Olahraga juga memiliki manfaat sosial dan pendidikan yang signifikan. Nababan, (2022) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa olahraga rekreasi dapat meningkatkan interaksi sosial, membangun kerja sama, dan mempererat hubungan antar individu dalam masyarakat. Selain itu, olahraga berperan dalam pembentukan karakter, seperti kedisiplinan, tanggung jawab, dan sportivitas. Dalam konteks pendidikan, olahraga menjadi sarana untuk

menanamkan nilai-nilai positif dan membentuk pribadi yang sehat dan berkarakter. Oleh karena itu, olahraga memiliki peran penting dalam pembangunan sosial dan pendidikan di masyarakat.

### **2.1.3. Macam-macam jenis olahraga**

Olahraga memiliki tujuan yang luas dan multidimensional, mencakup aspek fisik, mental, sosial, serta pendidikan. Tujuan utama olahraga adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, serta membentuk karakter dan disiplin diri (Surbakti, 2015). Kegiatan ini tidak hanya bertujuan membuat tubuh sehat, tetapi juga melatih koordinasi, keseimbangan, dan ketangkasan, yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari maupun aktivitas profesional. Dalam konteks pendidikan, olahraga berfungsi sebagai sarana untuk menanamkan nilai-nilai positif seperti sportivitas, kerja sama, dan tanggung jawab, sehingga peserta didik tidak hanya menguasai keterampilan fisik tetapi juga mampu menginternalisasi norma sosial yang baik.

Selain itu, olahraga memiliki peran penting dalam pencegahan penyakit, karena aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan daya tahan tubuh, menjaga berat badan ideal, dan mencegah penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes, dan obesitas. Dari sisi psikologis, olahraga membantu mengurangi stres, meningkatkan mood, dan membangun rasa percaya diri, sehingga kesehatan mental peserta tetap terjaga. Dalam masyarakat, tujuan olahraga juga meluas ke peningkatan kualitas hidup dan penguatan hubungan sosial, karena partisipasi dalam kegiatan olahraga dapat mempererat interaksi antarindividu, membangun solidaritas, dan menumbuhkan rasa memiliki terhadap komunitas. Dengan demikian, olahraga tidak hanya berfokus pada peningkatan kondisi fisik semata, tetapi juga menjadi sarana pembinaan holistik untuk pengembangan pribadi, karakter, dan kehidupan sosial yang lebih seimbang.

#### **2.1.4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Olahraga**

Partisipasi seseorang dalam olahraga dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, mulai dari kondisi fisik, psikologis, hingga lingkungan sosial dan ekonomi.

##### **1. Faktor fisik dan kesehatan**

Kondisi fisik dan kesehatan individu mempengaruhi kemampuan dan motivasi untuk berpartisipasi dalam olahraga. Menurut penelitian oleh Pratama, (2019) individu dengan tingkat kebugaran yang baik cenderung lebih aktif dalam berolahraga dibandingkan dengan mereka yang memiliki masalah kesehatan. Selain itu, faktor seperti usia, jenis kelamin, dan riwayat cedera juga berperan dalam menentukan jenis dan intensitas olahraga yang dapat dilakukan. Penelitian oleh Sari, (2020), menunjukkan bahwa olahraga yang sesuai dengan kondisi fisik dapat meningkatkan kualitas hidup dan mencegah berbagai penyakit kronis. Oleh karena itu, penting untuk mempertimbangkan kondisi fisik saat merencanakan program olahraga. Hal ini juga menekankan pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin sebelum memulai program latihan.

##### **2. Faktor Psikologis**

Aspek psikologis memainkan peran penting dalam menentukan partisipasi seseorang dalam olahraga. Penelitian oleh Hidayat, (2018) motivasi intrinsik dan ekstrinsik mempengaruhi frekuensi dan konsistensi berolahraga. Individu yang memiliki motivasi internal, seperti keinginan untuk menjaga kesehatan atau mencapai tujuan pribadi, lebih cenderung untuk tetap aktif. Selain itu, faktor seperti stres, kecemasan, dan depresi dapat menghambat partisipasi dalam olahraga. Penelitian oleh Dewi, (2021) menunjukkan bahwa olahraga dapat menjadi alat efektif dalam mengurangi gejala-gejala tersebut. Oleh karena itu, pendekatan psikologis yang mendukung sangat penting untuk meningkatkan partisipasi olahraga.

##### **3. Faktor Lingkungan**

Lingkungan sosial dan fisik juga mempengaruhi partisipasi dalam olahraga. Penelitian oleh Wulandari, (2017) dukungan keluarga dan teman-teman dapat meningkatkan motivasi individu untuk berolahraga. Selain itu, ketersediaan

fasilitas olahraga yang memadai dan aksesibilitasnya juga berperan penting. Penelitian oleh Suryani, (2022) menunjukkan bahwa komunitas yang aktif dalam olahraga dapat menciptakan budaya positif yang mendorong partisipasi. Faktor budaya dan norma sosial juga mempengaruhi jenis olahraga yang dipilih oleh individu. Oleh karena itu, menciptakan lingkungan yang mendukung sangat penting untuk meningkatkan partisipasi olahraga di masyarakat.

#### 4. Faktor Ekonomi

Faktor ekonomi dan kebijakan pemerintah juga mempengaruhi partisipasi dalam olahraga. Penelitian oleh Santoso, (2020) menunjukkan bahwa keterbatasan ekonomi dapat membatasi akses individu terhadap fasilitas olahraga dan program pelatihan. Selain itu, kebijakan pemerintah yang mendukung pembangunan fasilitas olahraga dan program pembinaan atlet dapat meningkatkan partisipasi di masyarakat. Penelitian oleh Prasetyo, (2021) menunjukkan bahwa investasi dalam infrastruktur olahraga dapat meningkatkan kualitas dan kuantitas partisipasi olahraga. Oleh karena itu, kebijakan yang mendukung sangat penting untuk menciptakan masyarakat yang aktif secara fisik. Hal ini juga menekankan pentingnya alokasi anggaran yang tepat untuk sektor olahraga.

## 2.2. Pengertian *Running*

Lari atau *running* merupakan salah satu bentuk gerak dasar lokomotor yang memiliki ciri utama adanya fase melayang, yaitu saat kedua kaki tidak menyentuh tanah. Gerak dasar lokomotor adalah gerakan tubuh yang menyebabkan perpindahan posisi dari satu tempat ke tempat lain. Gerakan ini melibatkan anggota tubuh, seperti kaki dan tangan, untuk menciptakan pergerakan berpindah (Wicaksono dan Pradana, 2020). Dalam kajian olahraga, lari tidak hanya sebagai aktivitas fisik untuk berpindah tempat, tetapi juga sebagai keterampilan gerak yang melibatkan koordinasi otot, sistem pernapasan, dan pengaturan energi tubuh. Pada aspek biomekanika, lari dianalisis melalui komponen seperti panjang langkah, frekuensi langkah, dan sudut gerakan sendi yang menentukan efektivitas serta efisiensi gerakan.

Dalam konteks pendidikan jasmani, lari dimaknai sebagai keterampilan dasar yang harus diajarkan secara sistematis karena memberikan kontribusi terhadap perkembangan daya tahan, kecepatan, kelincahan, serta koordinasi motorik

### 2.2.1. Pengertian *Fun Run*

Olahraga *fun run* adalah kegiatan lari yang dirancang untuk memberikan pengalaman menyenangkan bagi peserta, tanpa tekanan kompetisi yang tinggi. Kegiatan ini sering kali diadakan dalam suasana yang meriah, dengan berbagai tema dan aktivitas yang menarik, sehingga dapat menarik minat masyarakat untuk berpartisipasi. *Fun run* tidak hanya berfungsi sebagai ajang olahraga, tetapi juga sebagai sarana untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya gaya hidup sehat. Dengan melibatkan komunitas dan sponsor, *fun run* dapat menciptakan dampak positif yang lebih luas, baik bagi peserta maupun masyarakat sekitar. Oleh karena itu, *fun run* menjadi salah satu bentuk olahraga yang semakin populer dan diakui sebagai bagian dari promosi kesehatan masyarakat.



Gambar 1 1 Kegiatan Fun Run  
Sumber. Dokumen pribadi

Dalam pelaksanaannya, *fun run* biasanya melibatkan berbagai elemen, seperti sponsor, komunitas lokal, dan organisasi kesehatan. Kegiatan ini sering kali diadakan untuk mendukung tujuan tertentu, seperti penggalangan dana untuk amal atau kampanye kesehatan. Melalui kolaborasi ini, *fun run* dapat menciptakan dampak positif yang lebih luas, tidak hanya bagi peserta tetapi juga bagi masyarakat sekitar. Selain itu, *fun run* juga memberikan kesempatan bagi peserta untuk berinteraksi dan membangun jaringan sosial, yang dapat meningkatkan rasa kebersamaan dan solidaritas. Oleh karena itu, pengembangan *fun run* harus mempertimbangkan berbagai aspek, termasuk perencanaan, promosi, dan pelaksanaan yang efektif.

