



Running lifestyle pada keragaman kategori perlombaan di event lari road race: studi deskriptif area yogyakarta

Dennis Dwi Kurniawan^{1*}, Rizki Mulyawan¹, Akihito Kumano², Fitri Astuti¹, Qory Ikhsan¹

¹ Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia

² Faculty of Social Welfare, Kansai University of Social Welfare, Ako-shi, Hyogo-ken, Japan

*Corresponding Author. Email: dwikurniawan@uny.ac.id

Received: 27 Mei 2023; Revised: 22 Juli 2023; Accepted: 23 Desember 2023

Abstrak: Tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui bagaimana pola hidup sehat dengan berolahraga lari dari peserta lomba lari yang diadakan oleh UNY. Jenis penelitian yang digunakan yaitu deskriptif kuantitatif, menggunakan instrumen angket kuesioner dengan total 7 indikator, dan subjek penelitian berjumlah 586 orang dari dua event lari jalanan yang diadakan oleh UNY. Hasil penelitian yang diperoleh dari tujuh indikator terdapat data tertinggi dari masing-masing indikator sebagai berikut (1) riwayat kesehatan memperoleh kategori positif dengan persentase 80%, (2) riwayat tentang olahraga lari mendapatkan kategori rendah dengan persentase 48%, (3) riwayat keikutsertaan event lari jalanan juga mendapatkan kategori rendah dengan persentase hasil 45%, (4) tujuan mengikuti event mayoritas pada reward medali yaitu sebanyak 40%, (5) manfaat olahraga lari mayoritas peserta memperoleh manfaat kesehatan sebanyak 52%, dan (6) kesulitan dari olahraga lari terletak pada teknik berlari yang sesuai dengan persentase 48%. Hasil ini diharapkan dapat menjadi data pedoman bagi peneliti selanjutnya untuk mengkaji olahraga lari jalanan dengan lebih mendalam.

Kata Kunci: olahraga lari, lari jalanan, gaya hidup

Abstract: The aim of the research is to find out how to live a healthy lifestyle by running from participants in running competitions held by UNY. The type of research used was descriptive quantitative, using a questionnaire instrument with a total of 7 indicators, and research subjects totaling 586 people from two street running events held by UNY. The research results obtained from the seven indicators showed the highest data for each indicator as follows (1) health history was in the positive category with a percentage of 80%, (2) history of running sports was in the low category with a percentage of 48%, (3) participation history street running events also received a low category with a percentage of results of 45%, (4) the aim of participating in the event was that the majority of the medal rewards were 40%, (5) the benefits of running were that the majority of participants obtained health benefits of 52%, and (6) the difficulty of the sport running lies in appropriate running technique with a percentage of 48%. It is hoped that these results can serve as guiding data for future researchers to study road running in more depth.

Keywords: running, road race, lifestyle

How to Cite: 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), 34-44. <https://doi.org/10.21831/jpji.v19i1.73697>



PENDAHULUAN

Pada saat ini olahraga menjadi sudah menjadi sebuah kebutuhan. Dengan berolahraga, stamina tubuh akan tetap terjaga, termasuk kebugaran fisik yang pada akan bergantung pada setiap aktivitas yang dijalani. Agar tetap sehat, perlu ada pembiasaan diri untuk konsisten berolahraga. Berbagai cabang olahraga dapat dijadikan sebagai sarana untuk menjaga agar tubuh tetap sehat. Salah satu di antaranya adalah olahraga lari. Olahraga ini dapat dilakukan oleh siapa saja. Di samping tidak rumit, juga tidak membutuhkan biaya mahal. Maka tidak heran, cabang olahraga ini menjadi suatu cabang olahraga favorit. Bisa dilakukan hampir setiap hari, terlebih hari libur kerja atau sekolah, sangat banyak masyarakat dari berbagai kalangan melakukan olahraga ini. Fenomena tersebut menandakan bahwa olahraga lari menjadi suatu branding yang dapat menjadi olahraga unggulan. Bahkan, melalui lari di samping sebagai hobi juga dapat menjadi unggulan dalam sektor pariwisata. Maraknya ajang lari di



berbagai kota di Indonesia setelah status pandemi Covid-19 bergeser menjadi endemic diikuti selain oleh para pencinta lari, ajang ini diikuti banyak pelari “hore” alias pemula. Ajang lari biasanya diselenggarakan dengan beberapa kategori lomba seperti 5km, 10km, 21km, dan terkadang melibatkan lomba lari khusus anak-anak, tentu disertai dengan total hadiah jutaan rupiah. Perlahan tren akan membentuk karakter dan akhirnya menjadi gaya hidup. Yang tadinya tak pernah olahraga, kini terbiasa gara-gara melihat teman setiap minggu lari. Persiapan untuk berlari sebenarnya tidak semudah itu, baik fisik maupun mental. Saat lari jarak jauh, *endurance* perlu dipertahankan. Bagi pelari baru, semua proses perlu dinikmati (Hrušová*, 2019). Dimulai dengan lari jarak pendek agar badan kita bisa menerima dan beradaptasi dengan berbagai respon tubuh yang dialami (Tjelta et al., 2014).

Olahraga merupakan bagian dari gaya hidup positif dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas hidup produktif dan kebugaran yang optimal bagi seseorang (Beaudoin et al., 2015). Salah satu jenis olahraga yang dapat dilakukan oleh seluruh kalangan masyarakat yaitu Olahraga Lari Jalanan. Terdapat beberapa alasan, mengapa olahraga lari jalanan dianggap menjadi olahraga yang memasyarakat diantaranya, (1) Fleksibilitas area pelaksanaannya, (2) Alat yang dibutuhkan cukup sepatu dan outfit olahraga yang sederhana, (3) Fleksibilitas waktu pelaksanaan, (4) Lari merupakan jenis gerak dasar yang semua manusia dapat melakukannya, dan (5) Lari dapat dilaksanakan dengan berkelompok, berpasangan, maupun individu (Tucker et al., 2015).

