



Antusiasme Masyarakat di Stadion Samura Kabanjahe terhadap Olahraga Lari Sore Tahun 2025

Hellinika Br Perangin-Angin^{1*}, Julius Boy Nesra Basgimata², Deasyi Natalia Sitepu³

¹⁻³Program Studi Pendidikan Olahraga, Universitas Quality Berastagi, Indonesia

*Penulis Korespondensi: hellinika perangin angin@gmail.com

Abstract. *This study aimed to determine the level of community enthusiasm toward evening running activities at Samura Stadium, Kabanjahe, in 2025. The study employed a quantitative approach with a descriptive research design. The population consisted of all individuals participating in evening running activities at Samura Stadium, Kabanjahe. The sample included 90 respondents, comprising 30 adolescents, 30 adults, and 30 elderly participants selected through accidental sampling. Data were collected using questionnaires, observations, interviews, and documentation. The research instrument utilized a Likert scale measuring the indicators of motivation, interest, positive emotions, and participation. Data were analyzed using percentage techniques to determine the level of community enthusiasm. The findings revealed that community enthusiasm toward evening running activities at Samura Stadium, Kabanjahe, was categorized as very high. The enthusiasm index reached 90.2% among adolescents, 90.6% among adults, and 81.4% among elderly participants. The high level of enthusiasm was influenced by awareness of the importance of maintaining health and physical fitness, intrinsic motivation, positive emotions gained after exercising, and social environmental support that encouraged participation in evening running activities. Therefore, evening running at Samura Stadium, Kabanjahe, can be considered a popular sports activity among people of all age groups and plays an important role in promoting a healthy lifestyle.*

Keywords: *Community Enthusiasm, Evening Running, Samura Stadium Kabanjahe, Motivation, Participation.*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat antusiasme masyarakat terhadap olahraga lari sore di Stadion Samura Kabanjahe Tahun 2025. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Populasi penelitian adalah seluruh masyarakat yang melakukan aktivitas lari sore di Stadion Samura Kabanjahe. Sampel penelitian berjumlah 90 responden yang terdiri atas 30 remaja, 30 dewasa, dan 30 lansia yang dipilih menggunakan teknik accidental sampling. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui angket, observasi, wawancara, dan dokumentasi. Instrumen penelitian menggunakan skala Likert yang mengukur indikator motivasi, minat, emosi positif, dan partisipasi. Data dianalisis menggunakan teknik persentase untuk mengetahui tingkat antusiasme masyarakat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa antusiasme masyarakat terhadap olahraga lari sore di Stadion Samura Kabanjahe berada pada kategori sangat tinggi. Antusiasme masyarakat usia remaja memperoleh persentase indeks sebesar 90,2%, usia dewasa sebesar 90,6%, dan usia lansia sebesar 81,4%. Tingginya antusiasme masyarakat dipengaruhi oleh kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan dan kebugaran, adanya motivasi intrinsik, emosi positif yang diperoleh setelah berolahraga, serta dukungan lingkungan sosial yang mendorong partisipasi dalam aktivitas lari sore. Dengan demikian, olahraga lari sore di Stadion Samura Kabanjahe merupakan aktivitas olahraga yang diminati oleh masyarakat lintas usia dan berperan dalam mendukung pola hidup sehat.

Kata kunci: Antusiasme Masyarakat, Olahraga Lari Sore, Stadion Samura Kabanjahe, Motivasi, Partisipasi.

1. LATAR BELAKANG

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan, meningkatkan kebugaran jasmani, serta membentuk gaya hidup aktif di tengah masyarakat. Dalam konteks kehidupan modern, olahraga tidak lagi dipandang semata sebagai kegiatan rekreasi, tetapi telah menjadi kebutuhan dasar yang berperan signifikan dalam menjaga kualitas hidup manusia. Kemajuan teknologi dan perubahan pola hidup masyarakat yang cenderung sedentari membuat kebutuhan akan aktivitas fisik semakin mendesak. Di antara berbagai jenis olahraga, lari menjadi salah satu pilihan yang paling mudah diakses oleh

seluruh lapisan masyarakat karena tidak memerlukan fasilitas yang kompleks, dapat dilakukan kapan saja, serta memberikan manfaat luas bagi kesehatan fisik maupun mental (Hadiansyah, Aji, and Javier 2024).

Lari didefinisikan sebagai suatu bentuk gerak lokomotor yang dilakukan dengan langkah cepat, di mana terdapat fase melayang tanpa kontak dengan tanah. Menurut literatur keolahragaan, lari termasuk ke dalam kategori aktivitas aerobik yang memiliki kontribusi besar terhadap peningkatan fungsi kardiovaskular, penguatan otot, peningkatan stamina, serta pemeliharaan berat badan ideal. Lari yang dilakukan secara rutin terbukti membantu menurunkan risiko penyakit tidak menular seperti diabetes melitus, hipertensi, dan penyakit jantung, yang menjadi salah satu tantangan kesehatan masyarakat modern. Selain manfaat fisik, aktivitas lari juga memberikan dampak psikologis yang positif, antara lain mengurangi stres, meningkatkan suasana hati, memperbaiki kualitas tidur, serta memberikan rasa relaksasi setelah beraktivitas (Hafizh et al. 2022).

