

Analisis Deskriptif Aktivitas Olahraga pada Generasi Z

Descriptive Analysis of Generation Z's Sport Activity

Arum Purbohesthining Tyas

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: arum.20139@mhs.unesa.ac.id

Miftakhul Jannah

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: miftakhuljannah@unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pola aktivitas olahraga pada generasi Z, khususnya di kalangan mahasiswa program studi X di Universitas X Kota Surabaya. Metode kuantitatif non-eksperimental digunakan dengan mengumpulkan data melalui kuesioner *online* dan *offline* menggunakan Google Formulir. Hasil analisis data menunjukkan bahwa mayoritas partisipan memiliki tingkat aktivitas olahraga yang berada pada kategori sedang, sesuai dengan rekomendasi WHO untuk kesehatan. Beberapa faktor mungkin memengaruhi tingkat keterlibatan mereka dalam aktivitas fisik. Oleh karena itu, diperlukan upaya lebih lanjut untuk mengidentifikasi strategi yang efektif dalam meningkatkan partisipasi olahraga di kalangan generasi Z, dengan memperhitungkan preferensi dan kebutuhan mereka. Penelitian ini memberikan pemahaman yang lebih baik tentang pola aktivitas olahraga pada generasi Z dan menyoroti pentingnya intervensi yang tepat dalam mempromosikan gaya hidup sehat di kalangan mereka. Saran untuk penelitian selanjutnya adalah memperluas sebaran dan jumlah partisipan, serta melakukan studi eksperimental untuk mengeksplorasi faktor-faktor yang dapat mempengaruhi aktivitas olahraga pada generasi Z secara lebih mendalam.

Kata kunci : Aktivitas olahraga, generasi z

Abstract

This study aims to explore the patterns of physical activity among Generation Z, particularly among students in X program at University X in Surabaya. A non-experimental quantitative method was employed, gathering data through both online and offline questionnaires using Google Forms. Data analysis results indicated that the majority of participants had a moderate level of physical activity, in line with WHO recommendations for health. Some factors may influence their level of engagement in physical activity. Therefore, further efforts are needed to identify effective strategies to enhance participation in sports among Generation Z, considering their preferences and needs. This study provides a better understanding of the patterns of physical activity among Generation Z and highlights the importance of appropriate interventions in promoting a healthy lifestyle among them. Recommendations for further research include expanding the distribution and number of participants,

as well as conducting experimental studies to explore the factors that can influence physical activity among Generation Z more deeply.

Key word : Sports activity, generation z

Article History	
Submitted : 11-06-2024	This is an open access article under the CC-BY license Copyright © 2024 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya
Final Revised : 18-06-2024	
Accepted : 24-06-2024	

Kegiatan fisik, atau yang sering disebut sebagai olahraga di Indonesia, merupakan upaya yang mengandalkan sisi fisik untuk meningkatkan kebahagiaan dan menjaga kesehatan baik secara fisik maupun mental. Melalui aktivitas ini, tubuh dapat dioptimalkan dan diperkuat. Selain itu, olahraga juga berperan penting dalam membentuk sikap positif, sportivitas, dan karakter yang baik pada individu, yang pada akhirnya berdampak pada pembentukan individu yang berkualitas (Safitri et al., 2021). Olahraga merupakan gerakan tubuh yang direncanakan, terstruktur, dan diulang dengan melibatkan otot serta memerlukan energi untuk meningkatkan kebugaran. Yuniarti (dalam Pranata & Kumaat, 2022) berpendapat bahwa melakukan olahraga secara teratur memiliki dampak positif pada kesehatan, termasuk dalam pencegahan dan pengurangan risiko berbagai penyakit kardiovaskular, gangguan sindrom metabolik, dan osteoporosis.

Olahraga merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik. Data dari World Health Organization (WHO) pada tahun 2016 menunjukkan bahwa sekitar 23% laki-laki dan 32% perempuan dewasa tidak memenuhi standar rekomendasi WHO untuk aktivitas fisik, yaitu setidaknya 150 menit aktivitas fisik dengan intensitas sedang atau 75 menit aktivitas fisik dengan intensitas tinggi setiap minggunya. Fakta ini menjadi dasar bagi kebijakan global yang ditetapkan oleh WHO dalam *Global Status Report on Physical Activity* yang berlangsung dari tahun 2018 hingga 2030 mendatang. Untuk mendukung program tersebut, WHO mengembangkan *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) sebagai alat kuesioner yang memungkinkan tiap negara untuk memantau tingkat aktivitas fisik penduduknya. Pemantauan aktivitas fisik yang dilakukan oleh WHO melalui pemerintah negara terbagi dalam tiga kategori, yaitu aktivitas fisik saat bekerja, aktivitas transportasi, dan aktivitas rekreasi atau waktu senggang (Firtanto & Maksum, 2022).