Kajian dalam pelaksanaan lomba lari jalanan oleh World Athletics Federation, bahwa lari jalanan merupakan event lari massal yang dilakukan dengan menggunakan jalan umum yang ditutup oleh penyelenggara dalam kegiatan lomba lari (IAAF, 2004). Lomba lari jalanan pada umumnya dilaksanakan dengan jarak 5km, 10km, Half Marathon atau 21km, dan Marathon atau 42km. beberapa kategori yang lazim dilaksanakan tersebut menjadi daya tarik banyak kalangan Masyarakat karena memiliki reward yang menarik yaitu berupa medali finisher, pemenang dengan uang yang cukup besar, dan jersey lari yang menarik dari penyelenggara (Drum et al., 2023). Namun dalam unsur penyelenggaraan, panitia harus memenuhi beberapa kriteria yaitu jarak yang valid, ukuran jalan yang proporsional, panitia pengukur catatan waktu yang valid, dan keamanan dari unsur kesehatan, hidrasi, penutup jalan umum bagi pengendara bermotor agar lintasan lari jalanan steril dari selain peserta lari untuk kenyamanan lari seluruh peserta (Martin, 2021).

Pada umumnya peserta pada lomba lari jalanan mencapai jumlah hingga ribuan peserta jika penyelenggara melaksanakan event secara profesional dan telah memiliki lisensi dari organisasi atletik dunia WAF. Aktivitas lari jalanan hanya berlangsung sekitar tiga hingga enam jam, tergantung jauhnya jarak lari yang ditempuh dalam kategori lombanya. Beberapa kategori lomba dibedakan secara gender, usia, dan terkadang kelompok kerja (Zhang et al., 2024). Dari beragamnya kategori tersebut, akhirnya para pelari pun hingga usia veteran tetap berusaha untuk ada dalam fase kompetitif mengingat reward yang cukup besar bagi para pemenang di berbagai kategori lombanya. Peserta lomba lari ini memiliki ragam tujuan dalam keikutsertaannya, dan mayoritas merupakan pelari rekreasi, dimana peserta tersebut hanya bertujuan untuk mendapatkan reward secara umum saja, bukan untuk dikompetisikan (Fife et al., 2023). Para peserta rekreasi terkadang juga berusaha untuk terus meningkatkan kualitas kemampuan fisiknya, dengan usaha memperbaiki catatan waktu di beberapa kategori jarak tempuhnya. Hal tersebut menjadi bagian yang menarik untuk mendapatkan partisipasi secara luas dengan tetap menikmati suasana jalanan yang menarik di beberapa daerah heritage, alam, dan lain sebagainya.

Olahraga lari menjadi salah satu unsur aktivitas fisik yang sederhana dan fleksibel (Wirnitzer et al., 2023). Olahraga lari saat ini telah merambah ke seluruh kalangan masyarakat karena daya tarik event lari jalanan yang sangat massif di seluruh dunia, salah satunya di Indonesia. Dalam satu event lari jalanan, juga terbagi menjadi beberapa kategori dan benefit, diantaranya kategori jarak lari, kategori usia, dan kategori jenis kelamin (Knechtle et al., 2023). Dari segi benefit juga dikemas dengan sangat menarik, yaitu dari outfit, uang pembinaan, medali finisher, dan berbagai race pack lainnya. Hal tersebut didapatkan oleh seluruh peserta yang mendaftar, membayar, dan menyelesaikan race sesuai jarak tempuh yang tersedia dan dipilih oleh masing-masing peserta (Silva et al., 2017).

Olahraga lari jalanan termasuk olahraga aerobik yang memiliki komponen utama daya tahan. Dengan begitu, olahraga lari jalan banyak sekali diminati oleh seluruh kalangan masyarakat karena tingkat kesulitannya yang cenderung rendah (Mertala & Palsa, 2023). Sehingga olahraga lari jalanan ini menjadi primadona baru, selain aktivitasnya yang mudah, keterampilan geraknya juga termasuk keterampilan yang sederhana. Luasnya pilihan pada olahraga lari jalanan ini, membuat daya tarik yang positif bagi

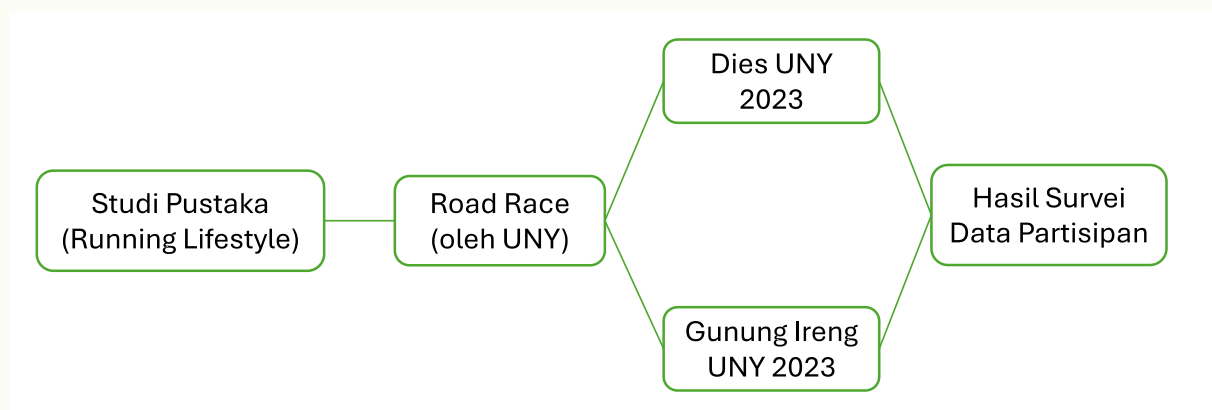
masyarakat modern, namun dalam hal ini para pelaku olahraga lari jalanan harus memperhatikan banyak hal sebagai bekal agar dapat melaksanakan dengan berkelanjutan dan meningkat secara perlahan untuk meningkatkan kondisi kebugarannya, baik secara proses latihannya maupun performa saat pelaksanaan event (Peterson et al., 2022).