Salah satu tantangan dalam pengembangan olahraga *fun run* adalah memastikan partisipasi yang tinggi dari berbagai kalangan. Untuk mencapai hal ini, penyelenggara perlu melakukan pendekatan yang tepat, seperti menggunakan media sosial untuk promosi dan mengadakan kegiatan yang menarik. Selain itu, penting untuk menyediakan fasilitas yang memadai, seperti rute yang aman dan nyaman, serta dukungan medis selama acara. Dengan memperhatikan faktor-faktor ini, *fun run* dapat menjadi kegiatan yang sukses dan menarik bagi semua orang. Penyelenggara juga harus siap untuk mengevaluasi dan memperbaiki setiap aspek dari acara yang telah dilaksanakan untuk meningkatkan kualitas di masa mendatang.

Secara keseluruhan, pengembangan olahraga *fun run* memiliki potensi besar untuk meningkatkan partisipasi masyarakat dalam aktivitas fisik. Dengan pendekatan yang tepat, *fun run* dapat menjadi platform yang efektif untuk mempromosikan kesehatan dan kebugaran. Selain itu, kegiatan ini juga dapat memperkuat hubungan antarindividu dan komunitas. Oleh karena itu, penting bagi semua pihak yang terlibat untuk bekerja sama dalam menciptakan pengalaman yang menyenangkan dan bermanfaat bagi peserta. Melalui upaya bersama, *fun run* dapat terus berkembang dan memberikan dampak positif bagi masyarakat.

### 2.2.2. Konsep Pengembangan *Fun Run*

*Fun run* merupakan salah satu bentuk olahraga rekreasi yang berkembang pesat di masyarakat modern. Kegiatan ini biasanya berupa lari bersama dengan jarak tempuh tertentu, yang umumnya dimulai dari 3K, 5K, 10K. Pada kategori jarak panjang dimulai dari 21K (Half Marathon) atau 42, 2K (Marathon), meskipun ini lebih jarang ditemukan pada acara *fun run* dan lebih umum pada lomba lari kompetitif. Berbeda dengan lomba lari kompetitif, *fun run* lebih menekankan pada partisipasi, kebersamaan, dan kesenangan. Hal ini membuat *fun run* dapat diikuti oleh berbagai kalangan tanpa batasan usia maupun kemampuan fisik tertentu. Oleh sebab itu, *fun run* dianggap sebagai model olahraga inklusif yang mampu menjangkau masyarakat luas.



Gambar 2. Kegiatan Fun Run 5K 1  
Sumber. Dokumen Pribadi

Arfanda *et al.*, (2024) *fun run* dikembangkan bukan hanya sebagai ajang olahraga, tetapi juga sebagai sarana rekreasi dan ekspresi diri. Melalui kegiatan ini, peserta dapat merasakan manfaat kebugaran jasmani sekaligus pengalaman sosial yang menyenangkan. Arfanda menegaskan bahwa pengembangan *fun run* di perkotaan sangat relevan karena gaya hidup masyarakat urban cenderung mencari aktivitas fisik yang praktis dan tidak terlalu kompetitif. Dengan

demikian, *fun run* menjadi alternatif olahraga populer yang sesuai dengan kebutuhan masyarakat modern. Sementara itu, Prasetyo (2020) menyebutkan bahwa pengembangan *fun run* tidak hanya mencakup aspek fisik, tetapi juga aspek ekonomi dan pariwisata. *Fun run* sering digabungkan dengan kegiatan sosial, festival, atau kampanye kesehatan yang melibatkan sponsor, komunitas, dan pemerintah daerah. Konsep ini memperluas makna olahraga dari sekadar aktivitas fisik menjadi sebuah *event* yang memiliki nilai tambah sosial dan ekonomi. Hal ini menjadikan *fun run* sebagai bagian dari strategi pembangunan olahraga berbasis masyarakat.

Salah satu konsep penting dalam pengembangan *fun run* adalah pembentukan komunitas lari. Komunitas menjadi wadah yang memfasilitasi interaksi antarindividu, membangun motivasi, dan menjaga konsistensi dalam berolahraga (Sari, 2021). Dengan adanya komunitas, *fun run* tidak hanya menjadi kegiatan sesaat, melainkan juga gaya hidup yang berkelanjutan. Konsep ini memperlihatkan bahwa pengembangan olahraga modern sangat bergantung pada ikatan sosial dan dukungan kelompok.

Selain itu, Susanto, (2022) menegaskan bahwa pengembangan *fun run* di Indonesia perlu memperhatikan faktor budaya dan teknologi. Melalui penggunaan media sosial, promosi kegiatan *fun run* dapat menjangkau masyarakat luas dan meningkatkan partisipasi. Di sisi lain, integrasi unsur budaya lokal, seperti musik tradisional atau kostum khas daerah, dapat membuat *fun run* lebih menarik dan membangun identitas nasional. Dengan cara ini, *fun run* tidak hanya berkembang sebagai olahraga, tetapi juga sebagai ruang ekspresi budaya. Secara konseptual, pengembangan *fun run* dapat diarahkan pada tiga aspek utama, yaitu kesehatan, rekreasi, dan sosial. Aspek kesehatan menekankan pada manfaat olahraga lari untuk kebugaran jasmani, aspek rekreasi menonjolkan kesenangan dan hiburan yang diperoleh peserta, sedangkan aspek sosial mencerminkan nilai kebersamaan dan solidaritas. Kombinasi dari ketiga aspek tersebut menjadikan *fun run* sebagai fenomena olahraga modern yang memiliki daya tarik kuat di masyarakat.

Berdasarkan konsep pengembangan diatas dapat disimpulkan bahwa konsep pengembangan *fun run* berfokus pada perluasan makna olahraga yang lebih inklusif, rekreatif, dan sosial. *Fun run* tidak hanya ditujukan untuk mencapai prestasi, tetapi juga sebagai sarana kebersamaan, rekreasi, bahkan promosi pariwisata. Dengan dukungan komunitas, media sosial, serta integrasi budaya, *fun run* dapat terus berkembang menjadi salah satu ekspresi gaya hidup modern yang sehat, menyenangkan, dan bermakna bagi masyarakat.

### **2.2.3. Tujuan dan Manfaat *Fun Run***

Olahraga *fun run* memiliki berbagai tujuan yang signifikan, baik untuk individu maupun masyarakat. Salah satu tujuan utama dari kegiatan ini adalah untuk mempromosikan gaya hidup sehat di kalangan masyarakat. Dengan mengajak peserta untuk berlari dalam suasana yang menyenangkan, *fun run* dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik dan kesehatan. Selain itu, *fun run* juga bertujuan untuk mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kebahagiaan peserta melalui interaksi sosial dan pengalaman positif (Antonius dan Pramono, 2022). Kegiatan ini sering kali diadakan dengan tema yang menarik, sehingga dapat menarik perhatian lebih banyak orang untuk berpartisipasi, termasuk mereka yang mungkin tidak terbiasa dengan olahraga. Manfaat dari olahraga *fun run* sangat beragam dan dapat dirasakan oleh semua peserta.

1. Kegiatan ini dapat meningkatkan kebugaran fisik, karena berlari adalah salah satu bentuk latihan kardiovaskular yang efektif.
2. *Fun run* juga memberikan kesempatan bagi peserta untuk bersosialisasi dan membangun hubungan dengan orang lain, yang dapat meningkatkan kesehatan mental dan emosional. Kegiatan ini sering kali diadakan dalam suasana yang meriah, sehingga dapat menciptakan pengalaman yang menyenangkan dan mengurangi rasa jenuh dalam berolahraga. Dengan demikian, *fun run* tidak hanya bermanfaat secara fisik, tetapi juga secara sosial dan psikologis.

Selain itu, *fun run* juga memiliki dampak positif bagi komunitas. Kegiatan ini sering kali melibatkan kolaborasi antara berbagai pihak, seperti sponsor, organisasi kesehatan, dan komunitas lokal. Melalui kerjasama ini, *fun run* dapat menjadi sarana untuk menggalang dana bagi kegiatan sosial atau amal, yang pada gilirannya dapat membantu meningkatkan kesejahteraan masyarakat. Kegiatan ini juga dapat memperkuat rasa kebersamaan dan solidaritas di antara peserta, yang penting untuk membangun komunitas yang sehat dan aktif. Dengan demikian, *fun run* tidak hanya memberikan manfaat bagi individu, tetapi juga bagi masyarakat secara keseluruhan.

#### **2.2.4. Karakteristik *Fun Run***

Olahraga *fun run* memiliki karakteristik yang membedakannya dari jenis olahraga lari lainnya. Salah satu karakter utama dari *fun run* adalah suasana yang menyenangkan dan tidak menekan. Kegiatan ini dirancang untuk menarik peserta dari berbagai kalangan, termasuk mereka yang mungkin tidak memiliki pengalaman dalam berlari (Indrawathi *et al.*, 2020). Dengan mengedepankan aspek hiburan, *fun run* sering kali diadakan dengan tema-tema kreatif dan menarik, seperti kostum, warna, atau musik, yang membuat pengalaman berlari menjadi lebih menarik. Hal ini memungkinkan peserta untuk menikmati aktivitas fisik tanpa merasa terbebani oleh kompetisi yang ketat. Karakteristik lain dari olahraga *fun run* adalah inklusivitas. *Fun run* terbuka untuk semua orang, tanpa memandang usia, jenis kelamin, atau tingkat kebugaran. Kegiatan ini mendorong partisipasi dari berbagai lapisan masyarakat, sehingga menciptakan lingkungan yang ramah dan mendukung. Dengan adanya berbagai kategori, seperti lari santai, lari keluarga, atau lari dengan rute yang lebih pendek, *fun run* dapat disesuaikan dengan kemampuan masing-masing peserta. Inklusi ini tidak hanya meningkatkan jumlah peserta, tetapi juga memperkuat rasa kebersamaan di antara mereka (Juniardi dan Martini, 2020).

