

Tinjauan Preferensi Pelari Terhadap Penggunaan Musik Saat Joging

Utama Irvan Abdi¹, Nuridin Widya Pranoto², Wilda Welis³, Fahmil Haris⁴

¹Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia.

²Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia.

³Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia.

⁴Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia.

Email : utamairvan1711@gmail.com

Received: artikel dikirim: 15 Desember 2025; Revised: artikel revisi: 4 Januari 2026; Accepted: artikel diterima 7 Februari 2026

Utama Irvan Abdi. 2025. *A Review of Runners' Preferences for Music Use While Jogging*

Runners' Preferences for Music Use While Jogging

Abstract: This study stems from the problem that many recreational runners experience boredom, decreased motivation, and inconsistency while Jogging, so music is used as a stimulus to improve comfort and performance. This study aims to review runners' preferences regarding the use of music while Jogging, including running habits, preferred types of music, purposes of use, and perceived impacts. The study used a descriptive quantitative method with an accidental sampling technique on 50 runners aged 17–40 years at the Haji Agus Salim Sports Hall, Padang. Data were collected using a five-point Likert-scale questionnaire and analyzed using percentages for each indicator. The results showed that the majority of runners jog regularly and are accustomed to using music to support their activities. Fast-tempo music with motivating lyrics is the dominant choice. Music has been shown to increase enthusiasm, focus, comfort, mood, and improve self-confidence, duration, and Jogging performance. Most respondents also have favorite songs and special playlists while running. The study's conclusions confirm that music plays an important role in supporting the Jogging experience, both psychologically and physiologically. Individual music preferences also influence the motivation and effectiveness of running activities, so music can be used as a strategy to improve the quality of Jogging activities.

Keywords: Music preferences, Jogging, motivation.

Abstrak: Penelitian ini berangkat dari permasalahan bahwa banyak pelari rekreasi mengalami kebosanan, penurunan motivasi, dan ketidakonsistenan saat Jogging, sehingga musik digunakan sebagai stimulus untuk meningkatkan kenyamanan dan performa. Penelitian ini bertujuan untuk meninjau preferensi pelari terhadap penggunaan musik saat Jogging, meliputi kebiasaan berlari, jenis musik yang disukai, tujuan penggunaan, serta dampak yang dirasakan. Penelitian menggunakan metode kuantitatif deskriptif dengan teknik accidental sampling pada 50 pelari berusia 17–40 tahun di GOR Haji Agus Salim Padang. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner berskala Likert lima poin dan dianalisis melalui persentase tiap indikator. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas pelari rutin Jogging dan terbiasa menggunakan musik sebagai pendukung aktivitas. Musik bertempo cepat dan lirik yang memotivasi menjadi pilihan dominan. Musik terbukti meningkatkan semangat, fokus, kenyamanan, suasana hati, serta meningkatkan kepercayaan diri, durasi, dan performa Jogging. Sebagian besar responden juga memiliki lagu favorit dan playlist khusus saat berlari. Kesimpulan penelitian menegaskan bahwa musik memiliki peran penting dalam mendukung pengalaman Jogging, baik secara psikologis maupun fisiologis. Preferensi musik individu turut memengaruhi motivasi dan efektivitas kegiatan berlari, sehingga musik dapat digunakan sebagai strategi untuk meningkatkan kualitas aktivitas Jogging.

Kata Kunci: Preferensi musik, Jogging, motivasi.

How to Cite: Utama Irvan Abdi, Nuridin Widya Pranoto, Wilda Welis, Fahmil Haris. (2026). Tinjauan Preferensi Pelari Terhadap Penggunaan Musik Saat Joging. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 3 (7), 11-20. doi:<https://doi.org/10.21831/jk.vXiY.00001>



PENDAHULUAN

Dalam kehidupan sehari-hari, setiap individu secara sadar maupun tidak sadar terlibat dalam berbagai bentuk aktivitas fisik. Aktivitas tersebut tidak selalu berupa olahraga formal, namun dapat mencakup kegiatan ringan seperti mendorong kereta bayi, menaiki tangga, mencuci piring, berjalan kaki, hingga berkebun. Aktivitas-aktivitas ini termasuk dalam kategori aktivitas fisik, yang menurut (Ummah, 2019).

Oleh karena itu, pemerintah Indonesia menaruh perhatian besar terhadap pentingnya olahraga melalui payung hukum berupa Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan, yang menggantikan Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005. Undang-undang ini menegaskan bahwa olahraga bukan hanya bagian dari upaya menjaga kesehatan jasmani dan rohani, tetapi juga merupakan hak seluruh warga negara yang harus difasilitasi oleh pemerintah..

Salah satu bentuk olahraga yang mudah diakses dan murah adalah *Jogging*. *Jogging* dapat dilakukan di berbagai lokasi dan waktu, baik pagi, siang, maupun sore hari, serta tidak membutuhkan peralatan khusus. Namun demikian, realita di lapangan menunjukkan bahwa tidak semua individu mampu menikmati aktivitas ini secara optimal. Banyak pelari mengeluhkan kebosanan, rasa jenuh, tekanan mental, dan kelelahan, yang pada akhirnya berdampak pada penurunan motivasi serta ketidakkonsistenan dalam berolahraga.