Fenomena meningkatnya minat masyarakat terhadap aktivitas olahraga, khususnya lari, menjadi tren positif dalam beberapa tahun terakhir (Mustofa and Wulandari 2024). Pertumbuhan komunitas lari, penyelenggaraan berbagai event olahraga seperti fun run, serta tingginya partisipasi masyarakat dalam kegiatan kebugaran menunjukkan bahwa kesadaran masyarakat terhadap pentingnya menjaga kesehatan semakin meningkat. Antusiasme ini juga dapat diamati melalui semakin ramainya ruang-ruang publik yang digunakan sebagai pusat aktivitas olahraga, seperti stadion, lapangan, dan taman kota. Pertumbuhan ini sekaligus menggambarkan perubahan pola hidup masyarakat menuju gaya hidup yang lebih aktif dan sehat (Panjiantariksa et al. 2025).

Salah satu lokasi yang menjadi pusat aktivitas olahraga masyarakat di Kabupaten Karo adalah Stadion Samura Kabanjahe. Stadion ini merupakan fasilitas olahraga umum yang sering dimanfaatkan oleh masyarakat untuk berbagai kegiatan seperti sepak bola, jogging, senam, dan khususnya lari sore. Kegiatan lari sore di Stadion Samura menjadi salah satu rutinitas yang cukup populer. Dalam beberapa tahun terakhir, terlihat adanya peningkatan jumlah masyarakat yang berpartisipasi, baik secara individu maupun berkelompok. Hal ini menunjukkan adanya dinamika positif terkait minat dan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya olahraga di waktu senggang, terutama pada sore hari ketika kondisi suhu dan aktivitas tubuh berada pada titik yang relatif optimal untuk berolahraga (Zuriaturizky, Auliya, and Ghasya 2024).

Antusiasme dapat diartikan sebagai rasa semangat, ketertarikan, dan dorongan internal seseorang atau kelompok terhadap suatu aktivitas tertentu. Dalam konteks olahraga, antusiasme masyarakat mencerminkan sikap positif, keinginan kuat untuk berpartisipasi, serta

konsistensi mengikuti suatu kegiatan olahraga secara teratur (Karo Karo et al. 2024). Tingginya antusiasme masyarakat terhadap lari sore dapat terlihat dari intensitas kehadiran dalam aktivitas tersebut, motivasi untuk menjaga kebugaran, serta terbentuknya interaksi dan aktivitas sosial di lingkungan tempat olahraga berlangsung. Fenomena ini menunjukkan bahwa olahraga tidak hanya dipandang sebagai aktivitas fisik, tetapi juga sebagai wadah bersosialisasi serta sarana untuk meningkatkan kualitas hidup (Rahman, Pratama, and Syaffrudin 2024).

Namun demikian, meskipun kegiatan lari sore di Stadion Samura terlihat cukup ramai, tingkat antusiasme masyarakat belum pernah diteliti secara khusus. Belum diketahui secara jelas faktor-faktor apa saja yang memengaruhi tingginya minat tersebut (Huebner et al. 2022). Oleh karena itu, penting untuk meninjau lebih jauh faktor-faktor yang berperan dalam membentuk antusiasme, baik dari aspek motivasi intrinsik seperti kebutuhan menjaga kesehatan, hobi, dan kepuasan pribadi, maupun motivasi ekstrinsik seperti pengaruh lingkungan, teman sebaya, ketersediaan fasilitas, serta tren gaya hidup sehat yang berkembang (Ntoumanis and Moller 2025).

Selain itu, kondisi fasilitas di Stadion Samura, tingkat kenyamanan lingkungan, serta dukungan pemerintah daerah juga memiliki pengaruh besar dalam membentuk minat masyarakat untuk berolahraga. Pertanyaan-pertanyaan seperti apakah fasilitas stadion sudah memadai, apakah lingkungan stadion aman dan nyaman, serta bagaimana interaksi sosial yang terjadi di antara para pengguna stadion menjadi isu penting untuk diteliti (Nicholson et al. 2024). Faktor-faktor ini sangat mungkin menjadi alasan yang memperkuat atau bahkan melemahkan minat masyarakat untuk melakukan aktivitas lari sore.