Selain itu, *fun run* juga memiliki karakteristik yang berorientasi pada tujuan sosial. Banyak acara *fun run* yang diadakan untuk mendukung tujuan tertentu, seperti penggalangan dana untuk amal atau kampanye kesehatan. Dengan

melibatkan sponsor dan organisasi lokal, *fun run* dapat memberikan dampak positif yang lebih besar bagi masyarakat. Kegiatan ini sering kali diiringi dengan berbagai aktivitas pendukung, seperti pemeriksaan kesehatan, bazaar, atau pertunjukan musik, yang semakin memperkaya pengalaman peserta. Dengan demikian, *fun run* tidak hanya berfungsi sebagai ajang olahraga, tetapi juga sebagai platform untuk meningkatkan kesadaran akan isu-isu sosial.

#### **2.2.5. Fun Run sebagai Gaya Hidup Modern**

Menurut Abidin, (2020) salah satu aspek penting dari *fun run* adalah kemampuannya untuk mendorong partisipasi masyarakat yang lebih luas. Kegiatan ini dirancang untuk semua kalangan, tanpa memandang usia atau tingkat kebugaran. Dengan adanya kategori yang beragam, seperti lari santai atau lari keluarga, *fun run* memberikan kesempatan bagi semua orang untuk terlibat. Inklusi ini tidak hanya meningkatkan jumlah peserta, tetapi juga menciptakan rasa kebersamaan dan solidaritas di antara mereka, yang sangat penting dalam membangun komunitas yang sehat. Kegiatan ini menciptakan kesempatan untuk bersosialisasi dan berinteraksi dengan orang lain, yang dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan suasana hati. Suasana yang ceria dan penuh semangat selama acara berkontribusi pada pengalaman positif yang dirasakan oleh peserta. Menggabungkan aktivitas fisik dengan elemen sosial dan hiburan, *fun run* menjadi cara yang efektif untuk meningkatkan kesehatan mental dan emosional masyarakat, menjadikannya pilihan gaya hidup yang menarik dan bermanfaat.

### **2.3. Modernitas Dalam Gaya Hidup Modern**

Modernitas merupakan suatu kondisi sosial yang ditandai oleh perubahan cara berpikir, pola hidup, dan struktur masyarakat akibat perkembangan ilmu pengetahuan, teknologi, serta industrialisasi. Secara filosofis, modernitas berakar pada rasionalitas dan logika progresif yang menekankan efisiensi, produktivitas, dan individualisme. Handayani *et al.*, (2020) menyebut modernitas sebagai suatu tatanan sosial yang selalu bergerak, penuh perubahan,

dan mendorong manusia untuk terus menyesuaikan diri dengan perkembangan zaman. Dalam konteks ini, gaya hidup tidak lagi sekadar rutinitas sehari-hari, tetapi menjadi ekspresi identitas yang mencerminkan nilai-nilai modernitas. Gaya hidup modern dapat dipahami sebagai manifestasi dari proses modernisasi, di mana individu mengadopsi nilai-nilai baru yang berorientasi pada kesehatan, efisiensi, serta konsumsi simbolik. Nurhadi dan Kurniawan, (2024) menekankan bahwa dalam masyarakat modern, gaya hidup sering kali dipengaruhi oleh budaya konsumsi, di mana simbol dan tanda lebih penting daripada fungsi material suatu aktivitas. Dengan demikian, pilihan gaya hidup, termasuk dalam bidang olahraga, tidak hanya didasarkan pada kebutuhan biologis, tetapi juga sebagai bentuk pencitraan diri. Hal ini menunjukkan bahwa modernitas melahirkan gaya hidup yang sarat dengan makna sosial dan simbolik.

Dalam perspektif sosiologi, modernitas membawa pergeseran dari gaya hidup tradisional yang bersifat kolektif menuju gaya hidup modern yang lebih individualistik, namun tetap terhubung dalam ruang sosial yang lebih luas melalui media dan teknologi. *Fitirana et al.*, (2021) menyatakan bahwa gaya hidup modern selalu terkait dengan praktik konsumsi yang merepresentasikan identitas sosial. Dengan kata lain, masyarakat modern menggunakan aktivitas sehari-hari, termasuk olahraga, sebagai sarana mengekspresikan status, nilai, dan orientasi hidup. Oleh karena itu, fenomena olahraga massal seperti *fun run* dapat dipandang sebagai cerminan modernitas dalam gaya hidup.

Dari sudut pandang filosofis, modernitas tidak hanya mengubah cara manusia hidup, tetapi juga cara manusia memberi makna pada kehidupannya. Aktivitas yang sebelumnya dipandang fungsional, seperti berlari untuk kesehatan, kini mengalami transformasi menjadi simbol gaya hidup modern. Keikutsertaan dalam *fun run* bukan hanya berkaitan dengan manfaat kesehatan, tetapi juga mencerminkan partisipasi dalam budaya modern yang menekankan pada kebersamaan, pencitraan sosial, dan identitas urban. Dengan demikian, modernitas dalam gaya hidup menghadirkan dinamika baru, di mana olahraga menjadi lebih dari sekadar aktivitas fisik, melainkan sarana untuk meraih

legitimasi sosial. Berdasarkan modernitas dalam gaya hidup merupakan fenomena multidimensional yang dipengaruhi oleh rasionalitas, budaya konsumsi, dan perkembangan teknologi. Modernitas mendorong masyarakat untuk memilih aktivitas yang tidak hanya bermanfaat secara fungsional, tetapi juga memiliki makna simbolik dalam konteks sosial. Berdasarkan uraian diatas memberikan kesimpulan bahwa olahraga, khususnya *fun run*, menjadi bagian dari gaya hidup modern karena mampu mengintegrasikan kesehatan, hiburan, interaksi sosial, serta pencitraan diri. Dengan demikian, modernitas memberi kerangka filosofis yang kuat dalam memahami bagaimana gaya hidup masyarakat urban terbentuk dan berkembang melalui fenomena olahraga rekreasi.

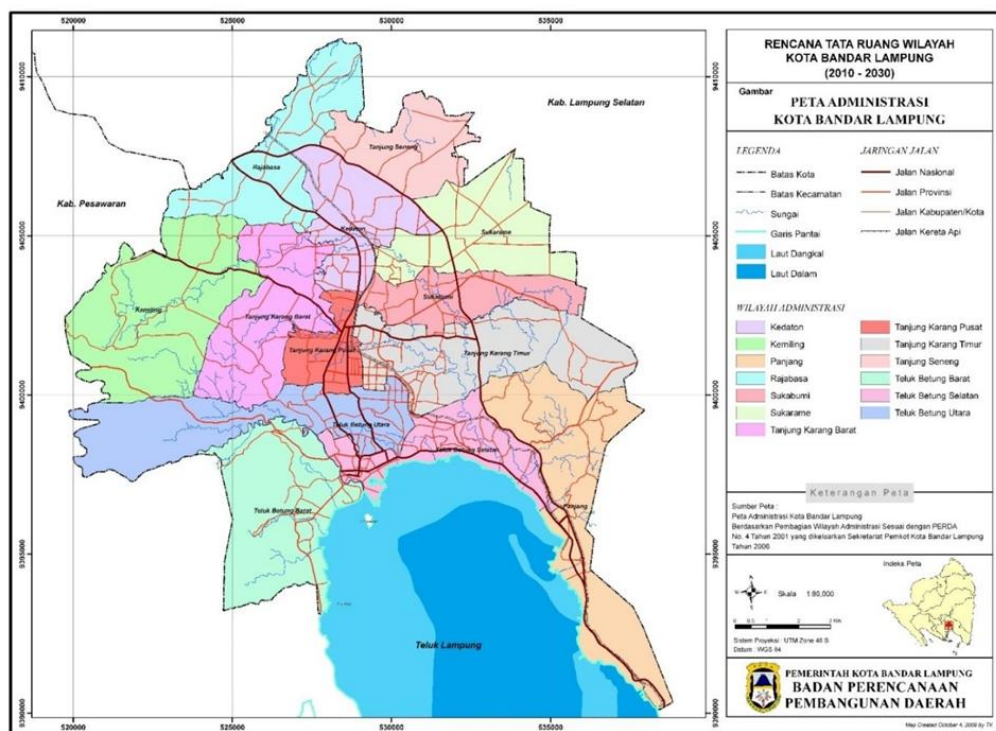
#### **2.4. Definisi Perkotaan**

Kota adalah pemukiman yang relatif besar dengan populasi yang heterogen dari berbagai kelas sosial. Oleh karena itu, hubungan sosial yang terbentuk antara penduduknya tidak bersifat pribadi, dan relatif longgar. Ini menunjukkan adanya keragaman atau perbedaan kelompok sosial di kota yang dapat diidentifikasi berdasarkan lingkungan umum dan orientasi terhadap alam, pekerjaan, ukuran komunitas, kepadatan penduduk, heterogenitas, diferensiasi sosial, pelapisan sosial, mobilitas sosial, interaksi sosial, pengendalian sosial, pola kepemimpinan, ukuran kehidupan, solidaritas sosial, dan sistem nilai. Kota adalah permukiman yang berpenduduk relatif besar, luas areal terbatas, pada umumnya bersifat non-agraris, kepadatan penduduk relatif tinggi, tempat sekelompok orang-orang dalam jumlah tertentu dan bertempat tinggal dalam suatu wilayah geografis tertentu, cenderung berpola hubungan rasional, ekonomis dan individualistis (Kamus Tata Ruang).

