**Sriwijaya Journal of Sport**
Volume 4, Issue 2, February 2025: 98-112
http://sjs.ejournal.unsri.ac.id/index.php/sjs
e-ISSN: 2808-5299 p-ISSN: 2808-5701

# Makna olahraga dan aktivitas fisik dari sudut pandang pemuda

# *The meaning of sport and physical activity from a youth perspective*

**Rizqie Windiyarto*[1], Fajar Ari Widiyatmoko[1], Osa Maliki[1]**

[1]Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Universitas PGRI Semarang, Indonesia
*Corresponding Author

**Abstrak**

**Latar Belakang Masalah:** Pemahaman pemuda mengenai makna olahraga dan aktivitas fisik penting untuk diteliti karena berkontribusi pada peningkatan kesehatan, kesejahteraan, dan pembangunan bangsa, terutama di era bonus demografi Indonesia. **Tujuan Penelitian:** Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pemahaman Pemuda di Kota Semarang mengenai makna olahraga dan aktivitas. **Metode:** Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologi dengan metode pengumpulan data melalui wawancara mendalam secara Purposive Sampling terhadap 18 informan berusia 15-29 tahun yang aktif berolahraga di Kota Semarang. Analisis data dilakukan menggunakan model Miles dan Huberman, yang mencakup reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebutuhan fisiologis masih menjadi kebutuhan utama sebagai cara untuk menjaga kesehatan, meningkatkan metabolisme, dan mengoptimalkan fungsi tubuh. **Kesimpulan:** Penelitian ini menunjukkan perbedaan dengan penelitian sebelumnya yang menekankan kebutuhan rasa aman dan sosial, akan tetapi peneltian ini lebih banya mengungkap bahwa kebutuhan fisiologis tetap menjadi motivasi utama. Namun, aspek seperti kesejahteraan diri dan *refreshing* juga muncul sebagai faktor penting, yang secara rinci mengidentifikasi bahwa olahraga dan aktivitas fisik juga dipandang sebagai sarana untuk mengisi waktu luang, mengatasi stres dan meningkatkan suasana hati. Penelitian lanjutkan direkomendasikan untuk mengeksplorasi mengenai pengaruh kebutuhan rasa aman dan sosial dalam motivasi olahraga dan aktivitas fisik.
**Kata Kunci:** Olahraga; Pemuda; Aktivitas Fisik.

***Abstract***

**Research Problems:** Young people's understanding of the meaning of sport and physical activity is important to research as it contributes to improving health, well-being, and nation-building, especially in Indonesia's demographic bonus era. **Research Objectives:** This research aims to explore the youth's understanding of Semarang City's meaning of sport and physical activity. **Methods:** This study uses a qualitative phenomenological approach with data collection methods through in-depth interviews using purposive sampling with 18 informants aged 15-29 who are active in sports in Semarang City. Data analysis was conducted using the Miles and Huberman model, which includes data reduction, data presentation, and conclusion drawing. **Results:** The results showed that physiological needs are still the main needs to maintain health, increase metabolism, and optimise body functions. **Conclusion:** This research shows differences with previous studies that emphasise security and social needs, but this research reveals more that physiological needs remain the main motivation. However, aspects such as well-being and refreshing also emerged as important factors, detailing that sport and physical activity were also seen to occupy leisure time, cope with stress, and improve mood. Further research is recommended to explore the influence of security and social needs in sports and physical activity motivations.
**Keywords:** Sport; Youth; Physical Activity.

Dikirim: 16 Januari 2025; Direvisi: 10 Februari 2025; Diterima: 13 Februari 2025

http://dx.doi.org/10.55379/sjs.v4i2.23

Copyright © 2025, Author(s)

OPEN ACCESS CC BY SA

Corresponding author: Rizqie Windiyarto, Jl. Sidodadi Timur No.24, Kec. Semarang Timur, Kota Semarang
Email: rizqiewindiyarto267@gmail.com

## PENDAHULUAN

Aktivitas fisik merupakan serangkaian gerak tubuh yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari yang melibatkan penggunaan tenaga atau energi, baik dalam jumlah yang besar maupun kecil seperti menyapu, menyiram halaman, dan berjalan kaki. Selain itu, ada juga aktivitas fisik yang terstruktur, yaitu aktivitas olahraga (Kinasih et al., 2021; Widiyatmoko & Hadi, 2018). Olahraga merupakan suatu bentuk terstruktur dari aktifitas fisik yang terdiri dari berbagai bentuk kegiatan yang dapat mendorong, mengembangkan, dan membina potensi fisik dan mental seseorang (Kuntjoro, 2020). Kedua aktivitas tersebut memainkan peran penting dalam kehidupan sehari-hari dengan memberikan manfaat bagi kebugaran jasmani serta kesejahteraan mental dan sosial seseorang (Apriantono et al., 2020; Ilsya et al., 2023; Sudibjo et al., 2021).