Berolahraga memberikan berbagai dampak positif terhadap kebugaran, ketahanan, dan kekuatan fisik. Rutin berolahraga dapat membuat seseorang merasa lebih mudah dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Suwandar & Hidayat (2021) menyatakan bahwa olahraga memiliki sejumlah manfaat bagi perkembangan tubuh, termasuk memperbaiki postur tubuh,

meningkatkan pertumbuhan otak dan kemampuan berpikir, meningkatkan fokus dan menjaga kesehatan mental. Selain itu, olahraga secara rutin juga dapat melatih keterampilan gerak, meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi, serta melatih kedisiplinan pada diri seorang individu. Pendapat tersebut didukung dengan pernyataan Handayani & Fithroni (2022) yang berpendapat bahwa aktivitas fisik dapat mempengaruhi peningkatan rasa percaya diri, konsep diri, serta mengurangi tingkat kecemasan dan stres. Berdasarkan pendapat tersebut, diketahui bahwa aktivitas berolahraga merupakan hal yang penting dilakukan secara rutin bagi tiap individu, terutama individu yang berada pada usia produktif seperti generasi Z. Menurut Nurhasan (dalam Ramadhan, R. I., & Yuliastrid, D., 2021), setiap individu perlu memiliki tingkat kebugaran jasmani, yang terbagi menjadi dua komponen yang saling terkait: kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan dan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan. Kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan bertujuan untuk menjaga kesehatan agar seseorang mampu melakukan aktivitas sehari-hari dengan tenaga yang memadai dalam kondisi fisik yang optimal. Komponen-komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan termasuk komposisi tubuh, daya tahan, kekuatan, dan kelenturan. Sementara itu, kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan bertujuan untuk mendukung aktivitas sehari-hari, terutama dalam kegiatan olahraga, dengan menggunakan komponen kebugaran yang penting untuk mendukungnya. Komponen-komponen ini meliputi kecepatan, kelincahan, daya ledak, keseimbangan, koordinasi, kecepatan reaksi, dan daya tahan. Tingkat kebugaran jasmani seseorang merupakan indikator kondisi fisiknya, dan individu yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik cenderung memiliki daya tahan terhadap penyakit yang lebih baik.

Pada saat ini, kegiatan olahraga mengalami perkembangan yang pesat baik dari segi jenis maupun variasi. Hal ini tentunya dapat menjadi pilihan yang menarik bagi generasi Z, dimana merupakan *native digital* yang selalu berkontak dengan teknologi digital dan menjalankan kehidupan hanya dengan “satu genggam”. Generasi Z adalah kelompok generasi pertama yang terpapar secara dini oleh perkembangan teknologi. Mereka sudah familiar dengan perangkat teknologi seperti komputer, internet, perangkat seluler, dan berbagai aplikasi media sosial. Dibesarkan dalam lingkungan web sosial, generasi Z memiliki fokus utama pada dunia digital, dengan teknologi menjadi bagian integral dari identitas mereka (Firamadhina & Krisnani, 2020).

Kebugaran jasmani kelompok usia produktif dianggap sebagai indikator terpenting dalam kesehatan fisik serta psikologis yang juga dirancang sebagai ukuran bagi kebugaran kardiorespirasi, fleksibilitas, kebugaran otot, dan komposisi tubuh. Istilah “menjalankan kehidupan hanya dengan satu genggam” tersebut membuat generasi Z yang seharusnya memiliki rutinitas olahraga yang baik menjadi jarang melakukan rutinitas tersebut. Kebanyakan dari mereka sibuk berkegiatan melalui dunia digital. Hal tersebut menjadikan aktivitas olahraga sebagai suatu hal yang sepatutnya menjadi perhatian bahwa generasi dengan usia produktif, khususnya generasi Z perlu membangun dan meningkatkan rutinitas berolahraga sebab kebugaran fisik yang rendah dapat membahayakan kesehatan dalam jangka pendek maupun jangka panjang.

Penelitian sebelumnya yang membahas aktivitas olahraga pada generasi Z di antaranya adalah penelitian oleh Mylsidayu & Bujang (2023) yang berjudul "Motivasi Berolahraga Generasi Z". Menggunakan metode tinjauan literatur, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa generasi Z banyak menghabiskan waktu luang mereka dengan teknologi, baik melalui bermain online maupun mencari informasi. Meski demikian, generasi Z cenderung lebih fleksibel dan adaptif dalam menghadapi perubahan dan tantangan yang cepat karena mereka sudah akrab dengan teknologi dan media sosial. Mereka juga menyadari bahwa gaya hidup *sedentary*

berdampak negatif pada kesehatan, sehingga memiliki motivasi tersendiri untuk berolahraga demi perkembangan fisik, mental, dan sosial mereka.