Menurut Jamaludin, (2015) Dilihat dari segi fisik, kota di definisikan sebagai suatu pemukiman yang mempunyai bangunan-bangunan perumahan yang berjarak relatif padat dan yang mempunyai sarana-sarana dan prasarana-prasarana serta fasilitas-fasilitas yang relatif memadai guna memenuhi kebutuhan-kebutuhan penduduknya. Rumusan ini terlepas dari besarnya

jumlah penduduk, tetapi lebih dilihat pada sisi fisiknya, yaitu gedung-gedung dan bangunan-bangunan yang letaknya berdekatan, dan memiliki sarana dan prasarana umum seperti jalanan, air dan penerangan, sarana ibadah, pemerintahan, rekreasi dan olah raga, ekonomi, komunikasi, serta lembaga-lembaga yang mengatur kehidupan bersama penduduknya. Kemudian menurut Bintarto yang dikutip oleh Jamaludin, (2015) menjelaskan bahwa kota adalah jaringan kehidupan manusia yang ditandai dengan kepadatan penduduk yang tinggi dan diwarnai dengan strata sosial ekonomi yang heterogen dan coraknya materialistis. Secara fisik, kota selalu berkembang, baik melalui perembesan wilayah perkotaan maupun pemekaran kota.

## 2.5. Gambaran Umum Kota Bandar Lampung



Gambar 3. 1 Peta Kota Bandar Lampung

Sumber. <https://bandarlampungkota.bps.go.id/id/publication/2024>

Kota Bandar Lampung merupakan ibu kota provinsi dan salah satu kota terpadat di provinsi tersebut. Bandar Lampung terletak antara 5020' dan 5030' Lintang Selatan dan 105028' dan 105037' Bujur Timur. Kota Bandar Lampung meliputi 19.722 hektar (197,22 km<sup>2</sup>) daratan dan sekitar 39,82 km<sup>2</sup> perairan,

yang meliputi Pulau Kubur serta Pulau Pasaran. Kota Bandar Lampung menurut administratif dekat dengan banyak kabupaten di Provinsi Lampung. Setiap tahun, jumlah penduduk Kota Bandar Lampung terus bertambah. Pada tahun 2015 sebesar 979.287, dengan rasio jenis kelamin sebesar 102, jumlah laki-laki 493.411 dan perempuan 485.876, kemudian pada tahun 2025 total masyarakat Kota Bandarlampung sebesar 1.033.803. Kota Bandar Lampung mayoritas penganut agama Islam sebesar 92,63%, penganut agama Kristen sebesar 3,55%, Katolik 1,59%, Hindu 0,35%, Budha 1,48%, serta Kong Hu Cu 0,04%. Penduduk Bandar Lampung mayoritas berasal dari etnis Jawa 79,12%, etnis Sunda 10,72%, Lampung serta Bali 2,42%, etnis Tionghoa, Padang, Palembang, Bugis, Batak dan sebagainya. Lingkungan alam Kota Bandar Lampung mencakup dataran pantai, daerah perbukitan, dan pegunungan dengan ketinggian mulai dari 0 hingga 700 meter di atas permukaan laut. Wilayah pesisir meliputi wilayah pesisir kecamatan Teluk Betung serta Panjang, juga pulau-pulau di selatan. Di bagian utara, medan yang landai/datar berpusat di Kecamatan Kedaton serta Sukarame. Sebelah utara Teluk Betung terdapat daerah pegunungan (Badan Pusat Statistik Kota Bandar Lampung, 2025).

Wilayah Bandar Lampung adalah suatu kota dengan wilayah pengaruhnya. Seperti hubungan kebergantungan antara suatu wilayah ini dengan kota-kota kecil atau desa-desa dan sebaliknya. Bandar Lampung adalah kota yang secara administratif berada di wilayah yang dibatasi oleh batas administratif yang berdasarkan kepada peraturan perundangan yang berlaku. Pada era globalisasi saat ini, karakteristik masyarakat ditentukan oleh kemajuan pesat dalam teknologi, komunikasi, dan transportasi. Banyak orang di kota lebih suka bermain gadget dari pada berolahraga. Kurang berolahraga akan mengurangi kemampuan untuk melakukan aktifitas sehari-hari. Semua kegiatan manusia selalu memerlukan dukungan fisik masalah kemampuan fisik merupakan komponen utama dari setiap kegiatan manusia. Oleh karena itu, untuk melakukan semua kegiatan sehari-hari, seseorang harus setidaknya memiliki kemampuan fisik yang selalu mendukung kegiatan tersebut. Saat ini, orang mulai menyadari betapa pentingnya berolahraga karena olahraga dapat

meningkatkan dan menjaga kesehatan jasmani dan rohani. Sebagaimana menurut Rizhardi, (2019) Kebugaran jasmani seseorang tidak hanya di capai dengan aktivitas fisik yang dilakukan seseorang, tetapi kebugaran jasmani mempunyai beberapa aspek agar semua komponen kebugaran jasmani terpenuhi. Seseorang yang mempunyai kebugaran jasmani yang baik pasti akan mempunyai kualitas kesehatan yang baik dan kecerdasan emosional yang stabil.

## 2.6. Penelitian yang Relevan

Guna kesempurnaan dan kelengkapan penelitian ini, maka peneliti merujuk beberapa peneliti terdahulu yang pokok permasalahannya hampir sama atau relevan, berikut beberapa peneliti yang relevan tersebut.

1. Arfanda, Sari, dan Prasetyo (2024) dengan judul “*Fun run* sebagai Olahraga Rekreasi Modern” menggunakan metode deskriptif kuantitatif melalui penyebaran kuesioner kepada peserta *fun run* di Kota Bandung. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kegiatan *fun run* mampu meningkatkan partisipasi masyarakat dalam olahraga sekaligus memperkuat interaksi sosial. Penelitian ini juga menemukan bahwa motivasi utama peserta adalah menjaga kesehatan, mencari hiburan, serta memperluas jaringan sosial. Relevansi penelitian ini adalah memberikan dasar bahwa *fun run* dapat dipahami sebagai bentuk olahraga rekreasi modern yang sejalan dengan gaya hidup masyarakat urban.
2. Penelitian lain dilakukan oleh Susanto (2019) dengan judul “Dinamika Gaya Hidup Modern dalam Masyarakat Urban” menggunakan metode kualitatif deskriptif melalui wawancara mendalam pada masyarakat perkotaan di Jakarta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa modernisasi telah mengubah pola aktivitas masyarakat, termasuk menjadikan olahraga sebagai sarana ekspresi gaya hidup sehat, rekreatif, dan sosial. Penelitian ini menegaskan bahwa olahraga bukan lagi semata aktivitas fisik, tetapi telah menjadi bagian dari identitas sosial masyarakat modern. Kesimpulannya ditujukan untuk memperkuat analisis bahwa *fun run* merupakan manifestasi dari gaya hidup modern yang menekankan kesehatan, hiburan, dan interaksi sosial.

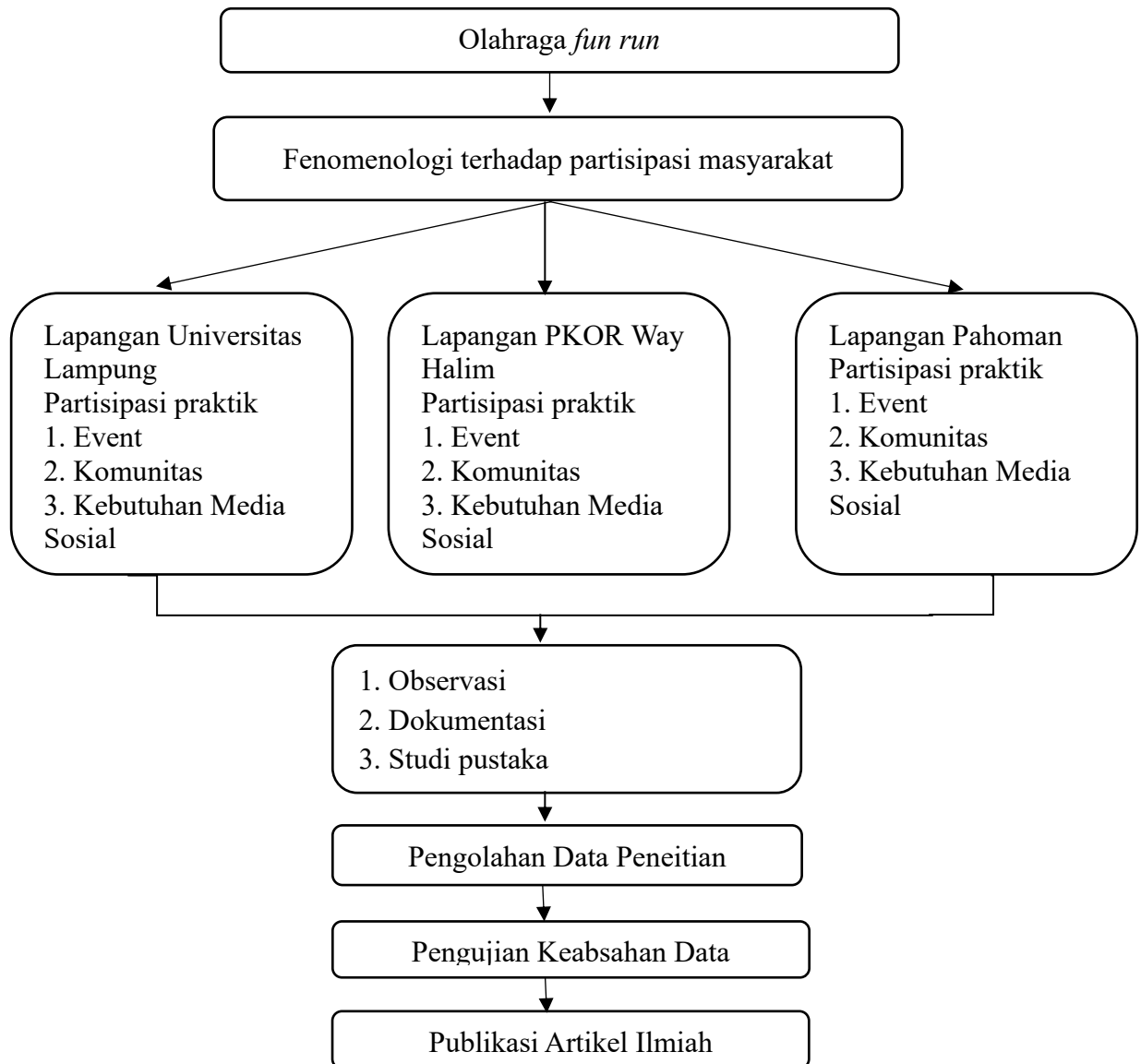
3. Hermawan (2020) dengan judul “Peranan Partisipasi Masyarakat dalam Pembangunan Olahraga” menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi kasus pada kegiatan olahraga komunitas di Yogyakarta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan masyarakat dalam olahraga berkontribusi terhadap peningkatan kesehatan, interaksi sosial, serta pembangunan olahraga berkelanjutan. Partisipasi masyarakat dipandang sebagai elemen penting dalam memperkuat budaya olahraga lokal maupun nasional. Relevansi penelitian ini adalah memperkuat landasan bahwa partisipasi masyarakat merupakan faktor kunci yang mendukung berkembangnya fenomena *fun run* di Indonesia.