Melihat fenomena tersebut, penelitian mengenai antusiasme masyarakat di Stadion Samura Kabanjahe terhadap olahraga lari sore pada tahun 2025 menjadi penting untuk dilakukan. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran yang jelas mengenai tingkat partisipasi masyarakat, faktor-faktor yang memengaruhi antusiasme, serta kebutuhan masyarakat yang berkaitan dengan pengembangan fasilitas olahraga. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi masukan bagi pemerintah daerah dan pengelola stadion dalam meningkatkan pelayanan, sarana, serta program olahraga yang lebih terarah dan sesuai kebutuhan (Mustofa and Wulandari 2024). Dengan demikian, latar belakang ini menegaskan urgensi penelitian untuk memahami dinamika antusiasme masyarakat terhadap lari sore, memetakan potensi pengembangan olahraga rekreasi di Stadion Samura, serta memberikan kontribusi terhadap upaya peningkatan kualitas hidup dan kesehatan masyarakat Kabupaten Karo secara berkelanjutan (Rifki, Anugrah, and Wibowo 2024).

Menurut Kuncoro & Rahayu (2023), masyarakat yang melakukan olahraga rekreasi seperti berjalan kaki dan jogging memiliki motivasi intrinsik berupa keinginan menjaga kesehatan dan kebugaran, serta motivasi ekstrinsik yang meliputi suasana lingkungan dan faktor sosial yang mendorong keterlibatan mereka dalam aktivitas olahraga.

Sementara itu, Janssen et al. (2022) melalui tinjauan sistematis menemukan bahwa waktu pelaksanaan aktivitas fisik memiliki hubungan dengan manfaat kesehatan yang diperoleh, sehingga pemilihan waktu olahraga, termasuk lari sore, dapat memberikan dampak berbeda bagi kebugaran dan kesehatan individu.

2. KAJIAN TEORITIS

Antusiasme

Antusiasme merupakan salah satu aspek psikologis yang berperan penting dalam mendorong seseorang untuk terlibat secara aktif dalam suatu kegiatan. Secara umum, antusiasme dapat dipahami sebagai sikap positif yang timbul dari semangat, gairah, dan ketertarikan seseorang terhadap suatu aktivitas yang dianggap menyenangkan serta bermakna. Dalam konteks olahraga, antusiasme tidak hanya diartikan sebagai keinginan untuk bergerak atau berpartisipasi, tetapi juga mencerminkan keterlibatan emosional, kognitif, dan sosial individu terhadap aktivitas fisik yang dijalani (Mulyani, Juliantine, & Hambali, 2025).

Indikator Antusiasme

Antusiasme dalam olahraga dapat diukur melalui beberapa indikator yang saling berkaitan. Luo et al. (2023) menyatakan bahwa antusiasme tercermin dari dorongan internal, ketertarikan individu, respons emosional positif, serta keterlibatan aktif dalam suatu kegiatan. Dalam penelitian ini, indikator antusiasme yang digunakan meliputi motivasi, minat, emosi positif, dan partisipasi.

Teori-Teori yang Mendukung

Self-Determination Theory (SDT)

Teori *Self-Determination Theory* (SDT) yang dikembangkan oleh Deci dan Ryan, serta disempurnakan oleh Blacket et al. (2024), menjadi salah satu teori utama dalam memahami antusiasme manusia terhadap aktivitas fisik. SDT menjelaskan bahwa motivasi seseorang terbagi menjadi dua, yaitu motivasi intrinsik (berasal dari dalam diri) dan motivasi ekstrinsik (berasal dari luar diri).

Teori Motivasi dan Partisipasi Olahraga

Motivasi merupakan salah satu unsur terpenting yang menentukan tingkat partisipasi seseorang dalam aktivitas olahraga. Dalam konteks psikologi olahraga, motivasi diartikan sebagai kekuatan internal maupun eksternal yang menggerakkan individu untuk melakukan suatu tindakan secara terarah dan berkelanjutan. Menurut Vallerand (2021), motivasi dalam olahraga dapat dibagi menjadi tiga bentuk utama, yaitu motivasi intrinsik, motivasi ekstrinsik, dan *amotivation* (ketiadaan motivasi).

Theory of Planned Behavior

Dalam konteks psikologi olahraga, komunitas pelari memberikan dampak besar terhadap keberlanjutan partisipasi seseorang dalam aktivitas fisik. Teori *Theory of Planned Behavior* menjelaskan bahwa perilaku seseorang dipengaruhi oleh sikap terhadap perilaku, norma subjektif, dan persepsi kontrol perilaku. Teori ini relevan untuk memahami bagaimana antusiasme masyarakat Kabanjahe terbentuk. Aktivitas lari sore menjadi menarik karena masyarakat memiliki sikap positif terhadap olahraga, merasa nyaman dengan lingkungan yang mendukung, serta memiliki kontrol terhadap waktu dan kemampuan fisik yang dibutuhkan.