Pentingnya olahraga dan aktivitas fisik telah banyak dikaji dalam berbagai penelitian. Aktivitas fisik yang cukup dan teratur berperan dalam meningkatkan kesehatan jantung, mengurangi risiko obesitas, serta mencegah berbagai penyakit tidak menular (PTM) seperti diabetes tipe 2, hipertensi, dan penyakit kardiovaskular (Patrício et al., 2024). Selain manfaat fisik, Olahraga tidak hanya sebatas aktivitas fisik yang menguras tenaga, tetapi juga merupakan salah satu sarana efektif untuk memperkuat dan menjaga kesehatan fisik, mental, dan sosial individu (Abdullah, 2023). Selain itu, olahraga juga berperan penting dalam pembangunan bangsa melalui pembentukan karakter, peningkatan prestasi nasional, dan kesehatan masyarakat (Rusdin et al., 2023).

Pada tahun 2020-2045, Indonesia diprediksi mengalami bonus demografi dengan mayoritas penduduk berada dalam usia produktif, sehingga keberhasilannya bergantung pada kebijakan, infrastruktur, dan pengembangan karakter pemuda (Sirajuddin & Kamil, 2018). Pemuda berperan krusial dalam pembangunan bangsa, khususnya di bidang olahraga yang dapat dilakukan melalui kontribusi yang kreatif dan inovatif dalam

Copyright © 2024, Author(s)
OPEN ACCESS CC BY SA

pengembangan infrastruktur, fasilitas, dan budaya olahraga. Selain itu, partisipasi aktif mereka dalam forum dan organisasi dapat memastikan aspirasi tersampaikan serta kebijakan olahraga yang relevan dan efektif (Nuryamin et al., 2023). Oleh karena itu, sangat penting untuk memahami makna olahraga dan aktivitas fisik dari sudut pandang pemuda menjadi hal penting dalam melihat motivasi mereka berolahraga.

Penelitian mengenai alasan seseorang melakukan aktivitas olahraga telah banyak dilakukan, dengan fokus utama pada berbagai faktor yang mempengaruhi individu untuk berolahraga. Toyib & Soenyoto (2023) mengungkapkan bahwa kebutuhan fisiologis merupakan faktor utama dalam memahami makna olahraga dan aktivitas fisik. Pandangan serupa disampaikan oleh (Prabawati & Priyono, 2020), yang juga menegaskan bahwa kebutuhan fisiologis menjadi aspek utama dalam memaknai olahraga dan aktivitas fisik. Sementara itu, (Abdulaziz et al., 2016; Yusvitadadari et al., 2023) menunjukkan hasil yang berbeda, dengan menyimpulkan bahwa kebutuhan sosial dan rasa aman menjadi faktor utama yang mempengaruhi seseorang dalam memandang olahraga dan aktivitas fisik. Perbedaan temuan ini menunjukkan perlunya penelitian lebih lanjut untuk menggali secara mendalam makna olahraga dan aktivitas fisik, khususnya dari sudut pandang para pemuda.

Berdasarkan uraian diatas, sangat penting menggambarkan makna olahraga dan aktivitas fisik dari sudut pandang pemuda di Indonesia khususnya di Kota Semarang, karena hal ini mungkin akan menjadi studi pertama yang dapat menyelidiki makna olahraga dan aktivitas fisik menggunakan metode kualitatif khususnya di Kota Semarang untuk dapat menggali lebih dalam mengenai makna olahraga dan aktivitas fisik, yang sebelumnya sudah dilakukan beberapa penelitian melalui metode kuantitatif. Rumusan masalah yang muncul dalam penelitian ini meliputi: Bagaimana pemuda di Kota Semarang memaknai olahraga dan aktivitas fisik? Penelitian ini bertujuan untuk menggali makna olahraga dan aktivitas fisik dari sudut pandang pemuda di Kota Semarang. Selain itu, penelitian ini juga mengeksplorasi

Copyright © 2024, Author(s)
OPEN ACCESS CC BY SA

dinamika pengalaman mereka, mencakup preferensi, manfaat, motivasi, serta tantangan yang dihadapi dalam berolahraga dan aktivitas fisik.

## METODE

*Desain Penelitian*

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Pendekatan penelitian ini digunakan untuk memahami secara mendalam terhadap pengalaman, persepsi, dan pemaknaan olahraga dan aktivitas fisik dalam konteks pemenuhan kebutuhan dan motivasi dari pemuda di Kota Semarang.

*Partisipan*

Populasi penelitian ini merupakan pemuda di Kota Semarang yang secara aktif melakukan kegiatan olahraga dan aktivitas fisik. Partisipan dalam penelitian ini diperoleh dari delapan belas pemuda di Kota Semarang. Subjek penelitian ditentukan secara Purposive Sampling, terhadap 18 pemuda laki-laki yang berdomisili di Kota Semarang, dan secara sadar melakukan kegiatan olahraga ataupun aktivitas fisik.