Hasil penelitian survey peminatan olahraga lari dari kategori usia dibedakan menjadi klasifikasi jarak dan tujuan eventnya. Jika kalangan pelajar cenderung mencari prestasi untuk batu loncatan di jenjang sekolah berikutnya dan cenderung mengikuti lari jarak pendek (Bridel et al., 2016). Jika kalangan pekerja mayoritas memilih lari jalanan sebagai bagian refreshing atau rekreasi para pekerja dari jenuhnya melakukan rutinitas pekerjaannya (Mertala & Palsa, 2023). Selanjutnya mengenai hasil penelitian terkait rendahnya minat pelajar pada olahraga lari juga dipaparkan dengan kesimpulan bahwa para peserta didik lebih cenderung mengikuti perintah orang tua yang mengarahkan mereka pada akademis daripada non akademis (Szabo & Ábrahám, 2013). Sehingga minat kalangan pelajar terhadap olahraga lari khususnya lari jarak jauh dapat disimpulkan dengan kategori yang rendah.

Dampak positif dari hasil penelitian terdahulu terkait lari jalanan dari diadakannya event olahraga lari jalanan, menjadi suatu kebermanfaatannya yang luas bagi berbagai macam kalangan. Namun hasil penelitian yang telah dilaksanakan hanya mencakup di beberapa daerah tertentu, sehingga perlu dilakukan juga di daerah peneliti yaitu lingkup Yogyakarta yang merupakan area dengan kondisi penduduk yang beragam atau sudah banyak dihuni oleh para pendatang dari beberapa kalangan terutama pelajar.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan yaitu deskriptif kuantitatif dengan waktu pelaksanaan pada dua event lari jalanan yang sudah diadakan oleh Universitas Negeri Yogyakarta yaitu Dies Natalis UNY tahun 2023 dan Gunung Ireng Cross Country tahun 2023. Partisipan dari penelitian ini berjumlah 500 peserta dengan rincian 100 peserta pada event Dies Natalis dan 400 peserta dari event Gunung Ireng Cross Country dengan beragam kategori sesuai jenis perlombaan. Mengenai prosedur penelitian dengan jenis penelitian survei dengan keragaman peserta, yaitu menggunakan instrumen angket kuesioner online dan offline dengan penyesuaian kepesertaannya dengan indikator sebagai berikut, (1) data diri peserta, (2) riwayat kesehatan, (3) riwayat tentang olahraga lari, (4) riwayat keikutsertaan event lari jalanan, (5) tujuan mengikuti event, (6) manfaat olahraga lari, dan (7) kesulitan dari olahraga lari. Teknik pengambilan data dilaksanakan dengan melalui beberapa cara yaitu online saat pendaftar melakukan pendaftaran secara online, dan offline ketika peserta mendaftar secara langsung pada sekretariat perlombaan. Berikut kami tampilkan indikator dari instrumen penelitian serta desain penelitiannya.



Gambar 1. Desain Penelitian

Tabel 1. Data Subjek Penelitian pada Gunung Ireng Cross County

Gunung Ireng Cross County		
Jenis Kategori	Gender	Jumlah
Umum	Putra	225
Umum	Putri	128
Pelajar	Putra	85
Pelajar	Putri	46
TOTAL		484

Tabel 2. Data Subjek Penelitian pada Dies UNY 2023

Dies UNY 2023		
Jenis Kategori	Gender	Jumlah
Dosen Master	Putra	8
Dosen Master	Putri	6
Dosen U-40	Putra	12
Dosen U-40	Putri	8
Tendik Master	Putra	18
Tendik Master	Putri	11
Tendik U-40	Putra	24
Tendik U-40	Putri	15
TOTAL		102

Tabel 3. Instrumen Penelitian

Indikator	Butir Pertanyaan	Jumlah
Data Diri	1-7	7
Riwayat Kesehatan	8-9	2
Riwayat Olahraga Lari	10-14	5
Riwayat Partisipan Event Lari	15-18	4
Tujuan Partisipasi Event Lari	19	1
Manfaat yang didapatkan	20	1
Kesulitan dalam Bidang Lari	21	1
TOTAL		21

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan data yang diperoleh dan penyajian data berupa deskriptif kuantitatif menggunakan metode survei, maka data persentase setiap indikator akan dijabarkan secara general dan spesifik masing-masing indikator yang diperoleh. Berikut diawali dengan penyajian data tertinggi dari seluruh indikator.

Tabel 4. Hasil Keseluruhan Indikator

Indikator	Keterangan	Total Rerata	Persentase
Riwayat Kesehatan	Positif	445	80%
Riwayat Olahraga Lari	Rendah	260	48%
Riwayat Partisipan Event Lari	Normal	245	45%
Tujuan Partisipasi Event Lari	Reward	202	40%
Manfaat yang didapatkan	Kesehatan	312	52%
Kesulitan dalam Bidang Lari	Teknik Lari	263	48%

Keterangan hasil diatas diberikan berdasarkan beberapa pengukuran diantaranya yaitu jarak tempuh, total frekuensi, riwayat sakit dan sehat, dan berbagai hal yang sudah terdapat takaran dari jawaban yang tersedia. Selanjutnya data akan dijabarkan pada masing-masing indikator untuk mengetahui secara spesifik. Berikut dimulai data informasi data diri partisipan atau subjek penelitian.

Tabel 5. Data Hasil Indikator Data Diri Peserta

Data Diri Partisipan			
Sub Indikator	Tertinggi	Jumlah	Persentase
Gender	Laki-Laki	372	65%
Usia	17 – 25 Th	203	43%
Asal	DIY	458	83%
Jenis Pekerjaan	TNI/POLRI	163	24%
Tinggi Badan	140-150 cm	184	25%
Berat Badan	40-50 kg	182	25%

Data diri umum ini menjabarkan mengenai latar belakang biologis, asal daerah dan pekerjaan, serta antropometri dari seluruh peserta yang berpartisipasi. Berikutnya dijabarkan data dari indikator riwayat kesehatan partisipan.

