

Kegiatan Joging dan Tempat-Tempat Aktivitas Joging di Lingkungan Kota

Dicko Quando Armas¹, Tubagus M. Aziz Soelaiman²

¹ Program Studi Magister Rancang Kota, (SAPPK), Institut Teknologi Bandung.

² Kelompok Keahlian Perancangan Arsitektur, SAPPK, Institut Teknologi Bandung.
Korespondensi : dominoharvard_insert@yahoo.com

Abstrak

Kegiatan joging merupakan salah satu aktivitas yang populer di kalangan masyarakat di perkotaan karena kegiatannya bersifat praktis, bisa dilakukan dimana saja dan kapan saja tergantung dengan minat dan kebutuhan setiap individu. Namun, bagi masyarakat yang tinggal di area perkotaan, tidak semuanya mendapatkan kesempatan untuk melakukan kegiatan tersebut karena dipengaruhi oleh beberapa hal, seperti pekerjaan sehari-hari, waktu yang terbatas, atau lokasi yang kurang terjangkau. Dalam studi ini, peneliti ingin lebih menekankan mengenai lokasi kegiatan joging serta alasan pemilihannya menurut persepsi dari masyarakat kota. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara jenis lokasi kegiatan joging yang dipilih dengan alasan pemilihannya. Metode penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan analisis data teks (*content analysis*) berdasarkan kuesioner *online* yang disebar kepada masyarakat umum dengan pertanyaan tertutup mengenai lokasi yang dipilih untuk melakukan kegiatan joging dan alasan memilih tempat tersebut. Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan bahwa masyarakat lebih banyak memilih taman atau sarana olahraga lari sebagai lokasi kegiatan joging. Alasan utama masyarakat memilih lokasi adalah adanya kenyamanan fasilitas, disertai dengan keterjangkauan tempat.

Kata-kunci : preferensi pemilihan, kegiatan joging, masyarakat kota, lokasi

Pendahuluan

Kesehatan adalah hal yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Menurut Undang-Undang nomor 23 Tahun 1992 tentang Kesehatan, kesehatan merupakan salah satu hak asasi manusia yang fundamental bagi setiap warga. Dalam memelihara kesehatan, salah satu kegiatan yang bisa dilakukan adalah dengan berolahraga.

Meskipun olahraga itu esensial, kesempatan masyarakat untuk melakukannya tidak selalu tersedia. Edwards dan Tsouros (2006) dalam bukunya yang berjudul *Promoting Physical Activity and Active Living in Urban Environments* menyatakan bahwasatu dari lima orang dewasa di Eropa tidak melakukan kegiatan olahraga sama sekali, dimana jumlah yang paling banyak ditemukan pada bagian timur. Penemuan ini

menunjukkan bahwa adanya pengurangan aktifitas olahraga pada beberapa puluh tahun terakhir. Hal ini dipengaruhi oleh kesibukan pekerjaan dan tugas sehari-hari yang sangat penuh, terutama untuk masyarakat yang hidup di perkotaan yang selalu sibuk.

Kegiatan joging merupakan salah satu aktivitas yang populer di kalangan masyarakat di perkotaan karena kegiatannya bersifat praktis, bisa dilakukan dimana saja dan kapan saja, tergantung dengan minat dan kebutuhan masing-masing individu (BetterHealth).

Untuk melakukan kegiatan joging tersebut, masing-masing individu memiliki preferensi yang berbeda-beda akan lokasi kegiatannya. Aktivitas seseorang juga terbentuk dengan lingkungan kehidupan mereka. Dewan Riset Nasional (*National Research Council*) di Amerika Serikat

menyatakan bahwa karakteristik dari lingkungan kehidupan seseorang dapat mempengaruhi kesempatan mereka untuk melakukan kegiatan olahraga. Contohnya, tempat seperti taman atau sarana jogging dapat memfasilitasi seseorang untuk melakukan kegiatan jogging (U.S.), 2005).

Lingkungan sekitar perumahan juga biasa digunakan sebagai lokasi melakukan jogging. Ada beberapa manfaat yang bisa didapatkan oleh jogging di sekitar perumahan, seperti adanya keamanan yang lebih terjamin jika berolahraga di sekitar tempat tinggal yang terjaga, atau bisa juga dapat menjalin hubungan persahabatan dengan tetangga sekitar tempat tinggal (Mejia, 2016).

