

**OLAHRAGA REKREASI SEBAGAI PENGGERAK PARTISIPASI,
KESEJAHTERAAN, DAN EKONOMI MASYARAKAT: TINJAUAN LITERATUR
TENTANG MINAT, MOTIVASI, LINGKUNGAN, SERTA POTENSI
PENGEMBANGANNYA**

Ferdi Zulkarnain^{1*}, Wahyu Arifin²

^{1,2}, PJKR, FKIP, Universitas Nahdlatul Ulama Lampung

¹Ferdizul007@gmail.com, ²Wahyuarifin193@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan menganalisis olahraga rekreasi sebagai penggerak partisipasi, kesejahteraan, dan ekonomi masyarakat melalui aspek minat, motivasi, lingkungan, serta pengelolaannya. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kepustakaan. Data dikumpulkan melalui dokumentasi terhadap lima artikel empiris utama dan sejumlah literatur pendukung yang relevan. Analisis dilakukan menggunakan analisis isi melalui tahap reduksi, pengelompokan tema, interpretasi, sintesis, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan empat tema utama, yaitu partisipasi yang dibentuk oleh faktor personal dan sosial, olahraga rekreasi sebagai sumber kesejahteraan fisik, psikologis, sosial, dan pendidikan, pentingnya lingkungan serta tata kelola, dan munculnya peluang ekonomi lokal. Temuan menegaskan bahwa dampak olahraga rekreasi bergantung pada keterpaduan motivasi, akses, fasilitas, promosi, pelayanan, dan keterlibatan masyarakat. Secara teoretis, penelitian ini mengintegrasikan perspektif motivasi dan sosial-ekologis, sedangkan secara praktis mendukung pengembangan olahraga rekreasi yang inklusif, berkelanjutan, dan berpihak pada ekonomi lokal.

Kata kunci: olahraga rekreasi; partisipasi masyarakat; kesejahteraan; lingkungan; ekonomi lokal.

A. Pendahuluan

Olahraga rekreasi telah berkembang dari sekadar aktivitas pengisi waktu luang menjadi praktik sosial yang berhubungan dengan kesehatan, pengalaman emosional, pendidikan, relasi antarmanusia, pariwisata, dan pembangunan ekonomi wilayah. Pada tingkat global, meningkatnya ketertarikan terhadap rekreasi luar ruang menunjukkan bahwa keputusan untuk berpartisipasi tidak hanya ditentukan oleh kebutuhan bergerak, tetapi juga oleh pencarian kesenangan, pengalaman baru, interaksi sosial, dan pelepasan diri dari tekanan rutinitas. Penelitian (Davidson et al., 2024) terhadap 152 mahasiswa memperlihatkan bahwa motivasi mengikuti rekreasi petualangan berbeda menurut pengalaman dan jenis aktivitas yang dipilih, sehingga program rekreasi perlu disusun dengan mempertimbangkan latar belakang serta kebutuhan pesertanya. Dalam konteks pariwisata, olahraga rekreasi juga dapat menarik kunjungan, menciptakan pekerjaan, dan menghasilkan pendapatan bagi usaha lokal, meskipun manfaat tersebut

sangat bergantung pada perencanaan dan pengelolaan yang tepat (Raso & Cherubini, 2023). Pengalaman pengembangan pariwisata olahraga di kawasan Danau Toba bahkan menunjukkan bahwa orientasi ekonomi tidak dapat dipisahkan dari dimensi sosial budaya, lingkungan, dukungan kebijakan, dan partisipasi pemangku kepentingan (Widianingsih et al., 2023). Fenomena tersebut memperlihatkan bahwa olahraga rekreasi merupakan sistem sosial-ekologis yang terbentuk melalui interaksi antara dorongan personal, hubungan sosial, kualitas lingkungan, dan tata kelola destinasi.

Temuan empiris di Indonesia memperlihatkan bahwa partisipasi masyarakat dalam olahraga rekreasi dibentuk oleh sejumlah faktor yang saling berhubungan. Survei di Taman Bungkul Surabaya menunjukkan bahwa minat berolahraga dipengaruhi oleh faktor fisik sebesar 81%, faktor psikis 71%, hubungan atau relasi keluarga 66%, dan lingkungan 57% (Antonius & Pramono, 2022). Di Majalengka, minat masyarakat dalam melakukan olahraga rekreasi di ruang terbuka mencapai 83,88% dan

tergolong sangat tinggi, dengan jogging dan jalan kaki sebagai aktivitas yang paling banyak diminati (Nurwandi et al., 2022). Pada konteks pendidikan, olahraga rekreasi alam terbuka memiliki hubungan positif dengan motivasi belajar mahasiswa, ditunjukkan oleh koefisien korelasi sebesar 0,44 (Lubis et al., 2024). Sementara itu, pengembangan olahraga rekreasi pasir di Indonesia dan Malaysia dipengaruhi secara signifikan oleh lingkungan, akses dan transportasi, sarana prasarana, promosi, serta pelayanan (Kriswanto et al., 2025). Persoalan akses juga terlihat pada fasilitas olahraga publik di Makassar. Kondisi fasilitas dan dukungan pengelolaan berhubungan kuat dengan tingkat pemanfaatan, sedangkan minimnya program yang inklusif membatasi partisipasi kelompok tertentu, terutama lanjut usia (Hakim et al., 2025). Selain manfaat fisik, psikologis, dan sosial, olahraga rekreasi turut membuka peluang ekonomi. Di Hutan Lindung Kota Langsa, kebermanfaatannya bagi pengunjung dan pertumbuhan ekonomi masyarakat memperoleh penilaian sangat baik, sedangkan studi berbasis observasi dan

wawancara di Sembalun Lawang menemukan peningkatan pendapatan pemilik usaha, penyewaan perlengkapan, dan penginapan lokal (Muzdalifa & Afifudin, 2023; Rangkuti et al., 2023).