Tabel 6. Data Hasil Indikator Riwayat Kesehatan

Riwayat Kesehatan					
Sub Indikator	Positif	Persentase	Negatif	Persentase	Keterangan
Penyakit Cardiovascular	530	90%	56	10%	Positif
Riwayat Cedera Olahraga	365	56%	221	44%	Medium

Penyakit menjadi diagnosa penting bagi peserta lomba lari jarak jauh terutama masalah cardiovascular dan cedera olahraga yang akut. Hal tersebut menjadi bagian preventif tim panitia untuk memastikan prinsip utama keamanan peserta lomba lari. Berikut data yang dijabarkan mengenai riwayat peserta dalam menekuni olahraga lari.

Tabel 7. Data Hasil Indikator Riwayat menekuni Olahraga Lari

Riwayat menekuni Olahraga Lari				
Sub Indikator	Tertinggi	Jumlah	Persentase	Keterangan
Lama Menekuni	<5 Tahun	297	51%	Rendah
Frekuensi Latihan	1-3 Hari	312	54%	Rendah
Riwayat sebagai Atlet Lari	Tidak Pernah	397	60%	Pemula
Mengenal Lari dari siapa	Rekan	198	40%	-
Jarak Lari terjauh	5-10 Km	144	25%	Normal

Rentang jarak memberikan pengukuran yang objektif untuk memberikan keterangan skala, hal tersebut sangat tepat jika dilihat dari bagian sub indikator yang ditanyakan mengenai riwayat menekuni olahraga lari. Berikutnya data yang dijabarkan mengenai riwayat mengikuti event lari jalanan.

Tabel 8. Data Hasil Indikator Riwayat mengikuti event Lari Jalanan

Riwayat mengikuti event Lari Jalanan				
Sub Indikator	Tertinggi	Jumlah	Persentase	Keterangan
Jumlah Partisipasi	5-20 kali	254	45%	Cukup
Event Terbaik	Maybank Bali	456	78%	-
Jarak Lari Favorit	5 Km	265	47%	Rendah
Literasi info Event Lari	Media Sosial	512	86%	-

Pada indikator riwayat mengikuti event lari jalanan memberikan gambaran mengenai kebiasaan peserta dalam mengikuti event lari jalanan yang merupakan bagian terukur dan terfavorit. Beberapa keterangan didapatkan bukan sebagai judgement, namun hanya disesuaikan rentang tinggi rendahnya

jarak maupun frekuensi, tanpa memandang nilai dari jawaban tersebut. Selanjutnya penjabaran data mengenai tujuan, manfaat dan kesulitan dalam olahraga lari.

Tabel 9. Data Hasil Indikator Tujuan, Manfaat, dalam Olahraga Lari

Tujuan mengikuti Event Latri			
Indikator	Tertinggi	Jumlah	Persentase
Tujuan	Reward Medali	202	30%
Manfaat dari Rutin Berolahraga Lari			
Indikator	Tertinggi	Jumlah	Persentase
Manfaat	Kesehatan	312	54%
Kesulitan dalam Rutinitas Olahraga Lari			
Indikator	Tertinggi	Jumlah	Persentase
Kesulitan	Teknik Berlari	263	47%

Dari tiga indikator terakhir ini memiliki persamaan yaitu hanya terdiri dari satu butir pertanyaan yang memberikan gambaran mengenai tujuan, manfaat, dan kesulitan dari seluruh peserta lomba lari sebagai subjek penelitian.

Pembahasan

Olahraga lari semakin populer dalam beberapa tahun terakhir. Jumlah peserta meningkat tidak hanya pada ajang kompetitif tetapi juga pada ajang amal untuk mengumpulkan dana bagi proyek-proyek yang bermanfaat (Scheer et al., 2020). Temuan studi contoh Hradec Kralove menunjukkan bahwa potensi lari sebagai fenomena sosial sangat tinggi (Weiss et al., 2023). Dampaknya terhadap kualitas hidup dapat dilihat tidak hanya pada aspek fisik, tetapi juga aspek psikologis dan sosial. Melalui motif yang paling umum, lari dapat dianggap sebagai sarana pengembangan pribadi dalam hal peningkatan kejiwaan sosial dan perolehan pengalaman baru (Knopp et al., 2023).

Olahraga lari telah populer dalam beberapa tahun terakhir. Peningkatan jumlah orang yang terlibat dalam olahraga lari sebagai aktivitas waktu luang dapat dilihat di berbagai negara. Hal ini didukung oleh temuan studi Hradec Králové dan sekitarnya yaitu ajang lari memiliki potensi untuk mendukung pengembangan pariwisata dan sosial general (iRAP, 2019). Meningkatnya popularitas olahraga lari dapat didukung oleh bukti peningkatan keseluruhan jumlah perlombaan yang diadakan di dunia dan jumlah total pelari yang menyelesaikan lomba dalam kurun waktu 10 tahun terakhir (Harnish et al., 2021).

Data fakta tersebut relevan dengan event lari jalanan dalam negeri atau yang diselenggarakan di daerah Yogyakarta, data yang kami dapatkan terkait jumlah peserta dari tahun ke tahun terus meningkat antusiasnya. Sekalipun reward masih terkesan sederhana, namun antusiasme peserta tetap tinggi mengingat olahraga lari telah menjadi gaya hidup banyak masyarakat dari berbagai kalangan. Di dalam event lari pun juga memberikan kesempatan peserta lari menikmati suasana jalanan rute lari. Dengan suasana pada waktu yang masih segar, peserta juga disuguhkan udara yang sehat bagi peserta. Dalam hasil penelitian pun masih terdapat jawaban peserta dengan memilih untuk mendapatkan manfaat kesehatan salah satunya dengan berlari di pagi hari dengan area yang sejuk dan aman, masih terhindar dari polusi kendaraan. Dengan ragamnya manfaat lomba lari jalan dengan berbagai tujuan yang dipilih oleh peserta, tidak dipungkiri hal itu sejalan dengan meningkatkan jumlah partisipan lomba lari jalanan yang bersahabat bagi masyarakat secara umum (zandieh Mostafa, nassibeh janatyan, 2019).