## 2.7. Kerangka Berpikir

Kegiatan olahraga dalam kehidupan modern tidak hanya dipahami sebagai aktivitas fisik untuk menjaga kebugaran, tetapi juga sebagai bagian dari gaya hidup masyarakat perkotaan. Salah satu bentuk olahraga yang berkembang pesat adalah *fun run*, yaitu kegiatan lari santai yang menekankan pada partisipasi, kesenangan, dan kebersamaan. Fenomena ini menunjukkan adanya pergeseran paradigma masyarakat dalam memaknai olahraga, dari sekadar kebutuhan jasmani menjadi ekspresi identitas diri dan simbol modernitas. Partisipasi masyarakat dalam kegiatan *fun run* dipengaruhi oleh berbagai faktor, di antaranya motivasi individu, dorongan komunitas, tren gaya hidup sehat, serta peran media sosial. Bagi masyarakat perkotaan seperti di Kota Bandar Lampung, kegiatan *fun run* bukan hanya berfungsi sebagai sarana olahraga, tetapi juga menjadi arena membangun jejaring sosial, memperkuat citra diri, dan menunjukkan kepedulian terhadap kesehatan. Dengan demikian, *fun run* merepresentasikan hubungan erat antara olahraga, gaya hidup modern, dan dinamika sosial masyarakat urban.

Secara fenomenologis, pengalaman individu dalam mengikuti *fun run* memunculkan makna yang berbeda-beda, baik terkait aspek kesehatan, sosial, maupun prestise. Kelompok usia muda lebih sering memaknainya sebagai sarana hiburan dan eksistensi diri di media sosial, sedangkan kelompok usia

dewasa cenderung memaknainya sebagai upaya menjaga kesehatan dan kebugaran. Perbedaan latar belakang sosial-ekonomi juga turut memengaruhi motivasi partisipasi dalam kegiatan *fun run*. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk menggali lebih dalam makna, motivasi, dan faktor-faktor yang mendorong partisipasi masyarakat dalam *fun run* sebagai ekspresi gaya hidup modern di Kota Bandar Lampung.



Gambar 4. 1 Kerangka Pemikiran

### **III. METODE PENELITIAN**

#### **3.1. Jenis Penelitian**

Berdasarkan masalah dan tujuan dalam penelitian, jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Penelitian kualitatif dipilih karena tujuan utama dari penelitian ini adalah memahami secara mendalam makna yang diberikan oleh masyarakat terhadap fenomena *fun run* sebagai bagian dari gaya hidup modern di Kota Bandar Lampung. Menurut Moleong, (2019) penelitian kualitatif berusaha memahami realitas sosial yang kompleks melalui perspektif partisipan, sehingga data yang diperoleh bersifat naratif, kontekstual, dan penuh makna.

#### **3.2. Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian dengan judul *Fun Run* Sebagai Ekspresi Gaya Hidup Modern Analisis Fenomenologi Terhadap Partisipasi Masyarakat Kota Bandar Lampung, Penelitian ini dilakukan di Kota Bandar Lampung dengan lokasi utama di tiga titik kegiatan *fun run* yang sering digunakan masyarakat, yaitu Lapangan Universitas Lampung, Lapangan PKOR Way Halim, dan Lapangan Pahoman. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada tingginya intensitas kegiatan *fun run* yang dilakukan secara rutin oleh berbagai komunitas maupun individu. Selain itu, lokasi tersebut mewakili karakter masyarakat perkotaan Bandar Lampung yang heterogen, baik dari segi usia, latar belakang sosial, maupun tujuan mengikuti kegiatan olahraga. Waktu penelitian yang dilakukan adalah dari turunnya surat persetujuan penelitian dari dekanat FKIP Universitas atau pada bulan November pada tahun 2025, dengan rentang kegiatan dari persiapan, pengumpulan data, hingga kesimpulan.

### 3.3. Subjek Penelitian

Penelitian ini menggunakan tiga titik lokasi, dimana ketiga lokasi ini berada didaerah perkotaan yang ada di Bandar Lampung. Pemilihan subjek penelitian ini menggunakan data informasi yang diberikan berdasarkan hasil observasi wawancara dan teknik-teknik subjek penelitian kualitatif, berdasarkan kriteria informan meliputi,

1. Peserta yang aktif mengikuti kegiatan *fun run* di Bandar Lampung, berasal dari kelompok usia yang beragam >30 tahun, <30 tahun, dan <20 tahun.
2. Memiliki motivasi yang berbeda-beda dalam mengikuti *fun run* (misalnya kesehatan, rekreasi, gaya hidup, atau sosial)
3. Bersedia memberikan informasi secara terbuka terkait pengalaman dan makna yang mereka rasakan.

Berdasarkan kriteria tersebut maka peneliti menentukan sampel, rentang ideal jumlah partisipan dalam penelitian kualitatif umumnya berkisar antara 12 hingga 60 orang Henink, (2017), sedangkan dalam desain etnografi atau fenomenologi sering direkomendasikan antara 30–50 partisipan. Dengan demikian, jumlah total dalam rentang tersebut sudah berada pada tingkat yang representatif dan memadai untuk analisis mendalam berdasarkan prinsip saturasi data.

### 3.4. Definisi Konseptual dan Operasional Variabel

#### 3.4.1. Definisi Konseptual *Fun Run*

*Fun run* adalah salah satu bentuk olahraga lari rekreasi yang dirancang untuk memberikan pengalaman menyenangkan bagi peserta tanpa adanya tekanan. Kegiatan ini biasanya dirancang dengan nuansa santai, menyenangkan, dan inklusif bagi berbagai kalangan usia serta latar belakang sosial. Menurut Arfanda, Sari, dan Prasetyo (2024), *fun run* bukan hanya sarana olahraga, melainkan juga aktivitas rekreatif yang mampu memperkuat interaksi sosial, membangun solidaritas, serta menjadi bagian dari gaya hidup masyarakat urban. Secara konseptual *fun run* akan dipahami disetiap orang secara berbeda

mulai dari sebagai fenomena olahraga rekreasi yang merepresentasikan kesehatan, hiburan, dan kebersamaan.

#### **3.4.2. Gaya Hidup Modern**

Gaya hidup modern adalah pola perilaku individu dalam memenuhi kebutuhan hidupnya yang dipengaruhi oleh modernisasi, teknologi, dan budaya konsumsi. Modernitas mendorong individu untuk menampilkan identitas diri melalui aktivitas tertentu yang memiliki nilai simbolik di masyarakat. Fitriana dan Darmawan (2021) menyatakan bahwa gaya hidup modern ditandai oleh orientasi pada kesehatan, efisiensi, dan pencitraan diri, termasuk melalui aktivitas olahraga seperti *fun run*. Pada penelitian gaya hidup modern dapat dipahami sebagai pola hidup masyarakat urban yang mengintegrasikan kesehatan, hiburan, dan ekspresi identitas.

#### **3.4.3. Analisis Fenomenologi**

Fenomenologi secara konseptual adalah pendekatan penelitian kualitatif yang bertujuan memahami makna pengalaman subjektif individu terhadap suatu fenomena. Menurut Moleong, (2019), fenomenologi berusaha menggali persepsi, makna, dan pemahaman partisipan terhadap pengalaman yang mereka alami secara langsung. Analisis fenomenologi digunakan untuk memahami bagaimana masyarakat Kota Bandar Lampung memaknai *fun run* sebagai bagian dari gaya hidup mereka.

