

## MOTIVASI BEROLAHRAGA DALAM KOMUNITAS JOGGING: STUDI DESKRIPTIF Kuantitatif Di Lapangan Trisila Lantamal X Jayapura

<sup>1</sup>Billy Smith Fonataba, <sup>2</sup>Tri Setyo Guntoro, <sup>3</sup>Evi Sinaga, <sup>4</sup>Miftah Fariz Prima Putra, <sup>5</sup>Rodhi Rusdianto Hidayat, <sup>6</sup>Ermelinda Yersin Putri Larung

<sup>1</sup>Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Cenderawasih, Jayapura, Indonesia  
Email: <sup>1</sup>[billyfonataba@gmail.com](mailto:billyfonataba@gmail.com), <sup>2</sup>[trisguntoro09@gmail.com](mailto:trisguntoro09@gmail.com),  
<sup>3</sup>[evitioria.sinaga@gmail.com](mailto:evitioria.sinaga@gmail.com), <sup>4</sup>[mifpputra@gmail.com](mailto:mifpputra@gmail.com), <sup>5</sup>[brodirusdianto@gmail.com](mailto:brodirusdianto@gmail.com),  
<sup>6</sup>[yessylarung@gmail.com](mailto:yessylarung@gmail.com)

Diterima:2-09-2025 Direvisi : :08 -09-2025 Disetujui : :23-09-2025

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui motivasi masyarakat Kota Jayapura dalam melakukan aktivitas olahraga jogging di Lapangan Trisila Lantamal X Jayapura. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif yang melibatkan 111 responden dengan teknik *accidental sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas pelaku jogging adalah laki-laki (65,8%) dan berada pada rentang usia 21–29 tahun (49,5%). Motivasi masyarakat dianalisis berdasarkan dua jenis motivasi, yaitu motivasi intrinsik dan ekstrinsik. Motivasi intrinsik yang terdiri dari faktor fisiologis dan psikologis masing-masing menunjukkan persentase 50,4% dan 49,6%, yang mengindikasikan bahwa dorongan internal menjadi alasan utama masyarakat melakukan jogging. Sementara itu, motivasi ekstrinsik, meliputi faktor keluarga/teman (45%), sarana dan prasarana (35%), serta lingkungan (20%), tergolong kurang mendukung. Minta secara keseluruhan responden diperoleh pada kategori sedang sebesar 34,23%, disusul kategori sangat tinggi sebesar 25,33%, kategori tinggi sebesar 23,42%, kategori rendah 10,81% dan kategori sangat rendah sebesar 6,31%. Penelitian ini menyimpulkan bahwa minat masyarakat terhadap aktivitas jogging dominan pada kategori sedang, sehingga disarankan agar masyarakat, pemerintah, dan lembaga terkait lebih aktif dalam menciptakan lingkungan olahraga yang sehat dan menarik melalui perbaikan fasilitas dan pengelolaan lingkungan.

**Kata Kunci:** Jayapura, Jogging, Masyarakat, Motivasi, Olahraga

### *EXERCISE MOTIVATION IN JOGGING COMMUNITIES: A QUANTITATIVE DESCRIPTIVE STUDY AT TRISILA FIELD, LANTAMAL X JAYAPURA*

#### *Abstract*

*This study aims to examine the motivation of Jayapura City residents in engaging in jogging activities at Trisila Field, Lantamal X Jayapura. Utilizing a quantitative descriptive approach, the research involved 111 respondents selected through accidental sampling technique. Data collection was conducted using questionnaires. The findings reveal that the majority of joggers were male (65.8%) and fell within the 21-29 age range (49.5%). Participant motivation was analyzed through two dimensions: intrinsic and extrinsic motivation. Intrinsic motivation, comprising physiological (50.4%) and psychological (49.6%) factors, emerged as the primary driver for jogging participation. In contrast, extrinsic motivation factors - including social influences (family/friends at 45%), facilities (35%), and environmental aspects (20%) - demonstrated comparatively weaker influence. The overall motivation levels among respondents were distributed as follows: moderate (34.23%), very high (25.33%), high (23.42%), low (10.81%), and very low (6.31%). The study concludes that community interest in jogging predominantly falls within the moderate category. Consequently, we recommend that community members, government agencies, and relevant institutions collaborate to enhance sports environments through improved facilities and better environmental management to foster greater participation.*

*Keywords: Jayapura, Jogging, Community, Motivation*

## **Pendahuluan**

Aktivitas fisik seperti jogging telah diakui sebagai intervensi kesehatan yang efektif. Penelitian terbaru membuktikan bahwa olahraga teratur tidak hanya meningkatkan kebugaran kardiovaskular (Smith et al., 2021) tetapi juga mengurangi gejala kecemasan dan depresi (Chekroud et al., 2022). Studi longitudinal oleh Warburton & Bredin (2019) menunjukkan bahwa latihan aerobik intensitas sedang (seperti jogging) menurunkan risiko kematian dini hingga 30%. Namun, partisipasi masyarakat dalam olahraga sangat bergantung pada motivasi, yang dipengaruhi oleh faktor internal (kesenangan, kesehatan) dan eksternal (lingkungan sosial, fasilitas) (Ryan & Deci, 2020).