Dominasi pada event lari sesuai data hasil penelitian diikuti oleh peserta laki-laki dengan persentase yang cukup jauh, hal ini mengingat pada kategori peserta juga mayoritas di usia produktif kerja sehingga hasil ini sejalan dengan hasil survei penelitian relevan bahwa perempuan cenderung fokus pada pekerjaan spesifik dan juga membenahi rumah tangga jika sudah berumah tangga. Namun para lelaki masih dapat untuk membagi waktunya dengan berbagai macam jenis pekerjaan salah satunya tetap mengembangkan kemampuan fisiknya (Takayanagi et al., 2018). Mengenai data diri lainnya yaitu hubungan jenis pekerjaan dengan aktivitas fisik, dimana pada data yang telah didapatkan yaitu peserta terbanyak berasal dari kategori jenis pekerjaan TNI/POLRI. Hal ini juga linier dengan jenis pekerjaan

abdi negara yang melibatkan aktivitas fisik dengan kegiatan sehari-hari untuk meningkatkan produktivitas kerjanya, sehingga peserta yang berlatar belakang TNI/POLRI lebih banyak mengikuti event lari jalanan yang diadakan oleh UNY (Schilz & Sammito, 2021).

Jenis pekerjaan dengan tuntutan kondisi kerjanya ternyata relevan dengan data penelitian yang diperoleh pada penelitian ini. Terbukti bahwa peserta dari unsur TNI/POLRI mendominasi kepesertaan di beberapa event tertentu mengingat jenis pekerjaannya yang linier dengan aktivitas fisik dengan kategori berat atau tinggi. Terbiasanya para peserta dari unsur TNI/POLRI dengan aktivitas fisik berat sehingga hobinya dalam berolahraga dapat disalurkan dengan optimal di kejuaraan lari jalanan yang dapat diikuti oleh beragam peserta dari berbagai kalangan. Secara catatan waktu pun mayoritas peserta yang berasal dari unsur kerja TNI/POLRI mendapatkan hasil yang cukup baik dan hasil tersebut relevan dengan tuntutan pekerjaan yang di dominasi oleh kegiatan aktivitas fisik. Hal tersebut sesuai dengan teori latihan yang mengatakan bahwa semakin banyak frekuensi aktivitas fisik mikro, maka kondisi fisik seseorang akan semakin tinggi (US Department of Transportation: National Highway Traffic Safety Administration, 2009). Namun untuk mendapatkan hasil yang optimal perlu di manajemen latihan dengan prinsip latihan yang tepat sasaran dan memiliki pengawasan baik selama proses pelatihan berlangsung secara intens (Stearns et al., 2024).

Selanjutnya pada indikator riwayat kesehatan yang memperoleh data bahwa mayoritas peserta tidak memiliki riwayat kesehatan yang buruk seperti penyakit kardiovaskular serta riwayat cedera olahraga. Sehingga hasil dalam lomba lari juga sesuai dengan harapan, yaitu terdapat data 95% peserta berhasil menyelesaikan jarak lombanya masing-masing. Dan setelah dilakukan pengamatan data yang menghubungkan identitas peserta yang gagal finish dengan riwayat kesehatan, ditemukan data 100% peserta yang gagal finish merupakan peserta yang memiliki riwayat kesehatan kurang baik. Sehingga dalam hal ini, panitia memang sangat perlu untuk memverifikasi data riwayat kesehatan untuk memastikan tindakan preventif dalam mendukung keberhasilan peserta dalam menyelesaikan perlombaan sesuai jarak tempuh masing-masing peserta. Pentingnya mengetahui riwayat kesehatan salah satunya sebagai langkah panitia mempersiapkan kebutuhan instrumen kesehatan yang dibutuhkan di area perlombaan, supaya dapat memonitoring peserta yang mengalami hambatan kesehatan selama perlombaan. Dan hal ini juga sesuai dengan banyak penelitian yang mengatakan pentingnya preventif dalam melakukan survei kepada seluruh atlet sebelum melaksanakan event olahraga untuk mengurangi angka kematian dalam event olahraga secara resmi dan profesional (Wen et al., 2018).

Kondisi fisiologis seperti organ pernafasan merupakan faktor utama dalam aktivitas fisik, terutama olahraga dengan dominan pada unsur aerobik (Knopp et al., 2023). Unsur kardiovaskular dalam olahraga aerobik mendapatkan beberapa tugas yaitu pasokan oksigen ke seluruh tubuh, menghidupkan sel-sel yang bekerja di seluruh bagian gerak tubuh seseorang, serta memperlancar aliran darah secara optimal ke seluruh tubuh hingga bagian ujung tangan maupun kaki (Pydiraju et al., 2015). Namun kenyataannya dalam hal ini, peserta yang kurang memahami fungsi kardio dengan baik tetap memaksakan kapasitas volume dan intensitas secara bersamaan dengan sama-sama tinggi. Sehingga puncaknya yaitu peserta akan mengalami kram, kelelahan yang melebihi ambang batas, sehingga kelelahan tidak hanya pada nafas, namun juga pada otot di bagian gerak dominannya. Perlu edukasi mengenai kapasitas jantung paru sebagai indikator utama aktivitas fisik berat dapat memberikan pencegahan peserta dalam memaksakan keadaan dalam suatu lomba lari jalanan. Sehingga diharapkan peserta akan memilih jenis kategori yang dikuasai saja tanpa memaksakan jarak yang jauh jika proses latihan masih kurang terlatih.

Berikut pendapat ahli mengenai strategi latihan optimal bagi pelari jarak jauh atau pelari jalanan dengan jarak yang cukup panjang. Ada konsensus di antara pelatih dan peneliti bahwa beban latihan, yang ditentukan oleh volume latihan yang diukur sebagai kilometer lari per minggu ($\text{km} \cdot \text{minggu}^{-1}$), frekuensi latihan (unit latihan per minggu) dan distribusi intensitas latihan (HR dalam % HRmax), adalah variabel utama yang menentukan keberhasilan dalam lari jarak jauh. Meskipun banyak upaya telah dilakukan untuk mengembangkan model latihan jarak jauh yang mengoptimalkan performa, masih menjadi topik perdebatan tentang bagaimana frekuensi latihan, volume latihan, dan distribusi intensitas latihan harus berinteraksi dalam program latihan yang optimal untuk meningkatkan level performa di antara pelari jarak jauh. Investigasi longitudinal menunjukkan korelasi yang kuat antara jumlah total jam latihan per tahun dan performa dalam olahraga ketahanan elit. Tinjauan literatur penelitian menunjukkan bahwa pelari jarak jauh yang paling sukses memiliki beban kerja 150-260 ($\text{km} \cdot \text{minggu}^{-1}$), selama musim normal. Volume latihan yang tinggi paling sering merupakan hasil dari banyak unit

latihan per minggu. Pelari jarak jauh pria tingkat tinggi biasanya melakukan 11 hingga 14 sesi lari per minggu, sedangkan pelari jarak jauh pria elit Kenya biasanya melakukan tiga sesi lari sehari.