Berdasarkan kajian pustaka yang dilakukan penulis, masih sangat minim riset yang secara spesifik dilakukan untuk meneliti mengenai sebaran aktivitas olahraga yang dilakukan oleh generasi Z. Sedangkan, bagi generasi Z yang merupakan individu dengan usia produktif, kebugaran fisik dan kegiatan yang dapat menjauhkan individu dari stresor serta masalah psikis lainnya sangat diperlukan (Aryani & Dewi, 2023). Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik untuk mengetahui dan memetakan aktivitas olahraga generasi Z sebagai generasi usia produktif yang lekat berhubungan dengan penggunaan teknologi digital agar dapat membangun kontrol positif atas kegiatan dan kebugaran jasmani melalui berolahraga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sebaran aktivitas olahraga yang dilakukan oleh generasi Z guna meningkatkan kesadaran generasi Z terhadap pentingnya berolahraga agar dapat terhindar dari bahaya kesehatan berada di depan gawai terus menerus.

Metode

Penelitian ini menerapkan metode kuantitatif non eksperimen dalam menganalisis data pada topik penelitian. Berdasarkan Jannah (2018) metode penelitian kuantitatif merupakan suatu metode penelitian yang memanfaatkan angka dalam mengumpulkan dan menganalisis data. Dalam metode ini, kemunculan angka, hipotesis, serta analisis data melalui perhitungan statistik menjadi ciri khasnya.

Sampel/populasi

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini berupa generasi Z yang berusia 17-23 tahun pada salah satu program studi di Universitas X Kota Surabaya sebanyak 1427 mahasiswa. Adapun kriteria pemilihan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: a) berusia 17-23 tahun; b) merupakan mahasiswa program studi X di Universitas X; c) aktif menggunakan media sosial. Penelitian ini menggunakan teknik *probability cluster sampling* karena semua subjek yang berada di populasi memiliki kesempatan yang sama untuk dapat diambil sebagai sampel. Penentuan jumlah sampel minimal didasarkan pada rumus Slovin dengan jumlah akhir minimum sampel sebanyak 100, dengan jumlah tiap *cluster* adalah 25 sampel. Peneliti mengumpulkan sebanyak 237 sampel dalam penelitian ini, yang mana telah melebihi jumlah sampel minimal (100).

Pengumpulan data

Teknik pengumpulan data ialah metode yang diterapkan agar meraih tujuan pengumpulan data pada penelitian (Jannah, 2018, hlm. 130). Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan data primer yang diperoleh dari penyebaran kuesioner. Penelitian ini menggunakan instrumen *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) milik WHO (2010) yang berisi 16 pertanyaan mengenai aktivitas olahraga selama satu minggu yang menghasilkan data kuantitatif. dan digunakan pada penelitian ini. Pengambilan data disebarkan dalam bentuk kuesioner *online* menggunakan Google Formulir melalui sosial media, serta secara *offline* dengan mendatangi kelas mahasiswa dengan seizin dosen pengajar. Data

dianalisis menggunakan metode statistik deskriptif guna mengetahui sebaran partisipan dan gambaran aktivitas olahraga yang dilakukan oleh partisipan.

Analisis data

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data berupa statistik deskriptif. Statistik deskriptif merupakan sebuah metode analisis data yang digunakan dengan tujuan membaca dan mendeskripsikan sebuah data statistik tanpa menarik kesimpulan dari data tersebut (Azwar, 2013).

Hasil

Hasil analisis deskriptif dari data yang telah dikumpulkan mengenai aktivitas olahraga yang dilakukan oleh generasi Z pada penelitian ini dituliskan dalam tabel statistik deskriptif berikut:

Tabel 1. Sebaran Deskriptif Subjek

Angkatan	L	P	Jumlah	Persentase
2020	14	45	59	25%
2021	12	51	63	27%
2022	14	47	61	26%
2023	15	39	54	23%
Total	55	182	237	100%

Berdasarkan tabel diatas, sebaran subjek telah memenuhi jumlah minimum tiap *cluster*, yaitu sebanyak 25 subjek. Partisipan yang terlibat dalam penelitian didominasi oleh Angkatan 2021 sebanyak 27% dengan jumlah laki-laki 12 partisipan dan perempuan 51 partisipan. Angkatan 2022 menempati urutan kedua terbanyak dengan persentase 26% yang terdiri dari 14 laki-laki dan 47 perempuan disusul dengan angkatan 2020 sebanyak 25% dengan jumlah laki-laki 14 dan perempuan 45. Pada posisi terakhir, angkatan 2023 memiliki persentase sebesar 23% dengan jumlah laki-laki sebanyak 15 dan perempuan sebanyak 39 partisipan. Dari data diatas, diketahui jumlah subjek mayoritas adalah perempuan.

Tabel 2. Sebaran Usia Subjek

Frequencies for Usia				
Usia	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
17	1	0.422	0.422	0.422
18	31	13.080	13.080	13.502

Frequencies for Usia				
Usia	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
19	52	21.941	21.941	35.443
20	55	23.207	23.207	58.650
21	47	19.831	19.831	78.481
22	42	17.722	17.722	96.203
23	8	3.376	3.376	99.578
24	1	0.422	0.422	100.000
Missing	0	0.000		
Total	237	100.000		

Note. Aktivitas Olahraga has more than 10 distinct values and is omitted.