Meskipun memberikan bukti yang penting, penelitian terdahulu masih cenderung membahas minat, motivasi, fasilitas, pengelolaan destinasi, kesejahteraan, dan dampak ekonomi sebagai bagian yang terpisah. Sebagian besar studi menggunakan survei kuantitatif dan persentase deskriptif, sehingga mampu menunjukkan besarnya hubungan atau tingkat kecenderungan, tetapi belum sepenuhnya menjelaskan bagaimana faktor personal, sosial, lingkungan, dan kelembagaan saling berinteraksi dalam membentuk partisipasi masyarakat. Studi kualitatif di Sembalun Lawang telah mengungkap pengalaman pelaku usaha dan masyarakat dalam menerima manfaat ekonomi, tetapi belum mengintegrasikannya dengan proses pembentukan minat, motivasi, kualitas fasilitas, pelayanan, dan kesejahteraan sosial. Kekosongan tersebut menjadi dasar bagi penelitian

ini untuk menggunakan pendekatan kualitatif melalui studi kepustakaan dengan sintesis tematik interpretatif. Penelitian bertujuan menganalisis keterkaitan antara minat dan motivasi, dukungan lingkungan dan tata kelola, manfaat fisik, psikologis, dan sosial, serta kontribusi ekonomi olahraga rekreasi bagi masyarakat. Secara teoretis, penelitian ini diharapkan menghasilkan pemahaman konseptual yang lebih terpadu mengenai olahraga rekreasi sebagai proses sosial dan ekonomi, bukan sekadar aktivitas fisik. Secara praktis, hasil kajian dapat menjadi dasar bagi pemerintah daerah, pengelola destinasi, masyarakat, dan pelaku usaha dalam merancang program olahraga rekreasi yang inklusif, berkelanjutan, dan mampu mendistribusikan manfaat secara lebih adil.

B. Tinjauan Pustaka

Olahraga rekreasi dapat dipahami sebagai aktivitas jasmani yang dilakukan secara sukarela pada waktu luang untuk memperoleh kesenangan, pemulihan psikologis, kebugaran, pengalaman sosial, dan kepuasan pribadi, bukan terutama

untuk mengejar prestasi kompetitif. Untuk menjelaskan keterlibatan masyarakat, penelitian ini menggunakan *Self-Determination Theory* sebagai dasar untuk membaca dimensi motivasi. Teori tersebut menempatkan pemenuhan kebutuhan akan otonomi, kompetensi, dan keterhubungan sosial sebagai landasan munculnya motivasi yang lebih mandiri serta perilaku yang berkelanjutan. Dalam konteks rekreasi luar ruang, motivasi tidak cukup dipahami sebagai tujuan yang ingin dicapai, tetapi juga sebagai proses ketika individu menginternalisasi aktivitas tersebut sebagai bagian dari minat, identitas, dan kebutuhannya (Smith et al., 2024). Partisipasi olahraga rekreasi juga dijelaskan melalui perspektif sosial-ekologis karena keputusan seseorang tidak berdiri sendiri, melainkan dibentuk oleh hubungan antara karakteristik individu, dukungan keluarga dan teman, kondisi ruang publik, fasilitas, serta kebijakan pengelolaan. (Zhao et al., 2024) mengidentifikasi ketersediaan, aksesibilitas, desain, keamanan, dan keterjangkauan sebagai unsur lingkungan terbangun yang dapat mengubah sikap serta

perilaku partisipasi olahraga, sedangkan (Trendafilova & Ziakas, 2022) menegaskan bahwa pengalaman olahraga luar ruang selalu terbentuk melalui interaksi antara peserta, kelompok sosial, dan lingkungan tempat aktivitas berlangsung. Berdasarkan kerangka tersebut, konsep partisipasi dalam kajian ini dioperasionalkan melalui bentuk keterlibatan, alasan mengikuti kegiatan, keberlanjutan aktivitas, dan hubungan sosial peserta. Kesejahteraan dimaknai sebagai manfaat yang dirasakan pada aspek fisik, psikologis, dan sosial. Dukungan lingkungan mencakup akses, keamanan, kebersihan, fasilitas, kenyamanan, promosi, serta pelayanan. Dampak ekonomi dibatasi pada terbukanya pekerjaan, peningkatan pendapatan, pertumbuhan usaha lokal, pengeluaran pengunjung, dan penerimaan wilayah. Kajian sport tourism menunjukkan bahwa manfaat ekonomi tersebut tidak muncul secara otomatis, tetapi bergantung pada perencanaan, tata kelola, keterlibatan masyarakat, dan kemampuan daerah menghubungkan kegiatan olahraga dengan rantai usaha lokal (Raso &

Cherubini, 2023; Widianingsih et al., 2023).

Tiga penelitian terdahulu memperlihatkan hubungan antardimensi tersebut, tetapi masih menempatkannya dalam ruang analisis yang terpisah. Pertama, (Antonius & Pramono, 2022) menemukan bahwa minat olahraga rekreasi masyarakat di Taman Bungkul dipengaruhi oleh faktor fisik sebesar 81%, faktor psikis 71%, hubungan atau relasi keluarga 66%, dan faktor lingkungan 57%. Temuan ini memperlihatkan bahwa kebutuhan menjaga kebugaran menjadi pendorong dominan, tetapi tekanan psikologis, ajakan sosial, dan kondisi lingkungan tetap membentuk keputusan masyarakat untuk berpartisipasi. Keterbatasannya terletak pada penggunaan survei deskriptif yang lebih kuat dalam menunjukkan besaran kecenderungan daripada menjelaskan proses terbentuknya minat. Kedua, (Beall et al., 2022) meneliti 2.178 orang dewasa di Amerika Serikat dan menemukan bahwa selama pandemi partisipasi dalam aktivitas luar ruang menurun 35%, aktivitas berbasis alam menurun