Tempat lain yang biasa digunakan sebagai lokasi kegiatan jogging yaitu berupa trotoar yang disediakan untuk pejalan kaki yang ada di pinggir jalanan kendaraan. Latham (2015) menyatakan bahwa kegiatan jogging kembali membawa keaktifan fisik badan kembali kepada lingkungan umum, salah satunya jalur pedestrian. Joging pada jalur pejalan kaki atau pedestrian bisa dianggap praktis bagi masyarakat yang tinggal di perkotaan karena pada jalur kendaraan biasanya selalu menyediakan trotoar yang bisa digunakan dan mudah dijangkau dari mana saja (Latham, 2015).

Dari sekian banyak pilihan lokasi untuk melakukan kegiatan jogging, persepsi masyarakat akan berbeda-beda dengan lokasi apa yang terbaik untuk melakukan kegiatan jogging. peneliti ingin melakukan kajian persepsi masyarakat mengenai lokasi kegiatan jogging dan mengakomodasi berbagai makna dari sudut pandang yang berbeda.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui lokasi yang paling diminati warga untuk melakukan kegiatan jogging, kemudian mencari tahu apa saja alasan seseorang memilih lokasi kegiatan jogging yang optimal. Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah menjelaskan apa yang menjadi unsur terpenting bagi seseorang dalam memilih lokasi kegiatan jogging.

Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif. Hal ini dikarenakan penelitian ini bersifat eksploratif (Creswell, 2002; Groat & Wang, 2002), dimana jawaban yang diberikan responden akan ditelusuri dengan ditanyakan alasannya.

Metode pengumpulan data

Dalam penelitian ini, metode yang digunakan adalah metode penelitian kualitatif, dimana pengumpulan data yang dilakukan dengan menyebarkan kuesioner daring (*online*). Jumlah responden yang menjawab kuesioner daring ini adalah sebanyak 124 orang dengan jumlah masing-masing responden laki-laki 42 orang (33.87%) dan responden perempuan 82 orang (66.13%).

Kuesioner daring diawali dengan pertanyaan tertutup mengenai data responden, yaitu jenis kelamin, umur, latar belakang pendidikan, dan pekerjaan. Kemudian responden menjawab pertanyaan tertutup suka atau tidaknya melakukan kegiatan jogging. Bagi yang menjawab suka, responden diminta memilih salah satu dari tiga lokasi yang diberikan (pertanyaan tertutup). Lokasi tersebut adalah sarana olahraga, area sekitar rumah, dan pedestrian. Setelah itu, pertanyaan terbuka diberikan agar responden dapat menjelaskan alasan memilih tempat tersebut untuk melakukan kegiatan jogging. Responden yang sebelumnya menjawab tidak suka jogging juga diberikan pertanyaan terbuka untuk menjelaskan alasan tidak suka melakukan kegiatan jogging.

Metode analisis data

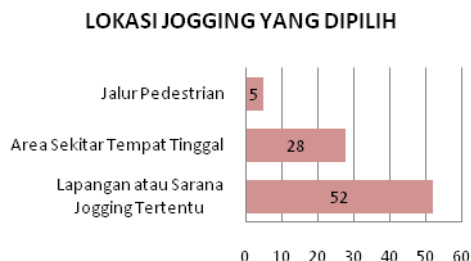
Metode analisis data yang digunakan adalah analisis konten, analisis distribusi dan analisis korespondensi. Analisis konten diawali dengan tahap *open coding* untuk mengolah informasi yang didapatkan dan mengidentifikasi kata-kata kunci dari jawaban yang didapatkan. Kata kunci yang didapatkan kemudian dikelompokkan menjadi kategori-kategori dengan menggunakan *axial coding*. Analisis distribusi digunakan untuk melihat dominasi dari masing-masing kategori yang diperoleh. *Selective coding* dilakukan menggunakan analisis korespondensi untuk

melihat tingkat kebetulan antara lokasi yang dipilih dengan alasan memilih lokasi tersebut.

Analisis dan Interpretasi

Dari hasil pengumpulan data kuesioner online yang telah dibagikan, didapatkan sejumlah 85 responden (68.54%) yang mengatakan bahwa mereka suka melakukan kegiatan jogging dan 39 responden (31.46%) menjawab tidak suka melakukan kegiatan jogging.

Dari responden yang menjawab "Iya" pada pertanyaan pertama, kemudian dilakukan analisis distribusi pada jawaban lokasi kegiatan jogging yang diberikan. Hasil analisis distribusi pada lokasi kegiatan jogging yang dipilih akan dijelaskan pada Gambar 1 berikut.