Menurut (Schwartz, 2022) Preferensi seseorang sangat dipengaruhi oleh nilai-nilai dasar manusia yang bersifat universal. Dalam karyanya yang terkenal "*Theory of Basic Human Values*", Schwartz menjelaskan bahwa nilai-nilai adalah kepercayaan yang tertanam kuat dalam diri individu dan memiliki keterkaitan yang erat dengan afeksi atau emosi. Nilai-nilai ini mengarahkan tindakan dan keputusan individu dalam kehidupan sehari-hari, termasuk dalam memilih musik untuk mendampingi aktivitas fisik seperti *Jogging*.

Dalam penelitian ini, teori preferensi Schwartz digunakan untuk menjelaskan bagaimana dan mengapa pelari cenderung memilih jenis musik tertentu saat *Jogging*. Musik tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga sebagai bagian dari ekspresi nilai pribadi dan sosial yang mendalam. Dengan memahami preferensi musik pelari, kita dapat memahami pula dinamika psikologis, sosial, dan budaya yang mendasari aktivitas fisik mereka.

Jogging adalah aktivitas fisik berupa lari kecil atau berlari dengan kecepatan yang relatif rendah yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan secara umum. Menurut (Parengkuan, 2021) *Jogging* merupakan olahraga lari dengan intensitas rendah yang dilakukan secara terus menerus dalam jangka waktu yang lama. *Jogging* merupakan satu jenis aktivitas yang melibatkan proses pemindahan posisi badan, dari satu tempat ke tempat lainnya, dengan gerakan yang lebih cepat dari melangkah (Gemilang, 2019).

(Tanzila, 2019) mengatakan *Jogging* memang dapat meningkatkan kelenturan bagi tubuh. Disimpulkan bahwa *Jogging* termasuk kedalam olahraga yang dapat mengolah tubuh, selain dapat mengolah tubuh *Jogging* juga dipercayai dapat membantu mengeluarkan bakteri yang ada di dalam tubuh. Kelenturan merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan gerak melalui ruang gerak sendi atau ruang gerak tubuh secara maksimal.

Sejalan dengan pentingnya pemanasan, pelaksanaan pendinginan setelah aktivitas fisik juga tidak boleh diabaikan. Pendinginan berfungsi untuk menormalkan kembali suhu tubuh dan tekanan darah setelah berolahraga. Menurut (Esteban-garcía, 2024) bentuk pendinginan yang dianjurkan antara lain merentangkan kedua tangan, menarik lengan dan badan ke arah samping kiri dan kanan, serta mengarahkan kedua tangan lurus ke depan secara sejajar.

Dalam berbagai tradisi di seluruh dunia, musik telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari, digunakan dalam upacara, perayaan, dan sebagai sarana komunikasi. musik berfungsi sebagai ekspresi diri (Peck, 2020). Melalui melodi dan lirik, individu dapat mengekspresikan perasaan, pikiran, dan pengalaman hidup mereka. Ini menjadikan musik sebagai media yang kuat untuk menyampaikan pesan yang sulit diungkapkan dengan kata-kata.

(Pramudya, 2019) menyatakan bahwa motivasi intrinsik menyumbang lebih dari 80 persen terhadap partisipasi seseorang dalam kegiatan olahraga. Salah satu alasan mengapa musik efektif dalam meningkatkan aktivitas *Jogging* adalah kemampuannya untuk mengalihkan perhatian dari rasa lelah. Ketika seseorang

terfokus pada irama musik, mereka cenderung tidak menyadari kelelahan fisik yang dialami. Ini menciptakan pengalaman *Jogging* yang lebih menyenangkan dan mengurangi rasa sakit.

Mendengarkan musik saat *Jogging* membuat suasana hati menjadi lebih baik dan lebih fokus saat berolahraga. Musik dapat digunakan untuk meningkatkan fokus otak saat melakukan aktivitas dan belajar bagi seseorang (Prima, 2018). Selain mempengaruhi mood Anda saat berlari, musik juga mempengaruhi kecepatan lari rata-rata individu. Mendengarkan musik yang disukai saat berlari dapat meningkatkan kecepatan dan jarak tempuh seseorang (Nur, 2025). Kecepatan lari rata-rata seseorang teramat jauh lebih cepat saat mendengarkan musik dibandingkan tanpa musik (Jebabli, 2020).

Musik adalah seni bunyi yang diatur menjadi menyenangkan pola telinga yang kita dapat atau mengkomunikasikan perasaan atau suasana hati. Musik mempunyai ritme, melodi, dan harmoni yang memberikan kedalaman dan memungkinkan penggunaan beberapa instrumen atau bunyi-bunyian. Musik juga dapat berfungsi sebagai pengatur ritme. Dengan mengikuti irama musik, pelari dapat menjaga kecepatan yang konsisten. Ini sangat berguna bagi pelari jarak jauh yang perlu mengatur stamina mereka selama latihan atau kompetisi. Di sisi lain, ada juga penelitian yang menunjukkan bahwa musik dapat mempengaruhi suasana hati.

