

PeTeKa (Jurnal Penelitian Tindakan Kelas dan Pengembangan Pembelajaran)

Issn Cetak : 2599-1914 | Issn Online : 2599-1132 | Vol. 9 No. 3 (2026) | 334-344

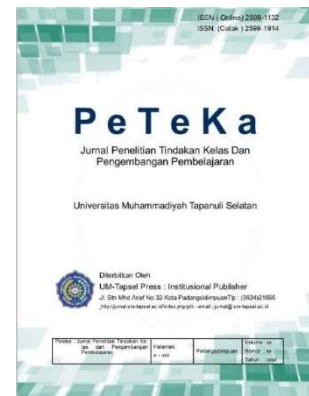
DOI: <http://dx.doi.org/10.31604/ptk.v9i3.334-344>

PENGARUH APLIKASI FOTOYU TERHADAP MOTIVASI JOGGING GENERASI Z DI KAWASAN BLANG PADANG KOTA BANDA ACEH

Elisa Hayati*, Ahmad Nasriadi, Zikrur Rahmat

Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Bina Bangsa Getsempena, Banda Aceh, Indonesia.

*e-mail: elisahayati26@gmail.com



Abstrak. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis eksplanatori. Sampel penelitian berjumlah 100 responden Generasi Z berusia 17-26 tahun yang ditentukan menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan rumus Lemeshow. Data dikumpulkan melalui kuesioner skala Likert lima poin yang terdiri atas sembilan item variabel Aplikasi FotoYu dan tujuh item variabel Motivasi Jogging, kemudian dianalisis menggunakan uji validitas, reliabilitas, asumsi klasik, dan regresi linear sederhana dengan bantuan SPSS versi 26. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat penggunaan aplikasi FotoYu berada pada kategori tinggi ($M = 3,59$) dan tingkat motivasi jogging juga berada pada kategori tinggi ($M = 3,76$). Hasil uji regresi menunjukkan bahwa Aplikasi FotoYu berpengaruh positif dan signifikan terhadap Motivasi Jogging, dengan koefisien regresi sebesar 0,988, nilai t hitung 24,066 ($t_{tabel} 1,984$), dan signifikansi 0,000 ($< 0,05$), sehingga hipotesis nol ditolak. Nilai koefisien determinasi ($R^2 = 0,855$) menunjukkan bahwa 85,5% variasi motivasi jogging dapat dijelaskan oleh penggunaan aplikasi FotoYu. Temuan ini memperkuat asumsi Technology Acceptance Model dan Social Cognitive Theory bahwa kemudahan penggunaan teknologi dan penguatan sosial digital mampu mendorong perilaku aktif berolahraga. Penelitian ini merekomendasikan pengembangan fitur aplikasi olahraga berbasis visual yang lebih memperhatikan aspek privasi dan keamanan data pengguna.

Kata Kunci: Aplikasi Fotoyu; Motivasi Jogging; Generasi Z; Media Sosial Olahraga; Technology Acceptance Model.

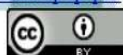
Abstract. This study used a quantitative approach with an explanatory research design. The sample consisted of 100 Generation Z respondents aged 17-26 years, determined through purposive sampling based on the Lemeshow formula. Data were collected using a five-point Likert scale questionnaire comprising nine items for the FotoYu Application variable and seven items for the Jogging Motivation variable, then analyzed using validity, reliability, classical assumption, and simple linear regression tests with SPSS version 26. The results showed that the level of FotoYu application use was in the high category ($M = 3.59$), and the level of jogging motivation was also in the high category ($M = 3.76$). Regression results indicated that the FotoYu Application had a positive and significant effect on Jogging Motivation, with a regression coefficient of 0.988, a t -count of 24.066 (t -table 1.984), and a significance value of 0.000 (< 0.05), leading to rejection of the null hypothesis. The coefficient of determination ($R^2 = 0.855$) indicated that 85.5% of the variation in jogging motivation could be explained by FotoYu application use. These findings support the Technology Acceptance Model and Social Cognitive Theory, suggesting that ease of technology use and digital social reinforcement can encourage active exercise behavior. This study recommends developing visual-based sports application features that better consider user privacy and data security.