Gambar 1. Analisis distribusi lokasi jogging yang dipilih

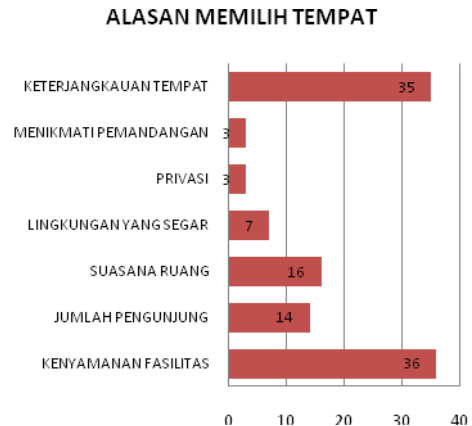
Diketahui bahwa jawaban yang paling banyak dipilih masyarakat sebagai lokasi kegiatan jogging mereka adalah lapangan atau sarana jogging, dengan jumlah 52 responden (61.17%), diikuti oleh area sekitar tempat tinggal, dengan jumlah 28 responden (32.94%), dan pedestrian dengan jumlah 5 responden (5.89%).

Langkah yang dilakukan selanjutnya adalah melakukan analisis konten pada alasan-alasan responden dalam memilih tempat melakukan kegiatan jogging. Kata kunci dan kategori akan ditampilkan seperti contoh pada tabel 1 berikut.

Tabel 1. Kata Kunci dan Kategori Alasan Memilih Lokasi Kegiatan Jogging

| No | Kata Kunci | Kategori |
|----|--------------------------|-----------------------|
| 1 | Lokasi Dekat | Keterjangkauan Tempat |
| | Praktis | |
| | Biaya Murah | |
| 2 | Refreshing | Menikmati Pemandangan |
| | Cuci Mata | |
| | Menikmati Pemandangan | |
| 3 | Tempat yang Khusus | Privasi |
| | Lebih Sepi | |
| 4 | Suasana Segar | Lingkungan yang Segar |
| | Udara Segar | |
| 5 | Lebih Menyenangkan | Suasana Ruang |
| | Lebih Semangat | |
| | Suasana Cocok | |
| 6 | Tidak Dipenuhi Kendaraan | Jumlah Pengunjung |
| | Lebih Ramai | |
| | Lebih Aman | |
| 7 | Lebih Nyaman | Kenyamanan Fasilitas |
| | Lebih Teratur | |
| | Tempat yang Luas | |
| | Fasilitas yang Memadai | |

Gambar 2 berikut menunjukkan hasil analisis distribusi dari frekuensi masing-masing kategori alasan memilih tempat.



Gambar 2. Analisis distribusi Alasan Memilih Tempat

Kategori yang dipilih responden paling banyak adalah kenyamanan fasilitas, yaitu sebesar 36 responden (31.57%). Kenyamanan fasilitas menjelaskan tentang perasaan yang cocok dan kelengkapan fasilitas yang diinginkan oleh masyarakat dari lokasi, seperti fasilitas yang memadai, keramaian orang, dan tempat yang luas. Hal ini juga memberikan perasaan lebih aman dan nyaman bagi masyarakat yang melaku-

kukan jogging disana. Sesuai dengan yang dinyatakan oleh Dewan Riset Nasional (*National Research Council*) di Amerika, karakteristik dari lingkungan kehidupan seseorang dapat mempengaruhi kesempatan mereka untuk melakukan kegiatan olahraga, dan tempat yang mendukung dapat memotivasi seseorang untuk melakukan kegiatan jogging.

Kategori kedua yang dipilih responden paling banyak adalah keterjangkauan tempat, dengan jumlah 35 responden (30.7%). Yang dimaksud dalam kategori ini adalah kecenderungan orang memilih tempat karena alasan lokasi tempat kegiatannya itu dekat. Tempat yang dipilih juga bersifat praktis, dimana kemudahan-kemudahan seperti tempat jajan dan tetangga yang dikenal bisa dijangkau dengan mudah. Tempat ini juga dianggap lebih murah dan tidak perlu mengeluarkan biaya yang banyak jika berada di lokasi tersebut. Kategori ini hampir sama jumlahnya dengan kenyamanan fasilitas sebagai pertimbangan terbesar masyarakat dalam menentukan lokasi, dengan perbedaan hanya 1 (satu) responden.

Jumlah ketiga paling banyak dipilih adalah kategori suasana ruang, dengan jumlah 16 responden (14.03%). Disini dijelaskan bahwa suasana ruang seperti kecocokan suasana untuk melakukan kegiatan jogging dapat mempengaruhi motivasi seseorang untuk menjadi lebih bersemangat dan merasa kegiatan jogging bisa menjadi lebih menyenangkan.