Tabel diatas menunjukkan sebaran usia 237 partisipan yang terlibat dalam penelitian ini berada pada rentang usia 17-24 tahun. Partisipan terbanyak berusia 20 tahun dengan jumlah 55 partisipan (58.65%) dan partisipan paling sedikit berusia 17 serta 24 tahun yang masing-masing terdapat satu partisipan (0.42%).

Tabel 3. Hasil Analisis Statistik Deskriptif Aktivitas Olahraga

	Aktivitas Olahraga	Usia
Valid	237	237
Missing	0	0
Mean	780.359	20.177
Std. Deviation	547.001	1.427
Minimum	120.000	17.000
Maximum	3270.000	24.000

Berdasarkan tabel diatas, diketahui rata-rata aktivitas olahraga partisipan dalam penelitian ini adalah sebanyak 780.36 METs dalam satu minggu yang berada pada kategori sedang, dengan nilai aktivitas olahraga minimum sebanyak 120 METs dan nilai aktivitas maksimum sebanyak 3270 METs dalam satu minggu. Usia rata-rata partisipan adalah 20 tahun dengan usia paling belia 17 tahun dan usia paling tua 24 tahun. Nilai standar deviasi aktivitas olahraga sebesar 547, sedangkan untuk nilai standar deviasi sebaran usia sebanyak 20.18.

Hasil penghitungan variabel aktivitas olahraga menggunakan instrumen GPAQ yang dikonversi ke dalam METs kemudian dikategorikan menjadi tiga tingkatan sesuai pedoman WHO seperti dalam tabel berikut ini:

Tabel 4. Pedoman Kategorisasi GPAQ

Kategori	Interval
Rendah	<600 MET
Sedang	>600 —<3000 MET
Tinggi	>3000 MET

Kategorisasi yang diperoleh berdasarkan panduan diatas bisa diamati dari tabel di bawah:

Tabel 5. Kategorisasi Aktivitas Olahraga Partisipan

Kategori	L	P	Frekuensi	Persentase
Rendah	19	50	69	29%
Sedang	24	95	119	50%
Tinggi	18	37	49	21%
Total				100%

Tabel diatas menunjukkan mayoritas subjek, yaitu sebanyak 50% atau 119 partisipan yang terdiri dari 24 laki-laki dan 95 perempuan memiliki aktivitas olahraga yang berada pada kategori sedang. Sebanyak 29% atau 69 lainnya yang terdiri dari 19 laki-laki dan 50 perempuan memiliki aktivitas olahraga kategori rendah. Sisanya, sebanyak 21% atau 49 subjek terdiri dari 18 laki-laki dan 37 perempuan memiliki aktivitas olahraga kategori tinggi.

Pembahasan

Generasi Z atau yang kerap disebut generasi Z berdasarkan definisi yang disebutkan pada laman BPS (2020) merupakan sebutan bagi generasi yang terlahir dari tahun 1997 hingga 2012, yang berarti saat ini berusia 12-27 tahun. Pada usia ini, individu memiliki tingkat aktivitas yang tinggi sehingga memerlukan kebugaran fisik yang stabil.

Stillman mengatakan bahwa generasi Z disebut sebagai *native digital* yang sangat mudah terhubung dengan semua orang di berbagai daerah. *Native digital* memiliki ciri-ciri yaitu: (1) Mendapatkan informasi dengan cepat dari berbagai sumber; (2) Mampu menyelesaikan beberapa tugas secara bersamaan (*multitasking*); (3) Lebih tertarik pada konten yang memiliki unsur multimedia atau nuansa kreatif; (4) Cenderung berkomunikasi melalui platform online dan jejaring sosial; (5) Dalam proses pembelajaran, lebih suka materi yang bersifat praktis dan menghibur (Cahyadi, 2021).

Melalui data yang dikumpulkan dari 237 partisipan, kita dapat melihat bahwa aktivitas olahraga rata-rata partisipan, sebesar 780.36 METs dalam satu minggu, berada pada kategori

sedang menurut klasifikasi World Health Organization (WHO). Menurut WHO, aktivitas fisik yang cukup atau optimal adalah penting untuk kesehatan dan kesejahteraan, termasuk dalam rentang usia muda. Rentang usia 17-24 tahun merupakan periode penting di mana kebiasaan hidup sehat, termasuk olahraga teratur, dapat membentuk pola perilaku yang berkelanjutan di masa depan. Data menunjukkan bahwa mayoritas partisipan memiliki aktivitas olahraga yang berada pada kategori sedang, yang mencerminkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan fisik di kalangan generasi Z. Namun, dapat dilihat pula sejumlah partisipan dengan aktivitas olahraga kategori rendah (29%) dan tinggi (21%), menunjukkan adanya variasi dalam tingkat keterlibatan dalam aktivitas fisik. Melalui hasil penelitian ini, dapat dilihat bahwa terdapat tantangan dalam mendorong partisipasi olahraga yang konsisten di kalangan generasi Z.