Musik yang ceria dan positif dapat meningkatkan mood, sehingga membuat aktivitas *Jogging* terasa lebih menyenangkan. Hal ini dapat berkontribusi pada kebiasaan berolahraga yang lebih baik dan konsisten. Namun, tidak semua orang merasakan manfaat yang sama dari mendengarkan musik saat berolahraga. Beberapa individu mungkin lebih suka berlari dalam keheningan untuk lebih fokus pada pernapasan dan teknik. Oleh karena itu, preferensi pribadi sangat penting dalam menentukan apakah musik akan berpengaruh positif atau tidak.

Jogging adalah aktivitas aerobik ringan hingga sedang yang sangat dipengaruhi oleh kondisi fisiologis dan psikologis pelari. Musik dapat membantu pelari mengatur tempo, mengurangi rasa lelah, dan mempertahankan motivasi, semua hal ini berhubungan erat dengan pengaturan metabolisme energi. Pilihan musik yang sesuai dengan kepribadian dan kondisi fisik pelari dapat berperan dalam meningkatkan kenyamanan dan efisiensi metabolik selama *Jogging* (Cole, 2021).

Metabolisme merupakan serangkaian proses kimiawi dalam tubuh yang bertanggung jawab terhadap pemecahan dan pemanfaatan energi dari makanan dan aktivitas fisik. Menurut (John E. Hall, 2017), metabolisme mencakup reaksi anabolik (pembentukan zat) dan katabolik (pemecahan zat) yang mendukung fungsi vital, termasuk pergerakan otot dan pengaturan suhu tubuh. Dalam konteks olahraga seperti *Jogging*, metabolisme berperan penting dalam menentukan seberapa efisien tubuh menggunakan energi dan merespons beban fisik.

Melalui melodi, ritme, dan intensitasnya, musik dapat menstimulasi pusat emosi di otak (amigdala, hipotalamus), yang kemudian memengaruhi hormon stres seperti kortisol dan adrenalin. Perubahan hormon ini bisa berdampak pada peningkatan atau penurunan laju metabolisme, tergantung pada jenis musik yang didengarkan. Penelitian menunjukkan bahwa mendengarkan musik saat aktivitas fisik dapat meningkatkan efisiensi metabolisme. (Widiatmika, 2015) menemukan bahwa peserta yang mendengarkan musik berirama cepat mengalami peningkatan detak jantung dan konsumsi oksigen yang lebih tinggi dibanding mereka yang berolahraga tanpa musik.

Rendahnya motivasi sering kali tercermin dari kurangnya rasa senang (*enjoyment*) saat berolahraga, yang menunjukkan belum terbentuknya motivasi intrinsik secara optimal. Padahal, motivasi intrinsik sangat penting untuk mendorong keterlibatan penuh, meningkatkan fokus, serta menciptakan pengalaman flow yang mendalam dalam aktivitas fisik. Salah satu aspek yang berkontribusi terhadap peningkatan *enjoyment* dalam berolahraga adalah musik.

Motivasi merupakan faktor kunci yang menentukan keberhasilan seseorang dalam menjalankan aktivitas olahraga secara konsisten. (Komarudin, 2018) menyebutkan bahwa motivasi adalah dorongan dari dalam maupun luar individu untuk melakukan aktivitas secara berkelanjutan, serta menentukan arah dan intensitas usaha dalam mencapai tujuan tertentu. Motivasi merupakan pendorong perilaku yang dapat bersumber dari dalam diri (intrinsik) maupun dari lingkungan sekitar (ekstrinsik).

Musik yang sesuai dengan preferensi pribadi dapat menciptakan kenyamanan, membangkitkan semangat, serta mendorong individu untuk bertahan lebih lama dalam melakukan aktivitas fisik. Oleh karena itu, pemilihan musik berdasarkan selera individu menjadi aspek penting dalam menciptakan pengalaman *Jogging* yang lebih positif dan menyenangkan. Walaupun berbagai penelitian telah membuktikan manfaat musik dalam meningkatkan performa olahraga, sebagian besar penelitian tersebut masih terfokus pada aspek fisiologis umum atau efek musik terhadap durasi dan intensitas olahraga secara umum.

Dengan demikian, masih terdapat kesenjangan penelitian dalam memahami peran preferensi musik secara individual dalam konteks olahraga rekreasi seperti *Jogging*. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk dilakukan guna meninjau secara lebih mendalam bagaimana pelari memaknai dan merespons penggunaan musik berdasarkan preferensi pribadi saat *Jogging*.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah yang memperkaya kajian tentang hubungan antara musik, motivasi, dan performa olahraga, sekaligus memberikan implikasi praktis dalam pengembangan strategi promosi gaya hidup aktif berbasis pengalaman personal.

METODE

Penelitian yang dilakukan adalah dengan menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif. Penelitian ini menggunakan teknik Accidental Sampling (sampling incidental). Alasan menggunakan teknik Accidental adalah agar peneliti dapat dengan mudah melaksanakan penelitian. Tempat penelitian ini dilakukan di lapangan atletik GOR Haji Agus Salim pada bulan Agustus-September 2025.