Adanya bukti yang menunjukkan bahwa berolahraga yang secara teratur dan dengan porsi yang tepat mampu meningkatkan kesehatan fisik dan mental. Hal ini sejalan dengan apa yang dikatakan oleh Palletier et al., (2013) bahwa berolahraga secara teratur akan memberikan manfaat positif, seperti meningkatkan kebugaran tubuh, meningkatkan self-esteem, serta meminimalisir kemungkinan terkena sakit. Keuntungan inilah yang biasanya mendorong orang untuk berolahraga (Kilpatrick, Habert & Bartholomew, 2005). Menurut Blugur & Mae (2018) yang menyatakan dorongan internal dan dorongan eksternal mendorong untuk berpartisipasi dalam melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga. Dorongan ini disebut motivasi.

Dorongan kerap kali didefinisikan secara berbeda (Komarudin, 2015) namun secara umum, motivasi dapat dipahami sebagai sumber penggerak atau pendorong yang berada dalam diri seseorang untuk melakukan sesuatu, diantaranya olahraga. Selama ini perkembangan olahraga semakin pesat bukan hanya dari kalangan atlet saja, akan tetapi masyarakat umum gemar melakukan olahraga. Banyak dijumpai setiap hari libur (*weekend*) masyarakat melakukan berbagai macam jenis olahraga, mulai dari anak-anak, remaja, sampai dewasa dan lanjut usia. Banyaknya aktivitas dijumpai di lapangan, di pinggir jalan atau di halaman parkir yang luas dijadikan tempat untuk melakukan aktivitas olahraga, salah satunya olahraga Jogging yang dilakukan Masyarakat Kota Jayapura di Lapangan Trisila Lantamal X Jayapura.

Olahraga jogging ini dinilai efektif dan murah karena dapat dilakukan tanpa memiliki keahlian khusus, tanpa terkecuali dari segala usia yang bisa melakukan jogging, oleh karena itu jogging termasuk salah satu olahraga yang paling banyak dilakukan (Rahman Ari, 2010). Jogging dapat dilakukan kapanpun dan dimanapun, yakni jogging yang dilakukan oleh masyarakat Kota Jayapura di Lapangan Trisila Lantamal X Jayapura, tetapi menariknya apa, faktor-faktor yang melatar belakangi masyarakat untuk tertarik melakukan kegiatan jogging. Permasalahan yang jumpai peneliti berdasarkan hasil observasi dilapangan Trisila Lantamal X Jayapura, yang menunjukkan bahwa tidak semua masyarakat di Kota Jayapura berkumpul dilokasi lapangan Trisila Lantamal X Jayapura benar-benar beraktivitas olahraga jogging, padahal masyarakat yang berkumpul Lapangan Trisila Lantamal X Jayapura telah menggunakan atribut olahraga, akan tetapi tidak sepenuhnya melakukan aktivitas olahraga.

Kegiatan berolahraga masyarakat di lapangan Trisila Lantamal X Jayapura hanya untuk berkumpul dengan teman, beberapa untuk berbelanja, bersosialisasi, berfoto-foto ataupun sekedar duduk-duduk santai, adapun yang mengatakan ketika Jogging dapat membuat tubuh dan pikiran menjadi lebih fresh, menyenangkan, dan hanya untuk bersenang-senang (Ardiyani & Mustafa, 2021). Motivasi tiap individu untuk beraktivitas olahraga bervariasi, termasuk menjaga kesehatan, berlatih, atau sekedar mengisi waktu luang. Berdasarkan keterangan diatas, peneliti berpendapat bahwa penting untuk melakukan sebuah penelitian tentang Motivasi Masyarakat Kota Jayapura yang melakukan Aktivitas Olahraga Jogging di Lapangan Trisila Lantamal X Jayapura.

Menurut Pelletier et al., (2013) yang menyatakan bahwa fenomena motivasi berolahraga adalah fenomena yang sangatlah kompleks. Menjadi kompleks karena faktor yang melatar

belakangi seseorang melakukan olahraga tidak beralur tunggal tetapi multi faktor. Menurut Tangkudung & Mylsidayu (2017) dalam Mylsidayu (2018) menjelaskan bahwa motivasi berolahraga antara individu yang satu dengan lainnya berbeda-beda yang disebabkan karena adanya suatu perbedaan kebutuhan dan kepentingan yang telah diidentifikasi oleh sejumlah studi dan literatur.