Informan dalam penelitian ini terdiri dari berbagai rentang usia yang mencerminkan keberagaman pemuda dalam memahami dan memaknai olahraga serta aktivitas fisik. Berikut distribusi usia informan:

Tabel 1. Distribusi usia informan

| Usia | Frekuensi | Usia | Frekuensi | Usia | Frekuensi |
|---|---|---|---|---|---|
| 15 Tahun | 1 | 20 Tahun | 2 | 25 Tahun | 0 |
| 16 Tahun | 2 | 21 Tahun | 2 | 26 Tahun | 2 |
| 17 Tahun | 0 | 22 Tahun | 1 | 27 Tahun | 1 |
| 18 Tahun | 2 | 23 Tahun | 2 | 28 Tahun | 1 |
| 19 Tahun | 1 | 24 Tahun | 0 | 29 Tahun | 1 |
| **Total** | **18 Informan** | | | | |

Distribusi usia informan ini penting untuk memahami bagaimana pengalaman dan motivasi dalam berolahraga serta melakukan aktivitas fisik dapat bervariasi di antara usia yang berbeda. Dengan adanya variasi usia ini, penelitian dapat lebih mendalami bagaimana setiap kelompok usia memaknai olahraga dan aktivitas fisik, serta faktor-faktor yang memotivasi mereka untuk tetap aktif secara fisik.

Copyright © 2024, Author(s)
OPEN ACCESS CC BY SA

*Instrumen Penelitian*

Teknik pengumpulan data melalui wawancara mendalam yang berfokus pada penggalian informasi mengenai pengalaman partisipan dalam melakukan kegiatan olahraga dan aktivitas fisik. Seluruh proses wawancara direkam untuk menjaga akurasi data, kemudian data tersebut ditranskrip secara verbatim untu dianalisis lebih lanjut. Instrumen dalam penelitian ini merupakan instrumen pengembangan dari penelitian (Setiawan, 2015) yang berjudul "*The Meaning of Physical Activity from the Perspective of Indonesian Immigrant Youth*". Pedoman wawancara dirancang untuk menggali pengalaman subjek secara mendalam. Berikut adalah pertanyaan wawancara yang digunakan dalam penelitian:

Tabel 2. Pertanyaan-pertanyaan Wawancara Penelitian

| No | Pertanyaan |
|---|---|
| 1. | Saya ingin bertanya tentang olahraga dan aktivitas fisik. Apa arti olahraga dan aktivitas fisik bagi Anda? |
| 2. | Coba ceritakan tentang salah satu aktivitas olahraga atau aktivitas fisik yang Anda lakukan secara teratur di Semarang. Apa yang paling Anda sukai dari aktivitas tersebut? |
| 3. | Apakah Anda pernah mengalami perubahan dalam cara Anda melihat atau melakukan olahraga sejak tinggal di Kota Semarang? |
| 4. | Apa jenis aktivitas olahraga atau aktivitas fisik tersebut? Di mana dan kapan Anda melakukannya? Apakah Anda melakukannya sendiri atau Bersama orang lain? Jika Bersama, siapakah mereka? Serta Apa yang mendorong Anda untuk berpartisipasi dalam kegiatan ini? |
| 5. | Apa yang paling Anda sukai dan tidak sukai dari aktivitas olahraga atau aktivitas fisik yang Anda lakukan? |
| 6. | Apakah ada aktivitas fisik yang ingin Anda lakukan tetapi belum sempat Anda lakukan selama dua minggu terakhir? Apa saja hal yang mungkin menghalangi Anda untuk ikut serta dalam aktivitas olahraga dan aktivitas fisik? |
| 7. | Hal-hal apa saja yang mungkin memengaruhi Anda untuk melakukan lebih banyak melakukan aktivitas olahraga dan aktivitas fisik atau mencoba jenis aktivitas lainnya? |

*Analisis Data*

Analisis data dilakukan menggunakan analisis tematik dengan model Miles dan Huberman, yang terdiri dari tiga langkah meliputi, reduksi data: membaca transkrip wawancara secara mendalam untuk mengidentifikasi informasi penting yang relevan dengan penelitian; penyajian data: memberikan kode pada setiap pernyataan yang relevan, kemudian mengelompokkan kode-kode yang memiliki kesamaan ke dalam kategori

Copyright © 2024, Author(s)
OPEN ACCESS CC BY SA

tertentu; penarikan kesimpulan: mengidentifikasi tema-tema utama berdasarkan kategori yang terbentuk, kemudian menyusun interpretasi yang sesuai dengan fokus penelitian.