Riwayat peserta dalam menekuni olahraga lari memiliki indikator yang paling banyak diantaranya terdapat data yang menarik untuk dikaji secara ilmiah yaitu antara lama menekuni dan jarak tempuh terjauh dalam aktivitas lari jalanan. Dari dua data tersebut ditemukan hasil yang memiliki posisi terendah yaitu lama menekuni dibawah 5 tahun dan jarak tempuh terjauh juga data tertinggi pada jarak 5-10 kilometer saja. Hal ini sudah sesuai jika dikaji dalam kemampuan fisiologis manusia dengan beban atau load berlari seseorang. Dalam kajian olahraga aerobik membutuhkan banyak unsur pendukung seperti daya tahan, kekuatan, dan kecepatan. Ketiga unsur biomotor tersebut memerlukan waktu yang cukup panjang untuk mendapatkan progres hasil yang signifikan, dan terdapat banyak saran dari hasil penelitian bahwa seseorang yang menekuni olahraga masih tergolong sebentar, maka sebaiknya dalam melakukan latihan long run juga dengan jarak yang terjangkau untuk menyesuaikan kapasitas kardiovaskular atau maksimum heart rate serta daya tahan otot yang belum dapat menopang beban jarak tempuh yang cukup jauh (Borgen, 2018).

Kajian hasil terukur dari sudut pandang catatan waktu juga relevan dengan keadaan pengalaman berlari para peserta di berbagai event. Pengalaman peserta dalam event lari jalanan akan memberikan usaha lebih dalam peserta berproses dengan sesuai dan terlatih (Pembuain et al., 2019). Contoh saja seperti ranking prestasi catatan waktu dari peserta yang telah menekuni olahraga lari jalanan dengan waktu yang cukup panjang juga memiliki hasil catatan waktu yang cukup baik jika di bandingkan dengan pelari yang masih baru mempelajari olahraga lari beberapa kali (Noakes & Granger, 2009). Salah satu keunggulan peserta yang telah rutin mengikuti event lari jalanan yaitu peserta dapat mempelajari alur rute dan tingkat kesulitannya. Sehingga peserta tersebut dapat mengatur strategi berlari sesuai kriteria rute, contoh saja seperti rute dengan jenis incline yang cukup tinggi dengan fase fluktuasi yang cukup banyak. Dengan begitu, peserta akan berusaha untuk mengatur usahanya dalam tingkat kesulitan yang besar (Oppong et al., 2022). Keunggulan lain dari pelari yang berpengalaman yaitu pemilihan event yang profesional dengan tujuan untuk memberikan rasa aman dari peserta seperti jalur yang steril, hidrasi yang cukup dari panitia, rute yang tidak berbahaya seperti jalan kecil, berlubang, dan sejenisnya. Pelari yang berkeinginan untuk mendapatkan kenyamanan dalam berlari pasti unsur utama yang dicari yaitu semua rute dalam kondisi yang aman, jalanan yang menarik dengan unsur keindahan (Benson, A., Arnold, L.S., Tefft, B.C. & Horrey, 2018).

Berikut juga hasil penelitian survei pada atlet elit dunia olahraga lari jarak jauh atau lari jalanan dari negara afrika mengenai strategi dan pengalamannya. Dengan menganalisis pelari Marathon internasional dari sudut pandang sosiologi, peneliti menyimpulkan bahwa negara-negara Afrika seperti Ethiopia, Kenya, dan Uganda memainkan peran penting dalam bidang olahraga (Olympics et al., 2020). Negara-negara ini merupakan monopoli dalam bidang maraton dan pelari jarak jauh. Meskipun ukuran geografis mereka kecil atau mini, kinerja mereka sangat penting. Jadi, yang lain dapat belajar dari strategi pelatihan mereka dan dapat menerapkannya jika ingin berprestasi dalam lari Marathon. Prosedur pencarian bakat dapat dirumuskan berdasarkan para pemain ini. Selain itu, para pemain negara lain dapat pergi ke sana dan berlatih. Namun, negara-negara ini akan tetap mendominasi acara ini selama bertahun-tahun mendatang. Tidak dapat dipungkiri menurut hasil penelitian tersebut dapat kita tarik kesimpulan bahwa seluruh pelari top dunia berasal dari negara afrika dengan kultur latihan yang luar biasa disiplin. Pengalaman event lari di seluruh dunia sangat memberikan dampak positif mereka bertahan dan berprestasi di level dunia. Contoh saja seperti Eliud Kipchoge, Kenenisha Bekele, yang mempunyai prestasi mentereng dari negara Kenya dan Ethiopia. Mereka merupakan hasil binaan asli negera afrika yang sangat kompetitif pada olahraga lari jarak jauh atau lari jalanan. Bahkan di seluruh benua yang mengadakan event lari jalanan, dominasi juara tetap didapatkan oleh peserta yang berasal dari benua afrika khususnya negara Kenya, Ethiopia, dan Uganda.

Data pada indikator selanjutnya mengenai riwayat peserta mengikuti event lari jalanan, jarak favorit dari mayoritas peserta lari jalanan yaitu pada jarak 5 kilometer. Hal ini sejalan dengan riwayat lari terjauh dalam proses latihan yaitu antara 5 – 10 kilometer. Data ini ditemukan dengan hubungan positif untuk perkembangan dan batas kemampuan peserta dalam mengikuti race. Tidak ada load berlebihan dan hal ini disebabkan dari literasi peserta tentang lari sudah cukup baik melalui edukasi berlari di media sosial yang hingga saat ini sangat masif berdasarkan data yang didapatkan pada indikator ini. Jumlah partisipasi peserta pada event lari jalanan sesuai riwayat yang disampaikan pada kuesioner yang telah

diisi, mayoritas masih pada kategori rendah yaitu 5 – 10 kali mengikuti event lari jalanan. Kondisi tersebut sudah sejalan dengan pengambilan keputusan peserta dalam menentukan jarak berlari di suatu event lari jalanan (Makoto et al., 2017).

