Krepa: Kreativitas Pada Abdimas
ISSN 2988-3059
Cahaya Ilmu Bangsa
Vol 7 No 11 Tahun 2026

PELATIHAN TRAIL RUN GUNUNG UNGARAN: OLAHRAGA SEHAT SAMBIL MENIKMATI PEMANDANGAN

Rofiq Nur Hidayat, Fredy Eko Setiawan, Eko Bagas Setiawan
Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo

Email: rofiqnurhidayat53@gmail.com, fredy@unw.ac.id, bagassetiawan2407@gmail.com

Abstrak

Olahraga rekreasi merupakan aktivitas fisik yang dilakukan pada waktu luang dengan tujuan meningkatkan kebugaran jasmani, memperoleh kesenangan, mengurangi stres, serta meningkatkan kualitas hidup. Salah satu bentuk olahraga rekreasi yang semakin populer di Indonesia adalah trail running atau lari lintas alam. Berbeda dengan lari di jalan raya, trail run dilakukan di jalur pegunungan, hutan, dan perbukitan sehingga memberikan pengalaman berolahraga yang lebih menantang sekaligus memungkinkan peserta menikmati keindahan alam. Salah satu destinasi trail run yang memiliki potensi besar adalah Gunung Ungaran di Kabupaten Semarang, Jawa Tengah.

Artikel ini bertujuan menganalisis potensi trail run di Gunung Ungaran sebagai olahraga rekreasi yang mampu meningkatkan aktivitas fisik, kesehatan, kesejahteraan psikologis, serta mendukung pengembangan sport tourism berbasis alam. Penulisan menggunakan metode studi pustaka dengan mengkaji berbagai jurnal ilmiah, buku, peraturan pemerintah, dan publikasi organisasi kesehatan mengenai olahraga rekreasi, aktivitas fisik, trail running, dan wisata olahraga.

Hasil kajian menunjukkan bahwa trail run memberikan manfaat fisiologis berupa peningkatan kebugaran kardiovaskular, kekuatan otot, keseimbangan tubuh, daya tahan, serta koordinasi gerak. Selain itu, aktivitas ini juga memberikan manfaat psikologis berupa penurunan tingkat stres, peningkatan suasana hati, serta memberikan pengalaman rekreasi melalui interaksi langsung dengan lingkungan alam. Gunung Ungaran memiliki potensi besar sebagai destinasi olahraga rekreasi karena memiliki jalur pendakian yang beragam, panorama alam yang indah, udara yang sejuk, serta akses yang relatif mudah dijangkau dari berbagai kota di Jawa Tengah. Pengembangan trail run di kawasan ini tetap memerlukan dukungan berupa penyediaan fasilitas, standar keselamatan, pengelolaan lingkungan, serta kolaborasi antara pemerintah, komunitas olahraga, masyarakat, dan pelaku pariwisata.

Kata kunci : olahraga rekreasi, trail run, Gunung Ungaran, aktivitas fisik, sport tourism.

Article History
Received: Juli 2026
Reviewed: Juli 2026
Published: Juli 2026

Plagirism Checker No 234.KK.44.893484
Copyright : Author
Publish by : Krepa

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi telah memberikan kemudahan dalam berbagai aspek kehidupan, namun juga menyebabkan menurunnya tingkat aktivitas fisik masyarakat. Banyak individu menghabiskan sebagian besar waktunya di depan komputer, menggunakan kendaraan bermotor, serta melakukan aktivitas yang minim gerakan tubuh. Kondisi tersebut meningkatkan risiko berbagai penyakit tidak menular seperti obesitas, hipertensi, diabetes melitus, dan penyakit jantung. Oleh karena itu, aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin menjadi salah satu kebutuhan penting untuk menjaga kesehatan.

Krepa: Kreativitas Pada Abdimas
ISSN 2988-3059
Cahaya Ilmu Bangsa
Vol 7 No 11 Tahun 2026

Salah satu bentuk aktivitas fisik yang semakin diminati masyarakat adalah olahraga rekreasi. Berbeda dengan olahraga prestasi yang berorientasi pada kompetisi, olahraga rekreasi lebih menekankan aspek kesenangan, relaksasi, kebugaran, serta pemanfaatan waktu luang secara positif. Aktivitas ini dapat dilakukan oleh berbagai kelompok usia sesuai kemampuan masing-masing sehingga memiliki manfaat kesehatan sekaligus nilai sosial.