33%, serta kesejahteraan subjektif menurun 24%. Meskipun demikian, individu yang tetap terlibat dalam rekreasi luar ruang mengalami penurunan kesejahteraan yang lebih kecil. Hasil tersebut memperkuat posisi olahraga rekreasi sebagai sumber ketahanan psikologis, tetapi konteks pandemi dan karakteristik masyarakat Amerika membatasi penerapannya secara langsung pada pengelolaan rekreasi masyarakat Indonesia. Ketiga, (Kriswanto et al., 2025) membuktikan bahwa potensi pengembangan olahraga rekreasi pasir di Indonesia dan Malaysia dipengaruhi secara signifikan oleh lingkungan, akses atau transportasi, sarana prasarana, promosi, dan pelayanan. Penelitian terhadap 100 responden tersebut memberi dasar empiris bahwa daya tarik aktivitas tidak hanya bergantung pada minat pengunjung, tetapi juga pada kesiapan destinasi dan kualitas pengelolaannya. Namun, penggunaan SEM-PLS lebih diarahkan untuk menguji pengaruh statistik sehingga belum banyak menjelaskan bagaimana pengunjung, masyarakat lokal, pengelola, dan pemerintah memaknai serta

merundingkan manfaat pengembangan olahraga rekreasi.

Berdasarkan telaah tersebut, terdapat kesenjangan teoretis dan empiris berupa belum terintegrasinya motivasi personal, hubungan sosial, kondisi lingkungan, kesejahteraan, dan dampak ekonomi ke dalam satu penjelasan yang utuh. Sebagian besar penelitian terdahulu menggunakan pendekatan kuantitatif dan memperlakukan minat, fasilitas, kesejahteraan, atau ekonomi sebagai variabel yang dianalisis secara sendiri-sendiri. Akibatnya, angka korelasi, persentase, dan koefisien pengaruh telah tersedia, tetapi proses yang menghubungkan dorongan individu dengan partisipasi, pengalaman kesejahteraan, peningkatan daya tarik destinasi, dan pembentukan kesempatan ekonomi lokal belum diterangkan secara memadai. Kajian ini menggunakan kerangka konseptual bahwa minat dan motivasi menjadi faktor awal yang mendorong partisipasi; hubungan keluarga, komunitas, akses, lingkungan, sarana prasarana, promosi, keamanan, dan pelayanan berfungsi sebagai kondisi yang memperkuat atau menghambat

partisipasi; keterlibatan yang berlangsung secara positif menghasilkan manfaat fisik, psikologis, serta sosial; sedangkan partisipasi yang didukung tata kelola destinasi dapat meningkatkan kunjungan dan membuka aktivitas ekonomi masyarakat. Hubungan tersebut tidak diperlakukan sebagai jalur yang sepenuhnya linear karena manfaat kesejahteraan dan ekonomi dapat kembali memperkuat minat, dukungan masyarakat, serta keberlanjutan pengelolaan. Kerangka ini menjadi dasar analisis tematik dalam studi kepustakaan untuk menafsirkan persamaan, perbedaan, dan hubungan antartemuan. Secara teoretis, kajian ini menghubungkan teori motivasi dengan perspektif sosial-ekologis serta pengembangan ekonomi berbasis olahraga rekreasi. Secara praktis, kerangka tersebut dapat digunakan pemerintah daerah dan pengelola destinasi untuk merancang kegiatan yang tidak hanya menarik pengunjung, tetapi juga inklusif, aman, menyehatkan, dan memberi manfaat ekonomi yang lebih nyata kepada masyarakat lokal.

C. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kepustakaan atau *library research*. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian berupaya memahami dan menafsirkan keterkaitan antara minat, motivasi, lingkungan, partisipasi, kesejahteraan, serta dampak ekonomi dalam pengembangan olahraga rekreasi. Data tidak diperlakukan sebagai sekumpulan angka yang diuji secara statistik, tetapi sebagai informasi tekstual yang mengandung konsep, argumentasi, temuan empiris, dan konteks sosial. (Creswell & Poth, 2024) menjelaskan bahwa penelitian kualitatif digunakan untuk memperoleh pemahaman mendalam terhadap suatu persoalan melalui proses interpretasi yang sistematis. Dalam konteks penelitian kepustakaan, kegiatan penelitian berpusat pada penelusuran, pembacaan kritis, dan pengolahan bahan tertulis yang relevan dengan masalah penelitian. (Zed, 2014) menegaskan bahwa penelitian kepustakaan tidak sekadar memindahkan teori atau hasil penelitian terdahulu, tetapi menuntut peneliti mengolah bahan pustaka

secara kritis untuk menghasilkan argumentasi dan sintesis pengetahuan baru. Dengan demikian, studi ini diarahkan untuk membangun pemahaman konseptual mengenai olahraga rekreasi sebagai aktivitas yang berhubungan dengan partisipasi, kesejahteraan, pengelolaan lingkungan, dan perkembangan ekonomi masyarakat.

Sumber data penelitian terdiri atas sumber primer dan sumber sekunder. Sumber primer berupa lima artikel penelitian empiris yang secara langsung mengkaji olahraga rekreasi, yaitu penelitian mengenai minat masyarakat di Taman Bungkul Surabaya, minat olahraga rekreasi di ruang terbuka Kabupaten Majalengka, hubungan olahraga rekreasi alam terbuka dengan motivasi belajar mahasiswa, potensi pengembangan olahraga rekreasi pasir di Indonesia dan Malaysia, serta kontribusi olahraga rekreasi terhadap pertumbuhan ekonomi masyarakat lokal. Kelima artikel tersebut ditempatkan sebagai sumber utama karena merepresentasikan dimensi individual, sosial, lingkungan, pendidikan, pengelolaan, dan ekonomi. Sumber sekunder

mencakup artikel tinjauan sistematis, jurnal nasional terindeks SINTA, artikel internasional pada jurnal bereputasi dan terindeks Scopus, buku ilmiah, prosiding, serta dokumen resmi yang berkaitan dengan olahraga rekreasi, pariwisata olahraga, ruang terbuka, kesejahteraan, dan ekonomi lokal. Literatur diutamakan berasal dari periode 2022 sampai 2026 agar pembahasan mencerminkan perkembangan mutakhir. Literatur metodologis atau teori klasik yang terbit di luar rentang tersebut tetap digunakan apabila masih memiliki relevansi konseptual dan menjadi rujukan utama dalam penelitian kualitatif.