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi aktivitas olahraga seorang individu, seperti yang disebutkan oleh Kusuma, B. A., & Setyawati, H. (2016) di bawah ini:

a. Faktor Fisik

Faktor fisik seperti usia, kesehatan, dan kekuatan menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi aktivitas olahraga pada individu. Individu yang berusia 17-25 tahun akan cenderung membutuhkan lebih banyak energi untuk melakukan aktivitas sehari-hari dibandingkan dengan individu berusia 40-50 tahun.

b. Faktor Psikologis

Banyaknya tekanan dari luar maupun dalam diri menjebakkan kejenuhan dan kekhawatiran individu, sehingga memerlukan kegiatan guna menyalurkan perasaan-perasaan tersebut. Olahraga menjadi salah satu pilihan kegiatan yang tepat karena dapat merangsang hormon endorfin dan dopamin yang dapat meningkatkan kesenangan dan kebahagiaan. Selain itu, terdapat beberapa dorongan psikologis yang dapat menyebabkan seseorang berolahraga, seperti tuntutan untuk mengikuti tren, membangun citra diri, serta sebagai sarana unjuk bakti dan pencapaian.

c. Faktor Suasana Rumah

Rasa bosan dan kejenuhan yang kerap muncul di rumah mengakibatkan seorang individu memilih untuk melakukan olahraga di luar rumah. Hal ini karena olahraga tertentu tidak memerlukan alat khusus dan biaya yang mahal, namun olahraga dinilai dapat meredakan rasa bosan.

d. Faktor Pekerjaan

Dalam bekerja, seringkali individu dituntut untuk memiliki kondisi fisik dan psikis yang prima. Tuntutan untuk dapat bekerja cepat, tuntutan fisik yang harus mumpuni, dan tuntutan lain dalam bekerja mengakibatkan seseorang harus berolahraga guna memenuhi tuntutan yang ada dalam pekerjaannya. Olahraga juga dapat menjadi sarana penyaluran stres sehingga dapat lebih prima ketika kembali bekerja.

e. Kondisi Sosial Ekonomi

Kondisi sosial ekonomi juga turut menjadi faktor yang mempengaruhi aktivitas olahraga seorang individu. Individu dengan kondisi sosial ekonomi yang lebih baik cenderung memiliki aktivitas olahraga yang lebih teratur dan beragam dibandingkan dengan individu yang memiliki kondisi sosial ekonomi kurang. Hal ini disebabkan adanya anggapan bahwa olahraga memerlukan waktu dan biaya yang lebih besar, sehingga individu enggan untuk melakukannya dan mengalokasikan biaya serta waktunya untuk hal lain.

f. Faktor Lingkungan

Lingkungan tempat tinggal yang rutin melakukan olahraga akan mempengaruhi individu lain untuk rutin berolahraga pula. Sebaliknya, lingkungan yang jarang melakukan aktivitas olahraga juga akan membuat individu enggan untuk melakukan aktivitas olahraga. Hal ini dapat disebabkan karena timbulnya rasa malu dan anggapan bahwa olahraga bukanlah suatu hal yang lumrah dilakukan.

g. Faktor Relasional

Berolahraga membuat individu dapat bertemu, berinteraksi, dan membina hubungan dengan orang lain yang ditemuinya. Hal ini dapat memenuhi kebutuhan seseorang untuk memiliki relasi dengan orang lain.

Penelitian relevan yang mengkaji faktor-faktor yang meningkatkan aktivitas olahraga di kalangan generasi Z termasuk penelitian oleh Raihanna, Fitri, dan Paramitha (2023) yang berjudul "Fitfluence: Menginvestigasi Pengaruh Influencers Kebugaran dalam Meningkatkan Kebiasaan Berolahraga pada Generasi Z". Dengan pendekatan metodologi kuantitatif kausal dan metode statistik untuk mengukur pengaruh antar variabel, hasil penelitian ini menyoroti kompleksitas motivasi dan pengaruh media sosial terhadap perilaku berolahraga generasi Z. Dalam jangka panjang, motivasi internal dan pengaruh eksternal seperti *influencer* memainkan peran penting dalam keinginan mereka untuk berolahraga. Sedangkan pada hasil penelitian ini, ditemukan bahwa terdapat faktor-faktor lain yang lebih luas seperti preferensi pribadi, aksesibilitas fasilitas olahraga, dan tekanan akademik atau sosial mungkin memengaruhi tingkat keterlibatan mereka dalam aktivitas fisik. Oleh karena itu, perlu dilakukan upaya lebih lanjut untuk mengidentifikasi strategi yang efektif dalam meningkatkan partisipasi olahraga di kalangan generasi Z, termasuk pendekatan yang memperhitungkan preferensi dan kebutuhan mereka.