Teori Keterlibatan Sosial dalam Aktivitas Fisik

Di Stadion Samura Kabanjahe, lari sore sering dilakukan secara berkelompok, baik bersama keluarga, teman, maupun komunitas kecil. Fenomena ini menunjukkan bahwa olahraga tidak lagi dipandang sebagai kegiatan individual semata, tetapi sebagai sarana membangun hubungan sosial dan memperkuat kohesi masyarakat. Menurut teori *Social Capital* oleh Putnam (2021), hubungan sosial yang kuat dapat meningkatkan kepercayaan, solidaritas, dan kolaborasi dalam masyarakat.

Partisipasi Masyarakat dalam Olahraga

Partisipasi masyarakat dalam olahraga merupakan bentuk keterlibatan aktif individu atau kelompok dalam kegiatan olahraga yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, kesehatan mental, dan interaksi sosial. Menurut Hardman dan Green (2021), partisipasi olahraga masyarakat dapat dilihat sebagai cerminan dari kesadaran kolektif terhadap pentingnya gaya hidup sehat dan aktif. Partisipasi tidak hanya diukur dari seberapa sering seseorang berolahraga, tetapi juga dari bagaimana masyarakat menjadikan olahraga sebagai bagian dari rutinitas dan budaya hidup sehari-hari.

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Antusiasme

Antusiasme masyarakat terhadap olahraga dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, baik faktor internal (dalam diri individu) maupun faktor eksternal (lingkungan sosial dan budaya). Menurut Hagger dan Chatzisarantis (2022), faktor-faktor ini dapat dibedakan

menjadi lima kategori utama, yaitu faktor psikologis, sosial, lingkungan, ekonomi dan fasilitas, serta budaya dan gaya hidup.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif dan metode survei untuk menggambarkan tingkat antusiasme masyarakat terhadap olahraga lari sore. Penelitian dilaksanakan di Stadion Samura Kabanjahe, Kecamatan Kabanjahe, Kabupaten Karo, pada periode September 2025 hingga Februari 2026. Populasi penelitian adalah seluruh masyarakat yang melakukan aktivitas lari sore di Stadion Samura Kabanjahe, dengan sampel sebanyak 90 responden yang terdiri atas 30 remaja, 30 dewasa, dan 30 lansia yang dipilih menggunakan teknik *accidental sampling*. Instrumen utama penelitian berupa angket tertutup menggunakan skala Likert 1–5 yang disusun berdasarkan indikator motivasi, minat, emosi positif, dan partisipasi, serta didukung oleh pedoman observasi, wawancara, dan dokumentasi. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran angket, observasi langsung, wawancara singkat, dan dokumentasi. Sebelum digunakan, instrumen diuji validitasnya dengan korelasi *Pearson Product Moment* dan reliabilitasnya menggunakan *Cronbach's Alpha* dengan bantuan perangkat lunak SPSS. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif berupa frekuensi, persentase, dan nilai rata-rata (*mean*), kemudian dikategorikan ke dalam tingkat antusiasme sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi, serta didukung analisis deskriptif naratif dari data observasi, wawancara, dan dokumentasi untuk memperkuat interpretasi hasil penelitian.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Uji Instrumen Penelitian

Sebelum pengambilan data utama, peneliti terlebih dahulu melakukan uji instrumen penelitian yang meliputi uji validitas dan uji reliabilitas terhadap kuesioner antusiasme masyarakat terhadap olahraga lari sore di Stadion Samura Kabanjahe. Instrumen penelitian disusun dalam tiga bentuk kuesioner yang disesuaikan dengan kategori usia responden, yaitu remaja, dewasa, dan lansia.

Pengambilan data uji coba instrumen dilakukan dengan menggunakan Google Form yang dibedakan berdasarkan kategori usia responden, dengan tautan sebagai berikut:

Kuesioner Uji Instrumen Usia Remaja :

<https://forms.gle/Gk4k4bEJZEhdN2fF8>

Kuesioner Uji Instrumen Usia Dewasa :

<https://forms.gle/WPemTRnHRA6974jt5>

Kuesioner Uji Instrumen Usia Lansia :

<https://forms.gle/Y4b55q31Zf1u5s2V9>

Ketiga Google Form tersebut hanya digunakan pada tahap uji coba instrumen. Tampilan dan susunan pernyataan masing-masing kuesioner disajikan pada lampiran sebagai Angket Uji Instrumen Usia Remaja, Dewasa, dan Lansia.

Hasil Uji Validitas

Uji validitas dilakukan untuk mengetahui tingkat ketepatan setiap butir pernyataan dalam mengukur variabel antusiasme masyarakat. Analisis uji validitas dilakukan secara terpisah pada masing-masing kategori usia menggunakan aplikasi IBM SPSS Statistics.