## HASIL

Analisis kualitatif terhadap tanggapan informan mengungkap beragam pemaknaan olahraga dan aktivitas fisik yang saling terkait. Pengelompokkan berdasarkan inti kesamaan menghasilkan empat tema utama, yang meliputi: (a) olahraga dan aktivitas fisik dalam aspek kesehatan, menyoroti manfaat olahraga bagi kesehatan fisik dan mental, pencegahan penyakit, serta peningkatan daya tahan tubuh; (b) olahraga dan aktivitas fisik dalam aspek kebugaran jasmani, menekankan peran olahraga dalam meningkatkan kekuatan, daya tahan, kelenturan, dan komposisi tubuh; (c) olahraga dan aktivitas fisik dalam aspek rekreasi dan *refreshing*, menggambarkan olahraga sebagai sarana relaksasi, penghilang stres, pengisi waktu luang, dan peningkatan suasana hati; dan (d) olahraga dan aktivitas fisik dalam aspek penunjang kualitas hidup, menunjukkan kontribusi olahraga terhadap produktivitas, kualitas tidur, interaksi sosial, kepercayaan diri, yang secara keseluruhan meningkatkan kualitas hidup individu.

### *Aspek Kesehatan*

Banyak informan melihat olahraga dan aktivitas fisik sebagai elemen krusial untuk menjaga kesehatan. Meskipun pandangan mereka serupa, penekanan yang berbeda mencerminkan pentingnya olahraga dalam menjaga kesehatan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa para informan menganggap olahraga dan aktivitas fisik sebagai bagian dari upaya untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan baik secara umum maupun lebih spesifik. Lima informan termasuk EP, memahami bahwa olahraga sebagai aktivitas yang mendukung kesehatan secara keseluruhan. Ini menekankan bahwa olahraga tidak hanya berfungsi dalam meningkatkan kesehatan fisik tetapi juga membantu individu untuk tetap aktif dalam menjalani rutinitas keseharian dengan kondisi tubuh yang baik,  EP menyatakan bahwa:

Copyright © 2024, Author(s)
OPEN ACCESS CC BY SA

> "Olahraga menurut aku sangat penting untuk menjaga kesehatan, agar kita tetap sehat dan kembali melakukan aktivitas dengan sehat" (FNL, 30/8/2024).

Dua informan lain termasuk YKD, juga menyampaikan bahwa pergerakan tubuh yang dilakukan dapat membuat tubuh menjadi lebih sehat. Ini menekankan bahwa olahraga merupakan aktivitas gerak yang dapat menunjang kesehatan tubuh, YKD menyampaikan bahwa:

> "Olahraga sendiri adalah suatu pergerakan yang dilakukan dari seluruh badan sehingga membuat tubuh kita menjadi sehat" (YKD, 4/9/2024).

Selanjutnya, dua informan lain termasuk IA, menyampaikan bahwa olahraga dapat mendukung proses fungsi tubuh seperti metabolisme tubuh untuk mengeluarkan keringat dan membakar kalori. Ini menekankan bahwa fungsi organ tubuh dapat dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan olahraga, IA mengungkapkan bahwa:

> "Menurut saya aktivitas fisik itu dimana kita melakukan berbagai gerakan yang berguna untuk mengeluarkan keringat sekaligus membantu proses metabolisme tubuh untuk mengeluarkan cairan-cairan dalam tubuh" (YKD, 31/8/2024).

Satu informan lain yaitu MZH menekankan olahraga tidak hanya sebagai kewajiban tetapi juga sebagai bagian dari menjaga penampilan dan hobi yang menyenangkan, MZH menyatakan bahwa:

> "Aktivitas olahraga bermanfaat untuk menjaga kesehatan dan membantu memperlambat proses penuaan, sekaligus dapat dilakukan sesuai dengan minat atau hobi individu" (MZH, 8/9/2024).

Selanjutnya, FNL menekankan bahwa olahraga dianggap sebagai kebutuhan penting untuk menjaga kesehatan dan kebugaran, terutama di usia dewasa tua, FNL menyampaikan bahwa:

> "Terlebih di usia 29 tahun, penting untuk menjaga kesehatan tubuh melalui olahraga. Hal ini tidak hanya bermanfaat untuk mempertahankan penampilan dan bentuk tubuh, tetapi juga untuk menjaga stamina demi kebutuhan di masa depan" (FNL, 30/8/2024).

*Aspek Kebugaran Jasmani*

Beberapa informan memandang olahraga tidak hanya sebagai aktivitas fisik yang menjaga kesehatan, tetapi juga sebagai cara untuk mencapai kebugaran tubuh yang optimal. Beberapa informan mengungkapkan pandangan yang

Copyright © 2024, Author(s)
OPEN ACCESS CC BY SA

serupa, meskipun dengan penekanan yang berbeda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa para informan menganggap olahraga dan aktivitas fisik sebagai bagian dari upaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani baik secara umum maupun khusus. Empat informan termasuk RM, memahami bahwa olahraga sebagai aktivitas yang dapat menunjang kebugaran jasmani secara umum. Ini menunjukkan bahwa olahraga dianggap sebagai kegiatan fundamental yang berkontribusi pada kebugaran fisik, RM mengungkapkan bahwa:

> "Olahraga adalah aktivitas yang melibatkan pergerakan tubuh, yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran fisik" (RM, 31/8/2024).

