



PENGUATAN KREATIVITAS DAN ANTUSIASME PESERTA MELALUI *EVENT FUN RUN 5K* BERKOSTUM UNIK DALAM RANGKA HUT KE-18 RAGENTAR DI UMBUL SIDOMUKTI

Robertus Dafa Tiara Talitakum Mardian^{1*}

¹Universitas Negeri Semarang, Indonesia

*Korespondensi : dafamardian@students.unnes.ac.id

ABSTRACT

The event aimed to create a recreational sports atmosphere that encourages creativity, enjoyment, and active participation. The methods employed in this activity included observation and on-site implementation to identify the number of participants, assess the running route, and ensure event readiness. The results indicate that the inclusion of costume-based activities and entertainment elements, such as costume competitions and door prizes, significantly increased enthusiasm, motivation, and engagement among participants. In addition to providing physical benefits through light to moderate aerobic activity, the event also enhanced social interaction, strengthened workplace community bonds, and supported positive psychological well-being. Therefore, the Fun Run 5K with unique costumes not only served as a ceremonial celebration but also demonstrated the potential of recreational sports as an inclusive and effective approach to promoting healthy and active lifestyles. Furthermore, the implementation of this event reflects the growing public interest in recreational-based sports that emphasize experience, inclusivity, and collaborative participation rather than competitive outcomes. The integration of creative elements such as thematic costumes helped shape a positive event atmosphere, encouraged expressive engagement, and demonstrated how physical activity can be packaged in a more appealing format for diverse age groups. This approach aligns with contemporary recreational sports perspectives, which highlight the importance of enjoyment, social connectedness, and psychological satisfaction in sustaining long-term physical activity participation. As a whole, the Fun Run 5K with unique costumes offers valuable insight into how recreational sports initiatives can be developed as sustainable health-promotion strategies within workplace and community environments.

Keywords: Fun Run, Recreational Sports, Creativity, Participation, Costume-based event

ABSTRAK

Kegiatan ini bertujuan untuk menciptakan suasana olahraga yang santai, kreatif, serta mendorong antusiasme melalui pendekatan rekreatif. Metode yang digunakan meliputi observasi dan praktik langsung di lapangan yang berfokus pada penentuan jumlah peserta, peninjauan rute, hingga pelaksanaan event. Hasil pelaksanaan menunjukkan bahwa penggunaan kostum unik dan elemen hiburan seperti lomba kostum dan door prize mampu meningkatkan motivasi dan keterlibatan peserta selama kegiatan berlangsung. Selain memberikan manfaat fisik berupa peningkatan aktivitas aerobik ringan hingga sedang, kegiatan ini juga memperkuat interaksi sosial, rasa kebersamaan, dan suasana kerja yang positif. Dengan demikian, Fun Run 5K berkostum unik ini tidak hanya berfungsi sebagai perayaan seremonial, tetapi juga sebagai bentuk promosi olahraga rekreasi yang sehat, menyenangkan, dan inklusif. Selain itu, pelaksanaan kegiatan ini merefleksikan meningkatnya minat masyarakat terhadap olahraga berbasis rekreasi yang lebih menekankan pada pengalaman, inklusivitas, dan partisipasi kolaboratif dibandingkan hasil kompetitif. Integrasi unsur kreativitas seperti penggunaan kostum tematik membantu membentuk suasana kegiatan yang positif, mendorong ekspresi diri peserta, serta menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat dikemas secara menarik untuk berbagai kelompok usia. Pendekatan ini selaras dengan perspektif olahraga rekreasi yang menekankan pentingnya kesenangan, keterhubungan sosial, dan kepuasan psikologis dalam mempertahankan kebiasaan berolahraga dalam jangka panjang. Secara keseluruhan, Fun Run 5K berkostum unik ini memberikan gambaran bahwa inisiatif olahraga rekreasi dapat dikembangkan sebagai strategi promosi kesehatan yang berkelanjutan, baik di lingkungan kerja maupun dalam konteks masyarakat yang lebih luas.