#### **3.4.4. Partisipasi Masyarakat**

partisipasi masyarakat dalam penelitian dimaknai sebagai keterlibatan aktif individu atau kelompok dalam, dimana peran serta seseorang atau kelompok masyarakat dalam mengidentifikasi masalah, pengambilan keputusan, dan memberikan alternatif solusi melalui pikiran, keahlian, waktu, modal, atau materi terhadap program kegiatan *fun run* di Kota Bandar Lampung. Partisipasi tersebut diukur melalui beberapa indikator, keikutsertaan dalam event *fun run*, keterlibatan dalam komunitas lari; dan aktivitas berbagi pengalaman *fun run* di media sosial. Untuk mengukur partisipasi masyarakat, diketahui bahwa penelitian merupakan penelitian dengan sains kualitatif,

maka pengukuran penelitian menggunakan instrumen wawancara hal tersebut ditujukan agar operasional variabel dapat diteliti.

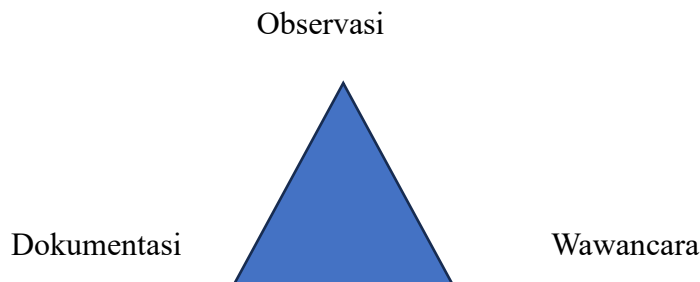
### 3.5. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

#### 3.5.1. Instrumen Penelitian

Moleong, (2019) menjelaskan bahwa instrumen adalah suatu alat pada waktu penelitian menggunakan suatu metode. Peneliti berfungsi sebagai instrumen utama yang berperan dalam merencanakan, melaksanakan, mengumpulkan, menganalisis, dan menafsirkan data. Untuk mendukung proses penelitian, peneliti juga menggunakan instrumen bantu berupa, panduan wawancara berstruktur dan tidak berstruktur, alat perekam suara dan kamera, dan buku catatan lapangan untuk mencatat hasil observasi dan refleksi.

#### 3.5.2. Rancangan Instrumen Penelitian

Teknik pengumpulan data adalah metode yang digunakan untuk mengumpulkan bahan nyata yang akan digunakan untuk suatu penelitian. Sugiyono, (2017) menyatakan teknik pengumpulan data berupa triangulasi diartikan sebagai teknik pengumpulan data yang bersifat menggabungkan dari berbagai teknik pengumpulan data dan sumber data yang telah ada.



Gambar 5 Triangulasi Data

##### 1. Observasi

Observasi yaitu suatu usaha yang kompleks, suatu proses yang tersusun dari berbagai proses biologis dan psikologis (Abidin, 2020). Berdasarkan pengertian di atas observasi adalah teknik pengumpulan data dengan melakukan pengamatan dan tindakan ada pertanyaan pertanyaan yang di ajukan. Dalam penelitian penulis menggunakan metode partisipan, di mana peneliti dapat langsung mencatat dan mengamati segala bentuk kegiatan atau kejadian yang ada.

## 2. Wawancara

Wawancara adalah cara yang dipakai untuk memperoleh informasi melalui kegiatan interaksi sosial antara peneliti dengan yang diteliti (Fandi, 2016). Dalam penelitian menggunakan teknik wawancara terstruktur dan tidak berstruktur.

- a) Wawancara terstruktur digunakan ketika *interviewer* mempersiapkan daftar pertanyaan terlebih dahulu sebelum diajukan kepada *interviewee* dan urutan pertanyaan tidak diubah (Fadhallah, 2020).
- b) Wawancara tidak berstruktur dipilih untuk digunakan ketika *interviewer* tidak menggunakan panduan apapun dan arah pembicaraan bersifat spontanitas (Fadhallah, 2020).

## 3. Dokumentasi

Teknik pengumpulan data ini melibatkan pendokumentasian informasi yang ditemukan di lapangan yang relevan dengan penelitian. Metode ini digunakan untuk mengumpulkan data secara tidak langsung, dengan cara menggali bukti-bukti terkait peristiwa yang terjadi di lokasi penelitian. Dokumentasi menjadi sarana pengumpulan data melalui pencarian berbagai sumber, seperti buku profil, catatan, surat kabar, transkrip, buku-buku, foto, dan agenda.

## 4. Studi Pustaka

Studi pustaka berfungsi sebagai referensi dalam penelitian ini, yang mencakup buku, jurnal, dan hasil penelitian sebelumnya. Kegiatan ini bertujuan untuk mengumpulkan dan memahami berbagai teori serta konsep yang memiliki relevansi dengan permasalahan yang diteliti. Dengan cara ini, peneliti dapat memperluas wawasan dan konteks dalam pelaksanaannya.

### 3.6. Jenis Data

Jenis dan sumber data yang digunakan dalam penelitian ini mencakup data primer dan data sekunder. Data primer menurut Hutagalung, (2019) merupakan data yang diperoleh secara langsung di lapangan dari sumber asli melalui observasi wawancara terstruktur dan tidak berstruktur. Data sekunder diperoleh

dari berbagai referensi dalam penelitian, yang mencakup buku, jurnal, dan hasil penelitian sebelumnya. Kegiatan ini bertujuan untuk mengumpulkan dan memahami berbagai teori serta konsep yang memiliki relevansi dengan permasalahan yang diteliti.

### **3.7. Pengelolaan Data**

Metode pengelolaan data setelah data terhimpun maka langkah selanjutnya mengolah data agar menjadi sebuah penelitian yang sempurna dengan cara yaitu.

1. Editing, yaitu mengoreksi apakah data yang terkumpul sudah cukup lengkap, sudah benar atau sudah sesuai atau relevan dengan masalah. Dalam hal ini penulis mengecek kembali hasil data yang terkumpul melalui studi pustaka, dokumen interview, apakah sudah lengkap, relevan jelas tidak berlebihan tanpa kesalahan.
2. Reduksi data, yaitu proses memilah, memilih, dan menyederhanakan data mentah yang diperoleh dari lapangan. Reduksi data dilakukan dengan cara menyalin hasil wawancara mendalam, catatan observasi, serta dokumentasi ke dalam bentuk teks, lalu menyaring bagian yang relevan dengan fokus penelitian. Data yang tidak relevan atau berulang kemudian disisihkan agar analisis lebih terarah.
3. Penyajian data, di mana informasi yang sudah direduksi disusun dalam bentuk narasi, tabel yang berisikan (analisis faktor yang mendorong partisipasi, motivasi individu, pengaruh media sosial dan jumlah partisipan) maupun kutipan wawancara. Penyajian ini membantu peneliti untuk melihat pola dan hubungan antar data, sehingga memudahkan proses identifikasi tema-tema yang muncul. Data disajikan sedemikian rupa agar dapat menggambarkan pengalaman informan secara jelas, baik mengenai motivasi mengikuti *fun run*, pengalaman yang mereka rasakan selama kegiatan, maupun makna *fun run* sebagai bagian dari gaya hidup
4. Sistematisasi data, yaitu menetapkan data menurut kerangka sistematika bahasan berdasarkan urutan masalah. Dalam hal ini penulis mengelompokkan secara sistematis data yang sudah di edit dan diberi tanda menurut klasifikasi dan urutan masalah misalnya terkait motivasi

mengikuti *fun run*, pengalaman emosional sebelum dan sesudah berlari, serta makna *fun run* bagi gaya hidup modern.

5. Penarikan kesimpulan dan verifikasi. Pada tahap ini, peneliti menginterpretasikan data yang sudah tersaji untuk menemukan tema-tema utama. Tema tersebut kemudian dibandingkan dengan teori dan penelitian sebelumnya, sehingga makna yang muncul dapat dipahami dalam kerangka ilmiah yang lebih luas. Proses verifikasi dilakukan dengan cara membandingkan antar data, mengulang pembacaan, serta melakukan konfirmasi kepada informan bila diperlukan. Dengan demikian, kesimpulan yang dihasilkan benar-benar lahir dari data lapangan dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

### **3.8. Pengujian Keabsahan Data**

Menguji keabsahan dari data penelitian ini, diperkuat dengan menggunakan teknik analisis untuk meyakinkan hasil dari penelitian dengan cara yaitu:

- a) Triangulasi yang mengutamakan efektivitas proses dan hasil yang diinginkan. Menurut Sugiono, (2017) triangulasi adalah pengecekan data dari berbagai sumber dengan cara dan berbagai waktu. Triangulasi yang digunakan peneliti adalah triangulasi sumber data untuk menggali kebenaran informasi tertentu melalui berbagai metode dan sumber perolehan data.
- b) *Confirmability* (kepastian) dilakukan dengan memastikan bahwa semua temuan penelitian benar-benar didasarkan pada data yang diperoleh di lapangan, bukan pada opini pribadi peneliti. Hal ini dilakukan dengan cara membandingkan hasil analisis dengan data asli, mendokumentasikan semua proses analisis secara jelas, serta melakukan konfirmasi ulang kepada informan