Subekti (2021) berpendapat bahwa aktivitas fisik dapat mempengaruhi peningkatan rasa percaya diri, konsep diri, serta mengurangi tingkat kecemasan dan stres. Berdasarkan pendapat tersebut, diketahui bahwa aktivitas berolahraga merupakan hal yang penting dilakukan secara rutin bagi tiap individu. Olahraga memiliki banyak manfaat bagi generasi Z, baik secara fisik maupun mental. Selain membantu menjaga kesehatan fisik seperti meningkatkan kekuatan dan daya tahan tubuh, olahraga juga dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan mental. Hal ini penting mengingat generasi Z seringkali menghadapi tekanan dari berbagai aspek kehidupan, seperti sekolah, pekerjaan, dan interaksi sosial yang serba cepat.

Penelitian yang mengkaji mengenai dampak aktivitas berolahraga pada komunitas Gen Z untuk meningkatkan kepuasan hidup yaitu penelitian oleh Park, et al. (2022) yang berjudul "*Sport Community Involvement and Life Satisfaction During COVID-19: A Moderated Mediation Of Psychological Capital by Distress and Generation Z*" menyoroti hasil bahwa komunitas olahraga global dan Generasi Z lebih rentan terhadap COVID-19. Hasil temuan menunjukkan bahwa ada jalur psikologis yang membantu penggemar menjaga ketahanan mereka. Penting untuk menurunkan tingkat stres penggemar olahraga agar keterlibatan mereka dalam komunitas dapat meningkatkan kepuasan hidup. Generasi Z mengalami lebih banyak stres selama pandemi, tetapi individu yang berhasil mengatasi stres dapat memanfaatkan keterlibatan komunitas untuk meningkatkan sumber daya psikologis positif. Berdasarkan penelitian tersebut, dapat diketahui bahwa keterlibatan dalam komunitas olahraga dapat meningkatkan kepuasan hidup. Penelitian tersebut dilakukan pada masa pandemi COVID-19, sedangkan pada hasil penelitian ini dilatarbelakangi waktu pasca-pandemi, yaitu pada tahun 2024, yang membuka diskusi lebih lanjut terkait dengan perbedaan atau peningkatan aktivitas olahraga Generasi Z pada saat pandemi dan era setelahnya.

Aktivitas fisik seperti olahraga terbukti meningkatkan kekuatan dan daya tahan tubuh, yang sangat penting dalam menghadapi tantangan kehidupan sehari-hari. Dengan rutin berolahraga, generasi Z dapat memperkuat sistem kekebalan tubuh mereka dan mengurangi risiko terkena berbagai penyakit yang sering kali terkait dengan gaya hidup tidak aktif. Saat seseorang berolahraga, tubuh melepaskan endorfin, yaitu hormon bahagia yang dapat mengurangi stres dan meningkatkan suasana hati (*World Health Organization*, 2010). Manfaat tersebut dapat membantu generasi Z mengatasi tekanan yang mereka hadapi dari berbagai aspek kehidupan, seperti tekanan akademis di sekolah, persaingan di tempat kerja, dan ekspektasi sosial yang tinggi. Penting untuk diingat bahwa generasi Z tumbuh dalam era digital yang serba cepat, di mana mereka sering terpapar pada tekanan dan gangguan dari teknologi dan media sosial. Oleh karena itu, olahraga menjadi lebih penting dari sebelumnya sebagai sarana untuk menyediakan waktu yang diperlukan untuk memusatkan pikiran mereka, melepaskan ketegangan, dan merasa segar kembali.

Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memberikan pemahaman yang lebih baik tentang pola aktivitas olahraga pada generasi Z, tetapi juga menyoroti pentingnya intervensi yang tepat dalam mempromosikan gaya hidup sehat di kalangan kelompok generasi Z. Melalui hasil penelitian ini, kita dapat melihat bahwa ada tantangan dalam mendorong partisipasi olahraga yang konsisten di kalangan generasi Z. Faktor-faktor seperti preferensi pribadi, aksesibilitas fasilitas olahraga, dan tekanan akademik atau sosial mungkin memengaruhi tingkat keterlibatan mereka dalam aktivitas olahraga. Oleh karena itu, perlu dilakukan upaya lebih lanjut untuk mengidentifikasi strategi yang efektif dalam meningkatkan partisipasi olahraga di kalangan generasi Z, termasuk pendekatan yang memperhitungkan preferensi dan kebutuhan mereka.

Kesimpulan

Olahraga memiliki peran yang signifikan bagi generasi Z, baik secara fisik maupun mental. Data dari penelitian menunjukkan bahwa mayoritas partisipan memiliki tingkat aktivitas olahraga yang berada pada kategori sedang, sesuai dengan rekomendasi WHO untuk kesehatan dan kesejahteraan. Namun demikian, masih terdapat variasi dalam tingkat keterlibatan dalam aktivitas fisik di kalangan generasi Z, dengan sebagian kecil memiliki tingkat aktivitas olahraga rendah atau tinggi.