Empat informan lain termasuk DSH, juga menambahkan bahwa kekuatan tubuh baik daya tahan maupun kekuatan pada otot yang dapat mendukung kebugaran jasmani. Ini menekankan bahwa olahraga tidak hanya menjaga kesehatan tetapi juga berfungsi sebagai alat untuk meningkatkan kekuatan fisik yang dapat menunjang kebugaran jasmani, DSH mengungkapkan bahwa:

> "Menurut saya, olahraga dan aktivitas fisik adalah kegiatan yang bertujuan untuk memperkuat tubuh, meningkatkan daya tahan, dan memperkuat massa otot seseorang" (DSH, 7/9/2024).

*Aspek Rekreasi dan Refreshing*

Beberapa informan memandang bahwa olahraga dan aktivitas fisik sebagai bagian dari sarana rekreasi dan refreshing yang efektif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa para informan menggambarkan olahraga sebagai sarana untuk menyegarkan pikiran, mengisi waktu luang, dan mendapatkan pengelolaan emosi. Dua informan termasuk RKA, memahami bahwa aktivitas fisik dan olahraga dapat memberikan rasa segar dalam berfikir. Ini menyoroti bahwa pentingnya olahraga dalam meningkatkan kesehatan mental melalui kesegaran berfikir, RKA mengungkapkan bahwa:

> "Olahraga adalah aktivitas yang bertujuan untuk menyegarkan pikiran" (RKA, 30/8/2024).

Dua informan lain termasuk AJH, memandang bahwa aktivitas fisik dan olahraga sebagai bagian untuk mengisi waktu luang. Ini mencerminkan pandangan bahwa olahraga berfungsi untuk mengisi waktu luang dan

Copyright © 2024, Author(s)
OPEN ACCESS CC BY SA

sebagai sarana untuk mengatasi rasa stres dan memperbaiki suasana hati, AJH mengungkapkan bahwa:

> "Olahraga juga bisa menjadi cara untuk refreshing. Misalnya, saat merasa galau atau banyak tugas, daripada hanya diam di kos atau di rumah, banyak orang memilih berolahraga seperti jogging, badminton, atau bermain bola untuk mengalihkan pikiran dan menyegarkan diri" (AJH, 7/9/2024).

Selanjutnya, AAF menekankan bahwa olahraga sebagai alat untuk mengelola emosi melalui serangkaian gerak tubuh. Ini menunjukkan bahwa olahraga memiliki peran krusial dalam pengelolaan emosi pada individu, AAF menambahkan bahwa:

> "Menurut saya, olahraga adalah cara untuk mengolah tubuh, termasuk melatih emosional dengan meluapkan energi secara positif. Sedangkan aktivitas fisik mencakup serangkaian gerakan tubuh, seperti angkat beban atau jogging, yang bertujuan untuk menjaga kesehatan dan kebugaran" (AAF, 31/8/2024).

*Aspek Penunjang Kualitas Hidup*

Beberapa informan lain juga menyampaikan pandangan yang berbeda, bahwa olahraga dan aktivitas fisik dapat berkontribusi pada pemenuhan kebutuhan dan penunjang kualitas hidup. Hasil penelitian menunjukkan bahwa para informan menggambarkan olahraga sebagai pemenuhan kebutuhan jangka panjang dan kesejahteraan diri. Ini menekankan bahwa olahraga dianggap sebagai investasi kesehatan jangka panjang yang dapat mencegah berbagai masalah di usia tua, serta menjadikannya sebuah kebutuhan yang tidak bisa diabaikan, FNL mengungkapkan bahwa:

> "Menurut saya, olahraga itu adalah kebutuhan yang penting untuk setiap manusia. Kita harus berani mengalahkan rasa malas, karena dampak positif dari olahraga baru akan terasa di usia tua. Olahraga membantu menjaga tubuh tetap sehat dan bugar, yang sangat berpengaruh di masa depan" (FNL, 30/8/2024).

Sedangkan LAM menyoroti pentingnya olahraga untuk meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan baik fisik maupun emosional, LAM mengungkapkan bahwa:

> "Olahraga adalah aktivitas yang berfungsi untuk meningkatkan kesejahteraan diri" (LAM, 7/9/2024).

Copyright © 2024, Author(s)
OPEN ACCESS CC BY SA

**PEMBAHASAN**

Penelitian ini mengungkapkan bagaimana pemuda di Kota Semarang memaknai olahraga dan aktivitas fisik, dengan menyoroti empat makna utama yang mereka sampaikan: sebagai penunjang kesehatan, kebugaran jasmani, sarana rekreasi dan refreshing, serta penunjang kesejahteraan diri. Pertama, olahraga dan aktivitas fisik sebagai penunjang kesehatan, meliputi aspek seperti kesehatan umum, metabolisme tubuh, gaya hidup sehat, dan investasi kesehatan jangka panjang. Aktivitas fisik membantu meningkatkan kesehatan fisik dan emosional, mendukung metabolisme tubuh, serta menjadi bagian dari gaya hidup positif yang membantu mencegah penuaan dini. Selain itu, para pemuda memandang olahraga sebagai investasi untuk kesehatan di masa depan yang mungkin muncul seiring bertambahnya usia. Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian (Prabawati & Priyono, 2020; Toyib & Soenyoto, 2023) yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki dampak positif terhadap kebutuhan fisiologis termasuk kesehatan fisik dan mental. Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan pentingnya olahraga dan aktivitas fisik dalam mendukung kesehatan secara menyeluruh.

