

BAB V

PENUTUP

A. SIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh gaya hidup hedonis, gaya hidup sehat, dan pengaruh sosial terhadap partisipasi dalam komunitas lari, serta menguji peran gender dan usia sebagai variabel moderasi. Berdasarkan hasil analisis diperoleh simpulan sebagai berikut:

1. Gaya hidup hedonis berpengaruh positif terhadap partisipasi. Artinya, semakin tinggi kecenderungan individu terhadap gaya hidup hedonis, maka semakin tinggi pula tingkat partisipasi dalam komunitas lari.
2. Gaya hidup sehat juga berpengaruh positif terhadap partisipasi. Hal ini menunjukkan bahwa kesadaran terhadap kesehatan mendorong keterlibatan aktif dalam komunitas olahraga.
3. Pengaruh sosial memiliki pengaruh positif, namun dengan kekuatan yang relatif kecil dibandingkan dua variabel lainnya.
4. Gender dan usia memoderasi pengaruh antara gaya hidup hedonis dan gaya hidup sehat, namun tidak dengan pengaruh sosial terhadap partisipasi. Hasil uji menunjukkan terdapat sebagian perbedaan koefisien jalur antar kelompok gender maupun kelompok usia, sehingga H4, H5, H7, H8 diterima serta H6 dan H9 ditolak.

B. IMPLIKASI PENELITIAN

1. Implikasi Teoritis

Penelitian ini memberikan kontribusi pada pengembangan literatur terkait gaya hidup dan perilaku partisipatif dalam kegiatan olahraga khususnya lari. Temuan bahwa gaya hidup hedonis dan sehat secara signifikan memengaruhi partisipasi memperkuat pemahaman bahwa perilaku olahraga tidak hanya didorong oleh alasan kesehatan, tetapi juga oleh kebutuhan aktualisasi diri, kesenangan, dan gaya hidup modern. Adapun variabel demografis dalam memoderasi pengaruh antar konstruk

mengindikasikan bahwa motivasi partisipasi bersifat lintas gender dan usia, serta lebih memperkuat pengaruh gaya hidup daripada pengaruh sosial.

2. Implikasi Praktis

Bagi komunitas lari seperti Banyumas Runners maupun penyelenggara event olahraga, hasil ini menunjukkan bahwa strategi peningkatan partisipasi ada baiknya menekankan pengalaman gaya hidup yang menyenangkan dan sehat secara bersamaan. Promosi kegiatan, program loyalitas, dan komunikasi komunitas ada baiknya diarahkan pada penciptaan nilai-nilai *lifestyle*, kebugaran, dan kenikmatan sosial yang inklusif, seperti:

- a. Menyelenggarakan event bertema “*Luxury Run Experience*” dengan kategori lari eksklusif seperti *Sunset Elite Run* dengan fasilitas *starter pack* premium (jersey limited edition, sunglasses, parfum sport), medali berbahan logam elegan & photobooth 360°. Hal ini menyasar peserta yang termotivasi oleh gaya hidup mewah dan pengalaman unik.
- b. Konsep “*Health & Run Festival*” Gabungan Lari dan *Wellness Expo* Diselenggarakan dengan kolaborasi bersama brand makanan sehat, klinik, gym, komunitas yoga, komunitas nutrisi dan fisioterapi. Adakan *body check station*, *stretch zone*, dan kelas singkat tentang lari sehat. Berikan *Health Score Card* sebagai *feedback* kondisi peserta setelah lari.
- c. Kekuatan lari dan Komunitas dengan tema “*Racing Squad Challenge*” yaitu memanfaatkan pengaruh sosial dengan membuat kompetisi antar komunitas dengan penghargaan *Best Racing Squad*. Kategori tim terkompak, tim paling heboh, dan tim paling sehat. Adanya hadiah khusus untuk komunitas yang mengajak peserta paling banyak. Ini akan meningkatkan loyalitas komunitas seperti Banyumas Runners dan sejenisnya.

C. KETERBATASAN PENELITIAN

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan:

1. Ruang lingkup penelitian terbatas pada satu komunitas lokal (Banyumas Runners), sehingga generalisasi temuan ke komunitas atau wilayah lain perlu dilakukan secara hati-hati.
2. Variabel demografis yang diuji sebagai moderator hanya terbatas pada gender dan usia, padahal variabel lain seperti pendapatan, status pekerjaan, atau tingkat aktivitas olahraga mungkin juga memiliki efek moderasi yang relevan.

D. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan keterbatasan yang ada, maka saran yang dapat diberikan untuk penelitian selanjutnya adalah:

1. Perluasan objek penelitian ke komunitas lari di wilayah lain atau jenis olahraga komunitas lainnya agar hasilnya lebih representatif dan komparatif.
2. Pengujian variabel moderator tambahan, seperti pengalaman olahraga, status sosial ekonomi, atau personal goals, agar diperoleh pemahaman yang lebih kaya mengenai faktor-faktor yang memperkuat atau memperlemah pengaruh gaya hidup terhadap partisipasi.
3. Penelitian lanjutan dapat mempertimbangkan model longitudinal untuk melihat apakah motivasi partisipasi berubah seiring waktu dan kondisi kehidupan individu.
4. Penggunaan pendekatan campuran (*mixed-method*), seperti wawancara atau observasi langsung, dapat digunakan untuk menggali lebih dalam motivasi partisipasi dan dinamika sosial dalam komunitas.