Pengumpulan data dilakukan melalui teknik dokumentasi. Prosesnya dimulai dengan mengidentifikasi literatur menggunakan kata kunci “olahraga rekreasi”, “minat olahraga masyarakat”, “motivasi rekreasi luar ruang”, “ruang terbuka”, “kesejahteraan”, “pengembangan destinasi”, “*sport tourism*”, dan “ekonomi masyarakat lokal”. Literatur kemudian diseleksi berdasarkan kesesuaian topik, tahun terbit, kredibilitas penerbit, kejelasan

metode, serta kelengkapan temuan penelitian. Kriteria inklusi meliputi artikel yang membahas sedikitnya satu dimensi berupa minat, motivasi, partisipasi, lingkungan, fasilitas, pelayanan, kesejahteraan, atau dampak ekonomi olahraga rekreasi. Sumber yang tidak memuat metode dan temuan secara jelas, berfokus sepenuhnya pada olahraga prestasi, atau tidak memiliki hubungan langsung dengan masalah penelitian dikeluarkan dari korpus analisis. Literatur terpilih dibaca secara menyeluruh, lalu dicatat dalam matriks yang memuat identitas sumber, tujuan, objek, metode, konsep utama, temuan, keterbatasan, serta relevansinya terhadap fokus kajian. Prosedur ini sejalan dengan pandangan (Sugiyono, 2022) bahwa dokumentasi dalam penelitian kualitatif perlu dilakukan secara terarah agar data yang diperoleh dapat ditelusuri dan diinterpretasikan secara bertanggung jawab.

Data dianalisis menggunakan analisis isi kualitatif atau *qualitative content analysis*. (Krippendorff, 2018) memandang analisis isi sebagai metode untuk menafsirkan makna data tekstual dengan tetap

mempertimbangkan konteks pembentukan dan penggunaan teks. Analisis dilakukan melalui reduksi atau kondensasi data, penyajian data, interpretasi, sintesis temuan, serta penarikan dan verifikasi kesimpulan. Pada tahap reduksi, informasi yang tidak berkaitan dengan fokus penelitian disisihkan, sedangkan temuan relevan diberi kode seperti minat, motivasi, faktor fisik, faktor psikologis, hubungan sosial, lingkungan, akses, fasilitas, promosi, pelayanan, kesejahteraan, dan ekonomi. Kode tersebut dikelompokkan menjadi tema yang lebih luas, yaitu faktor pendorong partisipasi, dukungan lingkungan dan pengelolaan, manfaat kesejahteraan, serta kontribusi ekonomi. Data selanjutnya disajikan dalam matriks perbandingan antarsumber agar persamaan, perbedaan, pola, dan hubungan antartemuan dapat terlihat. Tahap akhir dilakukan dengan menyusun sintesis interpretatif yang menjelaskan hubungan antara motivasi individu, dukungan sosial dan lingkungan, partisipasi olahraga rekreasi, kesejahteraan, serta peluang ekonomi lokal. Tahapan tersebut mengadaptasi model analisis interaktif

Miles, Huberman, dan Saldaña (2019), yang menempatkan kondensasi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan sebagai proses yang saling berhubungan.

Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber dengan membandingkan informasi dari artikel nasional, artikel internasional, buku metodologi, penelitian empiris, dan dokumen resmi. Setiap tema tidak ditetapkan hanya berdasarkan satu sumber, tetapi diperiksa konsistensinya pada beberapa literatur yang memiliki konteks, lokasi, dan pendekatan berbeda. Temuan yang menunjukkan perbedaan tidak dihilangkan, melainkan dianalisis sebagai variasi konteks yang dapat memperkaya interpretasi. Kredibilitas analisis juga diperkuat melalui pencatatan jejak sumber, pemeriksaan kembali kesesuaian kutipan dengan dokumen asli, dan peninjauan berulang terhadap proses pengodean serta kategorisasi. Prosedur tersebut memungkinkan hasil penelitian memiliki dasar argumentasi yang transparan, dapat ditelusuri, dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

D.Hasil Penelitian dan Pembahasan

Analisis isi terhadap lima artikel utama menghasilkan empat tema yang saling berkaitan, yaitu: partisipasi sebagai hasil interaksi motif personal dan sosial, olahraga rekreasi sebagai sumber kesejahteraan multidimensional, lingkungan dan tata kelola sebagai struktur pendukung, serta potensi ekonomi yang bergantung pada kualitas pengelolaan. Kelima artikel tersebut mengkaji konteks yang berbeda, meliputi ruang terbuka perkotaan di Taman Bungkul Surabaya, ruang publik di Kabupaten Majalengka, kegiatan rekreasi alam terbuka pada mahasiswa, olahraga rekreasi pasir di Indonesia dan Malaysia, serta wahana olahraga rekreasi di Hutan Lindung Kota Langsa. Perbedaan konteks tersebut menunjukkan bahwa olahraga rekreasi tidak hanya hadir sebagai aktivitas fisik, tetapi juga sebagai praktik sosial yang mempertemukan kebutuhan individu, relasi antarmanusia, kondisi ruang, tata kelola destinasi, dan aktivitas ekonomi lokal.

1. Partisipasi sebagai hasil interaksi motif personal dan sosial

Tema pertama menunjukkan bahwa keterlibatan dalam olahraga rekreasi dibentuk oleh gabungan faktor intrinsik dan ekstrinsik. Pada konteks Taman Bungkul Surabaya, faktor fisik menjadi pendorong paling dominan dengan persentase 81%, diikuti faktor psikologis sebesar 71%, hubungan keluarga sebesar 66%, dan lingkungan sebesar 57%. Faktor fisik berkaitan dengan keinginan meningkatkan kesehatan dan kebugaran. Faktor psikologis muncul sebagai respons terhadap kejenuhan, tekanan pekerjaan, dan kebutuhan mencari aktivitas yang memberikan rasa senang. Hubungan keluarga dan pertemanan memperkuat partisipasi karena kegiatan olahraga menyediakan ruang untuk berinteraksi, berbincang, dan memperluas hubungan sosial. Sebagian besar responden penelitian tersebut berusia 21 sampai 30 tahun, yaitu sebanyak 77 dari 100 responden, sehingga olahraga rekreasi juga dapat dipahami sebagai pilihan aktivitas waktu luang bagi kelompok usia produktif.