Keywords: FotoYu application; jogging motivation; Generation Z; sports social media; Technology Acceptance Model.

Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan

Kampus Terpadu Jl. Stn Mhd Arief No 32 Kota Padang Sidempuan, Sumatera Utara, Telp (0634)21696,

<http://jurnal.um-tapsel.ac.id/index.php/ptk>; email: peteka@um-tapsel.ac.id



PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bagian penting dalam menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh. Salah satu bentuk aktivitas fisik yang digemari berbagai kalangan Generasi Z adalah jogging, yaitu latihan yang dilakukan dengan berjalan cepat atau berlari kecil secara konstan dan melibatkan proses fisiologis untuk menjaga fungsi tubuh tetap optimal (Setiawan, 2023). Di Kota Banda Aceh, kawasan Blang Padang menjadi salah satu ruang publik favorit bagi Generasi Z untuk melakukan jogging, baik secara individu maupun berkelompok, pada pagi maupun sore hari. Aktivitas jogging di kawasan ini tidak lagi sekadar kegiatan fisik, tetapi telah menjadi bagian dari gaya hidup modern yang kerap didokumentasikan dan dibagikan melalui media sosial, salah satunya melalui aplikasi berbagi foto FotoYu.

Pada era digital, motivasi dan minat Generasi Z untuk berolahraga tidak hanya dipengaruhi oleh kesadaran kesehatan, tetapi juga oleh faktor sosial dan teknologi. Minat berolahraga dipengaruhi oleh faktor intrinsik, seperti motivasi, kesadaran kesehatan, dan kepuasan diri, serta faktor ekstrinsik, seperti dukungan sosial, lingkungan, fasilitas, dan tren gaya hidup, di mana kehadiran media sosial menambah dimensi baru pada faktor eksternal tersebut (Safitri, 2023). Fenomena serupa juga tampak pada komunitas lari di berbagai daerah, di mana aktivitas lari kini menjadi bentuk eksistensi diri dan identitas sosial, bukan sekadar sarana menjaga kebugaran (Nugraha, 2025).

Di Blang Padang, anggota komunitas jogging kerap membagikan foto maupun video aktivitas olahraga mereka melalui aplikasi FotoYu. Aktivitas berbagi ini menjadi bentuk ekspresi diri sekaligus sarana motivasi

sosial, karena pengguna lain dapat memberikan tanggapan, dukungan, dan inspirasi bagi mereka untuk berolahraga secara konsisten. Kebiasaan membagikan aktivitas olahraga di media sosial diketahui mampu meningkatkan motivasi intrinsik dan rasa pengakuan sosial individu (Aisy, 2025). Selain faktor sosial digital, ketersediaan ruang publik yang nyaman, aman, dan berfasilitas memadai juga berperan besar dalam menumbuhkan minat berolahraga generasi muda (Fikri, 2025).

Berdasarkan uraian tersebut, aktivitas jogging di Blang Padang tidak hanya dipengaruhi oleh kesadaran kesehatan, tetapi juga oleh pengaruh sosial dan digital, khususnya melalui penggunaan aplikasi FotoYu. Namun demikian, belum banyak penelitian yang secara khusus mengkaji pengaruh penggunaan aplikasi FotoYu terhadap motivasi jogging Generasi Z, khususnya di Blang Padang, Kota Banda Aceh. Penelitian terdahulu banyak berfokus pada aplikasi kebugaran berbasis tracking, seperti penghitung langkah atau pemantau detak jantung (He, 2024), sementara kajian terhadap aplikasi berbasis visual seperti FotoYu dalam konteks motivasi olahraga Generasi Z masih sangat terbatas. Penelitian Kim dan Kim (2021) menunjukkan bahwa aktivitas olahraga di era digital tidak hanya didorong oleh faktor kesehatan, tetapi juga oleh kebutuhan sosial dan identitas diri, sedangkan penelitian lain menekankan bahwa motivasi olahraga dipengaruhi oleh kombinasi faktor intrinsik dan ekstrinsik, dengan motivasi intrinsik cenderung lebih berkelanjutan dibandingkan motivasi ekstrinsik. Nugraha (2025) juga menunjukkan bahwa kualitas estetika fotografi olahraga berpengaruh terhadap minat individu untuk berpartisipasi dan

mendokumentasikan aktivitas olahraga mereka.