Populasi yang diteliti terdiri dari seluruh individu yang melakukan aktivitas Jogging secara rekreasional, baik secara mandiri maupun dalam kelompok komunitas lari, yang berlokasi di lapangan atletik Universitas Negeri Padang dan lapangan atletik GOR Haji Agus Salim. Teknik pengambilan sampel yaitu Accidental Sampling (sampling incidental) sebanyak 50 orang. Teknik pengambilan Data dalam penelitian ini diperoleh melalui penyebaran kuesioner secara online maupun secara langsung, yang dirancang menggunakan skala Likert lima poin.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah penyebaran kuesioner secara langsung kepada responden yang ditemui di lokasi penelitian. Instrumen ini dapat berupa kuesioner, tes, wawancara, atau alat ukur lainnya yang dirancang untuk mengumpulkan data. Analisis data dilakukan dengan menghitung persentase responden pada setiap kategori jawaban untuk setiap butir pertanyaan kuesioner.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

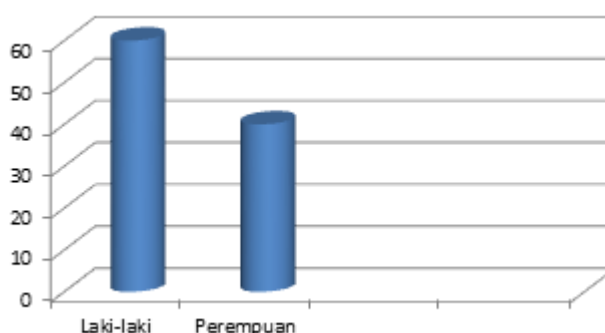
Penelitian ini dilakukan terhadap 50 responden pelari rekreasional di lapangan atletik GOR Haji Agus Salim Padang dengan teknik accidental sampling. Responden berusia antara 17–40 tahun, rutin *Jogging* minimal sekali seminggu, dan pernah menggunakan musik saat *Jogging*.

1. Deskripsi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Saat sebelum melaksanakan perlakuan pada tiap bimbingan hingga dicoba pretest terlebih dulu untuk buat memandang keahlian dini olahragawan futsal SMA Negara 14 Padang pada keahlian *dribble*. Pada informasi pretest ada angka pada umumnya sebesar 15, 19, angka maksimalnya sebesar 12, 25 serta angka minimum sebesar 17, 9 dan angka standar digresi pretest ialah sebesar 1, 33. Selanjutnya cerita informasi pretest hendak diperlihatkan dalam wujud bagan serta histogram, ialah selaku selanjutnya:

Tabel 1. Jenis Kelamin Responden

Jenis Kelamin	Fa	Fr (%)
Laki-Laki	30	60%
Perempuan	20	40%
Total	50	100%



Gambar 1. Diagram Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil penelitian, responden terdiri dari 30 orang laki-laki (60%) dan 20 orang perempuan (40%). Hal ini menunjukkan bahwa partisipasi dalam aktivitas *Jogging* di Lapangan Atletik GOR Haji Agus Salim Padang diikuti baik oleh laki-laki maupun perempuan, meskipun terdapat kecenderungan jumlah responden laki-laki lebih banyak dibandingkan perempuan. Kondisi ini dapat menggambarkan bahwa olahraga *Jogging* diminati oleh kedua jenis kelamin

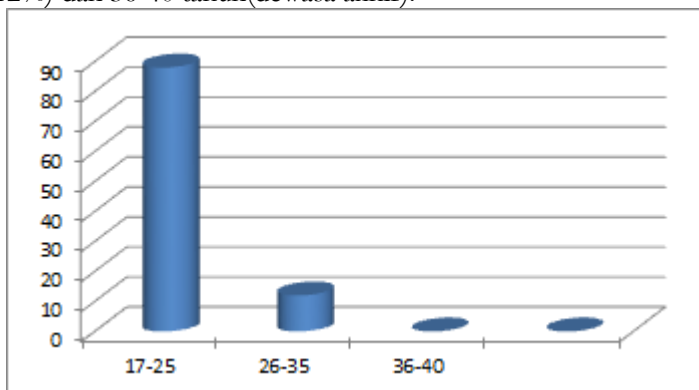
sebagai salah satu bentuk olahraga rekreasional yang mudah dilakukan dan tidak memerlukan peralatan khusus.

2. Deskripsi Responden Berdasarkan Usia

Responden penelitian berada pada rentang usia 17 hingga 40 tahun, dengan distribusi sebagai berikut: usia 17–25 tahun (Remaja akhir) sebanyak 44 orang (88%), usia 26–35 tahun (dewasa awal) sebanyak 6 orang (12%) dan 36–40 tahun (dewasa akhir).

Tabel 2. Responden Berdasarkan Kelompok Usia

Kategori	Fa	Fr (%)
17 – 25	44	88%
26 – 35	6	12%
36 – 40	0	0%
Total	50	100%

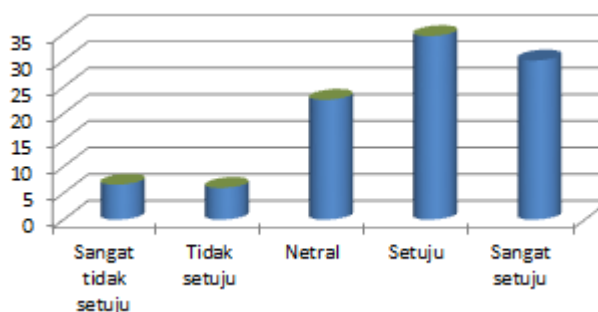


Gambar 2. Diagram Berdasarkan Kelompok Usia

Dari data tersebut dapat dilihat bahwa kelompok usia 17-25 tahun merupakan responden terbanyak dalam penelitian ini. Hal ini menunjukkan bahwa *Jogging* lebih banyak diminati oleh individu usia muda dan dewasa awal, karena pada rentang usia tersebut kondisi fisik relatif masih prima, motivasi untuk menjaga kebugaran tinggi, serta olahraga *Jogging* dipandang sebagai aktivitas yang fleksibel dan dapat dilakukan kapan saja.