Melalui hasil penelitian ini, kita dapat melihat bahwa terdapat tantangan dalam mendorong partisipasi olahraga yang konsisten di kalangan generasi Z. Faktor-faktor seperti preferensi pribadi, aksesibilitas fasilitas olahraga, dan tekanan akademik atau sosial mungkin memengaruhi tingkat keterlibatan mereka dalam aktivitas fisik. Oleh karena itu, diperlukan upaya lebih lanjut untuk mengidentifikasi strategi yang efektif dalam meningkatkan partisipasi olahraga di kalangan generasi Z, dengan memperhitungkan preferensi dan kebutuhan mereka.

Dalam konteks ini, penting untuk diingat bahwa olahraga tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga memiliki manfaat yang signifikan bagi kesejahteraan mental generasi Z. Berolahraga dapat membantu mengurangi stres, meningkatkan suasana hati, dan membantu mereka mengatasi tekanan dari berbagai aspek kehidupan, seperti sekolah, pekerjaan, dan interaksi sosial yang serba cepat. Penelitian ini memberikan pemahaman yang lebih baik tentang pola aktivitas olahraga pada generasi Z dan menyoroti pentingnya intervensi yang tepat dalam mempromosikan gaya hidup sehat di kalangan kelompok generasi Z. Dengan langkah-langkah yang sesuai dan strategi yang tepat, kita dapat membantu generasi Z

membentuk kebiasaan hidup sehat yang akan memberikan dampak positif pada kesehatan dan kesejahteraan mereka di masa depan.

Saran

Berdasarkan pembahasan di atas mengenai pola aktivitas olahraga di kalangan Generasi Z, beberapa saran dapat diajukan untuk meningkatkan partisipasi olahraga serta kesejahteraan fisik dan mental generasi ini. Pengembangan program olahraga yang menarik dan fleksibel sangat diperlukan. Pihak sekolah, universitas, dan komunitas perlu merancang program olahraga yang tidak hanya menarik tetapi juga beragam untuk memenuhi preferensi pribadi Generasi Z. Program-program ini harus mencakup berbagai jenis olahraga dan aktivitas fisik yang dapat diakses oleh semua kalangan, sehingga mendorong partisipasi yang lebih luas. Selain itu, intervensi yang melibatkan penggunaan teknologi digital juga dapat dipertimbangkan. Mengingat Generasi Z sangat akrab dengan teknologi dan media sosial, pengembangan aplikasi atau platform digital yang memotivasi dan memantau aktivitas olahraga mereka dapat menjadi solusi efektif. Aplikasi ini dapat memberikan pengingat rutin, tantangan olahraga, dan komunitas online untuk saling mendukung dan berbagi pengalaman. Dengan langkah-langkah ini, diharapkan Generasi Z dapat lebih terlibat dalam aktivitas olahraga secara konsisten, yang pada gilirannya akan meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan mereka secara keseluruhan. Sedangkan saran yang dapat dituliskan untuk penelitian selanjutnya adalah dengan memperluas sebaran dan jumlah partisipan, melakukan studi eksperimental guna mengetahui sebab-akibat serta faktor-faktor yang dapat mempengaruhi aktivitas olahraga pada generasi Z.

Daftar Pustaka

- Aryani, D. P. (2023). Hubungan aktivitas fisik dengan tingkat stres pada member senam zumba usia 18-30 tahun pada merlin fitness surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 11(03), 43-50. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/57752>
- Azwar, S., F. (2017). Metode penelitian psikologi edisi II. Yogyakarta: *Pustaka Pelajar*.
- BPS Online. (2021, 21 Januari). Hasil sensus penduduk 2020. Diakses dari <https://demakkab.bps.go.id/news/2021/01/21/67/hasil-sensus-penduduk-2020.html>.
- Brown, J. E. (2016). Nutrition through the life cycle. *Cengage Learning*.
- Chaeroni, A. (2021). Aktivitas fisik: Apakah memberikan dampak bagi kebugaran jasmani dan kesehatan mental?. *Jurnal Sporta Saintika*, 6(1), 54-62. <http://sportasaintika.ppj.unp.ac.id/index.php/sporta/article/view/163/96>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2012). Self-determination theory. *Handbook of theories of sosial psychology*, 1(20), 416-436.
- Efendi, V. P., & Widodo, A. (2021). Literature review hubungan penggunaan gawai terhadap aktivitas fisik remaja. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9, 17-26.
- Firamadhina, F. I. R., & Krisnani, H. (2021). Perilaku generasi z terhadap penggunaan media sosial tiktok: Tiktok sebagai media edukasi dan aktivisme. *Share : Sosial Work Journal*, 10(2), 199. <https://doi.org/10.24198/share.v10i2.31443>
- Firtanto, A. D., & Maksum, A. (2022). Pola aktivitas fisik siswa smp pada masa pandemi covid-19. *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 10, 93.