Kata Kunci: Fun Run, Olahraga Rekreasi, Kreativitas, Partisipasi, Kostum Unik



PENDAHULUAN

Pembinaan dalam bidang olahraga berkembang dengan sangat cepat dan menunjukkan dinamika yang kompleks, sebab kegiatan olahraga tidak berlangsung secara terpisah, melainkan saling berkaitan dengan berbagai aspek seperti ekonomi, politik, sosial, dan budaya (Mile et al., 2022). Aktivitas fisik merupakan segala bentuk gerakan tubuh yang dilakukan oleh otot rangka dan membutuhkan penggunaan energi. (Iswahyuni, 2017). Bentuk aktivitas fisik seperti berlari saat ini semakin populer sebagai bagian dari gaya hidup aktif di masyarakat. Lari dikenal sebagai salah satu bentuk olahraga yang murah, fleksibel, dan dapat dilakukan oleh hampir semua kelompok umur tanpa membutuhkan peralatan khusus. Lari dalam konteks olahraga merupakan gerakan tubuh saat kedua kaki tidak menyentuh tanah secara bersamaan, dan menjadi aktivitas yang mudah dilakukan oleh masyarakat karena tidak membutuhkan perlengkapan khusus. (Amanda Fransiska, Muhammad Suhdy, 2021) Secara fisiologis, kegiatan lari berperan dalam meningkatkan kapasitas jantung-paru, memperkuat otot, serta meningkatkan kebugaran jasmani secara keseluruhan. Selain manfaat fisiknya, lari juga memberikan dampak psikologis seperti menurunkan stres, memperbaiki suasana hati, hingga meningkatkan rasa percaya diri. Aktivitas lari, termasuk jogging, memberikan banyak manfaat seperti meningkatkan kebugaran kardiorespirasi, kekuatan otot, fleksibilitas tubuh, serta mendukung kesehatan mental (Arbid, 2025). Karena sifatnya yang praktis dan adaptif, lari menjadi pilihan populer baik sebagai olahraga rutin maupun rekreasi. Perkembangan tren lari turut melahirkan fenomena baru dalam dunia olahraga rekreasi, yaitu kegiatan lari yang tidak sekadar berorientasi pada performa, tetapi juga pada pengalaman sosial dan hiburan. Olahraga lari kini menjadi salah satu bentuk olahraga rekreasi yang sangat diminati di berbagai negara, terlihat dari banyaknya penyelenggaraan event lari mulai tingkat lokal, nasional, hingga internasional, seiring meningkatnya minat serta kesadaran generasi milenial untuk menerapkan gaya hidup bersih dan sehat melalui rutinitas berolahraga (Simorangkir et al., 2018). Konsep ini dikenal dengan istilah *recreational running*, dimana tujuan utamanya bukan bersaing untuk waktu tercepat, tetapi untuk menikmati proses bergerak, berkumpul, dan bersenang-senang bersama peserta lainnya. Saat ini olahraga lari semakin ramai diminati, baik dalam bentuk rekreasi maupun kompetisi (Otriami et al., 2021) Dalam kajian ilmu keolahragaan, olahraga rekreasi dikategorikan sebagai aktivitas fisik yang bertujuan menciptakan kesenangan, kebugaran, dan interaksi sosial dalam suasana yang tidak kompetitif. Olahraga rekreasi adalah jenis olahraga yang dilakukan pada waktu luang untuk memperoleh kebahagiaan secara emosional, yaitu kesenangan, kegembiraan, dan kebahagiaan, serta memperoleh kepuasan secara fisik dan fisiologis, yaitu mempertahankan kesehatan dan kebugaran tubuh, sehingga mencapai kesehatan secara menyeluruh (Fitriantono et al., 2018). Kegiatan jenis ini dinilai efektif untuk menarik partisipasi masyarakat dengan latar belakang kemampuan fisik yang beragam karena menekankan inklusivitas, kenyamanan, dan pengalaman positif dibanding tekanan performa.