Uji Validitas Kuesioner Usia Remaja

Dari total 60 butir pernyataan yang diuji, sebanyak 51 butir dinyatakan valid dan 9 butir dinyatakan tidak valid karena memiliki nilai r hitung lebih kecil dari r tabel. Butir pernyataan yang tidak valid pada kategori usia remaja selanjutnya dieliminasi dan tidak digunakan dalam pengambilan data penelitian.

Uji Validitas Kuesioner Usia Dewasa

Hasil uji validitas pada kuesioner usia dewasa menunjukkan bahwa dari 60 butir pernyataan, sebanyak 48 butir dinyatakan valid, sedangkan 12 butir dinyatakan tidak valid. Butir pernyataan yang tidak valid kemudian dieliminasi sehingga hanya butir pernyataan valid yang digunakan dalam penelitian.

Uji Validitas Kuesioner Usia Lansia

Pada kuesioner usia lansia, hasil uji validitas menunjukkan bahwa dari 60 butir pernyataan, sebanyak 58 butir dinyatakan valid dan 2 butir dinyatakan tidak valid. Butir pernyataan yang tidak valid tidak digunakan dalam pengambilan data penelitian.

Hasil Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui tingkat konsistensi instrumen penelitian dalam mengukur variabel antusiasme masyarakat terhadap olahraga lari sore di Stadion Samura Kabanjahe. Pengujian reliabilitas dilakukan secara terpisah pada masing-masing kuesioner berdasarkan kategori usia responden, yaitu remaja, dewasa, dan lansia, dengan menggunakan aplikasi IBM SPSS Statistics.

Instrumen penelitian dinyatakan reliabel apabila nilai koefisien reliabilitas (Cronbach's Alpha) lebih besar dari 0,60. Hasil uji reliabilitas pada masing-masing kuesioner disajikan sebagai berikut:

Uji Reliabilitas Kuesioner Usia Remaja

Hasil analisis uji reliabilitas pada kuesioner usia remaja menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,948. Nilai tersebut lebih besar dari 0,60 sehingga kuesioner usia remaja dinyatakan reliabel dan layak digunakan sebagai instrumen penelitian.

Uji Reliabilitas Kuesioner Usia Dewasa

Berdasarkan hasil uji reliabilitas kuesioner usia dewasa, diperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,950. Nilai tersebut telah memenuhi kriteria reliabilitas, sehingga kuesioner usia dewasa dinyatakan reliabel dan dapat digunakan dalam pengumpulan data penelitian.

Uji Reliabilitas Kuesioner Usia Lansia

Hasil uji reliabilitas pada kuesioner usia lansia menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,970. Nilai tersebut lebih besar dari 0,60, sehingga kuesioner usia lansia dinyatakan reliabel dan layak digunakan dalam penelitian.

Hasil Penelitian

Setelah instrumen penelitian dinyatakan valid dan reliabel, selanjutnya dilakukan pengambilan data penelitian untuk memperoleh gambaran antusiasme masyarakat terhadap olahraga lari sore di Stadion Samura Kabanjahe. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner yang telah disesuaikan berdasarkan kategori usia responden, yaitu remaja, dewasa, dan lansia.

Pengambilan data dilakukan dengan memanfaatkan Google Form yang dibedakan berdasarkan kategori usia responden, dengan tautan sebagai berikut:

Kuesioner Penelitian Usia Remaja :

<https://forms.gle/bujqirfJpaNX5dXC9>

Kuesioner Penelitian Usia Dewasa :

<https://forms.gle/Q47ES9jb8ymjyEJUA>

Kuesioner Penelitian Usia Lansia :

<https://forms.gle/QLsaBFwywaWtzsp46>

Tampilan angket penelitian dan dokumentasi proses pengisian kuesioner oleh responden disajikan pada lampiran.

Deskripsi Umum Responden

Responden dalam penelitian ini berjumlah 90 orang yang terdiri atas masyarakat usia remaja, dewasa, dan lansia. Rincian jumlah responden berdasarkan kategori usia adalah sebagai berikut:

Usia Remaja: 30 orang Usia Dewasa: 30 orang Usia Lansia: 30 orang

Hasil Penelitian Antusiasme Masyarakat Usia Remaja

Berdasarkan hasil pengolahan data kuesioner usia remaja, Screenshoot data hasil angket dapat dilihat pada lampiran. Data hasil olah angket kemudian jumlah responden dengan nilai jawaban sangat tidak setuju, tidak setuju, netral, setuju, sangat setuju atau di singkat *JSTS* , *JTS*, *JN*, *JS*, *JSS*. Dengan nilai secara berurutan 2, 7, 76, 567, 878.