Dalam beberapa tahun terakhir, trail running menjadi salah satu olahraga rekreasi yang berkembang pesat di Indonesia. Trail run merupakan aktivitas berlari di jalur alam seperti pegunungan, hutan, bukit, maupun perkebunan yang memiliki karakteristik medan yang bervariasi. Aktivitas ini tidak hanya memberikan tantangan fisik, tetapi juga menawarkan pengalaman menikmati panorama alam yang berbeda dibandingkan olahraga lari di perkotaan.

Gunung Ungaran yang terletak di Kabupaten Semarang merupakan salah satu gunung yang memiliki potensi besar sebagai lokasi trail run. Gunung ini memiliki beberapa jalur pendakian dengan tingkat kesulitan yang beragam, vegetasi yang masih alami, udara yang sejuk, serta panorama yang menarik seperti perkebunan teh, hutan pinus, dan pemandangan Kota Semarang dari ketinggian. Keindahan alam tersebut menjadikan Gunung Ungaran tidak hanya sebagai destinasi pendakian, tetapi juga berpotensi dikembangkan sebagai destinasi olahraga rekreasi berbasis alam.

Selain memberikan manfaat kesehatan, pengembangan trail run di Gunung Ungaran juga berpotensi meningkatkan sektor pariwisata daerah melalui konsep sport tourism. Aktivitas olahraga yang dipadukan dengan wisata alam mampu menarik wisatawan, membuka peluang usaha masyarakat sekitar, serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kelestarian lingkungan.

Berdasarkan uraian tersebut, artikel ini bertujuan mengkaji trail run di Gunung Ungaran sebagai bentuk olahraga rekreasi yang mampu meningkatkan aktivitas fisik, kesehatan, kualitas hidup, serta mendukung pengembangan wisata olahraga berbasis alam.

Krepa: Kreativitas Pada Abdimas
ISSN 2988-3059
Cahaya Ilmu Bangsa
Vol 7 No 11 Tahun 2026

KAJIAN PUSTAKA

1.Konsep Olahraga Rekreasi

Olahraga rekreasi merupakan aktivitas fisik yang dilakukan secara sukarela pada waktu luang dengan tujuan memperoleh kesenangan, menjaga kebugaran jasmani, mengurangi stres, serta meningkatkan kualitas hidup. Berbeda dengan olahraga prestasi yang berorientasi pada pencapaian hasil kompetitif, olahraga rekreasi lebih menekankan aspek partisipasi, kesehatan, relaksasi, kebersamaan, dan kepuasan pribadi. Oleh karena itu, olahraga rekreasi dapat diikuti oleh seluruh lapisan masyarakat tanpa memandang usia, jenis kelamin, maupun tingkat kemampuan fisik.

Dalam konteks pembangunan olahraga nasional, olahraga rekreasi memiliki peran penting dalam membentuk masyarakat yang aktif, sehat, dan produktif. Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan menempatkan olahraga rekreasi sebagai salah satu pilar pembinaan olahraga nasional yang bertujuan meningkatkan kebugaran masyarakat, mempererat hubungan sosial, mengembangkan budaya hidup sehat, serta meningkatkan kualitas hidup masyarakat.

Selain memberikan manfaat kesehatan, olahraga rekreasi juga memiliki nilai edukatif karena mampu menanamkan sikap disiplin, tanggung jawab, kerja sama, kepedulian terhadap lingkungan, dan kemampuan beradaptasi dengan kondisi sekitar. Oleh karena itu, pengembangan olahraga rekreasi menjadi salah satu strategi penting dalam meningkatkan partisipasi masyarakat terhadap aktivitas fisik sekaligus mendukung pengembangan pariwisata berbasis olahraga.

2.Trail Run Sebagai Olahraga Rekreasi

Trail run merupakan aktivitas berlari yang dilakukan pada jalur alam seperti pegunungan, hutan, perbukitan, perkebunan, maupun jalan setapak yang memiliki permukaan tanah, batu, atau rumput. Berbeda dengan lari di jalan raya, trail run memiliki karakteristik medan yang bervariasi sehingga membutuhkan kemampuan keseimbangan, koordinasi, serta konsentrasi yang lebih tinggi.