Salah satu bentuk paling populer dari olahraga rekreasi adalah *fun run*, yaitu kegiatan lari dengan suasana santai, tanpa penilaian ketat terhadap kecepatan atau teknik. Unsur kesenangan, komunitas, dan hiburan menjadi daya tarik utamanya. Dalam beberapa tahun terakhir, penyelenggara fun run mulai mengintegrasikan unsur kreatif seperti tema warna, musik, fotografi, hingga penggunaan kostum unik untuk memperkuat pengalaman peserta. Konsep ini semakin memperluas makna olahraga rekreasi karena melibatkan ekspresi diri dan kreativitas sebagai bagian dari aktivitas fisik. Peserta tidak hanya berlari, tetapi juga terlibat dalam kegiatan estetis, sosial, serta interaksi budaya yang memperkaya kesan kegiatan. Sebagai jenis olahraga lari yang santai, fun run adalah cara yang menyenangkan untuk bersantai dan meningkatkan kesehatan (Arfanda et al., 2024). Dalam kegiatan fun run, peserta dapat



membuat sesuatu yang menarik, seperti sesi foto, dan kostum yang sesuai dengan tema, rute, atau kecepatan (pace) mereka sendiri. Sesiapa pun dari segala usia dapat melakukannya sesuai dengan kemampuan masing-masing peserta serta tidak ada standar resmi untuk jarak tempuh fun run, tetapi biasanya sekitar 5 kilometer (Aprilo et al., 2024).

Dari perspektif rekreasi, penggunaan kostum tematik pada kegiatan fun run dapat memicu keterlibatan emosional, meningkatkan antusiasme, serta menciptakan atmosfer yang lebih akrab dan menyenangkan. Kreativitas dalam pemilihan dan pembuatan kostum membuat peserta lebih terlibat dalam proses sebelum dan selama kegiatan berlangsung. Menurut Nurhidayati et al., (2024) Kreativitas adalah kemampuan bawaan yang sudah ada sejak anak lahir, tetapi kemampuan tersebut tidak akan berkembang secara maksimal tanpa adanya pendidikan dan latihan dari lingkungan sekitarnya. Selain itu, penggunaan kostum unik juga menciptakan ruang untuk dokumentasi visual, storytelling, dan momen kolektif yang dapat meningkatkan nilai pengalaman, baik bagi peserta langsung maupun publik yang menyaksikan kegiatan melalui media. Melihat meningkatnya minat masyarakat terhadap olahraga berbasis rekreasi, Ragentar memanfaatkan momentum ini dalam rangka memperingati HUT ke-18 dengan mengadakan kegiatan Fun Run 5K di Umbul Sidomukti, yang mengharuskan peserta menggunakan kostum kreatif selama berlari. Pendekatan ini menjadi bentuk inovasi dalam penyelenggaraan olahraga karena menggabungkan aktivitas fisik, ekspresi kreatif, serta hiburan dalam satu paket kegiatan. Dalam perilaku inovatif, individu perlu mengembangkan ide-ide kreatif yang tidak hanya mendapat persetujuan luas dari berbagai pihak, tetapi juga dapat diimplementasikan secara praktis dalam lingkungan kerja sehari-hari (Wahyuandari, 2023). Suasana yang terbentuk bukan hanya tentang berlari menyelesaikan jarak, tetapi juga tentang saling mengapresiasi kostum, mendokumentasikan momen seru, dan merayakan kebersamaan. Menurut Akhmad Mar'i Muyassar, Carsiwan, (2025) Memahami peran olahraga dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat mendorong kita untuk menyelidiki lebih mendalam bagaimana olahraga dapat menjadi sarana untuk mencapai pembangunan sosial yang lebih luas dan inklusif

Kombinasi antara fungsi olahraga dan elemen rekreasi seperti ini menunjukkan bahwa kegiatan fisik dapat dikembangkan dengan cara yang menarik dan tidak membosankan. Sebagai bagian dari pemulihan kesehatan dan kebugaran, olahraga rekreasi dilakukan dengan tujuan untuk mendapatkan kesenangan dan kepuasan (Rangkuti et al., 2023). Kegiatan Fun Run 5K berkostum unik memberikan gambaran bahwa olahraga dapat menjadi medium rekreasi yang inklusif, mendorong kreativitas, serta memperkuat interaksi sosial. Karena sifat humanis mereka sebagai makhluk sosial, manusia diciptakan untuk dapat membantu orang lain. Sejak manusia dilahirkan dan memiliki kemampuan untuk melihat dunia, manusia memiliki dua kebutuhan utama: keinginan untuk menyatu dan terlibat dengan orang lain dalam berbagai aktivitas di lingkungan sosial dan keinginan untuk menyatu dengan alam (Mushfi et al., 2017). Dengan demikian, kegiatan ini bukan hanya bermanfaat bagi kebugaran fisik peserta, tetapi juga mendukung pengembangan olahraga rekreasi sebagai ruang partisipasi masyarakat yang lebih luas.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu observasi, dan praktik langsung dilapangan. Kedua metode ini dipilih agar perencanaan dan pelaksanaan kegiatan Fun Run 5K dapat berlangsung secara efektif, terukur, serta sesuai dengan kapasitas peserta yang terlibat. Observasi awal dilakukan untuk mengetahui jumlah total peserta yang diperkirakan akan mengikuti kegiatan Fun Run 5K. Observasi ini dilakukan pada seluruh pegawai di Umbul Sidomukti, termasuk jajaran manajemen dan seluruh staf operasional. Observasi bertujuan untuk memetakan estimasi jumlah peserta agar diperoleh gambaran