B. Hasil Berdasarkan Indikator Penelitian

1. Kebiasaan *Jogging* (Frekuensi, Durasi dan Waktu)

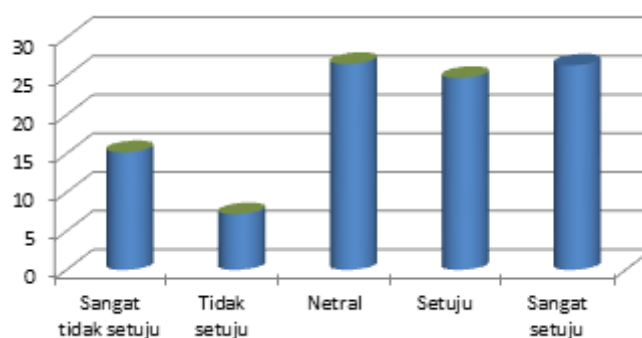


Gambar 3. Diagram Kebiasaan *Jogging*

Berdasarkan hasil kuesioner, sebagian besar responden berusaha meluangkan waktu untuk *Jogging* setiap minggu (setuju 38%, sangat setuju 38%), yang menunjukkan adanya kebiasaan berolahraga rutin meskipun tidak selalu sering. Durasi *Jogging* yang dilakukan juga cenderung konsisten setiap kali (setuju 40%, sangat setuju 36%), serta mayoritas memiliki waktu favorit tertentu untuk *Jogging*, seperti pagi atau sore hari (setuju 42%, sangat setuju 38%).

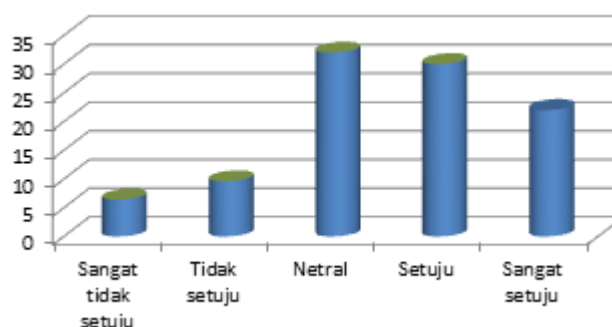
2. Penggunaan Musik Saat *Jogging* (Penggunaan, Waktu Mulai Menggunakan, Perangkat Yang Digunakan).

Hasil kuesioner menunjukkan bahwa sebagian besar responden sering mendengarkan musik saat *Jogging* (setuju 18%, sangat setuju 44%), menandakan bahwa musik menjadi bagian penting dalam aktivitas berlari. Sebagian besar juga telah terbiasa menggunakan musik sejak lama (setuju 30%, sangat setuju 34%), sehingga menunjukkan adanya kebiasaan yang sudah tertanam.



Gambar 4. Diagram Penggunaan Musik Saat *Jogging*

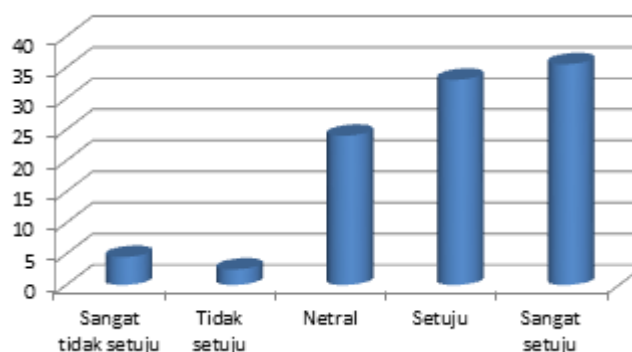
3. Jenis Musik Yang Disukai (Genre, Tempo dan Alasan Memilih)



Gambar 5. Diagram Jenis Musik yang Disukai

Berdasarkan hasil kuesioner, sebagian besar responden memiliki jenis musik tertentu yang disukai saat *Jogging* (setuju 40%, sangat setuju 22%), menunjukkan adanya preferensi musik pribadi dalam mendukung aktivitas berlari. Selain itu, banyak responden lebih memilih tempo musik tertentu seperti cepat, sedang, atau lambat (setuju 30%, sangat setuju 26%), yang mengindikasikan bahwa irama musik menjadi pertimbangan penting untuk menyesuaikan ritme *Jogging*.

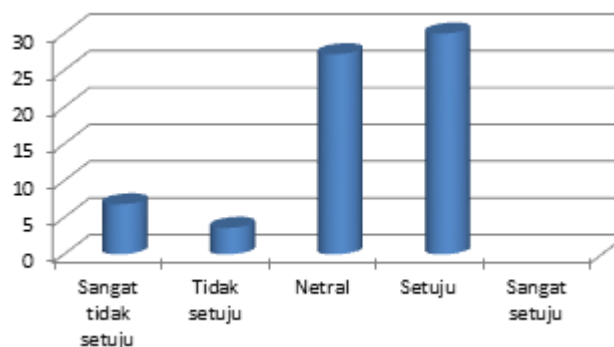
4. Tujuan Penggunaan Musik Saat *Jogging*(Motivasi, Kenyamanan, Fokus, Suasana Hati).



