

BUKAN SEKEDAR KERINGAT: ALASAN CRC JAMBI MENJADI LOKASI FAVORIT MAHASISWA UNTUK BEROLAHRAGA

Toto Yuwanto¹, Heru Darmawan², Dimas Fajar Yoandani³, Rahul Illahi⁴,
Mohd Adrizal⁵, Ely Yuliawan⁶

¹²³⁴⁵⁶Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan FKIP Universitas Jambi

totoyuwanto14@gmail.com¹, darmawanheru755@gmail.com²,
jambidimas49@gmail.com³, rahulilahi01@gmail.com⁴, mohdadrizal@unja.ac.id⁵,
elyyuliawan.fik@unja.ac.id⁶

ABSTRACT

Physical activity plays an essential role in maintaining the physical and mental well-being of university students. The selection of an appropriate sports facility is one of the factors that influences individuals' motivation to engage in regular physical activity. CRC Jambi has become one of the most popular sports venues among university students. This study aimed to analyze the factors influencing students' preference for CRC Jambi as their favorite place for exercise. A descriptive quantitative approach was employed using purposive sampling. Data were collected through a questionnaire distributed to university students who had previously exercised at CRC Jambi and were analyzed using descriptive statistics in the form of percentages. The findings revealed that accessibility was the primary factor influencing students' preference (100% positive responses), followed by environmental comfort (94.7%), a supportive environment for physical activity (84.2%), CRC Jambi as the preferred exercise location (78.9%), and the availability of sports facilities (57.9%). These findings indicate that students prioritize accessibility, comfort, and environmental quality over the completeness of sports facilities when choosing a place to exercise. Therefore, CRC Jambi serves not only as a venue for physical activity but also as a space that promotes a healthy lifestyle and facilitates social interaction among university students.

Keywords: *CRC Jambi, University students, physical activity, sports facilities, healthy lifestyle.*

ABSTRAK

Olahraga merupakan salah satu aktivitas penting dalam menjaga kesehatan fisik dan mental mahasiswa. Pemilihan lokasi berolahraga menjadi faktor yang dapat memengaruhi motivasi seseorang untuk beraktivitas fisik secara rutin. CRC Jambi merupakan salah satu lokasi olahraga yang banyak diminati mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang menjadi alasan mahasiswa memilih CRC Jambi sebagai lokasi favorit untuk berolahraga. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner kepada mahasiswa yang pernah melakukan aktivitas olahraga di CRC Jambi, kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif dalam bentuk persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemudahan akses menjadi faktor utama yang memengaruhi pilihan mahasiswa dengan persentase tanggapan positif sebesar 100%, diikuti oleh kenyamanan

lingkungan (94,7%), lingkungan yang mendukung aktivitas olahraga (84,2%), CRC Jambi sebagai pilihan utama lokasi berolahraga (78,9%), serta kelengkapan fasilitas olahraga (57,9%). Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa lebih mempertimbangkan aspek aksesibilitas, kenyamanan, dan kualitas lingkungan dibandingkan kelengkapan fasilitas dalam menentukan lokasi berolahraga. Dengan demikian, CRC Jambi tidak hanya berfungsi sebagai tempat melakukan aktivitas fisik, tetapi juga sebagai ruang yang mendukung gaya hidup sehat dan interaksi sosial mahasiswa.

Kata Kunci: CRC Jambi, mahasiswa, aktivitas fisik, fasilitas olahraga, gaya hidup sehat.

A. Pendahuluan

Olahraga merupakan suatu aktivitas yang melibatkan gerakan fisik individu yang dilakukan secara terencana dan berkelanjutan untuk menjaga, meningkatkan dan mengoptimalkan kondisi kesehatan (Khairuddin, 2017:1). Melalui olahraga ini, seseorang akan dapat memperoleh berbagai manfaat, baik bagi kesehatan jasmani maupun kesehatan mental. Oleh karena itu, olahraga ini tidak hanya di pandang sebagai aktivitas untuk mengeluarkan keringat, tetapi juga sebagai bagian dari gaya hidup sehat yang semakin penting di tengah padatnya aktivitas masyarakat modern, termasuk mahasiswa.