Sehingga total skor dapat dihitung dengan nilai :

$$\text{Total skor} = (JSTS \times STS) + (JTS \times TS) + (JN \times N) + (JS \times S) + (JSS \times SS) \text{ Total Skor} = (2 \times 1) + (7 \times 2) + (76 \times 3) + (567 \times 4) + (878 \times 5)$$

$$\text{Total Skor} = 6902$$

Sedangkan skor maksimal bernilai :

$$\text{Skor maksimal} = \text{Jumlah Responden} \times \text{Jumlah Pertanyaan} \times 5$$

$$\text{Skor maksimal} = 30 \times 51 \times 5$$

$$\text{Skor maksimal} = 7650$$

Dengan begitu untuk persentase indeks adalah :

$$\text{Indeks} = \frac{\text{Skor total}}{\text{Skor maksimal}} \times 100\%$$

$$\text{Indeks} = \frac{6902}{7650} \times 100\%$$

$$\text{Indeks} = 90,2\%$$

Berdasarkan nilai persentase indeks tersebut, antusiasme masyarakat usia remaja terhadap olahraga lari sore di Stadion Samura Kabanjahe berada pada kategori “Sangat Tinggi”.

Hasil Penelitian Antusiasme Masyarakat Usia Dewasa

Berdasarkan hasil pengolahan data kuesioner usia dewasa, Screenshoot data hasil angket dapat dilihat pada lampiran. Data hasil olah angket kemudian jumlah responden dengan nilai jawaban sangat tidak setuju, tidak setuju, netral, setuju, sangat setuju atau di singkat *JSTS* , *JTS*, *JN*, *JS*, *JSS*. Dengan nilai secara berurutan 0, 9, 60, 528, 843.

Sehingga total skor dapat dihitung dengan nilai :

$$\text{Total skor} = (JSTS \times STS) + (JTS \times TS) + (JN \times N) + (JS \times S) + (JSS \times SS) \text{ Total Skor} = (0 \times 1) + (9 \times 2) + (60 \times 3) + (528 \times 4) + (843 \times 5)$$

$$\text{Total Skor} = 6525$$

Sedangkan skor maksimal bernilai :

$$\text{Skor maksimal} = \text{Jumlah Responden} \times \text{Jumlah Pertanyaan} \times 5$$

$$\text{Skor maksimal} = 30 \times 48 \times 5$$

$$\text{Skor maksimal} = 7200$$

Dengan begitu untuk persentase indeks adalah :

$$\text{Indeks} = \frac{\text{Skor total}}{\text{Skor maksimal}} \times 100\%$$

$$\text{Indeks} = \frac{6525}{7200} \times 100\%$$

$$\text{Indeks} = 90,6\%$$

Berdasarkan hasil tersebut, antusiasme masyarakat usia dewasa terhadap olahraga lari sore di Stadion Samura Kabanjahe termasuk dalam kategori “Sangat Tinggi”.

Hasil Penelitian Antusiasme Masyarakat Usia Lansia

Berdasarkan hasil pengolahan data kuesioner usia lansia, Screenshoot data hasil angket dapat dilihat pada lampiran. Data hasil olah angket kemudian jumlah responden dengan nilai jawaban sangat tidak setuju, tidak setuju, netral, setuju, sangat setuju atau di singkat *JSTS* , *JTS*, *JN*, *JS*, *JSS*. Dengan nilai secara berurutan 5, 52, 323, 791, 569.

Sehingga total skor dapat dihitung dengan nilai :

$$\text{Total skor} = (JSTS \times STS) + (JTS \times TS) + (JN \times N) + (JS \times S) + (JSS \times SS) \text{ Total Skor} = (5 \times 1) + (52 \times 2) + (323 \times 3) + (791 \times 4) + (569 \times 5)$$

$$\text{Total Skor} = 7087$$

Sedangkan skor maksimal bernilai :

$$\text{Skor maksimal} = \text{Jumlah Responden} \times \text{Jumlah Pertanyaan} \times 5$$

$$\text{Skor maksimal} = 30 \times 58 \times 5$$

$$\text{Skor maksimal} = 8700$$

Dengan begitu untuk persentase indeks adalah :

$$\text{Indeks} = \frac{\text{Skor total}}{\text{Skor maksimal}} \times 100\%$$

$$\text{Indeks} = \frac{7087}{8700} \times 100\%$$

$$\text{Indeks} = 81,4\%$$

Dengan demikian, antusiasme masyarakat usia lansia terhadap olahraga lari sore di Stadion Samura Kabanjahe berada pada kategori “Sangat Tinggi”.

Pembahasan

Pembahasan ini bertujuan untuk menginterpretasikan hasil penelitian mengenai antusiasme masyarakat terhadap olahraga lari sore di Stadion Samura Kabanjahe berdasarkan kategori usia remaja, dewasa, dan lansia. Pembahasan dilakukan dengan mengaitkan hasil penelitian dengan kondisi lapangan, karakteristik responden, serta teori yang relevan mengenai aktivitas fisik dan minat berolahraga.