kebutuhan logistik, keamanan, dan koordinasi teknis pada saat pelaksanaan kegiatan. Observasi adalah metode pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap gejala atau perilaku individu pada objek penelitian, yang menghasilkan catatan berupa fakta-fakta yang dapat dilihat maupun didengar oleh pengamat (Sarita & Imawati, 2022). Observasi lanjutan dilakukan untuk melakukan peninjauan terhadap jalur dan rute yang akan digunakan dalam Fun Run 5K. Peninjauan difokuskan pada aspek kondisi medan, jarak tempuh, keamanan, serta tingkat keterjangkauan peserta. Menurut Pasal 5 Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Nomor 3 Tahun 2005, Salah satu prinsip utama penyelenggaraan keolahrgaan adalah keselamatan dan keamanan, yang masuk akal karena keselamatan sangat penting dalam segala bentuk aktivitas dan keselamatan merupakan bagian penting dari kehidupan karena tanpa unsur "selamat", setiap proses kehidupan pasti akan mengalami hambatan. (Mushfi et al., 2017). Rute yang dipilih merupakan rute yang sesuai dengan kemampuan mayoritas peserta sehingga tidak memberikan beban fisik berlebih, sejalan dengan konsep olahraga rekreasi yang bersifat menyenangkan, aman, dan partisipatif. Partisipasi dalam olahraga adalah contoh menariknya ekspresi manusia (Isma Mahdalena et al., 2024). Hasil observasi lanjutan ini menjadi dasar penyusunan titik start–finish, titik penjagaan panitia, serta titik pendukung seperti area air minum dan bantuan kesehatan.

Setelah kegiatan observasi selesai dilakukan, maka perencanaan pelaksanaan kegiatan mulai disusun dan dipersiapkan meliputi penentuan susunan acara, pembagian tugas panitia, penyiapan perlengkapan, penentuan titik koordinasi, dan penyusunan SOP keselamatan peserta. Kegiatan Fun Run 5K diawali dengan sambutan dari jajaran pimpinan Ragentar, dilanjutkan dengan koordinasi panitia yang telah bersiaga di beberapa titik untuk penjagaan serta pendampingan peserta, kemudian dibuka secara resmi dengan start Fun Run 5K dari Lapangan Dolanan, menuju titik finish Fun Run 5K, dan ditutup dengan sambutan akhir, senam aerobik bersama, serta pembagian door prize. Tahap ini berfungsi sebagai penguatan aspek keselamatan, kelancaran koordinasi, serta implementasi kegiatan olahraga sebagai aktivitas rekreasi.