Dalam kegiatan rekreasi, trail run tidak selalu berorientasi pada kecepatan ataupun kompetisi, tetapi lebih menekankan pengalaman menikmati alam, tantangan medan, serta kepuasan pribadi setelah menyelesaikan rute yang dilalui. Oleh karena itu, olahraga ini semakin diminati oleh masyarakat sebagai alternatif aktivitas fisik yang menyenangkan sekaligus memberikan kesempatan untuk berinteraksi langsung dengan lingkungan alam.

Krepa: Kreativitas Pada Abdimas
ISSN 2988-3059
Cahaya Ilmu Bangsa
Vol 7 No 11 Tahun 2026

Trail run melibatkan berbagai kelompok otot tubuh, terutama otot tungkai, pinggul, otot inti (**core muscles**), serta otot lengan yang berfungsi menjaga keseimbangan tubuh saat melewati tanjakan, turunan, maupun jalur berbatu. Selain meningkatkan kekuatan otot, aktivitas ini juga melatih daya tahan kardiovaskular, koordinasi gerak, keseimbangan, kelincahan, serta kemampuan tubuh beradaptasi terhadap berbagai kondisi medan. Berlari di

alam terbuka juga memberikan manfaat tambahan berupa peningkatan kesejahteraan psikologis, suasana hati yang lebih baik, serta penurunan tingkat stres.

3.Aktivitas Fisik dan Kualitas Hidup

Aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik dapat dilakukan melalui berbagai bentuk kegiatan, termasuk olahraga rekreasi, berjalan kaki, bersepeda, maupun aktivitas sehari-hari. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin memberikan manfaat besar bagi kesehatan fisik maupun mental, seperti menurunkan risiko penyakit tidak menular, meningkatkan kesehatan jantung, menjaga berat badan ideal, memperbaiki kualitas tidur, serta mengurangi gejala stres, kecemasan, dan depresi.

Kualitas hidup merupakan kondisi yang menggambarkan tingkat kepuasan seseorang terhadap kehidupan yang dijalani, baik dari aspek kesehatan fisik, psikologis, hubungan sosial, maupun lingkungan. Individu yang aktif secara fisik cenderung memiliki tingkat kebugaran yang lebih baik sehingga mampu menjalankan aktivitas sehari-hari secara optimal tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa aktivitas olahraga rekreasi memiliki hubungan positif dengan peningkatan kualitas hidup. Selain meningkatkan kesehatan, olahraga rekreasi juga menjadi sarana membangun interaksi sosial, meningkatkan rasa percaya diri, memperbaiki kesehatan mental, serta memberikan pengalaman positif yang mampu meningkatkan kesejahteraan secara menyeluruh.

4.Potensi Gunung Ungaran sebagai Lokasi Trail Run

Gunung Ungaran merupakan salah satu gunung di Kabupaten Semarang, Jawa Tengah, yang memiliki potensi besar untuk dikembangkan sebagai destinasi olahraga rekreasi berbasis alam. Gunung ini menawarkan berbagai jalur pendakian dengan tingkat kesulitan yang bervariasi, pemandangan alam yang masih terjaga, udara yang sejuk, serta akses yang relatif mudah dijangkau dari Kota Semarang, Salatiga, maupun Ungaran.

Karakteristik jalur yang didominasi tanah, bebatuan, tanjakan, serta kawasan hutan menjadikan Gunung Ungaran sangat sesuai untuk aktivitas trail run. Selain memberikan tantangan fisik, peserta juga dapat menikmati panorama pegunungan, perkebunan teh, hutan tropis, serta pemandangan kota dari ketinggian sehingga pengalaman berolahraga menjadi lebih menarik dibandingkan berlari di lingkungan perkotaan.