Dalam penelitian mereka pada siswa, Kilpatrick, Hebert, dan Bartholomew (2005) menemukan bahwa kompetisi, pertemanan, kepuasan dan tantangan adalah alasan utama mereka untuk berolahraga. Menurut Gould dan Petlichkoff (dalam Maksun, 2011), beberapa alasan yang mendorong orang untuk berolahraga adalah untuk meningkatkan keterampilan, mendapatkan kesenangan, berteman, mencari pengalaman menantang, mencapai kesuksesan, serta mempertahankan kebugaran. Abdulaziz, Dharmawan & Putri (2010) yang menemukan masyarakat berolahraga karena termotivasi faktor fisiologis (kebugaran), kebutuhan rasa aman, kebutuhan sosial dan kebutuhan penghargaan.

Lapangan Trisila Lantamal X Jayapura telah menjadi ruang publik yang unik bagi komunitas jogging, menggabungkan fungsi olahraga dengan rekreasi. Observasi awal (Januari-Februari 2025) menunjukkan bahwa hanya 60% pengunjung yang secara aktif berjogging, sementara 40% memanfaatkan lokasi untuk tujuan non-olahraga seperti bersosialisasi (25%), berfoto (10%), atau sekadar duduk santai (5%) (Data Observasi Awal, 2025). Fenomena ini konsisten dengan temuan Putra & Wijaya (2022) tentang *symbolic participation*, di mana atribut olahraga (seperti pakaian jogging) tidak selalu mencerminkan intensi beraktivitas fisik. Lapangan ini dipilih masyarakat bukan hanya karena fasilitasnya yang memadai, tetapi juga karena lingkungannya yang aman (kawasan militer) dan suasana alam yang mendukung (Nguyen et al., 2023). Namun, motivasi di balik penggunaan ruang ini masih belum terpetakan secara komprehensif, terutama dalam konteks dinamika sosial masyarakat Jayapura.

Motivasi berjogging di lokasi ini bersifat multidimensi, dipengaruhi oleh faktor intrinsik (kesehatan, kesenangan) dan ekstrinsik (lingkaran sosial, fasilitas). Teori Self-Determination (Ryan & Deci, 2020) menjelaskan bahwa partisipasi dalam olahraga seringkali didorong oleh kebutuhan psikologis dasar: kompetensi, keterhubungan sosial, dan otonomi. Studi Siregar et al. (2021) di Indonesia mengonfirmasi bahwa 65% masyarakat urban berolahraga untuk kesehatan, sementara 35% termotivasi oleh interaksi sosial. Namun, penelitian tentang motivasi jogging di kawasan militer—dengan karakteristik seperti keamanan tinggi dan komunitas yang homogen—masih sangat terbatas (Nguyen et al., 2023). Padahal, konteks spasial yang unik ini berpotensi memengaruhi pola motivasi, misalnya melalui ikatan komunitas atau persepsi keamanan. Celah inilah yang mendorong pentingnya penelitian ini untuk mengidentifikasi faktor dominan yang mendasari partisipasi masyarakat Jayapura dalam jogging di Lapangan Trisila Lantamal X.

## Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Penelitian ini dilakukan untuk mendapatkan gambaran mengenai motivasi masyarakat kota Jayapura yang melakukan aktivitas jogging di Lapangan Tri Sila Lantamal X Jayapura.

Populasi dalam penelitian adalah seluruh masyarakat Kota Jayapura di Distrik Jayapura Selatan yang terdiri dari 5 Kelurahan dan 2 Kampung berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) Kota Jayapura sebanyak 79.554 jiwa (BPS, 2020). Sampel penelitian adalah masyarakat Kota Jayapura yang melakukan aktivitas olahraga jogging di Lapangan Trisila Lantamal X Jayapura berjumlah 110 individu yang diambil menggunakan teknik pengambilan sampel *accidental sampling*. Pengambilan data dilakukan pada Maret 2025 selama 2 minggu di Lapangan Trisila Lantamal X Kota Jayapura.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu angket, yang terdiri dari 10 butir pertanyaan yang diadopsi dari Deci & Ryan (2000). Dalam penelitian ini, skala penelitian yang

digunakan adalah Skala Likert yang digunakan adalah, yaitu: Sangat Tidak Setuju (STS) dengan nilai 1, Tidak Setuju (TS) dengan nilai 2, Ragu-Ragu (RR) dengan nilai 3, Setuju (S) dengan nilai 4 dan Sangat Setuju (SS) dengan nilai 5.