Tahap terakhir adalah praktik langsung, yaitu pelaksanaan kegiatan Fun Run 5K sesuai rencana yang telah disusun. Pada tahap ini seluruh peserta mengikuti jalur yang telah dipetakan, sementara panitia melakukan pendampingan, pengawasan, dokumentasi, serta evaluasi teknis di lapangan. Praktik langsung ini juga berfungsi sebagai implementasi konsep olahraga rekreasi yang tidak hanya berfokus pada aktivitas fisik, tetapi juga aspek kesenangan, kreativitas (melalui kostum unik), interaksi sosial, dan peningkatan motivasi peserta dalam berolahraga. Antusiasme dapat diartikan sebagai suatu perasaan gembira terhadap sesuatu hal karena dalam KBBI artinya adalah semangat, bergairah, minta besar, dan bergelora (Intaniasari et al., 2022).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil observasi menunjukkan bahwa kegiatan *Fun Run* 5K pada peringatan HUT Ragentar ke-18 berhasil menarik sebanyak 221 peserta yang terdiri dari seluruh jajaran pegawai, staf, serta keluarga besar Umbul Sidomukti. Angka ini mencerminkan tingginya partisipasi internal dan menunjukkan bahwa aktivitas fisik berbasis komunitas memiliki daya tarik yang kuat ketika dikemas dalam suasana rekreatif dan berbasis kebersamaan. Dalam kajian olahraga rekreasi, partisipasi aktif melalui kegiatan seperti *fun run* dapat meningkatkan motivasi individu untuk bergerak karena aktivitas dilakukan secara sukarela, tidak kompetitif, serta menekankan aspek hiburan dan interaksi sosial. Fun run, semacam lari santai tanpa kompetisi, adalah jenis aktivitas fisik yang semakin populer, fun run memiliki efek yang signifikan seperti kesehatan mental, meningkatkan kesehatan kardiovaskular sehingga memicu



pelepasan endorfin, atau hormone kebahagiaan, yang meningkatkan mood dan mengurangi kecemasan (Arfanda et al., 2024). Secara tidak langsung, temuan ini mengonfirmasi bahwa pendekatan rekreasi dalam olahraga mampu menurunkan hambatan psikologis dalam berolahraga, seperti rasa malas, takut lelah, atau rasa tidak percaya diri.



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan dimulai dari Lapangan Dolanan sebagai titik kumpul utama sekaligus venue khas milik Ragentar Adventure and Training. Dari sini peserta tampak antusias dengan memakai kostum-kostum unik, sehingga visual acara menjadi semakin hidup dan menciptakan suasana menyenangkan. Rangkaian acara diawali sambutan dari ketua panitia yang memberikan penjelasan teknis terkait rute yang akan dilalui peserta, dilanjutkan dengan start *Fun Run* 5K, kemudian menuju titik finish, sembari panitia melakukan pendampingan dan pengawasan di beberapa titik jalur. Setelah seluruh peserta tiba di garis akhir, acara diteruskan dengan sambutan dari jajaran pimpinan Umbul Sidomukti dan Ragentar, senam aerobik bersama, penyerahan penghargaan kepada pegawai terlama di Ragentar, serta diakhiri dengan pembagian *door prize*. Pola alur acara seperti ini sejalan dengan konsep olahraga rekreasi yang tidak hanya menonjolkan aktivitas fisik, tetapi juga pengalaman sosial, apresiasi, dan relaksasi. Pada awalnya, kegiatan relaksasi dilakukan secara langsung kepada klien. Namun, seiring berkembangnya zaman, khususnya di era digital, sekarang ada banyak platform dan media yang memungkinkan orang melakukan relaksasi secara individu maupun kelompok di lokasi yang sama (Aufar et al., 2020).

Salah satu elemen menarik dan cukup berpengaruh terhadap dinamika acara adalah adanya lomba kostum terunik. Lomba ini terbukti menjadi pemicu tambahan yang membuat peserta merasa lebih terlibat, kreatif, dan bersemangat selama kegiatan berlangsung. Secara konseptual, elemen gamifikasi seperti kompetisi ringan, hadiah, atau tantangan kreatif mampu meningkatkan atensi dan partisipasi peserta dalam suatu event olahraga. Dalam perspektif olahraga rekreasi, aspek hiburan dan kreativitas merupakan salah satu pembeda utama dibandingkan olahraga prestasi yang lebih menekankan performa fisik dan capaian waktu. Olahraga rekreasi adalah olahraga yang mengarah pada gerakan yang dimaksudkan untuk kesenangan dan hiburan didalam Tempat wisata menawarkan berbagai macam olahraga rekreasi, dan pilihan olahraga terus berkembang dari yang santai hingga yang berat (Andi Baso



Husain, 2025). Lomba kostum juga memberikan ruang ekspresi, membangun suasana keakraban, dan memperkuat rasa kebersamaan antarpeserta, sehingga mendukung tujuan event yang tidak hanya bergerak secara fisik, tetapi juga menyenangkan dan inklusif.