Kedua, olahraga dan aktivitas fisik sebagai penunjang kebugaran jasmani mencakup kebugaran jasmani secara umum seperti daya tahan kardiovaskuler, kekuatan otot, fleksibilitas dan komposisi tubuh yang sehat. Kebugaran jasmani berkontribusi pada peningkatan energi dan vitalitas tubuh, yang memungkinkan individu menjalani kehidupan yang lebih aktif dan produktif. Di sisi lain, kebugaran jasmani secara spesifik berfokus pada penguatan fisik melalui latihan yang terarah dan teratur yang mencakup berbagai jenis latihan yang dirancang untuk meningkatkan kekuatan otot, daya tahan, dan ketahanan tubuh untuk meningkatkan performa dalam olahraga tertentu atau mempersiapkan diri untuk kompetisi. Kebugaran jasmani dipandang sebagai serangkaian gerak yang dihasilkan oleh tubuh melalui kontraksi otot yang meningkatkan pengeluaran energi (Utami et al., 2023). Kebugaran jasmani tidak hanya meningkatkan kinerja fisik tetapi juga memiliki dampak positif terhadap peningkatan kognitif, kontrol diri, dan ketahanan diri (Prakoso et al., 2024).

Copyright © 2024, Author(s)
OPEN ACCESS CC BY SA

Ketiga, olahraga dan aktivitas fisik sebagai sarana untuk rekreasi dan refreshing, memberikan manfaat seperti penyegaran pikiran, pengisi waktu luang, dan pengelolaan emosi. Aktivitas ini memicu pelepasan hormon kebahagiaan yang berfungsi untuk menyegarkan pikiran dan mengurangi tingkat stres, kecemasan, dan depresi. Olahraga juga berfungsi sebagai pengisi waktu luang yang produktif melalui kegiatan yang positif. Selain itu, olahraga berperan penting dalam pengelolaan emosi individu melalui partisipan rutin berolahraga dapat meningkatkan kemampuan lebih dalam mengelola stres dan emosi. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Saufi et al., 2024) menunjukkan aktivitas fisik secara teratur dikaitkan dengan peningkatan suasana hati dan kesejahteraan emosional.

Keempat, olahraga dan aktivitas fisik sebagai penunjang kualitas hidup. Olahraga dan aktivitas fisik berkontribusi pada kesejahteraan diri dan pemenuhan kebutuhan jangka panjang. Secara signifikan, olahraga dapat meningkatkan kualitas hidup dengan memberikan manfaat fisik, mental, dan emosional, seperti peningkatan kesehatan, kebugaran, kebahagiaan, kepercayaan diri, serta kemampuan mengelola stres. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Singh, 2024) menunjukkan bahwa aktivitas fisik secara teratur dikaitkan dengan kesehatan mental dan kesejahteraan diri yang lebih baik. Selain itu, olahraga juga dipandang sebagai investasi berharga dalam memenuhi kebutuhan jangka panjang, termasuk aspek fisiologis, rasa aman, sosial, penghargaan, dan aktualisasi diri. Hal ini sejalan dengan penelitian (Marchenko & Moskalenko, 2024), yang menyatakan bahwa pembentukan lingkungan motivasi berolahraga dipengaruhi oleh pemenuhan kebutuhan seperti minat individu, sosial, penghargaan, dan pengakuan.

Penelitian ini sejalan dengan temuan (Prabawati & Priyono, 2020; Toyib & Soenyoto, 2023), yang menunjukkan bahwa olahraga dan aktivitas fisik secara signifikan berkontribusi pada pemenuhan kebutuhan fisiologis. Dalam konteks ini, olahraga dipandang sebagai cara untuk menjaga kesehatan, meningkatkan metabolisme, dan mengoptimalkan fungsi tubuh. Para informan secara eksplisit menyebut olahraga sebagai kebutuhan esensial untuk kesehatan, yang mendukung penelitian sebelumnya. Temuan

Copyright © 2024, Author(s)
OPEN ACCESS CC BY SA

penelitian ini juga mendukung studi (Saufi et al., 2024; Singh, 2024), yang menyoroti bahwa olahraga memiliki peran penting dalam meningkatkan kesehatan mental, menyegarkan pikiran, serta membantu pengelolaan emosi. Informan menegaskan manfaat olahraga dalam rekreasi dan refreshing, yang mengindikasikan efek positif pada suasana hati dan kesejahteraan emosional. Penelitian ini menyoroti aspek olahraga sebagai investasi jangka panjang untuk memenuhi kebutuhan di masa depan, yang sesuai dengan pandangan (Marchenko & Moskalenko, 2024). Aktivitas olahraga dianggap penting untuk mendukung kebutuhan fisiologis, rasa aman, dan aktualisasi diri.