Pengembangan Gunung Ungaran sebagai destinasi trail run juga berpotensi mendukung konsep **sport tourism**. Kegiatan olahraga yang dipadukan dengan wisata alam mampu meningkatkan kunjungan wisatawan, membuka peluang usaha bagi masyarakat sekitar melalui penyediaan jasa pemandu, kuliner, penginapan, penyewaan perlengkapan, serta penyelenggaraan berbagai event olahraga. Namun demikian, pengembangan aktivitas trail run harus tetap memperhatikan aspek keselamatan, konservasi lingkungan, daya dukung kawasan, serta pengelolaan jalur yang berkelanjutan agar manfaat ekonomi dapat berjalan seiring dengan pelestarian alam.

METODE PENULISAN

Artikel ini disusun menggunakan metode **studi pustaka (library research)** dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Data diperoleh melalui penelaahan berbagai sumber ilmiah yang relevan, meliputi buku, jurnal nasional dan internasional, peraturan perundang-undangan, serta publikasi dari organisasi kesehatan yang membahas olahraga rekreasi, aktivitas fisik, trail running, kesehatan, dan sport tourism.

Tahapan penulisan diawali dengan identifikasi topik mengenai trail run sebagai olahraga rekreasi, kemudian dilanjutkan dengan pengumpulan referensi dari berbagai sumber ilmiah yang kredibel. Selanjutnya dilakukan analisis isi terhadap literatur yang telah diperoleh untuk mengidentifikasi konsep, manfaat, serta potensi pengembangan trail run di Gunung Ungaran. Hasil analisis tersebut kemudian disintesis menjadi pembahasan yang sistematis mengenai hubungan antara olahraga rekreasi, kesehatan, kualitas hidup, dan pengembangan wisata olahraga berbasis alam.

Metode studi pustaka dipilih karena mampu memberikan gambaran konseptual mengenai manfaat trail running berdasarkan hasil penelitian terdahulu serta menjadi dasar dalam menganalisis potensi Gunung Ungaran sebagai destinasi olahraga rekreasi. Melalui pendekatan ini, penulis dapat mengintegrasikan teori, hasil penelitian, dan kebijakan yang relevan sehingga menghasilkan pembahasan yang komprehensif dan ilmiah.

PEMBAHASAN

A.Trail Run sebagai Sarana Peningkatan Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang berperan penting dalam menjaga kesehatan dan mencegah berbagai penyakit tidak menular. Namun, perkembangan teknologi dan perubahan gaya hidup menyebabkan sebagian besar masyarakat menjalani aktivitas yang minim gerakan tubuh. Kebiasaan bekerja dalam posisi duduk, penggunaan kendaraan bermotor, serta meningkatnya penggunaan perangkat digital menyebabkan tingkat aktivitas fisik masyarakat semakin menurun.

Trail run menjadi salah satu alternatif olahraga rekreasi yang mampu meningkatkan aktivitas fisik secara menyenangkan. Berbeda dengan olahraga lari di jalan raya, trail run dilakukan di jalur alam yang memiliki karakteristik medan bervariasi, seperti tanjakan, turunan, jalan berbatu, dan jalur tanah. Kondisi tersebut membuat tubuh bekerja lebih optimal karena harus menyesuaikan keseimbangan dan koordinasi gerak selama berlari.

Gerakan berlari di medan alam melibatkan hampir seluruh kelompok otot tubuh, terutama otot tungkai, paha, pinggul, betis, serta otot inti (core muscles). Selain meningkatkan kekuatan otot, aktivitas ini juga memperbaiki kapasitas jantung dan paru-paru karena tubuh membutuhkan suplai oksigen yang lebih besar selama melakukan aktivitas. Dengan demikian, trail run dapat menjadi bentuk latihan aerobik yang efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani.

Trail run juga dapat dilakukan oleh berbagai kelompok usia dengan penyesuaian tingkat kesulitan jalur, durasi latihan, dan kondisi fisik masing-masing peserta. Oleh karena itu, olahraga ini menjadi pilihan aktivitas rekreasi yang tidak hanya menyehatkan tetapi juga mampu meningkatkan partisipasi masyarakat dalam menjalani gaya hidup aktif.

B.Manfaat Trail Run Terhadap Kesehatan Fisik

Trail run merupakan olahraga yang memberikan manfaat menyeluruh bagi kesehatan tubuh. Selama berlari di jalur pegunungan, tubuh melakukan gerakan dinamis yang melibatkan berbagai kelompok otot secara bersamaan. Aktivitas tersebut meningkatkan kekuatan otot kaki, memperkuat otot inti, serta meningkatkan fleksibilitas dan keseimbangan tubuh.