Gambar 2. Foto Bersama dengan Panitia dan Peserta *Fun Run 5K*

Kegiatan *Fun Run 5K* berkostum unik ini memberikan beberapa manfaat penting bagi peserta. Dari sisi fisik, peserta mendapatkan paparan aktivitas fisik yang bersifat aerobik ringan hingga sedang, yang diketahui berkontribusi baik terhadap kebugaran jantung dan paru. Dari sisi psikologis dan sosial, event ini meningkatkan interaksi antarpegawai, memperkuat *sense of community*, serta menumbuhkan suasana kerja yang lebih cair dan kolaboratif. Pada hakikatnya, psikologi adalah bidang yang mempelajari bagaimana seseorang berperilaku. Jika dikaitkan dengan olahraga, berarti perilaku yang ditunjukkan oleh seseorang saat berolahraga, atau disebut sebagai penampilannya (*performance*) dalam berolahraga (Ilham, 2021).

Kegiatan ini juga menjadi bentuk edukasi tidak langsung tentang pentingnya mengintegrasikan olahraga ke dalam rutinitas melalui pendekatan yang menyenangkan. Berdasarkan kajian olahraga rekreasi, kegiatan seperti fun run dapat menjadi model promosi kesehatan yang efektif karena memadukan gerak, hiburan, kreativitas, dan kebersamaan. Dengan demikian, *event Fun Run 5K* pada HUT Ragentar ke-18 dapat dinilai berhasil tidak hanya sebagai perayaan seremonial, tetapi juga sebagai sarana memperkuat budaya hidup aktif dan sehat melalui pendekatan kreatif.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan, *Fun Run 5K* berkostum unik dalam rangka HUT Ragentar ke-18 dapat dikatakan berhasil dari sisi keterlibatan peserta, kelancaran teknis, serta pencapaian tujuan kreatif. Kegiatan ini mampu mengumpulkan 221 peserta dan menciptakan atmosfer olahraga yang menyenangkan melalui perpaduan aktivitas fisik, kreativitas dalam kostum, serta hiburan. Manfaat yang diperoleh peserta tidak hanya bersifat fisik tetapi juga sosial dan psikologis, seperti meningkatnya interaksi antarpegawai, tumbuhnya rasa kebersamaan, hingga munculnya motivasi untuk menjalani gaya hidup aktif. Kegiatan seperti ini dapat menjadi contoh penerapan olahraga rekreasi yang efektif sebagai strategi promosi kesehatan yang lebih inklusif dan berkelanjutan.



UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala Manajemen Umbul Sidomukti, Pimpinan Ragentar Adventure and Training, serta seluruh jajaran staf Ragentar Adventure and Training yang telah mendukung, berpartisipasi, dan berkontribusi dalam penyelenggaraan kegiatan Fun Run 5K hingga berjalan dengan lancar, tertib, dan penuh antusiasme. Semoga kegiatan ini dapat memberikan manfaat yang berkelanjutan bagi seluruh pihak yang terlibat dan mendorong penyelenggaraan event serupa di masa mendatang.