Kerangka berpikir penelitian ini mengintegrasikan tiga teori. Pertama, Technology Acceptance Model (TAM) menjelaskan bahwa penerimaan aplikasi FotoYu ditentukan oleh persepsi kemudahan penggunaan dan kemanfaatan aplikasi (Davis, 1989). Kedua, Social Cognitive Theory (SCT) menekankan bahwa perilaku individu dipengaruhi oleh interaksi antara faktor personal, lingkungan, dan perilaku, di mana FotoYu berperan sebagai lingkungan sosial digital yang memberikan penguatan sosial (social reinforcement) berupa apresiasi dari pengguna lain (Bandura, 2018). Ketiga, Self-Determination Theory (SDT) menjelaskan bahwa kebutuhan akan kompetensi terpenuhi melalui fitur aplikasi yang memungkinkan pengguna melihat perkembangan aktivitas mereka secara visual dan berkelanjutan (Deci & Ryan, 2017).

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini dirumuskan untuk menjawab tiga pertanyaan, yaitu bagaimana tingkat penggunaan aplikasi FotoYu pada Generasi Z yang melakukan jogging di Blang Padang, bagaimana tingkat motivasi jogging Generasi Z di kawasan tersebut, dan apakah aplikasi FotoYu berpengaruh signifikan terhadap motivasi jogging Generasi Z di Blang Padang, Kota Banda Aceh. Sejalan dengan rumusan masalah tersebut, penelitian ini bertujuan mengetahui tingkat penggunaan aplikasi FotoYu, mengidentifikasi faktor-faktor yang berkaitan dengan hubungan antara penggunaan FotoYu dan motivasi jogging, serta menganalisis pengaruh aplikasi FotoYu terhadap motivasi jogging Generasi Z di kawasan Blang Padang. Hasil penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi ilmiah bagi pengembangan kajian ilmu

keolahragaan dan komunikasi digital, sekaligus memberikan manfaat praktis bagi pemerintah daerah, komunitas olahraga, pengembang aplikasi, dan peneliti selanjutnya dalam memahami hubungan antara teknologi digital dan perilaku olahraga generasi muda.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksplanatori (explanatory research), yang bertujuan menguji dan menjelaskan hubungan kausal antara variabel bebas, yaitu penggunaan Aplikasi FotoYu, dengan variabel terikat, yaitu motivasi jogging Generasi Z di Blang Padang, Kota Banda Aceh. Pendekatan kuantitatif dipilih karena memungkinkan data diukur secara numerik dan diolah menggunakan teknik statistik untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh serta besarnya pengaruh antarvariabel, sedangkan jenis penelitian eksplanatori dipilih karena penelitian ini tidak hanya menggambarkan fenomena, tetapi juga menjelaskan mekanisme pengaruh antarvariabel melalui model statistik, termasuk pengaruh langsung antara penggunaan FotoYu dan motivasi jogging.

Penelitian dilaksanakan di kawasan Blang Padang, Kota Banda Aceh, yang merupakan salah satu ruang publik terbesar dan menjadi pusat aktivitas jogging warga kota, khususnya Generasi Z, pada periode April hingga Mei 2026. Populasi penelitian adalah seluruh individu kategori Generasi Z berusia 17-26 tahun yang melakukan jogging di kawasan Blang Padang dan menggunakan aplikasi FotoYu. Sampel ditentukan menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria berusia 17-26 tahun, berdomisili di Banda Aceh, serta pernah atau sedang

menggunakan aplikasi FotoYu. Oleh karena jumlah populasi tidak diketahui secara pasti, jumlah sampel dihitung menggunakan rumus Lemeshow (1990) dengan tingkat kepercayaan 95% ($Z = 1,96$), proporsi 0,5, dan margin of error 10%, sebagaimana persamaan berikut.

$$N = \frac{Z^2 \cdot P \cdot (1 - P)}{D^2}$$

Berdasarkan perhitungan tersebut diperoleh nilai $N =$

$n = \frac{(1,96)^2 \cdot 0,5 \cdot 1 - 0,5}{(0,1)^2} = 96,04$, sehingga jumlah sampel minimal sebanyak 96 responden yang kemudian dibulatkan menjadi 100 responden.