Selain meningkatkan kekuatan otot, trail run juga memberikan manfaat terhadap sistem kardiovaskular. Aktivitas berlari secara kontinu menyebabkan peningkatan denyut jantung sehingga jantung dan paru-paru bekerja lebih efektif dalam mendistribusikan oksigen ke seluruh tubuh. Apabila dilakukan secara rutin, trail run mampu meningkatkan kapasitas aerobik, memperbaiki sirkulasi darah, mengontrol tekanan darah, serta membantu menjaga berat badan ideal.

Medan yang tidak rata juga melatih kemampuan koordinasi gerak, keseimbangan, dan kelincahan tubuh. Dibandingkan berlari di permukaan datar, trail run memberikan variasi gerakan yang lebih kompleks sehingga membantu meningkatkan kemampuan neuromuskular. Aktivitas ini juga dapat meningkatkan kepadatan tulang karena tubuh menerima beban secara alami ketika bergerak di berbagai jenis permukaan.

Dengan intensitas latihan yang sesuai, trail run menjadi salah satu olahraga rekreasi yang efektif dalam menurunkan risiko penyakit tidak menular seperti obesitas, diabetes melitus tipe 2, hipertensi, dan penyakit jantung koroner.

C.Manfaat Psikologis dan Sosial Trail Run

Selain memberikan manfaat fisik, trail run juga memiliki pengaruh positif terhadap kesehatan mental. Aktivitas berlari di alam terbuka memberikan kesempatan bagi seseorang untuk menikmati suasana pegunungan yang tenang, udara segar, suara alam, serta pemandangan hijau yang mampu menciptakan efek relaksasi.

Interaksi dengan lingkungan alam terbukti mampu menurunkan tingkat stres, mengurangi kecemasan, meningkatkan konsentrasi, serta memperbaiki suasana hati. Setelah melakukan trail run, banyak peserta merasakan perasaan lebih rileks, bersemangat, dan memiliki motivasi yang lebih baik dalam menjalani aktivitas sehari-hari.

Trail run juga memiliki manfaat sosial karena sering dilakukan secara berkelompok melalui komunitas maupun kegiatan olahraga bersama. Peserta dapat saling membantu ketika menghadapi medan yang sulit, berbagi pengalaman, serta membangun komunikasi yang baik selama perjalanan. Interaksi tersebut mempererat hubungan sosial, meningkatkan rasa kebersamaan, dan menumbuhkan sikap saling menghargai antaranggota komunitas.

Di era modern yang didominasi penggunaan teknologi digital, trail run menjadi alternatif kegiatan positif yang mampu mengurangi gaya hidup sedentari sekaligus memperkuat hubungan manusia dengan lingkungan alam.

D.Potensi Gunung Ungaran sebagai Destinasi Olahraga Rekreasi

Gunung Ungaran merupakan salah satu kawasan pegunungan di Kabupaten Semarang yang memiliki potensi besar untuk dikembangkan sebagai destinasi olahraga rekreasi berbasis alam. Gunung ini menawarkan jalur yang beragam, mulai dari jalur dengan tingkat kesulitan ringan hingga jalur yang cukup menantang bagi pelari berpengalaman.

Keindahan panorama berupa hutan tropis, perkebunan teh, udara pegunungan yang sejuk, serta pemandangan Kota Semarang dari ketinggian menjadi daya tarik utama bagi wisatawan maupun komunitas trail running. Kondisi tersebut menjadikan aktivitas olahraga tidak hanya berorientasi pada kebugaran, tetapi juga memberikan pengalaman rekreasi yang menyenangkan.

Apabila dikelola secara profesional, Gunung Ungaran berpotensi menjadi destinasi sport tourism yang mampu meningkatkan kunjungan wisatawan. Pengembangan kegiatan trail run dapat membuka berbagai peluang usaha bagi masyarakat sekitar, seperti jasa pemandu, penyewaan perlengkapan, penginapan, kuliner lokal, transportasi, hingga penyelenggaraan event trail run berskala regional maupun nasional.