Secara umum, hasil penelitian menunjukkan bahwa masyarakat yang melakukan olahraga lari sore di Stadion Samura Kabanjahe memiliki tingkat antusiasme yang tergolong tinggi hingga sangat tinggi. Perbedaan tingkat antusiasme antar kelompok usia dipengaruhi oleh faktor fisik, psikologis, serta motivasi yang berbeda pada setiap kelompok usia.

Pembahasan Antusiasme Masyarakat Usia Remaja

Berdasarkan hasil penelitian, antusiasme masyarakat usia remaja terhadap olahraga lari sore berada pada kategori “Sangat Tinggi”. Tingginya antusiasme pada kelompok usia remaja menunjukkan bahwa aktivitas olahraga lari sore merupakan kegiatan yang diminati oleh remaja sebagai sarana penyaluran energi dan aktivitas fisik.

Remaja cenderung memiliki kondisi fisik yang lebih prima dan tingkat energi yang tinggi, sehingga aktivitas lari sore menjadi pilihan yang sesuai dengan karakteristik usia mereka. Selain itu, faktor lingkungan sosial seperti ajakan teman sebaya dan suasana stadion yang ramai turut meningkatkan ketertarikan remaja untuk berpartisipasi dalam olahraga lari sore.

Hasil ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa minat dan antusiasme remaja terhadap aktivitas fisik dipengaruhi oleh kebutuhan akan aktivitas motorik dan interaksi sosial yang tinggi pada fase perkembangan remaja.

Pembahasan Antusiasme Masyarakat Usia Dewasa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa antusiasme masyarakat usia dewasa terhadap olahraga lari sore berada pada kategori “Sangat Tinggi”. Hal ini menunjukkan bahwa olahraga lari sore menjadi salah satu alternatif aktivitas fisik yang dipilih oleh masyarakat usia dewasa untuk menjaga kebugaran dan kesehatan. Masyarakat usia dewasa umumnya memiliki kesadaran yang lebih tinggi terhadap pentingnya menjaga kesehatan, terutama di tengah aktivitas pekerjaan yang padat. Olahraga lari sore dipandang sebagai kegiatan yang praktis, mudah dilakukan, serta tidak memerlukan peralatan khusus, sehingga sesuai dengan kebutuhan masyarakat usia dewasa.

Selain faktor kesehatan, motivasi untuk menjaga berat badan, mengurangi stres, dan meningkatkan kualitas hidup juga menjadi faktor pendorong tingginya antusiasme masyarakat usia dewasa terhadap olahraga lari sore.

Pembahasan Antusiasme Masyarakat Usia Lansia

Berdasarkan hasil penelitian, antusiasme masyarakat usia lansia terhadap olahraga lari sore berada pada kategori “Sangat Tinggi”. Temuan ini menunjukkan bahwa masyarakat usia lansia di Stadion Samura Kabanjahe memiliki kesadaran yang tinggi terhadap pentingnya aktivitas fisik sebagai upaya menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh.

Olahraga lari sore, dengan intensitas yang dapat disesuaikan, menjadi salah satu bentuk aktivitas fisik yang relatif aman dan mudah dilakukan oleh masyarakat usia lansia. Selain manfaat fisik, aktivitas ini juga memberikan manfaat psikologis, seperti perasaan senang, relaksasi, serta kesempatan untuk bersosialisasi dengan sesama pelaku olahraga.

Tingginya antusiasme masyarakat usia lansia juga dipengaruhi oleh lingkungan stadion yang mendukung, seperti area yang luas dan suasana yang nyaman, sehingga mendorong lansia untuk tetap aktif berolahraga secara rutin.

Perbandingan Antusiasme Antar Kelompok Usia

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat perbedaan tingkat antusiasme antara masyarakat usia remaja, dewasa, dan lansia. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa karakteristik usia memengaruhi cara individu memandang dan memaknai aktivitas olahraga lari sore.

Masyarakat usia remaja lebih menekankan aspek kesenangan dan interaksi sosial, masyarakat usia dewasa lebih berorientasi pada kesehatan dan kebugaran, sedangkan masyarakat usia lansia lebih memandang olahraga sebagai sarana menjaga kualitas hidup dan kesehatan jangka panjang.