Bagi mahasiswa, olahraga dipandang sebagai aktivitas yang memiliki peran sangat penting dalam kehidupan sehari-hari. Dimana mereka menilai bahwa olahraga tidak hanya bermanfaat untuk menjaga

kebugaran dan kesehatan tubuh, tetapi juga membantu mereka dalam meningkatkan kesehatan mental, mendukung konsentrasi, dan memperkuat interaksi dengan lingkungan sekitar (Ichsanudin dkk, 2024:4).

Di dalam kehidupan mahasiswa, olahraga ini menjadi salah satu kegiatan untuk menjaga kesehatan sekaligus mengurangi kejenuhan akibat rutinitas perkuliahan. Salah satu lokasi yang diminati mahasiswa di kota Jambi adalah Citra Raya City (CRC) Jambi.

Citra Raya City merupakan sebuah kawasan yang dikembangkan oleh Ciputra Grup dengan taraf internasional yang dibangun dengan luas sekitar 1000 hektar (Gultom, 2023:3). CRC Jambi menjadi salah satu tempat paling di minati oleh masyarakat dalam melakukan olahraga, terutama kalangan mahasiswa.

Dengan adanya berbagai fasilitas yang tersedia serta lingkungan yang mendukung menjadikan tempat tersebut ramai dikunjungi oleh mahasiswa di pagi maupun sore. Selain itu, CRC Jambi ini selain dijadikan tempat berolahraga juga dijadikan sebagai ruang sosial bagi mahasiswa untuk berinteraksi dan membangun hubungan dengan teman sebaya.

Pemilihan tempat olahraga ini menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi minat dari seseorang untuk berolahraga secara rutin. Tempat yang nyaman, aman, dan memiliki fasilitas yang memadai akan memberikan pengalaman olahraga yang lebih baik sehingga dapat meningkatkan motivasi dalam beraktivitas fisik.

Dengan adanya fenomena dari tingginya minat mahasiswa dalam berolahraga di CRC Jambi menunjukkan bahwa terdapat faktor-faktor tertentu yang mempengaruhi mahasiswa dalam memilih lokasi berolahraga. Menariknya, meskipun terdapat beberapa fasilitas olahraga lain di kota Jambi, CRC Jambi ini masih tetap menjadi salah satu tempat yang paling banyak dikunjungi.

Kondisi inilah yang menimbulkan pertanyaan, mengenai alasan apa yang mendasari mahasiswa dalam memilih CRC Jambi sebagai lokasi favorit mereka untuk berolahraga. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk dilakukan untuk memahami faktor-faktor yang memengaruhi pilihan tersebut.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif. Menurut Sugiyono (2009:1) dalam (Afif dkk, 2023:683) mengungkapkan bahwa metode kuantitatif diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, yang umumnya digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu.

Penelitian ini dilaksanakan di CRC Jambi dengan sasaran mahasiswa yang melakukan aktivitas olahraga di lokasi tersebut. Data dikumpulkan melalui penyebaran kuisioner yang memuat pernyataan mengenai fasilitas, aksesibilitas, kenyamanan lingkungan, dan faktor sosial yang memengaruhi minat mahasiswa berolahraga di CRC Jambi.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini

adalah dengan menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria responden yang berstatus pernah berolahraga di CRC Jambi dan mahasiswa. *Purposive sampling* merupakan teknik pengambilan sample berdasarkan dengan pertimbangan tertentu (Kiareni dkk, 2024:562).