Kategori setelah itu adalah jumlah pengunjung, dengan 14 (12.28%). Kategori ini menjelaskan bahwa keramaian dapat mempengaruhi motivasi seseorang untuk melakukan kegiatan jogging, salah satunya dari faktor bisa berbaur dan bersosialisasi dengan orang sekitar. Alasan seseorang memilih opsi ini juga dikarenakan tempat tersebut tidak dipenuhi kendaraan, sehingga tidak ada gangguan saat mereka melakukan kegiatan jogging.

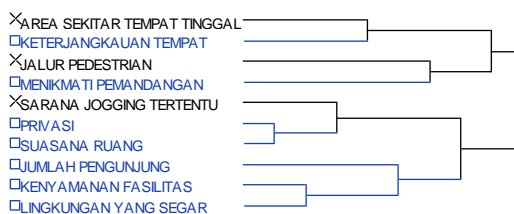
Kategori berikutnya adalah lingkungan segar, sebanyak 7 responden (6.14%) yang memilih. Masyarakat yang melakukan kegiatan jogging memilih tempat untuk bisa merasakan suasana

dan udara yang segar di lingkungan kegiatan mereka.

Kategori terakhir yang memiliki jumlah paling sedikit adalah menikmati pemandangan, dengan jumlah 3 (2.63%). Kategori ini meliputi alasan-alasan seperti ingin mengapresiasi pemandangan yang ada disekitar tempat jogging mereka. Kegiatannya juga melakukan refreshing dan cuci mata dari lingkungan perkotaan yang biasa mereka hadapi di hari kerja. Dari jumlah responden yang dikumpulkan, kategori ini terlihat sebagai aspek pertimbangan yang tidak begitu signifikan dalam alasan seseorang memilih lokasi kegiatan jogging.

Kategori privasi juga merupakan kategori dengan jumlah paling sedikit, yaitu 3 (2.63%). Kategori ini adalah dimana mereka memberikan alasan untuk kepentingan pribadi mereka saja dan tidak ingin terganggu dengan faktor luar dari perkotaan. Kategori ini meliputi kata kunci seperti tempat yang khusus, dan menginginkan tempat yang lebih sepi. Sama seperti kategori menikmati pemandangan, ini juga tidak begitu signifikan dalam pertimbangan masyarakat menentukan lokasi kegiatan jogging.

Setelah analisis distribusi dilakukan, peneliti ingin mencari tahu keterkaitan antara lokasi yang dipilih untuk melakukan kegiatan jogging dan alasan seseorang memilih lokasi tersebut. Pada tahap ini, peneliti melakukan analisis korelasi dengan bantuan software JMP. Disini peneliti mencoba menelusuri korelasi antara jawaban lokasi responden dengan alasan yang diberikan, dengan hasil yang berbentuk sebagai dendrogram. Hasil dari penelusuran ditampilkan dalam Gambar 3 berikut.



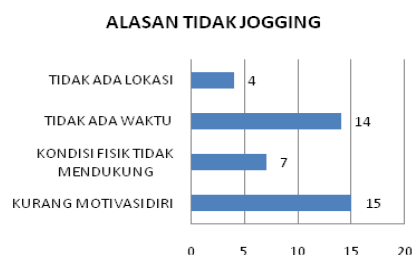
Gambar 3. Dendrogram Keterkaitan Antara Lokasi yang Dipilih dengan Alasan Memilih Tempat ($p < 0.0001$).

Hasil menunjukkan korelasi Pearson dengan nilai $p < .0001$, yang berarti bahwa ada hubungan yang sangat signifikan antara lokasi yang dipilih dengan alasan memilih tempat kegiatan jogging.

Dendrogram menunjukkan bahwa untuk pilihan lokasi area sekitar tempat tinggal, kategori yang menjadi penentu jawaban tersebut adalah keterjangkauan tempat. Ini berarti orang yang melakukan jogging di kawasan perumahan mereka sebagian besar beralasan bahwa tempat tersebut sangat mudah dijangkau dan sangat praktis dilakukan. Hal ini selaras dengan pernyataan Mejia (2016), yang menyatakan bahwa jogging di sekitar perumahan bisa memberikan manfaat berupa menjamin keamanan jika berolahraga di sekitar tempat tinggal yang terjaga dan bisa juga menjalin hubungan persahabatan dengan tetangga sekitar tempat tinggal.

