

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga lari semakin populer di kalangan generasi muda Indonesia. Ini dapat dilihat dari tingginya jumlah peserta dalam berbagai acara lari serta berkembangnya komunitas lari di banyak daerah. Kesadaran akan pentingnya kesehatan dan gaya hidup aktif menjadi pendorong utama meningkatnya minat anak muda terhadap olahraga ini. Lari menjadi pilihan yang banyak diminati karena mudah dan fleksibel. Anak muda dapat melakukannya kapan saja dan di mana saja tanpa memerlukan peralatan khusus. Selain itu, lari menawarkan berbagai manfaat kesehatan seperti meningkatkan stamina, menjaga kesehatan jantung, dan membantu mengontrol berat badan.

Peran media sosial juga sangat besar dalam meningkatkan popularitas olahraga lari. Platform seperti Instagram, TikTok, dan Strava memfasilitasi anak muda untuk berbagi pencapaian mereka, mulai dari jarak tempuh, waktu, hingga rute yang diambil. Influencer dan selebriti yang memposting aktivitas lari mereka juga turut memotivasi banyak orang untuk memulai olahraga ini. Event-event lari juga semakin menarik perhatian dan menjadi ajang berkumpulnya penggemar olahraga ini. Acara seperti "Pocari Sweat Run" dan "Bandung Color Run Festival" menarik ribuan peserta dari berbagai latar belakang. Event-event ini tidak hanya menawarkan tantangan fisik tetapi juga pengalaman sosial yang menyenangkan.

Pandemi COVID-19 turut mempengaruhi meningkatnya minat terhadap olahraga lari. Dengan meningkatnya kesadaran akan pentingnya menjaga

kesehatan selama pandemi, lari menjadi pilihan olahraga yang aman dan efektif. Banyak anak muda mulai berlari sebagai upaya menjaga kesehatan fisik dan mental mereka selama periode ini. Fasilitas umum seperti jogging track di taman kota dan stadion juga memudahkan masyarakat, terutama anak muda, untuk berolahraga lari. Keberadaan fasilitas ini semakin menambah minat terhadap olahraga lari. Tren olahraga lari di kalangan anak muda Indonesia mencerminkan perubahan positif dalam kesadaran akan kesehatan dan kebugaran. Dengan dukungan dari komunitas, media sosial, event, serta kontribusi pemerintah dan pihak swasta, olahraga lari diperkirakan akan terus menjadi bagian penting dari gaya hidup anak muda Indonesia. Fenomena ini diharapkan dapat berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup dan kesehatan masyarakat secara keseluruhan.¹

Trail run merupakan sebuah kegiatan olahraga yang menggabungkan dua aktivitas yaitu mendaki gunung dan berlari. Kegiatan trail run dilakukan di gunung yang memiliki lintasan berupa jalan setapak, berupa batu-batu tanah, atau campuran pasir dan batuan kecil. Menurut aturan dari International Trail Running Association (ITRA), jarak lintasan alam dibatasi tidak boleh lebih dari 20% dari total lintasan namun jarak lari yang ditempuh itu pun dapat melewati 42.2 km yang juga dikenal sebagai Ultra-Trail Marathon. Trail run pertama kali dilakukan di Negara Amerika dan terus berkembang di negara lainnya termasuk di Indonesia. Kota-kota yang memiliki kawasan pegunungan seperti kota Bandung, Bogor, Probolinggo, Lombok, dan Banyuwangi merupakan tempat yang digunakan untuk melakukan

¹ Arick Dwi Firmansyah (2024) "Olahraga Lari Kian Diminati Oleh Anak Muda"

olahraga. Kegiatan olahraga trail run di Indonesia saat ini sudah berada di bawah naungan dari ITRA.²

Menurut Cholik Mutohir olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan, dan membina potensipotensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan/ pertandingan, dan kegiatan jasmani yang intensif untuk memperoleh rekreasi, kemenangan, dan prestasi puncak dalam rangka pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila. Rekreasi, dari bahasa Latin, re-creare, yang secara harfiah berarti, membuat ulang“, adalah kegiatan yang dilakukan untuk penyegaran kembali jasmani dan rohani seseorang. Hal ini adalah sebuah aktivitas yang dilakukan seseorang selain pekerjaan. Kegiatan yang umum dilakukan untuk rekreasi adalah pariwisata, olahraga, permainan, dan hobi. Kegiatan rekreasi umumnya dilakukan pada akhir pekan. Secara umum rekreasi dapat dibedakan dalam dua golongan besar, yaitu rekreasi pada tempat tertutup (indoor recreation) dan rekreasi di alam terbuka (outdoor recreation).³

² Irawan J (2023). “Mengenal Trail Running: Pengertian, Jarak dan Manfaat” Student Athletics Championships Indonesia

³ Ardhika Falaahudin (2021) Olahraga Rekreasi Konsep, Makna Pendidikan Jasmani

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana peran dari Komunitas Lari 'Sobat Sunday' dalam mengembangkan Wisata Olahraga *Trail Running*?

C. Tujuan Penelitian

Pada penelitian ini dirumuskan tujuan sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui peran Komunitas Lari 'Sobat Sunday' dalam mengembangkan Wisata Olahraga *Trail Running*.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini memiliki manfaat praktis dan teoritis yang signifikan:

a) Akademisi

1. Memperluas Pengetahuan: Skripsi ini akan memberikan sumbangan baru terhadap literatur tentang analisis Wisata Olahraga, yang dapat menjadi bahan referensi bagi akademisi yang tertarik dalam bidang ini.
2. Inspirasi untuk Penelitian Selanjutnya: Temuan dan hasil dalam skripsi ini dapat menjadi sumber inspirasi untuk penelitian-penelitian selanjutnya dalam topik yang serupa atau terkait.

b) Praktisi

1. Panduan Praktek: Skripsi ini dapat memberikan wawasan yang berharga bagi praktisi pariwisata, terutama bagi mereka yang terlibat

dalam Wisata Olahraga, dengan memberikan pemahaman yang lebih baik tentang Pengembangan Wisata Olahraga *Trail Running* dalam sebuah komunitas.

2. Sumber Informasi: Praktisi dapat menggunakan skripsi ini sebagai sumber informasi untuk memahami peluang pengembangan Wisata Olahraga *Trail Running* dalam sebuah komunitas.