Gambar 6. Diagram Tujuan Penggunaan Musik Saat *Jogging*

Berdasarkan hasil kuesioner, sebagian besar responden menyatakan bahwa mendengarkan musik membuat mereka lebih bersemangat untuk memulai *Jogging* (setuju 34%, sangat setuju 32%) dan memberikan rasa nyaman selama berlari (setuju 34%, sangat setuju 36%). Selain itu, mayoritas responden juga merasa bahwa musik membantu mereka tetap fokus selama aktivitas *Jogging* (setuju 40%, sangat setuju 34%) serta mempengaruhi suasana hati secara positif (setuju 24%, sangat setuju 40%).

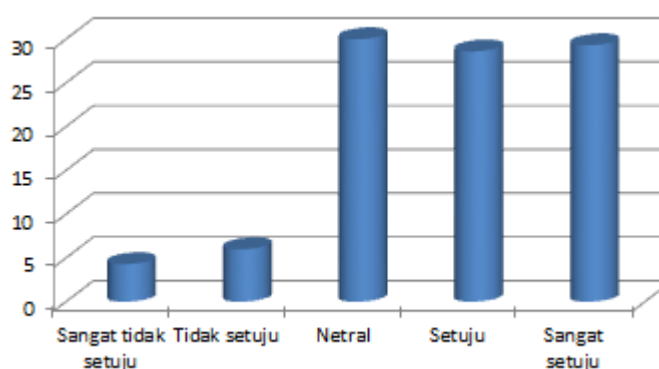
5. Perubahan Yang Dirasakan(Dampak Terhadap Performa, Semangat, Durasi).



Gambar 7. Diagram Perubahan Yang Dirasakan

Berdasarkan hasil kuesioner, sebagian besar responden menyatakan bahwa mendengarkan musik membuat mereka lebih percaya diri saat *Jogging* di tempat umum (setuju 32%, sangat setuju 36%), menunjukkan bahwa musik memberikan dorongan psikologis positif selama berolahraga. Selain itu, mayoritas responden juga merasa bahwa musik membantu mereka berlari lebih lama (setuju 32%, sangat setuju 24%), serta lebih bersemangat selama *Jogging* (setuju 30%, sangat setuju 30%).

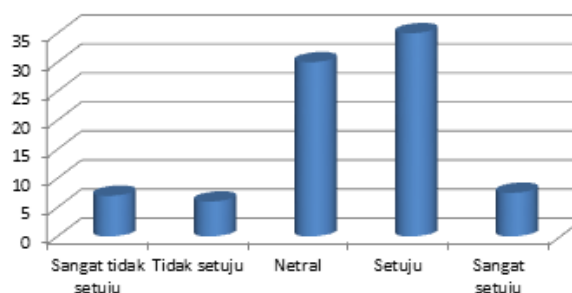
6. Preferensi pribadi terhadap penggunaan musik saat *Jogging*(Musik favorit, peran musik dalam pengalaman *Jogging*).



Gambar 8. Diagram Preferensi Pribadi Terhadap Penggunaan Musik Saat Joging

Berdasarkan hasil kuesioner, sebagian besar responden menyatakan bahwa mereka memiliki lagu favorit yang sering didengarkan saat *Jogging* (setuju 34%, sangat setuju 34%), yang menunjukkan adanya keterikatan emosional terhadap lagu tertentu yang mampu meningkatkan suasana berlari. Selain itu, sebagian responden juga memiliki playlist khusus untuk *Jogging* (setuju 24%, sangat setuju 34%), menandakan bahwa pelari cenderung menyiapkan daftar putar musik secara khusus untuk mendukung aktivitas fisiknya.

7. Harapan dan Saran (Harapan Terhadap Musik, Saran Kepada Pelari Lain)



Gambar 9. Diagram Harapan dan Saran

Berdasarkan hasil kuesioner, sebagian besar responden menyatakan setuju (32%) dan sangat setuju (20%) terhadap pernyataan "*Saya menyarankan orang lain untuk mencoba Jogging sambil mendengarkan musik.*" Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas pelari rekreasi memiliki pandangan positif terhadap manfaat musik saat *Jogging* dan cenderung mendorong orang lain untuk menerapkannya. Selain itu, pada pernyataan "*Saya berharap ada aplikasi yang menyediakan playlist khusus Jogging sesuai tempo lari,*" sebagian besar responden juga setuju (38%) dan sangat setuju (24%), yang mengindikasikan bahwa pelari memiliki ketertarikan terhadap inovasi teknologi yang dapat mendukung pengalaman berlari mereka.

PEMBAHASAN

Pembahasan dilakukan berdasarkan tujuh indikator utama, yaitu Kebiasaan *Jogging*, Penggunaan musik saat *Jogging*, Jenis musik yang disukai, Tujuan penggunaan musik saat *Jogging*, Perubahan yang dirasakan, Preferensi pribadi terhadap penggunaan musik saat *Jogging*, Harapan dan saran.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki kebiasaan *Jogging* secara teratur setiap minggu dengan pilihan waktu dan lokasi yang relatif tetap. Temuan ini menunjukkan bahwa *Jogging* telah menjadi aktivitas fisik yang dilakukan secara sadar dan konsisten. (Anusopati et al., 2017) menegaskan bahwa kebiasaan berlari secara teratur dapat meningkatkan sistem kardiovaskular serta membantu mempertahankan berat badan ideal.