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apa yang menjadi alasan CRC Jambi menjadi lokasi favorit mahasiswa untuk melakukan olahraga. Di dukung dari data yang diperoleh melalui penyebaran angket yang dilakukan kepada mahasiswa yang pernah terlibat atau melakukan aktivitas olahraga di area CRC Jambi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden yang merupakan mahasiswa memberikan penilaian positif mengenai berbagai aspek yang dimiliki oleh CRC Jambi, terutama terkait dengan aksesibilitas lokasi, kenyamanan lingkungan, serta peran CRC Jambi sebagai tempat pilihan berolahraga bagi mahasiswa.

Secara umum, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa faktor lokasi juga menjadi alasan utama dalam memengaruhi keputusan mahasiswa

untuk melakukan olahraga di area CRC Jambi. Selain itu, kenyamanan lingkungan dan suasana yang mendukung aktivitas olahraga ini juga menjadi faktor penting dalam memperkuat minat mahasiswa untuk berkunjung dan melakukan olahraga secara rutin di area tersebut.

Tabel 1. Ringkasan Hasil Tanggapan Responden

No	Indikator	Persentase Respon Positif (%)
1	Lokasi mudah dijangkau	100
2	Nyaman untuk berolahraga	94,7
3	Lingkungan mendukung	84,2
4	Pilihan utama	78,9
5	Fasilitas memadai	57,9

Pada tabel 1, menunjukkan bahwa faktor yang paling dominan dalam memengaruhi minat mahasiswa memilih CRC Jambi menjadi tempat olahraga adalah kemudahan akses lokasi dengan persentase 100%. Faktor berikutnya, adalah terlihat dari kenyamanan olahraga dengan persentase 94,7% yang menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa merasa nyaman saat beraktivitas di area tersebut.

Selain itu, lingkungan yang mendukung memperoleh persentase 84,2% sedangkan CRC Jambi dijadikan sebagai pilihan utama untuk berolahraga memperoleh persentase 78,9%. Mengenai fasilitas olahraga di area tersebut memperoleh persentase terendah, yaitu 57,9%. Menurut (Mustofa&Priyono, 2025:10078) fasilitas olahraga merupakan salah satu aspek yang mempengaruhi kepuasan pengguna. Meskipun bukan faktor utama dalam penelitian ini, fasilitas yang memadai tetap berperan dalam menciptakan pengalaman olahraga yang positif bagi seorang mahasiswa.

Temuan ini mengindikasikan bahwa yang menjadi alasan utama mahasiswa untuk memilih CRC Jambi menjadi tempat olahraga tidak hanya berkaitan dengan fasilitas, tetapi juga dipengaruhi oleh kemudahan akses, kenyamanan, dan lingkungan yang mendukung aktivitas olahraga.

Dengan tingginya persentase dari responden yang menjadikan CRC Jambi pilihan utama untuk berolahraga, menunjukkan bahwa tempat ini memiliki daya tarik yang kuat di bandingkan lokasi olahraga lainnya. Daya tarik tersebut terbentuk dari kombinasi berbagai faktor, terutama

lokasi yang strategis, kenyamanan lingkungan, dan suasana yang mendukung.

Hasil temuan penelitian ini, memperlihatkan bahwa alasan mahasiswa memilih CRC Jambi ini tidak hanya berkaitan dengan aktivitas olahraga semata. Melainkan CRC Jambi ini juga telah menjadi ruang yang mendukung kesehatan fisik, kesehatan mental, serta interaksi sosial mahasiswa. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Septian dkk, 2024) yang menyatakan bahwa dukungan sosial berpengaruh terhadap perilaku aktivitas fisik mahasiswa. Dimana, mahasiswa tidak hanya datang untuk berolahraga saja, tetapi juga untuk bersosialisasi mengurangi kejenuhan akibat aktivitas akademik, serta mengisi waktu luang dengan melakukan kegiatan yang bermanfaat.

Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat bahwa makna dari judul “Bukat Sekadar Keringat: Alasan CRC Jambi Menjadi Lokasi Favorit Mahasiswa Untuk Berolahraga.” CRC Jambi dinilai bukan hanya menjadi tempat untuk melakukan aktivitas fisik, tetapi juga menjadi ruang yang memberikan kenyamanan, kemudahan akses,

dukungan sosial, dan pengalaman positif yang mendorong mahasiswa untuk menerapkan gaya hidup sehat secara berkelanjutan.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil yang disimpulkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa crc jambi menjadi salah satu lokasi olahraga yang paling banyak diminati oleh mahasiswa karena didukung oleh berbagai faktor yang memberikan pengalaman berolahraga yang positif. Adapun faktor utama yang mempengaruhi pilihan mahasiswa adalah kemudahan akses menuju lokasi, yang memperoleh persentase tanggapan positif tertinggi. Selain itu, kenyamanan lingkungan, suasana yang mendukung, serta keberadaan CRC Jambi sebagai tempat yang sering dipilih banyak orang terutama mahasiswa untuk melakukan olahraga juga menjadi alasan penting yang mendorong kalangan untuk berkunjung dan beraktivitas fisik secara rutin.

Hasil penelitian ini, juga menunjukkan bahwa fasilitas olahraga yang tersedia di area CRC Jambi juga memiliki peran dalam menunjang kegiatan olahraga mahasiswa,

meskipun bukan menjadi faktor yang paling dominan dalam menentukan pemilihan lokasi. Temuan ini, mengindikasikan bahwa mahasiswa lebih mempertimbangkan kemudahan, kenyamanan, serta kualitas lingkungan dibandingkan kelengkapan fasilitas.

CRC Jambi ini tidak hanya di manfaatkan sebagai tempat untuk melakukan aktivitas fisik, namun juga berfungsi sebagai ruang sosial yang mendukung interaksi ataupun komunikasi antar mahasiswa, membantu mengurangi kejenuhan, serta memberikan suasana yang menyenangkan untuk tujuan mengisi waktu luang.

Oleh karena itu, CRC Jambi ini dapat dipandang sebagai lingkungan yang mendukung dalam penerapan gaya hidup sehat, baik dari aspek kesehatan fisik, mental, maupun hubungan sosial. Dengan berbagai keunggulan tersebut, CRC Jambi memiliki daya tarik yang kuat sehingga tetap menjadi pilihan utama mahasiswa untuk melakukan olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Afif, Z. A. (2023). Penelitian ilmiah (kuantitatif) beserta paradigma, pendekatan, asumsi dasar, karakteristik, metode analisis data dan outputnya. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, Vol. 3 No. (3), 682-693.
- Gultom, D. (2023). Analisis Motivasi dan Tingkat Partisipasi Masyarakat Jambi Dalam Melakukan Aktivitas Fisik Di Citra Raya Kota Jambi Pasca Covid-19. (*Disertasi doctoral, Kepeatihan Olahraga*)., 1-8.
- Ichsanudin, A. M. (2024). Pandangan mahasiswa terkait pentingnya olahraga bagi kesehatan. *Pubmedia Jurnal Pendidikan Olahraga*, Vol. 1 No (2), 1-10.
- Khairuddin, K. (2017). Olahraga dalam Pandangan Islam. *Jurnal Olahraga Indragiri*, Vol. 1 No. (2), 1-14.
- Kiareni, C. L. (2024). Analisis penerapan distribusi sampling terhadap kualitas informasi dan kepuasan pengguna media sosial. *Journal Sains Student Research*, Vol. 2 No. (6), 560-564.
- Mustofa, R. Y. (2025). Analisis Tingkat Kepuasan Mahasiswa Pada Fasilitas Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES. *JlIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, Vol. 8 No. (8), 10076-10082.
- Septian, A. (2024). Pengaruh Dukungan Sosial dan Self-Efficacy terhadap perilaku Aktivitas Fisik Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, Vol. 23 No. (1).
- Sunadi, D. &. (2017). Status aktivitas fisik, antropometri, dan tingkat kebugaran mahasiswa TPB ITB. *Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*, Vol. 2 No. (1), 5.