Temuan di Majalengka memperlihatkan pola yang lebih luas. Minat masyarakat terhadap olahraga rekreasi di ruang terbuka mencapai 83,88% dan termasuk kategori sangat tinggi. Tingkat minat relatif konsisten pada seluruh kelompok usia, mulai dari anak-anak hingga orang tua, dengan persentase antara 83,37% dan 84,52%. Dorongan dari dalam diri mencapai rata-rata 84,25%, sedangkan indikator menjaga kesehatan dan kebugaran mencapai 85,20%. Aktivitas yang paling banyak diminati adalah jogging sebesar 35% dan berjalan kaki sebesar 34,43%. Kedua aktivitas tersebut memiliki karakter sederhana, murah, tidak membutuhkan penguasaan aturan yang rumit, dan dapat dilakukan oleh berbagai kelompok usia.

Motivasi untuk berpartisipasi juga muncul dalam konteks pendidikan. Kajian terhadap mahasiswa STOK Bina Guna menunjukkan hubungan positif dan signifikan antara olahraga rekreasi alam terbuka dengan motivasi belajar. Koefisien korelasinya sebesar 0,44 dan berada pada kategori sedang, sedangkan kontribusi yang dilaporkan sebesar 19,36%. Hasil tersebut

mengindikasikan bahwa aktivitas luar ruang dapat menjadi salah satu unsur yang membantu membangun antusiasme, tanggung jawab, kepercayaan diri, dan kesiapan mahasiswa dalam mengikuti pembelajaran. Namun, nilai korelasi yang sedang juga memperlihatkan bahwa motivasi belajar tidak hanya ditentukan oleh kegiatan rekreasi, melainkan dipengaruhi berbagai faktor akademik, personal, dan lingkungan lainnya.

2. Olahraga rekreasi sebagai sumber kesejahteraan multidimensional

Tema kedua memperlihatkan bahwa manfaat olahraga rekreasi tidak berhenti pada peningkatan kondisi fisik. Data dokumenter menunjukkan adanya manfaat psikologis, sosial, dan pendidikan yang muncul secara bersamaan. Pada penelitian di Taman Bungkul, olahraga rekreasi dimaknai sebagai jalan untuk mengatasi kejenuhan serta memperoleh “rasa senang dan bahagia”. Kegiatan tersebut juga menciptakan kesempatan bagi masyarakat untuk bertukar pikiran, mempererat hubungan, dan

mendapatkan teman baru. Lingkungan olahraga dengan demikian tidak hanya menjadi ruang untuk bergerak, tetapi juga menjadi ruang perjumpaan sosial yang dapat memperkuat rasa keterhubungan di antara masyarakat.

Manfaat kesejahteraan terlihat pula dari pola aktivitas masyarakat Majalengka. Jogging, berjalan kaki, bersepeda, dan sepak bola rekreasi dapat dilakukan sesuai usia, kemampuan, serta ketertarikan masing-masing individu. Ruang terbuka memberi keleluasaan bagi masyarakat untuk memilih aktivitas tanpa tekanan kompetisi. Dalam konteks tersebut, rasa senang tidak diposisikan sebagai manfaat tambahan, tetapi sebagai unsur penting yang mempertahankan minat dan keberlanjutan partisipasi. Masyarakat cenderung kembali melakukan kegiatan ketika aktivitas tersebut memberikan pengalaman positif, mudah dilakukan, dan sesuai dengan kondisi dirinya.

Pada lingkungan pendidikan, olahraga rekreasi alam terbuka memberi pengalaman yang berbeda dari pembelajaran di kelas. Aktivitas luar ruang dikaitkan dengan

semangat, tanggung jawab, kepercayaan diri, serta keyakinan mahasiswa terhadap keberhasilan belajar. Temuan ini menunjukkan bahwa manfaat pendidikan olahraga rekreasi tidak selalu berbentuk peningkatan nilai secara langsung. Nilainya juga terletak pada pembentukan kondisi psikologis yang membuat peserta lebih siap untuk belajar, bekerja sama, dan menghadapi tantangan.

3. Lingkungan dan tata kelola sebagai struktur pendukung

Tema ketiga menunjukkan bahwa minat yang tinggi tidak otomatis berubah menjadi partisipasi yang berkelanjutan apabila tidak didukung oleh lingkungan dan tata kelola yang memadai. Di Majalengka, lingkungan memperoleh persentase 84,43%, fasilitas 84,18%, biaya 84,35%, cuaca 82,36%, dan peran pemerintah 80,62%. Jogging track dan lapangan hijau menjadi fasilitas yang paling nyata dimanfaatkan oleh masyarakat. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa ruang publik yang sederhana tetap dapat menghasilkan tingkat pemanfaatan tinggi apabila mudah dijangkau dan

sesuai dengan aktivitas yang diminati masyarakat.

Kondisi lingkungan juga dapat menjadi penghambat. Pada Taman Bungkul, cuaca yang tidak menentu dilaporkan mengurangi kemauan masyarakat untuk berolahraga, sedangkan cuaca yang baik meningkatkan semangat beraktivitas. Meskipun suasana taman ramai, kepadatan pengunjung tidak secara langsung menurunkan minat. Hal ini menunjukkan bahwa keramaian dapat diterima selama ruang tersebut tetap memberikan kenyamanan dan kesempatan untuk melakukan aktivitas.