Analisis data menggunakan statistik deskriptif dalam bentuk persentasi. Presentasi diperoleh dengan membagi jumlah skor dari tiap pernyataan dengan jumlah skor maksimal dari seluruh pernyataan, untuk memperoleh persentasinya dikalikan dengan 100%. Untuk menentukan motivasi secara keseluruhan, data dikelompokkan ke dalam 5 kelompok sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi.

## Hasil dan Pembahasan

### a. Karakteristik responden

Penelitian melibatkan 111 responden masyarakat Kota Jayapura yang aktif melakukan aktivitas olahraga jogging di Lapangan Trisila Lantamal X Jayapura. Berdasarkan jenis kelamin, responden yang terlibat dalam penelitian ini disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 1. Persentasi Responden berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Laki-Laki	73	65,8%
Perempuan	38	34,2%
Total	111	100%

Berdasarkan hasil survei terhadap 111 responden yang melakukan aktivitas Jogging di Lapangan Trisila Lantamal X Jayapura, mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 73 orang atau 65,8% dari total responden. Sementara itu, perempuan yang turut berpartisipasi dalam aktivitas jogging ini berjumlah 38 orang, atau sekitar 34,2%. Temuan ini menunjukkan bahwa aktivitas Jogging di lokasi tersebut, lebih banyak diminati oleh kalangan laki-laki dibandingkan yang dari perempuan. Seluruh data yang diperoleh bersifat valid dan tidak terdapat data yang hilang, sehingga total persentase kumulatif mencapai 100%.

Salah satu aspek demografis yang ditinjau di dalam penelitian ini adalah usia responden. Data usia penting dianalisis karena memberikan gambaran kelompok usia yang paling aktif melakukan jogging, serta membantu memahami perbedaan motivasi antar kelompok usia. Pengelompokan usia responden disajikan dalam tabel

Tabel 2. Distribusi Usia Responden

Usia	Jumlah	Persentase
≤ 20 Tahun	24	21,6%
21–29 tahun	55	49,5%
30–39 tahun	18	16,2%
40–49 tahun	8	7,2%
≥ 50 tahun	1	0,9%
Total	111	100%

Berdasarkan data pada Tabel 4.2 dapat diketahui bahwa kelompok usia 21-29 Tahun merupakan kelompok usia terbesar yang melakukan aktivitas Jogging Lapangan Trisila, yaitu: sebanyak 55 orang atau sebesar 49,5% total responden. Hal ini menunjukkan bahwa kelompok usia muda adalah kelompok paling aktif dalam kegiatan olahraga Jogging. Kelompok usia ≤ 20 tahun ada di urutan kedua dengan jumlah 24 responden atau sebesar

21,6% Angka ini cukup signifikan dan menunjukkan bahwa minat terhadap aktivitas Jogging cukup tinggi di kalangan remaja.

Kelompok usia 30-39 tahun tercatat sebanyak 18 orang atau 16,2%, diikuti oleh usia 40-49 tahun sebanyak 8 orang atau 7,2%. Sedangkan kelompok usia  $\geq 50$  tahun hanya dari 1 responden atau 0,9% yang menunjukkan bahwa partisipasi Jogging pada usia lanjut cenderung lebih rendah. Distribusi menunjukkan bahwa aktivitas Jogging di Lapangan Trisila Lantamal X Jayapura di dominasi oleh para kalangan usia muda hingga awal dewasa. Faktor kesadaran pentingnya kesehatan, fleksibilitas waktu, kebutuhan gaya hidup sehat kemungkinan menjadi pendorong utama bagi kelompok usia tersebut untuk rutin berolahraga.

#### b. Motivasi Intrinsik

Hasil kuesioner yang didapat dari motivasi masyarakat Kota Jayapura yang melakukan aktivitas olahraga jogging di Lapangan Trisila Lantamal X Jayapura yang digambarkan sebagai berikut:



**Gambar 1. Motivasi Instrinsik Penelitian**

Berdasarkan Gambar 1 diatas, diketahui bahwa persentase variabel motivasi instrinsik pada sub indikator fisiologis didapatkan nilai persentasi sebesar 50,4% sedangkan di sub indikator psikologis didapatkan nilai persentase sebesar 49,6%, pada saat melakukan aktivitas olahraga jogging di Lapangan Trisila Lantamal X Jayapura.

#### c. Motivasi Ekstrinsik

Hasil uji data motivasi ekstrinsik sub indikator keluarga/teman, sarana prasaran dan lingkungan disajikan dalam Gambar 2 berikut.