Penelitian ini melibatkan dua variabel, yaitu variabel bebas Aplikasi FotoYu (X), yang diukur melalui indikator kemudahan penggunaan, kemanfaatan, interaksi sosial, dan ekspresi diri, serta variabel terikat Motivasi Jogging (Y), yang diukur melalui indikator motivasi intrinsik, motivasi ekstrinsik, tujuan kesehatan, dan dorongan sosial. Kedua variabel diukur menggunakan instrumen kuesioner berskala Likert lima poin (1 = sangat tidak setuju hingga 5 = sangat setuju) yang terdiri atas sembilan item untuk variabel Aplikasi FotoYu dan tujuh item untuk variabel Motivasi Jogging. Data primer dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner secara daring menggunakan Google Form, sedangkan data sekunder diperoleh dari buku, jurnal ilmiah, dan dokumen relevan lainnya untuk mendukung landasan teori dan pembahasan.

Sebelum digunakan dalam analisis, instrumen penelitian diuji validitasnya menggunakan korelasi Pearson Product Moment, dengan kriteria item dinyatakan valid apabila nilai r hitung lebih besar daripada r tabel pada taraf signifikansi 0,05, dan diuji reliabilitasnya menggunakan teknik

Cronbach Alpha, dengan kriteria instrumen dinyatakan reliabel apabila nilai Cronbach Alpha lebih besar dari 0,70 (Hair et al., 2022). Data yang telah lolos uji instrumen selanjutnya dianalisis melalui beberapa tahapan, yaitu analisis statistik deskriptif untuk menggambarkan kecenderungan jawaban responden; uji asumsi klasik yang meliputi uji normalitas dengan metode Kolmogorov-Smirnov dan uji heteroskedastisitas dengan metode Glejser; analisis regresi linear sederhana dengan persamaan $Y = a + bX$ untuk mengetahui arah dan besarnya pengaruh Aplikasi FotoYu terhadap Motivasi Jogging; uji t untuk menguji signifikansi pengaruh secara parsial pada taraf signifikansi 5%; serta perhitungan koefisien determinasi (R^2) untuk mengetahui besarnya kontribusi variabel Aplikasi FotoYu dalam menjelaskan variasi Motivasi Jogging. Seluruh proses analisis data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak Statistical Package for Social Science (SPSS) versi 26. Penelitian ini juga memperhatikan prinsip etika penelitian, meliputi informed consent, kerahasiaan identitas responden, penggunaan data hanya untuk kepentingan ilmiah, serta partisipasi responden tanpa paksaan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilaksanakan di kawasan Blang Padang, Kota Banda Aceh, yaitu ruang terbuka publik yang terletak di Kecamatan Baiturrahman dan menjadi salah satu ikon ruang publik kota karena lokasinya yang strategis, mudah dijangkau, serta memiliki area terbuka luas yang mendukung aktivitas fisik masyarakat. Berdasarkan observasi lapangan selama penelitian, aktivitas jogging di Blang Padang mengalami peningkatan terutama pada sore hari sekitar pukul

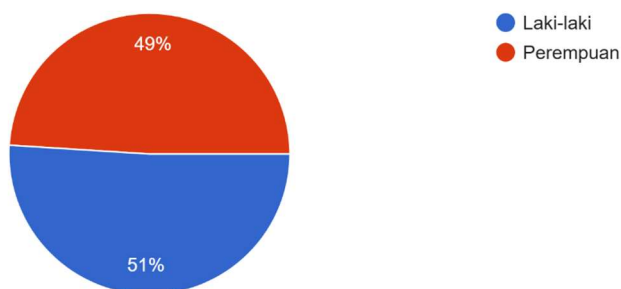
16.30–18.30 WIB, dengan mayoritas pengguna kawasan pada jam tersebut berasal dari kelompok Generasi Z. Selain sebagai lokasi olahraga, Blang Padang juga menjadi ruang sosial digital bagi Generasi Z, yang terlihat dari tingginya penggunaan fitur foto dan video untuk mendokumentasikan aktivitas jogging melalui aplikasi seperti FotoYu.