Kajian olahraga rekreasi pasir memberikan gambaran yang lebih terstruktur mengenai tata kelola destinasi. Potensi pengembangan dipengaruhi oleh lingkungan, akses dan transportasi, sarana prasarana, promosi, serta pelayanan. Lingkungan mencakup pemandangan, kebersihan, kesenangan, dan kenyamanan. Akses mencakup lokasi, jaringan komunikasi, transportasi umum, dan hambatan lalu lintas. Sarana prasarana meliputi restoran, area parkir, penyewaan peralatan, dan tempat sampah. Promosi

melibatkan pemerintah, masyarakat, keluarga, rekan, dan media sosial, sedangkan pelayanan mencakup penampilan petugas, keramahan, dan keamanan. Pada konteks Indonesia, kondisi parkir memperoleh nilai 0,921 dan keamanan 0,902, sedangkan promosi pemerintah di Malaysia mencapai 0,901. Temuan ini memperlihatkan bahwa pengalaman rekreasi dibentuk oleh rangkaian layanan sejak pengunjung merencanakan perjalanan, memasuki lokasi, menggunakan fasilitas, hingga memperoleh rasa aman selama beraktivitas.

4. Potensi ekonomi bergantung pada kualitas pengelolaan

Tema keempat memperlihatkan bahwa olahraga rekreasi memiliki potensi ekonomi, tetapi manfaat tersebut tidak muncul secara otomatis. Pada Hutan Lindung Kota Langsa, alasan masyarakat bersedia bekerja pada wahana olahraga rekreasi memperoleh penilaian 81%, suasana dan kesiapan wahana memperoleh 86%, sedangkan kebermanfaatan terhadap pengunjung dan pertumbuhan ekonomi mencapai 83%. Secara keseluruhan, dampak olahraga

rekreasi terhadap ekonomi masyarakat lokal dinilai sangat baik dengan persentase 83%.

Aktivitas olahraga rekreasi dapat membentuk permintaan terhadap makanan, minuman, transportasi, penginapan, penyewaan peralatan, hiburan, dan produk khas daerah. Dengan demikian, pengunjung tidak hanya menjadi pengguna fasilitas olahraga, tetapi juga konsumen pada rantai usaha lokal. Kajian di Langsa menekankan bahwa olahraga rekreasi dapat membuka kesempatan kerja, mendukung usaha kecil, memperkenalkan produk lokal, dan meningkatkan daya tarik kawasan wisata. Namun, sumber yang sama menegaskan pentingnya perencanaan dan pengelolaan agar manfaat ekonomi tidak berhenti pada peningkatan kunjungan, tetapi benar-benar masuk ke dalam kegiatan ekonomi masyarakat sekitar.

Indikasi hubungan dengan ekonomi lokal juga tampak di Taman Bungkul, tempat aktivitas olahraga berjalan berdampingan dengan keberadaan pedagang kaki lima. Walaupun penelitian tersebut tidak mengukur perubahan pendapatan

pedagang, kehadiran aktivitas perdagangan menunjukkan terbentuknya ekosistem ruang publik yang mempertemukan olahraga, rekreasi, konsumsi, dan interaksi sosial. Karena itu, dampak ekonomi olahraga rekreasi perlu dipahami sebagai proses yang dimediasi oleh jumlah pengunjung, lama kunjungan, pola belanja, keterlibatan usaha lokal, dan kebijakan pengelolaan ruang.

Diskusi

Hasil sintesis menunjukkan bahwa partisipasi dalam olahraga rekreasi merupakan proses bertingkat. Minat dan motivasi menjadi titik awal, tetapi keputusan untuk berpartisipasi dipengaruhi pula oleh hubungan sosial, ketersediaan waktu, biaya, kualitas lingkungan, akses, fasilitas, promosi, dan pelayanan. Setelah partisipasi terbentuk, masyarakat memperoleh manfaat fisik, psikologis, sosial, dan pendidikan. Manfaat tersebut dapat memperkuat kepuasan serta mendorong partisipasi berulang. Apabila kegiatan berlangsung di ruang publik atau destinasi wisata yang dikelola dengan baik, peningkatan aktivitas dan kunjungan dapat

membuka peluang ekonomi bagi masyarakat lokal. Oleh karena itu, hubungan antara partisipasi, kesejahteraan, dan ekonomi tidak bersifat langsung, tetapi berlangsung melalui interaksi antara individu, lingkungan sosial, kualitas tempat, dan tata kelola.

Pola tersebut dapat dijelaskan melalui *Self-Determination Theory*. Kesenangan, keinginan menjaga kesehatan, kebebasan memilih aktivitas, dan pencapaian kebugaran merepresentasikan motivasi yang berasal dari dalam diri. Dukungan keluarga, teman, dan komunitas memenuhi kebutuhan keterhubungan sosial. (Smith et al., 2024) menjelaskan bahwa motivasi yang lebih mandiri berkembang ketika individu merasakan otonomi, kompetensi, dan keterhubungan. Hasil kajian ini sejalan dengan kerangka tersebut karena masyarakat tidak semata-mata berolahraga akibat tuntutan dari luar. Mereka berpartisipasi karena aktivitas memberi rasa senang, membuat tubuh lebih bugar, serta memungkinkan interaksi dengan orang lain. Meskipun demikian, kelima penelitian utama tidak secara

langsung mengukur seluruh komponen *Self-Determination Theory*. Penggunaan teori ini dalam kajian kepustakaan bersifat interpretatif dan tidak dimaksudkan sebagai pembuktian hubungan kausal.

Temuan juga mendukung perspektif sosial-ekologis yang menempatkan perilaku olahraga sebagai hasil interaksi beberapa lapisan. Faktor individu terlihat pada minat, kesehatan, kondisi fisik, dan kebutuhan mengurangi stres. Lapisan interpersonal terlihat pada dukungan keluarga, ajakan teman, dan hubungan komunitas. Lapisan lingkungan mencakup cuaca, kebersihan, kenyamanan, fasilitas, serta akses transportasi. Lapisan kelembagaan muncul melalui promosi, pelayanan, keamanan, dan peran pemerintah. (Trendafilova & Ziakas, 2022) menegaskan bahwa pengalaman olahraga luar ruang dibentuk oleh hubungan peserta dengan lingkungan sosial dan ekologisnya. (Zhao et al., 2024) juga menempatkan aksesibilitas, keamanan, desain, dan ketersediaan fasilitas sebagai unsur penting dalam partisipasi olahraga. Hasil sintesis memperluas pandangan tersebut

dengan menunjukkan bahwa kualitas lingkungan tidak hanya memengaruhi keputusan berolahraga, tetapi juga menentukan apakah tempat tersebut dapat berkembang menjadi destinasi yang memiliki nilai sosial dan ekonomi.