Indikator terakhir mengenai tujuan, manfaat dan kesulitan dalam mengikuti event lari dan menekuni olahraga lari. Ketiga indikator tersebut memperoleh data tertinggi yang mengarahkan peserta pada sistem olahraga rekreasi dengan rincian sebagai berikut, tujuan mayoritas pada perolehan reward medali finisher tanpa mementingkan prestasi juara maupun catatan waktu yang signifikan. Kemudian manfaatnya bertujuan untuk memperoleh kesehatan secara umum dan kesulitan yang dialami selama proses mempelajari olahraga lari yaitu dalam hal teknik berlari yang masih sulit dipelajari oleh mayoritas peserta event lari jalanan. Olahraga rekreasi dalam kategori olahraga aerobik lari memiliki kelebihan dalam hal peningkatan kualitas produktivitas kerja bagi para pekerja aktif, meningkatkan metabolisme tubuh secara umum, dan kebugaran jasmani yang meningkat sesuai kapasitas yang tepat (Mertala & Palsa, 2023).

SIMPULAN

Keseluruhan data survei yang didapatkan oleh tim peneliti sesuai indikator terhadap subjek peserta lari jalanan yang diselenggarakan oleh UNY memiliki kesimpulan yang positif bagi mayoritas peserta dari kalangan pekerja aktif dan masyarakat umum yang berusaha mengenal dan menekuni olahraga lari jalanan. Hasil ini dapat dijadikan sebagai pedoman dalam melakukan penelitian lanjutan mengenai faktor, hubungan, perbandingan terkait data pada kategori yang sesuai dengan subjek peserta di penelitian ini terhadap olahraga lari jalanan khususnya di Daerah Istimewa Yogyakarta. Harapan selanjutnya juga data ini dapat digunakan sebagai sharing informasi mengenai progress positif dari masyarakat umum mengenai minat terhadap olahraga lari jalanan dari berbagai kalangan, serta memberikan solusi pada kalangan tertentu yang tergolong kuantitas masih rendah dalam menekuni olahraga lari khususnya untuk meningkatkan kualitas kebugaran dan kesehatan masyarakat di Indonesia. Olahraga lari jalanan dapat dijadikan sebagai alternatif yang tepat bagi berbagai kalangan usia untuk menekuni olahraga dengan seluruh kelebihan dalam hal fleksibilitas dan manfaat olahraga lari yang sangat luas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami ucapkan pada seluruh pimpinan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah mengadakan event lari jalanan dengan sangat sistematis. Tidak lupa juga kami ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh tim teknis lomba lari jalanan yang diadakan oleh UNY sehingga event lari jalanan yang kami adakan berjalan dengan lancar dan sukses, serta membawa manfaat yang luas bagi peserta yang mengikuti.

DAFTAR PUSTAKA

- Beaudoin, C., Callary, B., & Trudeau, F. (2015). Coaches' Adoption and Implementation of Sport Canada's Long-Term Athlete Development Model. *SAGE Open*, 5(3). <https://doi.org/10.1177/2158244015595269>
- Benson, A., Arnold, L.S., Tefft, B.C. & Horrey, W. (2018). *Hit-and-Run Crashes: Prevalence, Contributing Factors and Countermeasures*. 1–10. <http://aaafoundation.org/hit-and-run-crashes-prevalence-contributing-factors-and-countermeasures/>
- Borgen, N. T. (2018). Running Performance, V O 2 max , and Running Economy: The Widespread Issue of Endogenous Selection Bias. *Sports Medicine*, 48(5), 1049–1058. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0789-9>
- Bridel, W., Markula, P., & Denison, J. (2016). *Endurance Running. A Sociocultural*. 1, 273.
- Drum, S. N., Rappelt, L., Held, S., & Donath, L. (2023). Effects of Trail Running versus Road Running—Effects on Neuromuscular and Endurance Performance—A Two Arm Randomized Controlled Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(5). <https://doi.org/10.3390/ijerph20054501>