Selain manfaat ekonomi, pengembangan trail run juga dapat meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya menjaga kelestarian hutan. Jalur yang bersih, aman, dan terawat akan meningkatkan kenyamanan peserta sekaligus mendukung keberlanjutan kawasan wisata alam.

E.Tantangan Pengembangan Trail Run di Gunung Ungaran

Meskipun memiliki potensi yang besar, pengembangan trail run di Gunung Ungaran masih menghadapi beberapa tantangan.

1.Aspek Keselamatan

Keselamatan menjadi faktor utama dalam olahraga alam. Peserta harus memahami kondisi jalur, menggunakan perlengkapan yang sesuai, membawa perbekalan yang cukup, serta memperhatikan kondisi cuaca sebelum memulai aktivitas.

2.Sarana dan Prasarana

Fasilitas pendukung seperti papan petunjuk jalur, pos istirahat, tempat sampah, toilet, area parkir, serta pos kesehatan masih perlu ditingkatkan agar mampu memberikan kenyamanan kepada pengunjung.

3.Pengelolaan Lingkungan

Meningkatnya jumlah pengunjung berpotensi menimbulkan permasalahan lingkungan seperti sampah, kerusakan vegetasi, dan erosi jalur pendakian. Oleh karena itu, pengelolaan kawasan harus menerapkan prinsip konservasi dan pembangunan berkelanjutan.

4.Promosi Wisata

Promosi melalui media sosial, komunitas trail running, pemerintah daerah, maupun penyelenggaraan event olahraga perlu terus ditingkatkan agar Gunung Ungaran semakin dikenal sebagai destinasi olahraga rekreasi di Jawa Tengah.

F.Strategi Pengembangan Trail Run sebagai Olahraga Rekreasi

Beberapa strategi yang dapat dilakukan untuk mengembangkan trail run di Gunung Ungaran antara lain:

1. Pemerintah daerah menetapkan Gunung Ungaran sebagai salah satu destinasi olahraga rekreasi berbasis alam.

2. Menjalin kerja sama dengan komunitas trail running, perguruan tinggi, sekolah, dan organisasi olahraga dalam penyelenggaraan kegiatan rutin.

3. Menyediakan fasilitas keselamatan dan informasi jalur sesuai standar operasional.

4. Menyelenggarakan festival maupun kompetisi trail run secara berkala untuk meningkatkan daya tarik wisata.

5. Melibatkan masyarakat sekitar sebagai pelaku utama dalam pengelolaan kawasan sehingga manfaat ekonomi dapat dirasakan secara langsung.

6. Menerapkan prinsip pembangunan berkelanjutan melalui pelestarian lingkungan, edukasi kepada pengunjung, serta pengelolaan sampah yang baik.

Dengan penerapan strategi tersebut, Gunung Ungaran tidak hanya berfungsi sebagai lokasi olahraga rekreasi, tetapi juga dapat berkembang menjadi salah satu destinasi sport tourism unggulan di Jawa Tengah yang memberikan manfaat bagi kesehatan masyarakat, pelestarian lingkungan, dan peningkatan ekonomi lokal.

PENUTUP

Kesimpulan

Olahraga rekreasi merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang memiliki peran penting dalam meningkatkan kesehatan, kebugaran jasmani, serta kualitas hidup masyarakat. Berbeda dengan olahraga prestasi yang berorientasi pada pencapaian kompetitif, olahraga rekreasi lebih menekankan aspek kesenangan, relaksasi, kebersamaan, dan pemanfaatan waktu luang secara positif. Salah satu bentuk olahraga rekreasi yang semakin berkembang di Indonesia adalah **trail run** atau lari lintas alam.

Berdasarkan hasil kajian pustaka, trail run memberikan berbagai manfaat bagi kesehatan fisik maupun mental. Dari aspek fisik, aktivitas ini mampu meningkatkan kebugaran jasmani, memperkuat otot, meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru, melatih keseimbangan, koordinasi gerak, serta membantu menjaga berat badan ideal. Dari aspek psikologis, trail run mampu mengurangi stres, meningkatkan suasana hati, memperbaiki kesehatan mental, serta memberikan pengalaman rekreasi yang menyenangkan melalui interaksi langsung dengan lingkungan alam.