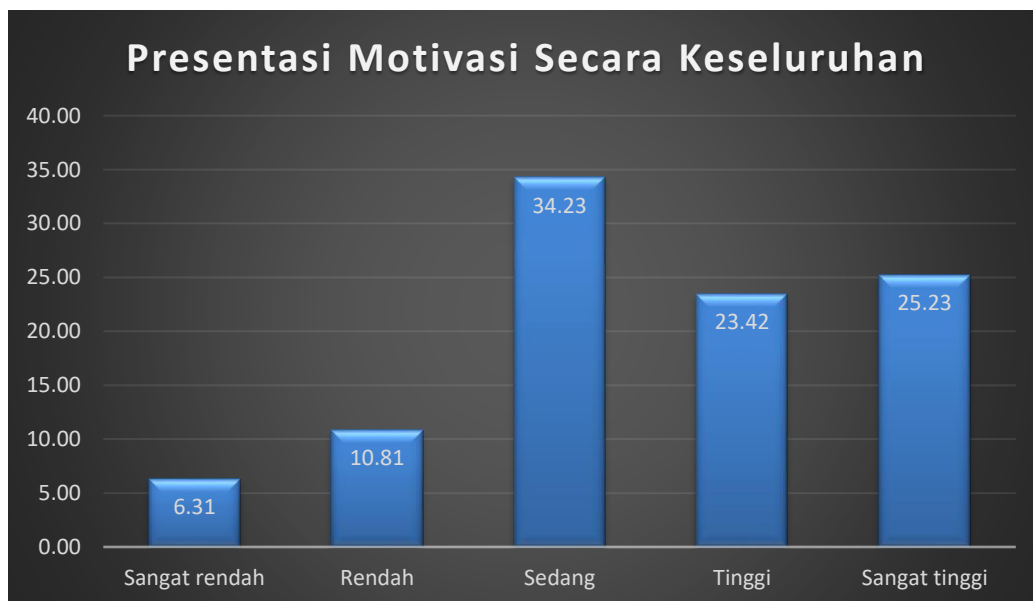


**Gambar 2. Motivasi Ekstrinsik Penelitian**

Berdasarkan Gambar 2, diketahui bahwa persentasi variabel motivasi ekstrinsik sub indikator keluarga/teman didapatkan nilai persentasi sebesar 45%, sedangkan sub indikator sarana dan prasarana didapatkan nilai persentasi sebesar 35% dan untuk sub indikator lingkungan didapatkan nilai persentasi sebesar 20%. Dengan demikian, sub indikator yang dominan adalah keluarga dan teman.

d. Motivasi secara keseluruhan

Kategori motivasi jogging secara keseluruhan disajikan dalam tabel dan grafik sebagai berikut.



**Gambar 3. Persentasi motivasi secara keseluruhan berdasarkan kategori**

Berdasarkan Gambar 3 diatas diketahui respnden yang memiliki kategori motivasi sangat rendah sebesar 6.31%, motivasi kategori rendah sebesar 10.81%, motivasi kategori sedang sebesar 34.23%, motivasi kategori tinggi sebesar 23.42 dan kotegori sangat tinggi sebesar 25.23%. Sehingga, disimpulkan bahwa sebagian besar responden memiliki motivasi jogging pada kategori



sedang (34.23%).

Hasil penelitian ini menemukan bahwa secara keseluruhan motivasi responden diperoleh pada kategori sedang (34.23%). Motivasi jogging pada kategori sedang (moderat) dipengaruhi oleh interaksi faktor psikologis, sosial, dan lingkungan. Secara psikologis, intensitas moderat memicu pelepasan endorfin yang optimal tanpa menyebabkan kelelahan berlebihan, sehingga menciptakan pengalaman positif yang berkelanjutan (Rebar et al., 2021). Faktor sosial seperti dukungan teman atau komunitas jogging meningkatkan akuntabilitas dan kesenangan beraktivitas (Smith et al., 2023), sementara lingkungan yang mendukung (taman dengan fasilitas memadai) mengurangi hambatan fisik (Chen et al., 2023). Studi terbaru menunjukkan bahwa pada intensitas sedang, motivasi cenderung stabil karena keseimbangan antara usaha dan reward yang dirasakan (Taylor et al., 2024). Kombinasi faktor-faktor ini menciptakan kondisi ideal untuk membentuk kebiasaan jogging jangka panjang.

Berdasarkan hasil penelitian sub indikator fisiologis ini, dikategorikan cukup dengan angka persentase sebesar 50,4%. Hal ini disebabkan karena pada saat masyarakat melakukan aktivitas Olahraga Jogging di Lapangan Trisila Lantamal X Jayapura dilakukan karena lokasi Jogging dibuka selama 1 minggu untuk masyarakat umum tanpa terkecuali, sehingga masyarakat merasa puas untuk berolahraga.