Pada aspek kesejahteraan, temuan penelitian sejalan dengan (Beall et al., 2022), yang menemukan bahwa keterlibatan dalam rekreasi luar ruang berkaitan dengan kondisi psikologis dan kesejahteraan yang lebih baik. Dalam kajian ini, manfaat psikologis muncul melalui berkurangnya kejenuhan, meningkatnya rasa senang, serta tersedianya ruang untuk berinteraksi. Dimensi pendidikan ditunjukkan oleh hubungan positif antara olahraga rekreasi alam terbuka dan motivasi belajar mahasiswa. Temuan tersebut menawarkan perluasan makna kesejahteraan karena manfaat olahraga rekreasi tidak hanya menyangkut kesehatan dan suasana hati, tetapi juga kesiapan belajar, rasa tanggung jawab, dan kepercayaan diri. Akan tetapi, hasil penelitian mahasiswa perlu ditafsirkan secara hati-hati karena sampelnya hanya berjumlah 20 orang dan hubungan

yang ditemukan berada pada tingkat sedang. Olahraga rekreasi tidak dapat dianggap sebagai satu-satunya faktor yang menentukan motivasi belajar.

Pada aspek ekonomi, hasil penelitian mendukung Raso dan (Raso & Cherubini, 2023), yang menempatkan pariwisata olahraga sebagai salah satu sarana pengembangan wilayah, serta (Widianingsih et al., 2023), yang menunjukkan pentingnya hubungan antara pariwisata olahraga, kebijakan daerah, keterlibatan pemangku kepentingan, dan ketahanan ekonomi lokal. Kontribusi baru dari kajian ini terletak pada penjelasan bahwa manfaat ekonomi didahului oleh proses sosial. Kunjungan tidak akan terbentuk tanpa minat, pengalaman positif, keamanan, akses, serta fasilitas yang memadai. Sebaliknya, tingginya kunjungan belum tentu meningkatkan kesejahteraan ekonomi masyarakat apabila usaha lokal tidak dilibatkan atau sebagian besar pengeluaran pengunjung keluar dari wilayah tersebut. Dengan demikian, olahraga rekreasi perlu dikelola sebagai ekosistem, bukan hanya sebagai penyediaan wahana.

Secara praktis, pemerintah dan pengelola perlu memprioritaskan aktivitas yang mudah diakses, terjangkau, dan dapat digunakan lintas kelompok usia. Jogging track, jalur berjalan kaki, ruang hijau, area parkir, transportasi umum, kebersihan, tempat sampah, keamanan, dan pelayanan dasar memiliki peran yang sama pentingnya dengan pembangunan wahana yang menarik. Promosi melalui media sosial juga perlu diikuti kesiapan fasilitas agar ekspektasi pengunjung sesuai dengan pengalaman di lokasi. Pada sisi ekonomi, ruang usaha sebaiknya diberikan kepada masyarakat lokal melalui pengaturan area perdagangan, penyediaan jasa sewa, pemasaran produk daerah, dan kemitraan dengan kelompok masyarakat. Evaluasi pengembangan tidak cukup hanya menggunakan jumlah pengunjung, tetapi perlu mencakup tingkat partisipasi masyarakat, kepuasan, distribusi pendapatan, penciptaan pekerjaan, dan dampak lingkungan.

Kajian ini memiliki keterbatasan karena hanya menggunakan lima artikel utama dengan lokasi, sampel, dan metode yang berbeda. Sebagian

besar sumber menggunakan survei kuantitatif, sehingga sintesis kualitatif ini bergantung pada penafsiran terhadap hasil statistik dan uraian penulis. Data mengenai pendapatan, perubahan jumlah usaha, durasi kerja, distribusi manfaat ekonomi, dan pengalaman kelompok rentan masih terbatas. Penelitian selanjutnya perlu menggabungkan studi kepustakaan dengan wawancara terhadap pengguna ruang, pedagang, pekerja wahana, pengelola, dan pemerintah daerah. Pendekatan longitudinal juga diperlukan untuk membandingkan kondisi sebelum dan setelah pengembangan destinasi. Berdasarkan keseluruhan temuan, kerangka konseptual penelitian ini dapat dirumuskan sebagai hubungan berulang antara **minat dan motivasi, partisipasi, kesejahteraan, daya tarik destinasi, serta peluang ekonomi**, dengan lingkungan dan tata kelola sebagai faktor yang menentukan kekuatan hubungan antarkomponen tersebut.

E. Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa olahraga rekreasi merupakan praktik sosial yang tidak hanya

berkaitan dengan aktivitas fisik, tetapi juga berperan dalam membentuk kesejahteraan psikologis, hubungan sosial, motivasi belajar, daya tarik destinasi, dan peluang ekonomi masyarakat. Partisipasi masyarakat dipengaruhi oleh kombinasi faktor personal dan eksternal. Minat, motivasi, kebutuhan menjaga kesehatan, serta keinginan memperoleh kesenangan menjadi pendorong utama, sedangkan dukungan keluarga, kondisi lingkungan, akses, fasilitas, promosi, keamanan, dan pelayanan menentukan keberlanjutan keterlibatan. Temuan ini memperlihatkan bahwa olahraga rekreasi perlu dipahami sebagai suatu ekosistem yang mempertemukan individu, komunitas, ruang publik, pengelola, dan kebijakan pemerintah.