Berbeda dengan penelitian (Abdulaziz et al., 2016; Yusvitadadari et al., 2023), yang menekankan pentingnya kebutuhan rasa aman dan sosial, hasil penelitian ini lebih banyak mengungkapkan bahwa kebutuhan fisiologis termasuk kesehatan dan kebugaran jasmani tetap menjadi motivasi utama. Namun, aspek seperti kesejahteraan diri dan refreshing yang terkait dengan kebutuhan sosial dan emosional juga muncul sebagai faktor penting. Hasil penelitian ini menambahkan dimensi baru, yaitu olahraga sebagai sarana rekreasi dan refreshing. Meskipun studi sebelumnya jarang membahas aspek ini secara rinci, penelitian ini mengidentifikasi bahwa olahraga juga digunakan untuk mengisi waktu luang, mengatasi stres, dan meningkatkan suasana hati. Penelitian ini berfokus pada perspektif pemuda, yang memberikan nuansa spesifik dalam motivasi berolahraga. Dalam konteks ini, olahraga tidak hanya dipandang sebagai kebutuhan fisiologis, tetapi juga cara untuk menjaga penampilan, meningkatkan rasa percaya diri, dan membangun kebiasaan sehat sejak dini.

## KESIMPULAN

Penelitian ini mengungkapkan bahwa pemuda di Kota Semarang memaknai olahraga dan aktivtas fisik sebagai bagian penting dalam kehidupan mereka, dengan menyoroti empat aspek utama yang meliputi sebagai penunjang kesehatan, kebugaran jasmani, sarana rekreasi dan refreshing, serta penunjang kesejahteraan diri. Olahraga dianggap sebagai investasi kesehatan jangka panjang yang mendukung metabolisme tubuh, menjaga kebugaran, dan meningkatkan daya tahan fisik. Selain itu, aktivitas fisik juga menjadi

Copyright © 2024, Author(s)
OPEN ACCESS CC BY SA

sarana untuk penyegaran mental, pengelolaan stres, dan peningkatan kesejahteraan emosional. Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyoroti kontribusi olahraga dan aktivitas fisik terhadap pemenuhan kebutuhan fisiologis, namun memperluas temuan dengan mengidentifikasi perannya dalam menjaga kesehatan, meningkatkan metabolisme, dan mengoptimalkan fungsi tubuh. Berbeda dari penelitian sebelumnya yang lebih menekankan kebutuhan rasa aman dan sosial, penelitian ini mengungkap bahwa kebutuhan fisiologis tetap menjadi motivasi utama, meskipun aspek seperti kesejahteraan diri dan refreshing juga berperan penting. Selain itu, penelitian ini menambahkan dimensi baru dengan menyoroti olahraga sebagai sarana rekreasi dan refreshing yang membantu mengisi waktu luang, mengatasi stres, dan meningkatkan suasana hati. Penelitian lanjutan direkomendasikan untuk mengeksplorasi lebih lanjut mengenai pengaruh kebutuhan rasa aman dan sosial dalam motivasi olahraga, terutama dengan mempertimbangkan kelompok usia dan latar belakang budaya yang berbeda.

## KONTRIBUSI PENULIS

**Rizqie Windiyarto**: Writing - Review & editing. **Fajar Ari Widiyatmoko**: Methodology and Validating. **Osa Maliki**: Validating.

## DAFTAR PUSTAKA

Abdulaziz, M. F., Dharmawan, D. B., & Putri, D. T. (2016). Motivasi Mahasiswa Terhadap Aktivitas Olahraga Pada Sore Hari Di Sekitar Area Taman Sutera Universitas Negeri Semarang. *Journal of Physical Education*, *113*(2), 113–120. https://doi.org/10.15294/jpehs.v3i2.7594

Abdullah, M. R. (2023). The Importance of Sports for Public Health. *International Journal of Health*, *1*(4), 25–28. https://doi.org/10.46336/ijhms.v1i4.20

Apriantono, T., Herman, I., Hasan, M. F., Juniarsyah, A. D., Ihsani, S. I., & Hidayat, I. I. (2020). Physical Activity Level Mapping of Senior High School Students in West Java. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, *5*(1). https://doi.org/10.17509/jpjo.v5i1.20673

Ilsya, S. A. C. P., Ma'mun, A., Kusmaedi, N., Nuryadi, N., Fajrah Ilsya, M. N., & Hasan, M. F. (2023). Analysis of Sports Participation Characteristics in West Java Society. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, *8*(1), 35–41. https://doi.org/10.17509/jpjo.v8i1.56197

Copyright © 2024, Author(s)
OPEN ACCESS CC BY SA

Kinasih, A., Djara, R. L., & Karwur, F. F. (2021). Aktivitas olahraga bulu tangkis dan respon perubahan asam urat darah usia produktif. *Jurnal Keolahragaan*, *9*(2), 279–289. https://doi.org/10.21831/jk.v9i2.43271