Perbedaan ini menjadi indikator bahwa pendekatan dan program olahraga sebaiknya disesuaikan dengan karakteristik dan kebutuhan masing-masing kelompok usia agar partisipasi masyarakat dalam aktivitas olahraga dapat terus meningkat.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai antusiasme masyarakat terhadap olahraga lari sore di Stadion Samura Kabanjahe, dapat disimpulkan bahwa antusiasme masyarakat pada seluruh kelompok usia berada dalam kategori sangat tinggi. Pada kelompok remaja, persentase indeks mencapai 90,2%, yang menunjukkan bahwa olahraga lari sore menjadi aktivitas yang diminati sebagai sarana menjaga kebugaran, menyalurkan energi, dan berinteraksi sosial. Pada kelompok dewasa, persentase indeks

sebesar 90,6% mencerminkan tingginya kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan dan kebugaran di tengah aktivitas sehari-hari. Sementara itu, kelompok lansia juga menunjukkan antusiasme yang sangat tinggi dengan persentase indeks sebesar 81,4%, yang mengindikasikan adanya kesadaran untuk mempertahankan kesehatan, kebugaran, dan kualitas hidup melalui aktivitas fisik. Secara keseluruhan, olahraga lari sore di Stadion Samura Kabanjahe mendapat respons yang sangat positif dari masyarakat lintas usia, meskipun terdapat perbedaan tingkat antusiasme yang dipengaruhi oleh karakteristik fisik, psikologis, dan motivasi masing-masing kelompok. Temuan ini menunjukkan bahwa olahraga lari sore memiliki peran penting dalam mendukung penerapan gaya hidup sehat di masyarakat.

DAFTAR REFERENSI

- Hadiansyah, M. C., Aji, D. B., & Javier, M. A. (2024). Analisis pengaruh olahraga lari terhadap GEN-Z pada motivasi mahasiswa-mahasiswi UNNES 2024. *Prosiding Seminar Nasional 2024 - Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Mental Peserta Didik*, 8(1), 298–305.
- Hafizh, A., Asriwandari, H., Hidir, A., & Universitas Riau. (2022). Perilaku konsumtif sebagai sebuah gaya hidup: Studi komunitas lari LibuRUN di Kota Pekanbaru. *Ganaya: Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 5(3), 312–325.
- Hagger, M. S., & Chatzisarantis, N. L. D. (2022). *The trans-contextual model of autonomous motivation in education, sport, and health contexts*. Springer.
- Huebner, M., Faber, F., Currie, K., & Rieger, T. (2022). How do master weightlifters train? A transnational study of weightlifting training practices and concurrent training. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 3(2).
- Karo Karo, A. A. P., Sinaga, E. M., Sinurat, F. R., Sembiring, E., & Harefa, E. (2024). Persepsi masyarakat terhadap partisipasi dalam aktivitas fisik dan olahraga. *Jumper: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 5(1), 229–239.
- Mulyani, L. S., Juliantine, T., & Hambali, B. (2025). Kajian dimensi motivasi olahraga santri Pondok Pesantren Daarut Tauhiid Kota Bandung berdasarkan jenis kelamin. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 8(4), 1128–1137.
- Mustofa, A. I., & Wulandari, F. Y. (2024). Motivasi atlet atletik dalam mengikuti latihan di Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI) Kota Blitar untuk menunjang prestasi di PORPROV Jawa Timur VIII. *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga*, 7(1), 48–56.
- Nicholson, M., Thompson, C., Poulus, D., Pavey, T., Robergs, R., Kelly, V., & McNulty, C. (2024). Physical activity and self-determination towards exercise among esports athletes. *Sports Medicine*, 10(40).
- Ntoumanis, N., & Moller, A. C. (2025). Self-determination theory informed research for promoting physical activity: Contributions, debates, and future directions. *Psychology of Sport & Exercise*, 80, 102879. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2025.102879>

- Panjiantariksa, Y., Wargama, I. M. D. S., Setyadi, F., & Alfiansyah, M. Z. (2025). Manajemen penyelenggaraan event olahraga lari massal di masyarakat: Studi kasus di Jawa Timur. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 9(2).
- Putnam, R. D. (2021). *Bowling alone: The collapse and revival of American community* (Revised ed.). Simon & Schuster.
- Rahman, F. A., Pratama, M. Y., & Syaffrudin, M. (2024). Ajang lari sebagai olahraga rekreasi (studi fenomenologis tentang pelajar yang mengikuti ajang lari di Kota Semarang). *Prosiding Seminar Nasional 2024 - Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Mental Peserta Didik*, 2(1), 244–251.
- Rifki, N. A., Anugrah, P. R., & Wibowo, B. M. (2024). Peran olahraga lari untuk meningkatkan kesehatan fisik dan kualitas hidup terhadap mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Semarang. *Jurnal Angka: Rumpun Teknik, Matematika, dan Ilmu Pengetahuan Alam*, 1(2), 415–426.
- Vallerand, R. J. (2021). *Passion and motivation in sport and exercise*. Oxford University Press.
- Zuriaturizky, F., Auliya, D., & Ghasya, V. (2024). Tingkat motivasi mahasiswa dalam melakukan aktivitas olahraga. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 10(1), 37–46.