<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnalpendidikanjasmani/issue/archive><https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnalpendidikan-jasmani>

- Handayani, F., & Fithroni, H. (2022). Hubungan tingkat aktivitas fisik terhadap tingkat stres mahasiswa akhir fakultas ilmu olahraga universitas negeri surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(3), 131-138. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/48290>
- Intelligence, J. W. T. (2013). Fear of Missing Out (fomo): March 2012 update. New York: Jw Intelligence.
- Jannah, M. (2018). Metodologi penelitian kuantitatif untuk psikologi. Surabaya: Unesa University Press
- Kosasih, Engkos. (1993). Olahraga dan program latihan. Jakarta : Akademika Presindo.
- Kruglanski, A.W., dan Higgins, E.T. Handbook of theories of sosial psychology 1st ed. London : Sage.
- Kusuma, B. A., Setyawati, H. (2016). Survei faktor-faktor yang mempengaruhi minat olahraga rekreasi akhir pekan di alun-alun wonosobo. *Journal of Physical Education, Sport, Health, and Recreations*, 5(2), 67-73. <https://doi.org/10.15294/active.v5i2.10737>
- Kusumaisna, K., & Satwika, Y. W. (2023). Hubungan antara intensitas penggunaan mediasosial dengan Fear of Missing Out (fomo) pada dewasa awal pengguna aktif media sosial di kota surabaya. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2), 749-764. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/54049/43088>
- Mylsidayu, A., & Bujang, B. (2023). Motivasi berolahraga generasi Z. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 13(1), 12-20. <https://doi.org/https://doi.org/10.33558/motion.v13i1.7373>
- Park, J., Uhm, J. P., Kim, S., Kim, M., Sato, S., & Lee, H. W. (2022). Sport community involvement and life satisfaction during COVID-19: a moderated mediation of psychological capital by distress and generation Z. *Frontiers in Psychology*, 13(861630), 1-12. <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2022.861630/full>
- Pranata, D., & Kumaat, N. (2022). Pengaruh olahraga dan model latihan fisik terhadap kebugaran jasmani remaja: Literature review. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(02), 107-116. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/45189>
- Raihanna, A. K., Fitri, M., & Paramitha, S. T. (2023). Fitfluence: menginvestigasi pengaruh influencers kebugaran dalam meningkatkan kebiasaan berolahraga pada generasi z. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olah Raga)*, 8(2), 189-198. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v8i2.3102>
- Ramadhan, R. I., & Yuliasrid, D. (2021). Workout sebagai aktivitas olahraga mahasiswa menjaga kebugaran jasmani di tengah pandemi covid 19. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(4), 193-200. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/42854>

- Safitri, A., Maghfiroh, I., & Ahmad Khafis, G. N. P. (2021). Physical fitness profile of petanque athletes in pekalongan regency. *Archipelago Sports Page*, 4, 126-137. <https://jurnal.univpgri-palembang.ac.id/index.php/hon/article/view/5070>
- Soudan, S., & Everett, P. (1981). Physical education objectives expressed as needs by florida state university students. *Journal of Physical Education and Recreation*, 52(5), 15-17. <https://eric.ed.gov/?q=soudan&id=EJ244911>
- Stillman, D., & Stillman, J. (2018). Generasi z: memahami karakter generasi baru yang akan mengubah dunia kerja. Jakarta: *Gramedia*.
- Subekti, M., & Santika, I. G. P. N. A. (2021). Hubungan indeks massa tubuh (imt) dan kadar lemak tubuh terhadap kebugaran fisik atlet kabaddi di masa pandemi covid-19. In *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga (SENALOG)*, 4(1). <https://doi.org/10.5281/zenodo.3661565>
- Suwandaru, C., & Hidayat, T. (2021). Hubungan aktivitas fisik dengan prestasi belajar siswa smk negeri 1 surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 113-119. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani>
- Walidaini, B., & Arifin, A. M. M. (2018). Pemanfaatan internet untuk belajar pada mahasiswa. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, 3(1). <http://dx.doi.org/10.30870/jpbk.v3i1.3200>
- World Health Organization. (2010). Global recommendations on physical activity for health. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241599979>
- Xiao, W., Wu, J., Yip, J., Shi, Q., Peng, L., Lei, Q. E., & Ren, Z. (2022). The relationship between physical activity and mobile phone addiction among adolescents and young adults: Systematic review and meta-analysis of observational studies. *JMIR Public Health and Surveillance*, 8(12). <https://doi.org/10.2196/41606>
- Xie, H., Tao, S., Zhang, Y., Tao, F., & Wu, X. (2019). Impact of problematic mobile phone use and insufficient physical activity on depression symptoms: a college-based follow-up study. *BMC public health*, 19(1), 1-7. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7873-z>