## V. KESIMPULAN DAN SARAN

### 5.1. Simpulan

Adapun simpulan yang dapat diberikan pada penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Motivasi individu dalam mengikuti *fun run* didominasi oleh keinginan untuk menjaga kesehatan fisik dan mental, memperoleh kesenangan, serta membangun relasi sosial. Aktivitas *fun run* tidak lagi dimaknai sekadar sebagai olahraga, tetapi telah bertransformasi menjadi bagian dari gaya hidup modern yang menekankan keseimbangan antara kesehatan, rekreasi, dan ekspresi diri di ruang publik.
2. Perbedaan motivasi partisipasi *fun run* berdasarkan kelompok usia dan latar belakang sosial menunjukkan bahwa kelompok usia muda cenderung termotivasi oleh aspek sosial, hiburan, dan eksistensi di media sosial, sedangkan kelompok usia dewasa lebih menekankan pada manfaat kesehatan dan kebugaran. Latar belakang sosial masyarakat juga memengaruhi cara memaknai *fun run*, baik sebagai sarana gaya hidup modern, rekreasi murah, maupun aktivitas komunitas terbuka secara umum.
3. Media sosial dan tren urban memiliki pengaruh yang besar dalam meningkatkan antusiasme masyarakat Kota Bandar Lampung terhadap *fun run*. Media sosial berperan sebagai sarana promosi, ruang berbagi pengalaman, serta pembentuk ekspresi diri personal branding di sosial media. Pencapaian tersebut dilihat dari meningkatnya penggunaan tren strava dan fotoyu. *Fun run* berkembang seiring dengan perkembangan zaman, tren yang ada saat ini yang mengedepankan aktivitas sehat, visual, dan berbasis komunitas.
4. Jumlah partisipan *fun run* di Kota Bandar Lampung mengalami peningkatan, dengan jumlah partisipan event mulai dari 732-1500 bahkan lebih, baik dalam

kegiatan yang bersifat event maupun aktivitas rutin di ruang publik seperti Lapangan Unila, PKOR Way Halim, dan Stadion Pahoman. Namun, tidak seluruh partisipan terlibat secara konsisten dan berkelanjutan, sehingga partisipasi masyarakat bersifat heterogen antara yang rutin dan yang hanya mengikuti tren sesaat atau FOMO (*Fear Of Missing Out*).

5. Faktor-faktor yang mendorong partisipasi masyarakat dalam fun run meliputi faktor aspek sosial dan peran komunitas, kemudahan akses dan fleksibilitas kegiatan *fun run*, daya tarik event dan hadiah menarik yang diperoleh peserta, hiburan, tren dan eksistensi sosial media. Kombinasi faktor internal dan eksternal tersebut memperkuat posisi fun run sebagai fenomena sosial dan olahraga rekreasi yang merepresentasikan gaya hidup modern masyarakat Kota Bandar Lampung.

## 5.2. Saran

Saran yang dapat diberikan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Kepada masyarakat Kota Bandar Lampung untuk menjadikan kegiatan *fun run* tidak hanya sebagai tren, tetapi sebagai kesadaran untuk kesehatan yang berkelanjutan. Selain itu, penyelenggara dan komunitas lari diharapkan dapat terus mengedukasi masyarakat melalui event *fun run* yang lebih edukatif, menarik dan terus berperan memotivasi masyarakat Bandar Lampung agar tetap sadar akan gaya hidup sehat.
2. Penyelenggara kegiatan *fun run* disarankan untuk merancang konsep kegiatan yang lebih variatif dan inklusif dengan harga pendaftaran event yang lebih relatif murah agar bisa diikuti semua kalangan masyarakat Kota Bandar Lampung.
3. Kepada masyarakat Kota Bandar Lampung pemanfaatan media sosial dimanfaatkan secara lebih positif dan edukatif, tidak hanya sebagai sarana promosi, tetapi juga sebagai media untuk mengajak orang lain untuk terus ikut serta terhadap kegiatan *fun run*.
4. Pemerintah Kota Bandar Lampung, komunitas *fun run*, serta pengelola ruang publik disarankan untuk mendukung keberlanjutan kegiatan *fun run* melalui banyaknya penyediaan fasilitas ruang terbuka yang aman, nyaman, dan mudah diakses.

5. Faktor-faktor pendorong partisipasi *fun run* harus terus dikembangkan, bisa melalui kerjasama kepada pihak swasta terhadap masyarakat yang berprestasi dengan dukungan materi pada event-event *fun run* nasional maupun internasional, sehingga *fun run* tidak hanya sebagai tren semata tetapi bisa menjadi motivasi orang lain untuk ikut berprestasi dalam kegiatan *fun run*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, D. 2020. Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi partisipasi masyarakat dalam kegiatan olahraga rekreasi. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran (JRPP)*. 7(1): 1–9.
- Aditia, D. A. 2015. Survei penerapan nilai-nilai positif olahraga dalam interaksi sosial antar siswa di SMA Negeri se-Kabupaten Wonosobo Tahun 2014/2015. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*. 4(12): 2251–2259.
- Akmal, F. 2024. Pengaruh latihan push up dan tricep dips terhadap peningkatan kekuatan otot lengan atlet bolavoli putra. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport (INAPES)*. 2(4): 234-240.
- Antonius, D., Pramono, M. 2022. Survei faktor-faktor yang mempengaruhi minat olahraga rekreasi di Taman Bungkul Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. 10(03): 31–36.
- Anwar, N. I. A., Syafruddin, M. A. 2025. Pengaruh Partisipasi Dalam Kegiatan Olahraga Kampus Terhadap Kesejahteraan Mental Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 25(2), 45-50.
- Arfanda, M., Sari, D., Prasetyo, B. 2024. Fun run sebagai olahraga rekreasi modern. *Jurnal Pendidikan Olahraga Indonesia*.10(1): 45–53.
- Arfanda, M., Sari, D., Prasetyo, B. 2024. Fun Run sebagai Olahraga Rekreasi Modern. *Jurnal Pendidikan Olahraga Indonesia*.10(1): 45–53.
- Bangun, Y. 2021. Pendidikan jasmani dan olahraga. *Jurnal Olahraga Nusantara*. 5(2):112–119.
- Bauman, A. E., Reis, R. S., Sallis, J. F., Wells, J. C., Loos, R. J. F., Martin, B. W. 2012. Correlates of physical activity: Why are some people physically active and others not? *The Lancet*, 380 (9838), 258–271.
- Coakley, J. 2015. Assessing the sociology of sport: On cultural sensibilities and the Great Sport Myth. *International Review for the Sociology of Sport*. 50(45): 402–406.

- Dewi, R. 2021. Pengaruh olahraga terhadap kesehatan mental remaja. *Jurnal Psikologi Remaja*. 8(2): 134–140.
- Fadhallah, R. A. 2020. *Wawancara*. UNJ PRESS. Jakarta Timur.
- Fandi, S. A. 2016. *Teori Wawancara Psikodignostik*. LeutikaPrio. Yogyakarta.
- Fikram, M. F. B., Hezron, H. A. D. S., Afdol, A. R. 2024. Hubungan Perilaku Konsumtif Running Gears Dengan Motivasi Berlari Pada Runners Di Kota Makassar. *Indonesian Journal Of Physical Activity and Sport Development (IJPASD)*, 2(2), 53-60.
- Fitriana, R., Darmawan, D. R. 2021. Workout sebagai Gaya Hidup Sehat Wanita Modern. Satwika. *Kajian Ilmu Budaya dan Perubahan Sosial*. 5(2): 199–213.
- Gentles, S. J., Charles, C., Ploeg, J., McKibbon, K. A. 2015. Sampling in qualitative research: Insights from an overview of the methods literature. *The Qualitative Report*. 20(11):1772–1789.
- Gozali, Y., Setiawan, D., Farhanto, G. 2024. Efektivitas latihan plyometric terhadap power otot tungkai atlet silat pelajar. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*. 4(2): 997–1009.
- Gumantan, A., Prasetyo, H., Mahfud, I. 2021. Olahraga rekreasi sebagai sarana peningkatan prestasi olahraga. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. 7(2): 88–96.
- Handayani, S., Putra, A. 2020. Modernitas dan Pola Konsumsi Gaya Hidup Sehat di Kalangan Generasi Milenial. *Jurnal Sosiologi Reflektif*. 14(2):301–320.
- Harahap, D. M., Fanesha, S., Nurseha, M. I., Heikal, J. 2024. Ethnographic Study The Comparison Of Shared Value Metarun Community From Generations X, Millennials, And Z Runners. *Jurnal Media Akademik (JMA)*, 2(5). 134-214
- Hardiansyah M, M. A. 2025. Fenomena Sosial Olahraga Lari: Studi Kasus Pada Gelora Kadrie Oening Kota Samarinda. *Journal of Community Development and Disaster Management*, 7(1), 507–522.
- Haryanto, A., Kadir, S. S., Ramadan, G., Fataha, I., Samin, G., Gani, A. A. 2021. *Membangkitkan Semangat Berolahraga Melalui Kegiatan Fun Run*. *JUARA: Jurnal Olahraga*. 6(1): 1–10.
- Hasan, S., Winarno, M. E., Tomi, A. 2015. Pengembangan model permainan gerak dasar lempar untuk siswa kelas V SDN Tawangargo 4 Karangploso Malang. *Jurnal Pendidikan Olahraga*. 4(2): 182–200.