- Fife, A., Ramsey, C., Esculier, J. F., & Hébert-Losier, K. (2023). How do road runners select their shoes? A systematic review. *Footwear Science*, 15(2), 103–112. <https://doi.org/10.1080/19424280.2023.2180543>
- Harnish, C. R., Ferguson, H. A., & Swinand, G. P. (2021). Racing demands of off-road triathlon: A case study of a national champion masters triathlete. *Sports*, 9(10), 1–9. <https://doi.org/10.3390/sports9100136>
- Hrušová*, D. (2019). *Development Of Running Races And Theirs Attendance: A Study Of Hradec Králové*. 421–431. <https://doi.org/10.15405/epsbs.2019.02.02.46>
- IAAF. (2004). *International Association of Athletics Federations Association of International Marathons and Distance Races the Measurement of Road Race Courses*. <https://aims-worldrunning.org/measurement/MeasurementOfRoadRaceCourses.pdf>
- iRAP. (2019). *Speed Variation Analysis-A Case Study for Thailand's Roads. July*. www.worldbank.org
- Knechtle, B., Tanous, D., Thuany, M., Motevalli, M., Wirnitzer, G., Leitzmann, C., Weiss, K., Rosemann, T., & Wirnitzer, K. (2023). Differences in race history by distance of recreational endurance runners from The NURMI Study (Step 2). *Scientific Reports*, 13(1), 1–9. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-45055-w>
- Knopp, M., Muñoz-Pardos, B., Wackerhage, H., Schönfelder, M., Guppy, F., Pitsiladis, Y., & Ruiz, D. (2023). Variability in Running Economy of Kenyan World-Class and European Amateur Male Runners with Advanced Footwear Running Technology: Experimental and Meta-analysis Results. *Sports Medicine*, 53(6), 1255–1271. <https://doi.org/10.1007/s40279-023-01816-1>
- Makoto, S., Magdalena, J., & Hiroaki, T. (2017). Perceived Exertion is Lower in Running than Walking at the Same Heart Rate and Lactate Level. *Archives of Sports Medicine*, 1(2), 44–47. <https://doi.org/10.36959/987/228>
- Martin, H. K. (2021). *“It’s Gotta be the Shoes”: A Case Study on Shoes, Distance Running, and Technology in Sport Running, and Technology in Sport*. 1–106. https://digitalwindow.vassar.edu/senior_capstone
- Mertala, P., & Palsa, L. (2023). Running free: recreational runners’ reasons for non-use of digital sports technology. *Sport in Society*, 0(0), 1–17. <https://doi.org/10.1080/17430437.2023.2246408>
- Noakes, T., & Granger, S. (2009). *Running Injuries : How to prevent and overcome them (3rd ed .)*. 2, 101–104.
- Olympics, S., Sport, C., & States, U. (2020). *TIPS FOR SAFER RUNNING*.
- Oppong, S., Mate-Kole, C. C., Nyarko, K., & Asumeng, M. (2022). Analysis of road traffic accidents and implications for road safety: Evidence from a public transportation system in a non-Western Setting. *Ghana Social Science Journal*, 2022(1), 74–94.
- Pembuain, A., Priyanto, S., & Suparma, L. (2019). *The Effect of Road Infrastructure on Traffic Accidents*. 186(Apte 2018), 147–153. <https://doi.org/10.2991/apte-18.2019.27>
- Peterson, B., Searle, A., Spink, M., Hawke, F., Callister, R., & Chuter, V. (2022). Going their own way- male recreational runners and running-related injuries: A qualitative thematic analysis. *PLoS ONE*, 17(8 August), 1–12. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0273401>
- Pydiraju, Y., B R, S., & Bendi, N. (2015). Homicide By a Road Traffic Accident : a Case Report. *Journal of Evidence Based Medicine and Healthcare*, 2(15), 2367–2370. <https://doi.org/10.18410/jebmh/2015/337>
- Scheer, V., Basset, P., Giovanelli, N., Vernillo, G., Millet, G. P., & Costa, R. J. S. (2020). Defining Off-road Running: A Position Statement from the Ultra Sports Science Foundation. *International Journal of Sports Medicine*, 41(5), 275–284. <https://doi.org/10.1055/a-1096-0980>
- Schilz, C., & Sammito, S. (2021). Physical activity of daily life of Bundeswehr soldiers: A cross-

- sectional study. *BMJ Military Health*. <https://doi.org/10.1136/bmjmilitary-2021-001865>
- Silva, R., Damasceno, M., Cruz, R., Silva-Cavalcante, M. D., Lima-Silva, A. E., Bishop, D. J., & Bertuzzi, R. (2017). Effects of a 4-week high-intensity interval training on pacing during 5-km running trial. *Brazilian Journal of Medical and Biological Research*, 50(12). <https://doi.org/10.1590/1414-431x20176335>
- Stearns, R. L., Hosokawa, Y., Belval, L. N., Martin, D. G., Huggins, R. A., Jardine, J. F., & Casa, D. J. (2024). Exertional Heat Stroke Survival at the Falmouth Road Race: 180 New Cases With Expanded Analysis. *Journal of Athletic Training*, 59(3), 304–309. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-0065.23>
- Szabo, A., & Ábrahám, J. (2013). The psychological benefits of recreational running: A field study. *Psychology, Health and Medicine*, 18(3), 251–261. <https://doi.org/10.1080/13548506.2012.701755>
- Takayanagi, N., Kitamura, K., Yamauchi, T., & Tokimitsu, I. (2018). Effects of promoting daily physical activity on physical and mental health in older individuals. *Journal of Physical Therapy Science*, 30(10), 1315–1322. <https://doi.org/10.1589/jpts.30.1315>
- Tjelta, L., Tønnessen, E., & Enoksen, E. (2014). A case study of the training of nine times New York Marathon winner Grete Waitz. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 9(1), 139–157. <https://doi.org/10.1260/1747-9541.9.1.139>
- Tucker, R., Onywera, V. O., & Santos-Concejero, J. (2015). Analysis of the Kenyan distance-running phenomenon. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 10(3), 285–291. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2014-0247>
- US Department of Transportation: National Highway Traffic Safety Administration. (2009). *Contributing factors to run-off-road crashed and near-crashes. Final Report. January*.
- Weiss, K., Thuany, M., Scheer, V., Ouerghi, N., Andrade, M. S., Nikolaidis, P. T., Čuk, I., & Knechtle, B. (2023). How to end up on the podium after running a 6-days-run with type 1 diabetes mellitus – A case study and literature review. *European Review for Medical and Pharmacological Sciences*, 27(1), 88–97. https://doi.org/10.26355/eurrev_202301_30856
- Wen, X., Guo, B., Gong, Y., Xia, L., & Yu, J. (2018). Cardiodynamicsgram: a novel tool for monitoring cardiac function in exercise training. *Journal of Sports Sciences*, 36(22), 2583–2587. <https://doi.org/10.1080/02640414.2018.1470070>
- Wirnitzer, K., Tanous, D., Motevalli, M., Wagner, K. H., Raschner, C., Wirnitzer, G., Leitzmann, C., Rosemann, T., & Knechtle, B. (2023). Racing Experiences of Recreational Distance Runners following Omnivorous, Vegetarian, and Vegan Diets (Part B)—Results from the NURMI Study (Step 2). *Nutrients*, 15(10), 0–14. <https://doi.org/10.3390/nu15102243>
- zandieh Mostafa, nassibeh janatyan, R. S. V. V. G. N. (2019). International Journal of Supply and Operations Management. *International Journal of Supply and Operations Management*, 7(3), 295–298.
- Zhang, S., Liu, N., Ma, B., & Yan, S. (2024). The effects of street environment features on road running: An analysis using crowdsourced fitness tracker data and machine learning. *Environment and Planning B: Urban Analytics and City Science*, 51(2), 529–545. <https://doi.org/10.1177/23998083231185589>