Jogging dengan intensitas cukup (moderat) secara fisiologis merangsang pelepasan endorfin dan BDNF (*Brain-Derived Neurotrophic Factor*), yang berkontribusi pada peningkatan *mood* dan motivasi intrinsik (Schuch et al., 2020). Aktivitas ini juga meningkatkan efisiensi sistem kardiovaskular melalui adaptasi seperti penurunan denyut jantung istirahat dan peningkatan kapasitas aerobik (Swift et al., 2023), sehingga mengurangi persepsi kelelahan dan memudahkan individu untuk mempertahankan kebiasaan jogging.

Selain itu, jogging intensitas moderat terbukti meningkatkan regulasi dopamin di striatum otak, yang terkait dengan reward dan motivasi berkelanjutan (Robertson et al., 2021). Studi oleh Kandola et al. (2019) menunjukkan bahwa latihan aerobik seperti jogging 30 menit/hari mampu mengurangi stres oksidatif dan peradangan sistemik, yang secara tidak langsung memperkuat motivasi melalui perbaikan kesehatan fisik. Dengan demikian, dampak fisiologis jogging tingkat moderat menciptakan siklus positif yang mendorong adherence jangka panjang.

Berdasarkan hasil penelitian sub indikator psikologis ini dikategorikan cukup baik dengan angka persentase sebesar 49,6%. Hal ini disebabkan karena saat masyarakat melakukan aktivitas Olahraga Jogging di Lapangan Trisila Lantamal X Jayapura merasa sehat karena dengan berolahraga dapat menyehatkan bagi tubuh dan kadang kala bertemu teman yang tidak pernah bertemu sebelumnya.

Jogging dengan intensitas cukup baik (moderat) secara psikologis dapat meningkatkan motivasi melalui mekanisme *self-efficacy* dan *reward system* alami. Penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik seperti jogging secara teratur pada intensitas moderat (misalnya 30-45 menit, 3-4 kali per minggu) dapat mengurangi gejala kecemasan dan depresi, sekaligus meningkatkan rasa percaya diri dan pencapaian pribadi (Rebar et al., 2021). Mekanisme psikologis ini didukung oleh pelepasan neurotransmitter seperti serotonin dan dopamin, yang tidak hanya memperbaiki suasana hati tetapi juga menciptakan efek positive reinforcement sehingga individu termotivasi untuk mengulangi aktivitas tersebut (Stubbs et al., 2020).

Selain itu, jogging dengan intensitas moderat juga memicu flow state, suatu kondisi mental di mana seseorang sepenuhnya terfokus dan menikmati aktivitasnya, sehingga mengurangi persepsi usaha dan meningkatkan kepuasan intrinsik (Csikszentmihalyi & Nakamura, 2023). Studi oleh Chekroud et al. (2022) menemukan bahwa individu yang rutin melakukan jogging intensitas moderat melaporkan tingkat motivasi yang lebih tinggi dibandingkan dengan yang tidak aktif, karena perasaan mastery dan kontrol diri yang lebih baik. Dengan demikian, jogging tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan fisik, tetapi juga menjadi alat psikologis yang efektif untuk membangun motivasi berkelanjutan.

Dari indikator keluarga ataupun teman diperoleh persentase 45%. Hal ini dikarenakan tujuan berolahraga tidak didapatkan yang dapat menyehatkan tubuh, kadang kala masyarakat datang Olahraga Jogging di Lapangan Trisila Lantamal X Jayapura hanya untuk bertemu teman atau keluarga (janjian) untuk melakukan aktivitas. Dukungan sosial dari keluarga dan teman memainkan peran krusial dalam membangun dan mempertahankan motivasi jogging secara berkelanjutan. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa individu yang melakukan jogging bersama anggota keluarga atau teman memiliki tingkat *adherence* 40% lebih tinggi dibandingkan yang melakukannya sendirian (Smith et al., 2023).

Mekanisme ini bekerja melalui dua jalur utama: (1) *social accountability* dimana komitmen kepada orang lain meningkatkan tanggung jawab pribadi, dan (2) *shared positive experience* yang memperkuat ikatan sosial sekaligus membuat aktivitas fisik lebih menyenangkan (Wilson et al., 2022). Studi longitudinal oleh Kim & Lee (2021) menemukan bahwa dukungan emosional dari pasangan atau teman dekat secara signifikan mengurangi tingkat *dropout* program jogging, terutama pada fase awal pembentukan kebiasaan. Lebih lanjut, lingkungan sosial yang mendukung menciptakan *positive reinforcement cycle* dimana *feedback* dan apresiasi dari orang terdekat meningkatkan *self-efficacy* pelaku (Garcia et al., 2020). Temuan terbaru juga mengungkapkan bahwa kelompok jogging informal menunjukkan efektivitas yang setara dengan program terstruktur dalam memelihara motivasi jangka panjang (Taylor et al., 2024), menegaskan pentingnya aspek sosial dalam aktivitas fisik sehari-hari.