Gunung Ungaran di Kabupaten Semarang memiliki potensi yang sangat baik untuk dikembangkan sebagai lokasi olahraga rekreasi berbasis alam. Keindahan panorama pegunungan, udara yang sejuk, jalur yang bervariasi, serta akses yang relatif mudah menjadikan kawasan ini memiliki daya tarik bagi masyarakat maupun wisatawan. Pengembangan trail run di Gunung Ungaran tidak hanya memberikan manfaat bagi kesehatan masyarakat, tetapi juga berpotensi meningkatkan perekonomian lokal melalui sektor pariwisata, jasa pemandu, penyediaan akomodasi, kuliner, serta penyelenggaraan berbagai kegiatan olahraga berbasis alam.

Meskipun demikian, pengembangan trail run di Gunung Ungaran memerlukan perhatian terhadap aspek keselamatan peserta, penyediaan sarana dan prasarana yang memadai, pengelolaan lingkungan yang berkelanjutan, peningkatan kualitas sumber daya manusia, serta promosi wisata yang lebih luas. Dengan adanya sinergi antara pemerintah daerah, komunitas

olahraga, masyarakat, akademisi, dan pelaku pariwisata, Gunung Ungaran dapat berkembang menjadi salah satu destinasi olahraga rekreasi unggulan di Jawa Tengah yang mendukung kesehatan masyarakat sekaligus pelestarian lingkungan.

Saran

Berdasarkan pembahasan yang telah dipaparkan, beberapa saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut.

1. Pemerintah Kabupaten Semarang diharapkan dapat mengembangkan Gunung Ungaran sebagai kawasan olahraga rekreasi berbasis alam melalui penyediaan infrastruktur, penataan jalur trail run, serta penyusunan standar operasional keselamatan bagi pengunjung.

2. Masyarakat dan komunitas trail running diharapkan berperan aktif dalam menjaga kebersihan, keamanan, dan kelestarian lingkungan Gunung Ungaran agar aktivitas olahraga rekreasi dapat berlangsung secara aman, nyaman, dan berkelanjutan.

3. Perguruan tinggi, khususnya program studi di bidang pendidikan jasmani, olahraga, dan pariwisata, diharapkan dapat menjadikan Gunung Ungaran sebagai lokasi pembelajaran lapangan maupun penelitian mengenai olahraga rekreasi, sport tourism, dan konservasi lingkungan.

4. Komunitas trail running diharapkan dapat menyelenggarakan pelatihan, kegiatan edukasi, fun run, maupun kompetisi trail run secara berkala sehingga mampu meningkatkan minat masyarakat terhadap olahraga rekreasi sekaligus memperkenalkan potensi wisata Gunung Ungaran.

5. Penelitian selanjutnya diharapkan menggunakan metode survei atau penelitian lapangan sehingga dapat memperoleh data empiris mengenai tingkat partisipasi masyarakat, manfaat kesehatan, serta dampak ekonomi dari penyelenggaraan aktivitas trail run di Gunung Ungaran.

DAFTAR PUSTAKA

Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., et al. (2020). *World Health Organization 2020 Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. British Journal of Sports Medicine, 54(24), 1451–1462.

Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia. (2021). *Desain Besar Olahraga Nasional (DBON)*. Jakarta: Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.

Mutohir, T. C., & Maksum, A. (2007). *Sport Development Index: Konsep, Metodologi, dan Aplikasi*. Jakarta: PT Indeks.

Okely, A. D., Kontsevaya, A., Ng, J., & Abdeta, C. (2021). *2020 WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. Sports Medicine and Health Science, 3(2), 115–118.

Republik Indonesia. (2022). *Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan*. Jakarta: Sekretariat Negara Republik Indonesia.

World Health Organization. (2020). *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. Geneva: World Health Organization.

Barton, J., & Pretty, J. (2010). *What Is the Best Dose of Nature and Green Exercise for Improving Mental Health?* Environmental Science & Technology, 44(10), 3947–3955.

Scheer, V., Hoffman, M. D., Millet, G. Y., & Bourdon, P. C. (2020). *Trail Running: Physiology, Pathophysiology, and Performance*. International Journal of Sports Physiology and Performance, 15(5), 612–620.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (7th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.