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa sebagian besar responden memilih menggunakan musik saat *Jogging* sebagai bentuk dukungan psikologis untuk kenyamanan dan semangat. (Schwartz, 2012) melalui teori preferensi menjelaskan bahwa pilihan terhadap musik dipengaruhi oleh nilai pribadi dan pengalaman emosional individu. (Adika Fatahilah, n.d.) juga menyatakan bahwa musik memiliki efek psikologis dan fisiologis yang dapat meningkatkan performa olahraga dan menurunkan rasa lelah. Hal ini diperkuat oleh (Cavaggioni et al., 2025) yang menemukan bahwa musik pilihan pribadi dapat meningkatkan motivasi dan membuat aktivitas fisik terasa lebih menyenangkan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelari lebih menyukai musik bertempo cepat atau sedang karena dianggap mampu meningkatkan semangat dan menjaga ritme langkah. McCrary & Altenmüller (2021) menyatakan bahwa tempo musik berpengaruh terhadap rangsangan sistem saraf otonom sehingga dapat meningkatkan kesiapan fisiologis tubuh. (Zheng & Lam, 2022) menemukan bahwa irama musik dapat meningkatkan fokus dan daya tahan selama aktivitas fisik. Sementara itu, Peck & Grealey (2020) menekankan bahwa pengalaman musik yang bermakna mampu memunculkan emosi positif yang dapat mendukung performa olahraga.

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa musik membantu meningkatkan motivasi, suasana hati, serta fokus selama *Jogging*. Jebabli et al. (2020) menjelaskan bahwa musik pilihan pribadi dapat meningkatkan performa lari tanpa mengubah pola kecepatan secara signifikan, namun memberikan manfaat psikologis seperti meningkatkan mood dan menurunkan persepsi kelelahan. Pramudya (2019) menegaskan bahwa motivasi intrinsik berperan besar dalam mendorong individu terlibat dalam olahraga, dan musik dapat meningkatkan *enjoyment* yang menjadi dasar motivasi tersebut. Komarudin (2018) juga menambahkan bahwa stimulus psikologis seperti musik dapat meningkatkan kesiapan mental dan ketahanan fisik selama berlari.

Sebagian besar responden merasa bahwa musik meningkatkan kepercayaan diri, daya tahan, dan kemampuan berlari lebih lama. Hasil ini sejalan dengan (Komarudin, 2018) menyatakan bahwa faktor psikologis seperti musik dapat meningkatkan kesiapan mental atlet dalam menjalankan aktivitas fisik. McCrary & Altenmüller (2021) mencatat bahwa musik dapat meningkatkan respon fisiologis tubuh seperti detak jantung dan koordinasi gerak, sehingga berdampak pada peningkatan performa. Selain itu, (Adika Fatahilah, n.d.) menegaskan bahwa musik dapat mengurangi persepsi kelelahan dan meningkatkan motivasi sehingga pelari dapat mempertahankan intensitas berlari.

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa responden memiliki lagu favorit dan playlist khusus untuk *Jogging*, yang menunjukkan adanya hubungan emosional dengan musik tertentu. Peck & Grealey (2020)

menjelaskan bahwa pengalaman musik sering kali berkaitan dengan identitas dan memori emosional sehingga dapat memengaruhi suasana hati selama aktivitas fisik. (Tian et al., 2022) menambahkan bahwa preferensi musik dipengaruhi oleh budaya, pengalaman hidup, dan kondisi emosional individu. (Schwartz, 2012) juga menjelaskan bahwa preferensi merupakan bentuk ekspresi nilai pribadi yang mencerminkan kenyamanan dan kebutuhan individu.

Responden menunjukkan sikap positif terhadap penggunaan musik saat *Jogging* dan berharap adanya aplikasi yang dapat menyesuaikan playlist dengan tempo lari. Cavaggioni et al(2025) menyatakan bahwa musik dapat menciptakan pengalaman berlari yang lebih menyenangkan dan meningkatkan motivasi. Wesseldijk et al., (2019) juga menemukan bahwa irama musik mampu meningkatkan fokus dan perhatian selama aktivitas fisik. Sementara itu, Nur et al (2025) menegaskan bahwa motivasi intrinsik seperti kesenangan memiliki peran penting dalam mendorong seseorang untuk terus berolahraga.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai Tinjauan Preferensi Pelari terhadap Penggunaan Musik saat *Jogging*, dapat disimpulkan bahwa musik memiliki peranan penting dalam mendukung aktivitas *Jogging*, baik dari segi motivasi, kenyamanan, maupun performa pelari rekreasi. Kesimpulan penelitian ini dijabarkan sebagai berikut:

1. Kebiasaan *Jogging*, Sebagian besar responden memiliki kebiasaan *Jogging* secara teratur setiap minggu dengan durasi dan lokasi yang relatif konsisten. Hal ini menunjukkan bahwa pelari rekreasi memiliki kesadaran tinggi terhadap pentingnya aktivitas fisik sebagai bagian dari gaya hidup sehat.
2. Penggunaan Musik Saat *Jogging*, Mayoritas pelari terbiasa mendengarkan musik saat *Jogging* sebagai sarana pendukung kenyamanan dan semangat berlari. Musik digunakan tidak hanya sebagai hiburan, tetapi juga sebagai stimulus psikologis yang meningkatkan motivasi dan konsentrasi selama aktivitas berlangsung.
3. Jenis Musik Yang Disukai, Pelari cenderung memilih musik bertempo cepat dan lirik yang memotivasi karena dapat menyesuaikan ritme langkah dan meningkatkan energi. Hal ini menunjukkan bahwa preferensi musik dipengaruhi oleh kebutuhan performa dan suasana hati saat berlari.
4. Tujuan Penggunaan Musik Saat *Jogging*, Musik berperan penting dalam menciptakan suasana *Jogging* yang menyenangkan, meningkatkan semangat, serta membantu menjaga fokus. Selain itu, musik juga mampu memperbaiki suasana hati pelari, sehingga aktivitas menjadi lebih optimal dan menyenangkan.
5. Perubahan Yang Dirasakan, Musik memberikan pengaruh positif terhadap kepercayaan diri, daya tahan, dan kecepatan berlari. Responden merasa lebih termotivasi dan mampu berlari lebih lama ketika mendengarkan musik. Hal ini menunjukkan bahwa musik berperan dalam meningkatkan aspek psikologis dan fisiologis pelari.
6. Preferensi Pribadi Terhadap Penggunaan Musik Saat *Jogging*, Sebagian besar responden memiliki lagu favorit dan playlist khusus untuk *Jogging*, serta beberapa menikmati mendengarkan lagu yang sama secara berulang. Hal ini menunjukkan adanya keterikatan emosional antara musik dan aktivitas *Jogging* yang berfungsi menjaga kestabilan emosi dan fokus.
7. Harapan Dan Saran, Pelari memiliki pandangan positif terhadap penggunaan musik saat *Jogging* dan berharap adanya inovasi teknologi, seperti aplikasi yang menyediakan playlist sesuai tempo lari. Hal ini menunjukkan bahwa pelari rekreasi terbuka terhadap perkembangan digital yang mendukung pengalaman berlari yang lebih efektif dan menyenangkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Cole, L. P.-T. (2021). *Neurologic Music Therapy via Telehealth: A Survey of Clinician Experiences, Trends, and Recommendations During the COVID-19 Pandemic*. 1 - 15.
- Esteban-garcía, P. A.-v.-i.-d.-a. (2024). *Penyertaan Peregang Statis atau Dinamis dalam Rutinitas Pemanasan Meningkatkan Tinggi Lompatan dan Rentang Rentang (ROM) pada Individu*. 1 - 16.
- Gemilang, F. Y. (2019). *Pengaruh Aktivitas Joging Terhadap Fleksibilitas Articulatio Coxae*. *Diponegoro Medical Journal*, 191–202.

- Jebabli, N. G.-H. (2020). Mendengarkan musik pilihan meningkatkan performa lari tanpa mengubah pola kecepatan selama uji lari 6 menit dengan pria dewasa muda. Sports Journal, 1 - 10.*
- John E. Hall, M. E. (2017). .Fisiologi Medis Guyton dan Hall. . Elsevier Health Sciences Journal, 9–15.*
- Komarudin, K. (2018). Peningkatan Motivasi Atlet Melalui Pelatihan Brain Jogging Pada Cabang Olahraga Beregu Dan Perorangan. Jurnal Sosioteknologi, 21–29. .*
- Nur, Z. L. (2025). Hubungan Antara Motivasi Intrinsik Dan Motivasi Ekstrinsik Dengan Keaktifan Mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Medan. Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan Indonesia, 577 - 538 .*
- Parengkuan, M. (2021). Pengaruh Latihan Jogging Terhadap VO2Max. Jambura Health and Sport Journal, 11–15.*
- Peck, L. S. (2020). Pengalaman Musik yang Bermakna: Signifikansi Otobiografi Refleksi tentang Pemuda dan Identitas. Music and Science Journal, 1–12.*
- Pramudya, B. D. (2019). PANDEMI COVID-19. Healthy Journal, 122–130.*
- Prima, E. (2018). Pengaruh Ritme Otak dan Musik dalam Proses Belajar. . KOMUNIKA: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi, 43–57.*
- Schwartz, S. H. (2022). Isu-isu Teoritis dan Metodologi edisi 1 isu-isu Konseptual dalam psikologi dan budaya. Sport Journal, 1–20.*
- Tanzila, R. A. (2019). Latihan Fisik dan Manfaatnya Terhadap Kebugaran Kardiorespirasi. Medical Sciences Journal, 316–322.*
- Ummah, M. S. (2019). Analisis struktural kovarians pada indikator yang berhubungan dengan kesehatan di antara para lansia di rumah, dengan fokus pada perasaan subjektif tentang kesehatan. Sport Journal, 1–14.*
- Widiatmika, K. P. (2015). Pengaruh Jenis Musik Terhadap Sistem Kardiovaskuler. Etika Jurnalisme Pada Koran Kuning : Sebuah Studi Mengenai Koran Lampu Hijau, 39–55.*