Kuntjoro, B. F. T. (2020). Rasisme Dalam Olahraga. *Jurnal PENJAKORA*, *7*(1), 69–77. https://doi.org/10.23887/penjakora.v7i1.19503

Marchenko, O., & Moskalenko, O. (2024). Features of the needs and motivational sphere of the personality of future specialists in physical culture and sports. *Theory and Practice of Physical Culture and Sports*, *3*(1), 27–34. https://doi.org/10.69587/tppcs/1.2024.27

Nuryamin, N., Nur, S., Yusuf, M., & Hiskya, H. J. (2023). Survei Peran Pemuda dalam Pengembangan Olahraga Masyarakat di Desa Tibussan. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPES)*, *5*(02), 19–25. https://doi.org/10.35724/mjpes.v5i02.5154

Patrício, D. S., Hilgemberg, G. R., Marques, L. H. dos S. da C., Maceno, M. B. da S., Matias, J. M. F., Carvalho, L. P. da C., Menezes, M. T. S., Cordeiro, L. de C., Nour, G. F. A., & Silva, J. de P. da. (2024). Physical activities and contributions to the prevention of chronic non-communicable diseases. In *Multidisciplinary Perspectives: Integrating Knowledge*. Seven Editora. https://doi.org/10.56238/sevened2024.007-087

Prabawati, M., & Priyono, B. (2020). Motivasi Masyarakat dalam Beraktivitas Olahraga di Car Free Day Alun-Alun Kabupaten Demak. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, *1*(2), 427–431. https://doi.org/10.15294/inapes.v1i2.40432

Prakoso, A. B., Arief, N. A., Muin, A., & Wardani, N. K. (2024). Correlation between screen time and physical activity to student's physical fitness. *Jurnal Keolahragaan*, *12*(2), 164–174. https://doi.org/10.21831/jk.v12i2.76265

Rusdin, Salahudin, Rudiansyah, E., Saputra, R., & Furkan. (2023). Peran Kepemimpinan Dalam Olah Raga Untuk Membangun Nilai Karakter Bangsa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi (Penjaskesrek)*, *10*(2), 90–106. https://doi.org/10.46368/jpjkr.v10i2.1299

Saufi, F. M., Nurkadri, N., Sitopu, G. S., & Habeahan, G. F. (2024). Hubungan Olahraga Dan Kesehatan Mental. *Cerdas Sifa Pendidikan*, *13*(1), 1–15. https://doi.org/10.22437/csp.v13i1.33728

Setiawan, C. (2015). *The meaning of physical activity from the perpsective of Indonesia immigrant youth* (Issue December) [University of Northern Colorado]. https://digscholarship.unco.edu/dissertations/316/

Singh, Dr. A. (2024). The mental health benefits of sports: A critical review. *International Journal of Physiology, Sports and Physical Education*, *6*(1), 05–09. https://doi.org/10.33545/26647710.2024.v6.i1a.58

Sirajuddin, & Kamil, S. U. R. (2018). Youth Participation In Development Acceleration Of Kolaka Utara Regency ( A Case Study in Forum Anak Koke-koke). *Proceedings of the Third International Conference on Social*

Copyright © 2024, Author(s)
OPEN ACCESS CC BY SA

*and Political Sciences (ICSPS 2017)*. https://doi.org/10.2991/icsps-17.2018.82

Sudibjo, P., Rismayanthi, C., & Apriyanto, K. D. (2021). Hubungan antara sindrom metabolik dengan kebugaran jasmani pada lansia. *Jurnal Keolahragaan*, *9*(2), 159–167. https://doi.org/10.21831/jk.v9i2.41007

Toyib, A., & Soenyoto, T. (2023). Survei Motivasi Masyarakat dalam Mengikuti Komunitas Olahraga di Komplek GOR Tri Lomba Juang Semarang. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, *4*(1), 256–265. https://doi.org/10.15294/inapes.v4i1.50558

Utami, D. Y., Sumaryanti, S., Arovah, N. I., Graha, A. S., Suherman, W. S., & Putra, F. H. L. (2023). Effect of elderly fitness exercise combined with Surya Namaskar Yoga on the youngest and middle old' body mass index and physical fitness. *Jurnal Keolahragaan*, *11*(2), 140–151. https://doi.org/10.21831/jk.v11i2.52401

Widiyatmoko, F. A., & Hadi, H. (2018). Tingkat Aktivitas Fisik Siswa Di Kota Semarang. *JOURNAL SPORT AREA*, *3*(2), 140. https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3(2).2245

Yusvitadadari, A., Putri, S. A. R., Alhamdani, Y., Kurnia, R. D., Oktaria, W., & Khalifah, K. (2023). Motivasi Masyarakat Melakukan Olahraga Rekreasi Di Stadion Gelora Sriwijaya Jakabaring Palembang. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPES)*, *5*(02), 107–117. https://doi.org/10.35724/mjpes.v5i02.5176

Copyright © 2024, Author(s)
OPEN ACCESS CC BY SA