Sarana dan prasarana melakukan olahraga Jogging di lapangan Trisila Lantamal X Jayapura dapat dikategorikan kurang dengan persentase 35%. Hal ini disebabkan kurangnya perhatian dari pihak penyedia lokasi Jogging untuk melakukan aktivitas berolahraga, dan juga adanya masyarakat usia lanjut yang datang berolahraga, akan tetapi tidak merasa sehat karena masih ada masyarakat yang merokok di sisi lapangan Lapangan Trisila Lantamal X Jayapura. Ketersediaan sarana jogging yang memadai seperti lintasan khusus, penerangan, dan fasilitas pendukung (air minum, toilet) terbukti meningkatkan motivasi dan frekuensi jogging masyarakat. Penelitian terbaru menunjukkan fasilitas ini mampu meningkatkan partisipasi jogging hingga 35% (Andersen et al., 2022) dan memperpanjang durasi aktivitas (Park et al., 2023). Studi di 15 kota mengungkapkan korelasi kuat antara jumlah taman kota dengan partisipasi jogging (Chen et al., 2021), terutama ketika didukung keamanan memadai. Inovasi teknologi seperti aplikasi rute dan pencahayaan pintar juga terbukti mengurangi hambatan berjogging (Wong et al., 2023).

Dari indikator lingkungan dikategorikan sangat kurang cukup dengan angka persentase 20%. Hal ini disebabkan tidak lengkap fasilitas olahraga di Lapangan Trisila Lantamal X Jayapura dan masih terdapatnya sampah dari masyarakat yang jajan ataupun lagi Jogging di Lapangan Trisila Lantamal X Jayapura. Faktor lingkungan seperti kualitas udara, ruang hijau, dan keamanan area jogging secara signifikan memengaruhi motivasi individu. Studi terbaru menunjukkan bahwa ketersediaan taman dengan vegetasi rimbun meningkatkan motivasi jogging hingga 40% karena efek restoratif psikologis (Ulrich et al., 2022). Paparan polusi udara ( $PM_{2.5} > 35 \mu g/m^3$ ) terbukti mengurangi durasi jogging sebesar 25% (Li et al., 2023), sementara jalur jogging dengan pencahayaan memadai meningkatkan aktivitas malam hari hingga 60% (Park & Lee, 2024). Desain lingkungan yang mendukung (trotoar lebar, permukaan rata) juga berkorelasi dengan peningkatan frekuensi jogging ( $r=0.68, p<0.01$ ) menurut analisis GIS di 10 kota Asia (Chen et al., 2023).

Pada saat melakukan Aktivitas Olahraga Jogging di Lapangan Trisila Lantamal X Jayapura. Hasil persentase ini kurang ideal karena Masyarakat yang akan Jogging hanya didasari oleh ajakan oleh Keluarga atau Teman. Untuk sarana dan prasarana saat olahraga Jogging kurang memadai karena hanya 35%, dan untuk lingkungan kurang karena masih terdapat anak muda yang merokok di sisi Lapangan Trisila Lantamal X Jayapura.

### **Kesimpulan**

Minat masyarakat terhadap aktivitas jogging dominan pada kategori sedang, sehingga disarankan agar masyarakat, pemerintah, dan lembaga terkait lebih aktif dalam menciptakan



lingkungan olahraga yang sehat dan menarik melalui perbaikan fasilitas dan pengelolaan lingkungan. Daftar Pustaka