Untuk pilihan lokasi jalur pedestrian, kategori yang menjadi penentu adalah menikmati pemandangan. Ini berarti bahwa masyarakat kota pada umumnya melakukan kegiatan jogging di jalur pedestrian bertujuan untuk menikmati lingkungan dan pemandangan yang ada disekitar tempat itu. Untuk lokasi sarana jogging tertentu, memiliki kategori yang terbanyak yang dimulai dari privasi, suasana ruang, jumlah pengunjung, kenyamanan fasilitas dan lingkungan yang segar.

Untuk responden yang menjawab tidak suka melakukan kegiatan jogging, peneliti melakukan analisis konten untuk mendapatkan kata kunci dan kategori yang kemudian disusun dalam bentuk histogram dengan menggunakan analisis distribusi, seperti yang ditampilkan dalam Gambar 4 berikut.



Gambar 4. Analisis Distribusi Alasan Tidak Melakukan Kegiatan Jogging

Dari Gambar 4 di atas, dapat dilihat bahwa kategori yang memiliki jumlah paling banyak adalah kurangnya motivasi diri, dengan persentase sebesar 37.5%. Ini menjelaskan bahwa orang tidak suka melakukan kegiatan jogging karena mereka tidak memiliki ketertarikan akan olahraga tersebut, dengan persentase sebanyak 12.5%. Kata kunci yang lainnya adalah karena mereka tidak suka melakukan olahraga apapun, dengan persentase sebanyak 12.5%. Histogram dalam Gambar 4 tersebut menunjukkan bahwa motivasi adalah alasan utama mengapa orang tidak suka melakukan kegiatan jogging.

Kategori kedua terbanyak adalah tidak ada waktu, dengan jumlah 14 responden (35%). Kategori ini menjelaskan bahwa alasan orang tidak melakukan kegiatan jogging adalah karena mereka tidak memiliki waktu yang cukup untuk meluangkan kegiatan tersebut.

Kategori selanjutnya adalah kondisi fisik tidak mendukung, dengan jumlah sebesar 7 responden (17.5%). Kategori ini meliputi alasan berupa kondisi fisik badan tidak mendukung untuk melakukan olahraga. Ini dikarenakan mereka tidak kuat untuk dapat melakukan kegiatan jogging dikarenakan masalah kesehatan.

Kategori yang terakhir adalah tidak ada lokasi, dengan jumlah 4 responden (10%). Ini adalah alasan dimana orang merasa tidak adanya lokasi di sekitar mereka untuk melakukan kegiatan jogging. Kategori ini merupakan hal yang tidak signifikan dalam menentukan alasan mengapa seseorang tidak suka melakukan jogging dikarenakan jumlahnya yang paling sedikit.

Kesimpulan

Masyarakat dalam perkotaan lebih cenderung memilih sarana jogging yang telah ditentukan sebagai lokasi untuk melakukan kegiatan jogging, dengan alasan yang terbanyak dalam menentukan lokasi yang dipilih adalah faktor kenyamanan fasilitas. Alasan lain yang menentukan lokasi jogging adalah faktor keterjangkauan tempat. Suasana ruang juga merupakan salah satu alasan memilih lokasi jogging.

Analisis korespondensi antara alasan dan lokasi menunjukkan hubungan yang sangat signifikan. Masyarakat yang memilih area sekitar tempat tinggal karena alasan keterjangkauan tempat. Masyarakat yang memilih alur pedestrian karena alasan menikmati pemandangan. Mengenai preferensi dalam melakukan kegiatan jogging, masyarakat yang tidak suka melakukan jogging alasan utamanya adalah karena kurangnya motivasi diri serta ketersediaan waktu yang terbatas.

Daftar Pustaka

- Creswell, J. (2002). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. California: SagePublications, Inc.
- Edwards, P., & Tsouros, A. (2006). *Promoting Physical Activity and Active Living in Urban Environment*. World Health Organization.
- Groat, L., & Wang, D. (2002). *Architectural Research Methods*. New York: John Wiley & Sons. Inc.
- Undang-Undang Nomor 23 Tahun 1992 tentang Kesehatan. Jakarta: Sekretariat Negara Republik Indonesia.
- Latham, A. (2015). *The History of a Habit: Jogging as a Palliative to Sedentariness in 1960s America*. London: University College London, UK.
- Mejia, C. (2016, May 16). *Why Jogging Around Your Neighborhood is the Best Cardio*. Retrieved September 19, 2017, from NewYou: <http://www.newyou.com/health/jogging-around-neighborhood-best-cardio/>
- N. R. (2005). *Does the Built Environment Influence Physical Activity?* Washington, D.C.: Transportation Research Board.
- BetterHealth. (n.d.). Retrieved September 19, 2017, from; <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/running-and-jogging-health-benefits>