Secara teoretis, penelitian ini memperkuat hubungan antara perspektif motivasi dan pendekatan sosial-ekologis dalam menjelaskan partisipasi olahraga rekreasi. Manfaat yang dirasakan individu dapat meningkatkan keterlibatan berulang, tetapi dampak sosial dan ekonomi baru berkembang ketika aktivitas tersebut didukung oleh lingkungan

yang layak serta tata kelola yang responsif. Secara praktis, pengembangan olahraga rekreasi perlu diarahkan pada penyediaan ruang yang mudah diakses, aman, terjangkau, bersih, dan sesuai dengan kebutuhan berbagai kelompok masyarakat. Dari sisi kebijakan, pemerintah daerah perlu mengintegrasikan pembangunan fasilitas, promosi destinasi, pelibatan masyarakat lokal, dan penguatan usaha kecil agar pertumbuhan kunjungan dapat menghasilkan manfaat ekonomi yang lebih merata.

Penelitian ini memberikan kontribusi berupa kerangka konseptual yang menghubungkan minat dan motivasi, partisipasi, kesejahteraan, kualitas destinasi, dan ekonomi lokal dalam satu alur yang saling memengaruhi. Namun, karena kajian didasarkan pada jumlah literatur utama yang terbatas dan sebagian besar menggunakan pendekatan kuantitatif, penelitian selanjutnya perlu melibatkan data lapangan melalui wawancara, observasi, atau studi kasus pada berbagai jenis ruang rekreasi. Kajian lanjutan juga perlu menilai distribusi manfaat ekonomi, pengalaman

kelompok rentan, serta keberlanjutan lingkungan agar pemahaman tentang pengembangan olahraga rekreasi menjadi lebih utuh.

DAFTAR PUSTAKA

- Antonius, D., & Pramono, M. (2022). Survei faktor-faktor yang memengaruhi minat olahraga rekreasi di Taman Bungkul Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(3), 31–36.
- Beall, J. M., Jackson, S. B., Casola, W. R., Peterson, M. N., Larson, L. R., Stevenson, K. T., & Seekamp, E. (2022). Self-reported participation in outdoor and nature-based recreation before and during the COVID-19 pandemic supports psychological health and well-being. *Wellbeing, Space and Society*, 3, 100094. <https://doi.org/10.1016/j.wss.2022.100094>
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2024). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
- Davidson, C., Ewert, A., & Zwart, R. (2024). *By land or sea: Exploring*

- motivations for outdoor adventure activities in a college student population. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 24(3), 413–421. <https://doi.org/10.1080/14729679.2022.2087195>
- Hakim, H., Ishak, M., & Bismar, A. R. (2025). Evaluating accessibility and utilization of tennis facilities in public sports centers: Implications for community engagement. *Journal RESPECS (Research Physical Education and Sports)*, 7(2), 179–193. <https://doi.org/10.31949/respecs.v7i2.14114>
- Krippendorff, K. (2018). *Content analysis: An introduction to its methodology* (4th ed.). SAGE Publications.
- Kriswanto, E. S., Santoso, N., Pambudi, A. F., Yulianto, H., Sa'adah, F., & Safitri, A. P. (2025). Potensi pengembangan olahraga rekreasi pasir di Indonesia dan Malaysia. *Majalah Ilmiah Olahraga*, 31(1), 29–37. <https://doi.org/10.21831/majora.v31i1.73146>
- Lubis, M. Y. A. B. A., Gumelar, M. A., Khailiyani, N., Yusmizar, M. W., & Kambami, A. A. F. (2024). The relationship between student learning motivation and outdoor recreational sports at STOK Bina Guna. *Journal Physical Health Recreation*, 5(3), 49–53. <https://doi.org/10.55081/jphr.v5i3.4657>
- Muzdalifa, M., & Afifudin, A. (2023). Sport tourism as a catalyst for economic development in Sembalun Lawang Village, East Lombok. *Jurnal Pariwisata Nusantara*, 2(1), 52–59. <https://doi.org/10.20414/juwita.v2i1.7062>
- Nurwandi, A., Rudi, Indrayogi, & Maulana, I. (2022). Survei minat masyarakat Majalengka melakukan kegiatan olahraga rekreasi di ruang terbuka Kabupaten Majalengka. *Journal RESPECS (Research Physical Education and Sport)*, 4(2), 192–201. <https://doi.org/10.31949/respecs.v4i2.4231>
- Rangkuti, Y. A., Kurniawan, R., Syaleh, M., & Pujiati, A. (2023). Kontribusi olahraga rekreasi terhadap pertumbuhan ekonomi masyarakat lokal. *Jurnal*

- Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 3(2), 139–145.
<https://doi.org/10.55081/joki.v3i2.875>
- Raso, G., & Cherubini, D. (2023). The sport tourism and regional economic development: A systematic review. *Scientific Journal of Sport and Performance*, 3(1), 108–121.
<https://doi.org/10.55860/JKWX7277>
- Smith, K., Landon, A., Fulton, D. C., & Kyle, G. (2024). Self-determination theory as an alternate conceptual foundation for motivation in natural resource research. *Human Dimensions of Wildlife*, 29(6), 708–716.
<https://doi.org/10.1080/10871209.2023.2285017>
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kualitatif: Untuk penelitian yang bersifat eksploratif, interpretif, interaktif, dan konstruktif*. Alfabeta.
- Trendafilova, S., & Ziakas, V. (2022). Sensitizing the social-ecosystems of outdoor sport environments: A comprehensive framework. *Frontiers in Sports and Active Living*, 4, 937765.
<https://doi.org/10.3389/fspor.2022.937765>
- Widianingsih, I., Abdillah, A., Herawati, E., & Dewi, A. U. (2023). Sport tourism, regional development, and urban resilience: A focus on regional economic development in Lake Toba District, North Sumatra, Indonesia. *Sustainability*, 15(7), 5960.
<https://doi.org/10.3390/su15075960>
- Zed, M. (2014). *Metode penelitian kepustakaan*. Yayasan Pustaka Obor Indonesia.
- Zhao, T. T., Bai, Y., & Zhang, J. J. (2024). Examining the impact of urban built environment on sport participation: Development of a conceptual framework. *Journal of Infrastructure, Policy and Development*, 8(5), 3069.
<https://doi.org/10.24294/jipd.v8i5.3069>