- Hennink, M. M., Kaiser, B. N., & Marconi, V. C. 2017. Code saturation versus meaning saturation: How many interviews are enough?. *Qualitative Health Research*. 27(4): 591–608.
- Hermawan, A. 2020. Peranan Partisipasi Masyarakat dalam Pembangunan Olahraga. *Jurnal Keolahragaan Indonesia*. 8(2): 66–75.
- Hermawan, A. 2020. Peranan Partisipasi Masyarakat dalam Pembangunan Olahraga. *Jurnal Keolahragaan Indonesia*. 8(2): 66–75.
- Hidayat, R. 2018. Pengaruh motivasi terhadap partisipasi olahraga di kalangan remaja. *Jurnal Psikologi Olahraga* 5(2): 78–85.
- Hutagalung, W. A. 2022. Analisis keputusan masyarakat Kelurahan Hanopan menabung pada Bank Syariah. (Dektoral dissertation, IAIN Paddangsidimpuan). *Skripsi*.
- Indrawathi, N. L. P., Citra, P. 2020. Faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan pada siswa kelas VII SMP Negeri 5 Kuta Selatan. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. 6(1): 45–52.
- Irawadi, H. 2011. Kebugaran Jasmani dan Olahraga. *Jurnal Olahraga Indonesia*. 7(2):1–8.
- Jamaludin, A. N. 2015. *Sosiologi perdesaan*. CV. Pustaka Setia. Bandung.
- Juniardi, A., Martiani, M. 2020. Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan pada siswa kelas X SMAN 5 Kota Bengkulu. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. 6(2): 123–130.
- Kurniawan, D. D., Mulyawan, R., Kumano, A., Astuti, F., Ikhsan, Q. 2023. *Running lifestyle* pada keragaman kategori perlombaan di *event lari road race*: studi deskriptif area Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. 19(1).
- Lenaini, I. 2021. *Teknik pengambilan sampel purposive dan snowball sampling. historis: jurnal kajian, penelitian dan pengembangan pendidikan sejarah*. Universitas Muhammadiyah Mataram. 6(1): 33–39.
- Malchrowicz-Moško, E., León-Guereño, P., Tapia-Serrano, M. A., Sánchez-Miguel, P. A., Waśkiewicz, Z. 2020. What Encourages Physically Inactive People to Start Running? An Analysis of Motivations to Participate in Parkrun and City Trail in Poland. *Frontiers in Public Health*. 8(11): 1125–2347.

- Mendonca, G. V., Matos, P., Correia, J. M. 2020. Running economy in recreational male and female runners with similar levels of cardiovascular fitness. *Journal of Applied Physiology*. 129(3): 508–515.
- Moleong, L. J. 2019. *Metodologi penelitian kualitatif*. Remaja Rosdakarya. Bandung.
- Musa, M., Haryanto, A., Suryadi, S. 2020. Membentuk karakter peserta didik SD melalui pendidikan olahraga. *Jurnal Riset Pendidikan Dasar*. 5(2): 112–120.
- Nababan, M. B. 2022. Pengembangan olahraga rekreasi di FORMI Sumatera Utara. *KOLONI: Jurnal Multidisiplin Ilmu*: 1(2): 764–770.
- Nezlek, J. B., Cypryńska, M., Cypryński, P., Chlebosz, K., Jencylik, K., Sztachńska, J., Zalewska, A. M. 2018. Within- person relationships between recreational running and psychological well-being. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 40(3), 146–152.
- Nurhadi, A., Kurniawan, H. 2024. Fenomena Fun Run sebagai Ekspresi Modernitas Gaya Hidup Masyarakat Kota. *Jurnal Keolahragaan dan Rekreasi Indonesia*. 6(1): 11–25.
- Nursyamsi, M. Y., 2021. Persepsi masyarakat mengenai olahraga berenang di Kolam Renang Kalitaman. *Jurnal Pendidikan Olahraga (JPOES)* 1(2): 123–150.
- Pope, Z. C., Gao, Z., Bolter, N. D., Boles, J. C. 2019. Predicting college students' motivation to use fitness apps: A social cognitive perspective. *Journal of American College Health*, 67(4), 311–319.
- Prasetyo, B. 2020. Event Olahraga dan Pengembangan Pariwisata Kota. *Jurnal Keolahragaan*. 8(2):101–110.
- Prasetyo, B., Yuliana, R. 2022. Olahraga Rekreasi sebagai Bagian dari Gaya Hidup Masyarakat Perkotaan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Indonesia*. 12(1): 45–58.
- Prasetyo, D. 2021. Peran kebijakan pemerintah dalam pengembangan olahraga di Indonesia. *Jurnal Administrasi Olahraga*. 7(1): 23–30.
- Pratama, A. 2019. Pengaruh kebugaran jasmani terhadap motivasi berolahraga pada mahasiswa. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. 13(1): 45–52.
- Rafi, M., Siregar, Y. M. I. Hutajalu, R, I., Saragih, W. H., Manurung, Y, A. 2025. Pelari kalcser: antara identitas, eksistensi, dan gaya hidup. *Jurnal Ilmiah Multi Disipliner*. 4(1): 693-702.

- Ramadhan, Z., Kadarisman, Y. 2025. Perilaku konsumtif komunitas Bangkinang Running Club. *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 12(5), 1766-1776.
- Ratri, M, P., Arlitasari, F. 2025. Kepribadian pelari dalam fenomena tren lari yang sedang marak di masyarakat. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*. 9 (12): 88-97.
- Republik Indonesia. (2022). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan*. Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2022 Nomor 32. Jakarta: Sekretariat Negara.
- Rizhardi, R. 2019. *Perbandingan kebugaran jasmani antara sekolah di perkotaan dan di pedesaan: Studi kasus di SMA Negeri 5 Palembang dan SMA Negeri 2 Banyuasin 2*. *Jurnal Ilmu Kependidikan*, 17(3), 297–304.
- Salahudin, A., Yulianto, H., Dewi, N. 2019. Membangun karakter positif melalui pendidikan jasmani di sekolah. *Jurnal Pendidikan Dasar dan Olahraga*. 3(2): 55–66.
- Santoso, B. 2020. Dampak ekonomi terhadap partisipasi olahraga di daerah perkotaan. *Jurnal Ekonomi dan Olahraga*. 4(3): 112–119.
- Sari, D. 2020. Pengaruh olahraga terhadap kualitas hidup lansia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 14(2), 56–63.
- Sari, D., & Lestari, P. 2023. Peran Media Sosial dalam Pembentukan Tren Gaya Hidup Sehat Masyarakat Urban. *Jurnal Komunikasi dan Budaya*, 15(1), 77–92.
- Senaputra, A. 2017. Olahraga dan Kebugaran. *Jurnal Pendidikan Olahraga Indonesia*. 3(1): 2–6.
- Setiawan. 2023. Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Kelas VII SMPN 2 Taman Kecamatan Taman Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. 5(3): 851-861.
- Soeningjo, S. 2015. Olahraga: Sebuah Konsep sebagai Ilmu dan Profesi. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. 2(2):43–52.
- Sudirman, A., Abbas, I. 2023. Analisis budaya konsumtif running gears pada anggota komunitas lari di Sulawesi Selatan. *Jurnal Performa Olahraga*. 8(1): 1-7.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. CV. Alfabeta, Bandung.

- Surbakti, S. 2013. Olahraga rekreasi: Outbound training, management training sport. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. 12(2): 32–45.
- Suryani, L. 2022. Peran komunitas dalam meningkatkan partisipasi olahraga masyarakat. *Jurnal Sosial dan Olahraga*. 9(1): 45–52.
- Susanto, H. 2019. Dinamika Gaya Hidup Modern dalam Masyarakat Urban. *Jurnal Ilmu Sosial Indonesia*. 3(1): 33–41.
- Susanto, H. 2022. Inovasi Budaya dan Teknologi dalam Event Fun Run. *Jurnal Olahraga dan Masyarakat*. 12(2): 88–97.
- Tifal, M., Astuti, W., Sary, M. 2023. Makna olahraga bagi siswa Sabajaya. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. 8(2): 106–112.
- Varro, k., Vink, R. 2019. Running Rotterdam: on how locals' participation in running events fosters their sense of place. *Geo Journal*. 86(2): 963–978.
- Waldo, K., Syafaruddin, S., Bayu, W. I., Solahuddin, S. 2022. Pengaruh senam aerobik terhadap kebugaran jasmani. *Bravo's: Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. 10(3): 208–215.
- Wicaksono, A., Pradana, R. 2020. Deskripsi kemampuan hasil lari 100 meter siswa SMA Negeri Kota Malang. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(2), 45–54.
- Widiastuti. 2017. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta. PT. Bumi Timur Jaya.
- Wulandari, D. 2017. Peran dukungan sosial dalam partisipasi olahraga di kalangan remaja. *Jurnal Ilmu Sosial dan Olahraga*. 6(1): 34–41.
- Yuliatin. 2012. Pendidikan Jasmani dan Nilai-Nilai Pancasila. *Jurnal Pendidikan Olahraga Indonesia*. 4(1): 15–20.
- Zain, A. R., Hudah, M., Wibisana, M. I. N. 2020. Motivasi Masyarakat Dalam Aktivitas Olahraga Rekreasi Pada Event Car Free Day Di Karesidenan Pati Tahun 2020. *Journal of Physical Activity and Sports (JPAS)*. 1(1): 53–62.