DAFTAR REFERENSI

- Akhmad Mar'i Muyassar, Carsiwan, B. H. (2025). Peran olahraga untuk pengembangan sosial dan keadilan sosial. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 14(1), 91–106.
- Amanda Fransiska, Muhammad Suhdy, W. S. (2021). Penerapan Latihan Shuttle Run Pada Atlet Lari Jarak Pendek di Club Linggau Runners. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 5, 40–50. <https://doi.org/10.31539/jppo.v5i1.2872>
- Andi Baso Husain, A. A. I. (2025). Strategi Pengembangan Olahraga Rekreasi dalam Masyarakat Di Kabupaten Sinjai. *Jambura Health and Sport Journal*, 7(2), 180–190.
- Aprilo, I., Arfanda, P. E., & Mappaompo, M. A. (2024). Fun Run : Gaya Hidup Sehat Dengan Peningkatan Daya Tahan Kardiovaskular (Literature Review). *Literatur Review*, 85–89.
- Arbid, P. (2025). Peran Olahraga Lari Dalam Meningkatkan Gaya Hidup Sehat Sejak Dini Pada Siswa Laki-Laki Kelas 1 Sd Negeri 078 / VIII Sapta Mulia Kecamatan Rimbo Bujang Jambi. *Jurnal Literaindo*, 1(1), 108–111.
- Arfanda, P. E., Aprilo, I., & Mappaompo, M. A. (2024). Pengaruh Kegiatan Fun Run terhadap Mental Well Being : Studi pada Komunitas di Sulawesi Selatan. *Sport Education Journal*, 2, 172–180.
- Aufar, A. F., Raharjo, S. T., Pembatasan, P., & Berskala, S. (2020). *Kegiatan Relaksasi sebagai Coping Stress Di Masa Pandemi Covid-19*. 2.
- Fitriantono, M. R., Kristiyanto, A., Keolahragaan, I., & Maret, U. S. (2018). Potensi Alam untuk Olahraga Rekreasi. *Jurnal Universitas PGRI Banuyuwangi*, 9–11.
- Ilham, Z. (2021). Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Kepelatihan Olahraga Peranan psikologi olahraga terhadap atlet The role of sport psychology in athletes Zalikal Ilham PENDAHULUAN Olahraga adalah suatu kegiatan yang membutuhkan tenaga dan pikiran dan sasaran olahraga. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 1(2), 274–282.
- Intaniasari, Y., Utami, R. D., & Purnomo, E. (2022). Menumbuhkan Antusiasme Belajar melalui Media Audio Visual pada Siswa Sekolah Dasar. *Bultein Pengembangan Perangkat Pembelajaran*, 4(1). <https://doi.org/10.23917/bppp.v4i1.19424>
- Isma Mahdalena, Bayu Alfarizi, Sahrullah Ramadhan, Agni Yunita , Nabil Fairel Atharizz, M. W. R. (2024). Pembentukan Karakter Melalui Partisipasi dalam Olahraga. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 24(1),



36–42.

- Iswahyuni, S. (2017). Hubungan Antara Aktifitas Fisik dan Hiperteensi Pada Lansia. *PROFESI*, 14, 1–4.
- Mile, S., Lamusu, Z., & Jasmani, P. (2022). Hubungan power otot tungkai dengan kecepatan lari jarak pendek. *Jambura Jurnal of Sports Coaching*, 4(1), 1–9.
- Mushfi, M., Iq, E., & Interaction, S. (2017). Model Interaksi Sosial dalam Mengelaborasi Keterampilan Sosial. *Jurnal Pedagogik*, 04(02), 211–227.
- Nurhidayati, D., Aji, M., & Assoburu, S. (2024). Strategi Komunikasi Kepala Dusun Dalam Mengembangkan Kreativitas Dalam Bidang Olahraga Sepak Bola Pada Remaja Desa Margorukun Dusun Telagarja Kabupaten Banyuasin. *Pubmedia Social Sciences and Huamanities*, 1–14.
- Otriarni, I., Yanni, M., Reza, M., & Ilmiawati, C. (2021). Analisis Frekuensi Denyut Jantung Istirahat Pelari dan Bukan Pelari di Kota Padang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 1, 107–112.
- Rangkuti, Y. A., Kurniawan, R., Syaleh, M., Pujiati, A., Samudra, U., Utara, S., Semarang, U. N., & Tengah, J. (2023). Kontribusi Olahraga Rekreasi Terhadap Pertumbuhan Ekonomi Masyarakat Lokal. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 3, 139–145.
- Sarita, A. A., & Imawati, E. (2022). Peningkatan Keterampilan Memahami Teks Laporan Hasil Observasi Menggunakan Metode Diskusi Siswa Kelas Viii. *Prosiding Seminar Akademik Pendidikan Bahasa Dan Sastra Indonesia*, 1(1), 39–46.
<https://conference.ut.ac.id/index.php/psapbin/article/view/1094>
- Simorangkir, D., Primadhi, A., Orthopaedi, D., Kedokteran, F., & Padjadjaran, U. (2018). Efek Olahraga Lari terhadap Ketegangan Otot Gastroknemius-Soleus. *JSK*, 4(38), 89–95.
- Wahyuandari, Z. K. (2023). Hubungan Budaya Organisasi dan Perilaku Inovatif pada Pegawai Dinas Kebudayaan , Pariwisata , Kepemudaan dan Olahraga on Employees of Dinas Kebudayaan , Pariwisata , Kepemudaan dan Olahraga Abstrak. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(02), 834–846.