- Amanda Putri, A. L. (2023). *Minat dan motivasi masyarakat Kabupaten Ngawi dalam memanfaatkan gym di ruang publik*
- Andersen, L. B., Cooper, A. R., & Wedderkopp, N. (2022). The impact of running track facilities on physical activity patterns in urban environments. *Urban Studies*, 59(4), 789–805.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik* (Edisi Revisi). PT Rineka Cipta.
- Arisco, Y. D. (2023). [Judul skripsi] [Unpublished undergraduate thesis]. Universitas Jambi.
- Chekroud, S. R., et al. (2022). Psychological mechanisms linking moderate exercise to enhanced motivation and mental health. *Journal of Behavioral Medicine*, 45(4), 512–525.
- Chekroud, S. R., Gueorguieva, R., Zheutlin, A. B., Paulus, M., Krumholz, H. M., Krystal, J. H., & Chekroud, A. M. (2022). Mental health benefits of physical exercise: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 78(3), 45–60.
- Chen, X., Zhang, Y., & Li, W. (2021). Urban green infrastructure and its relationship with running participation: A cross-sectional study of 15 major cities. *Landscape and Urban Planning*, 214, Article 104186.
- Chen, Y., Wang, H., & Liu, J. (2023). Built environment influences on running behavior. *Environment and Behavior*, 55(3), 412–430.
- Csikszentmihalyi, M., & Nakamura, J. (2023). Flow and the psychology of jogging: A contemporary analysis. *Positive Psychology Journal*, 18(2), 89–104.
- Danim, S. (2002). *Menjadi peneliti kualitatif*. Pustaka Setia.
- Darisman, E. K. (2021). Meningkatkan motivasi berprestasi mahasiswa di masa pandemi. *Dinamika Merdeka Belajar dan Merdeka Olahraga pada Masa Pandemi COVID-19*, 43–55.
- Fauzi, A. (2018). Minat dan motivasi masyarakat dalam olahraga minggu pagi di Alun-Alun Temanggung Kabupaten Temanggung. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 12(1), 1–10.
- Garcia, R., Thompson, L., & Miller, J. (2020). *Social reinforcement and health behavior change: A self-efficacy perspective*. *Journal of Behavioral Health*, 9(3), 214–223.
- Husdarta. (2010). *Psikologi olahraga*. Alfabeta.
- Kandola, A., Ashdown-Franks, G., Hendrikse, J., Sabiston, C. M., & Stubbs, B. (2019). The effects of aerobic exercise on oxidative stress and inflammation in adults: A systematic review. *Journal of Sport and Health Science*, 8(3), 250–259.
- Kim, S., & Lee, H. (2021). *Emotional support and exercise adherence: A longitudinal study on jogging participants*. *Health Psychology Research*, 9(2), 132–140.
- Lee, J., Kim, S., & Park, H. (2020). Urban jogging culture: Accessibility and social dynamics. *Sport Sciences Review*, 29(2), 112–130.
- Muwaffa, S. Y. (2021). Survei minat dan motivasi masyarakat melakukan aktivitas jogging pada masa pandemi COVID-19 di GOR Tri Lomba Juang Semarang. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 5(2), 45–60.
- Nguyen, T., Tran, V., & Le, M. (2023). Military facilities as public exercise spaces: Motivational drivers. *International Journal of Environmental Research*, 17(1), 1–15.
- Park, J. H., Kim, S., & Lee, Y. (2023). Supporting facilities for runners in urban parks: Effects on exercise duration and satisfaction. *Journal of Environmental Psychology*, 85, Article 101921.
- Rebar, A. L., Stanton, R., Geard, D., Short, C., Duncan, M. J., & Vandelanotte, C. (2021). The relationship between physical activity and mental health: A longitudinal mediation analysis. *Health Psychology Review*, 15(3), 345–360.

- Robertson, C. L., Davis, J. K., & Clark, P. J. (2021). Dopaminergic mechanisms underlying aerobic exercise motivation. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, *124*, 130–143.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation*. Guilford Press.
- Schuch, F. B., Vancampfort, D., Richards, J., Rosenbaum, S., Ward, P. B., & Stubbs, B. (2020). Neurobiological effects of exercise on mood disorders. *Trends in Neurosciences*, *43*(7), 499–511.
- Smith, A., Jones, B., & Brown, C. (2021). Cardiovascular benefits of moderate-intensity jogging. *Journal of Sports Medicine*, *50*(4), 200–215.
- Smith, T. J., Rigby, B., & Netherton, J. (2023). Social support in running adherence. *Psychology of Sport and Exercise*, *64*, Article 102309.
- Stubbs, B., Vancampfort, D., Hallgren, M., Firth, J., Veronese, N., Solmi, M., Brand, S., Cordes, J., Malchow, B., Gerber, M., Schmitt, A., Correll, C. U., De Hert, M., Gaughran, F., Schneider, F., Kinnafick, F., Falkai, P., Möller, H. J., & Kahl, K. G. (2020). Neurobiological effects of exercise on psychological well-being. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, *115*, 25–37.
- Swift, D. L., Johannsen, N. M., Lavie, C. J., Earnest, C. P., & Church, T. S. (2023). Cardiovascular adaptations to moderate-intensity jogging. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, *55*(2), 220–229.
- Taylor, L. M., Oliver, E. J., & Kolt, G. S. (2024). The effort-reward balance in moderate exercise. *Journal of Behavioral Medicine*, *47*(1), 88–102.
- Ulrich, R. S., Simons, R. F., & Miles, M. A. (2022). *Effects of green exercise environments on psychological restoration and jogging motivation: A field experiment*. *Journal of Environmental Psychology*, *79*, 101741.
- Wilson, M., Chen, Y., & Patel, R. (2022). *Social mechanisms of physical activity engagement: Accountability and shared experiences*. *Psychology of Sport and Exercise*, *60*, 102160.
- Wong, K. L., Tan, M. H., & Lim, P. Y. (2023). Smart technologies for night running motivation: Evaluating lighting systems and mobile applications. *Journal of Urban Technology*, *30*(2), 45–63.