Responden penelitian berjumlah 100 orang Generasi Z yang melakukan aktivitas jogging di kawasan Blang Padang dan pernah menggunakan aplikasi FotoYu. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dan usia disajikan pada Tabel 1 dan Tabel 2.

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	51	51
Perempuan	49	49
Total	100	100

Jenis Kelamin
100 jawaban



Gambar 1. Diagram Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

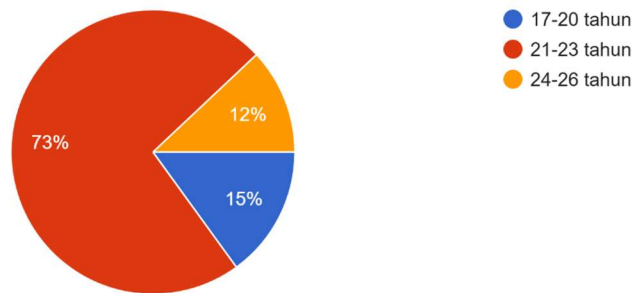
Berdasarkan Tabel 1, responden laki-laki mendominasi penelitian dengan persentase sebesar 51%, sedangkan responden perempuan sebesar 49%. Perbedaan tersebut relatif kecil sehingga dapat disimpulkan bahwa

aktivitas jogging di Blang Padang diminati oleh kedua kelompok jenis kelamin secara hampir seimbang, sebagaimana ditunjukkan pada Gambar 1.

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
17–20 tahun	15	31
21–23 tahun	73	45
24–26 tahun	12	24
Total	100	100

Usia
100 jawaban



Gambar 2. Diagram Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Berdasarkan Tabel 2 dan Gambar 2, mayoritas responden berada pada rentang usia 21–23 tahun, yaitu sebanyak 73 orang. Hal ini menunjukkan bahwa kelompok usia tersebut merupakan bagian dari Generasi Z yang paling aktif menggunakan teknologi digital sekaligus melakukan aktivitas jogging di ruang publik

Analisis deskriptif dilakukan untuk mengetahui gambaran umum tanggapan responden terhadap variabel Aplikasi FotoYu (X) dan Motivasi Jogging (Y) melalui nilai rata-rata (mean) setiap indikator. Hasil analisis deskriptif kedua variabel disajikan pada Tabel 3 dan Tabel 4.

Tabel 3. Nilai Rata-Rata Variabel Aplikasi FotoYu

Indikator	Mean	Kategori
Kemudahan Penggunaan	3,57	Tinggi
Kemanfaatan	3,61	Tinggi
Interaksi Sosial	3,63	Tinggi
Ekspresi Diri	3,55	Tinggi
Rata-rata Keseluruhan	3,59	Tinggi

Berdasarkan Tabel 3, nilai rata-rata variabel Aplikasi FotoYu sebesar 3,59 dan termasuk kategori tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa responden menilai aplikasi FotoYu cukup mudah digunakan, bermanfaat, serta mampu mendukung aktivitas jogging. Indikator

interaksi sosial memperoleh nilai tertinggi sebesar 3,63, yang menunjukkan bahwa responden merasa terbantu melalui aktivitas berbagi, melihat kegiatan pengguna lain, dan memperoleh dorongan sosial dari aplikasi FotoYu.

Tabel 4. Nilai Rata-Rata Variabel Motivasi Jogging

Indikator	Mean	Kategori
Motivasi Intrinsik	3,84	Tinggi
Motivasi Ekstrinsik	3,56	Tinggi
Tujuan Kesehatan	3,96	Tinggi
Dorongan Sosial	3,65	Tinggi
Rata-rata Keseluruhan	3,76	Tinggi

Berdasarkan Tabel 4, nilai rata-rata variabel Motivasi Jogging sebesar 3,76 dan termasuk kategori tinggi.

Indikator tujuan kesehatan memperoleh nilai tertinggi sebesar 3,96, yang menunjukkan bahwa motivasi

utama responden dalam melakukan jogging adalah untuk menjaga kesehatan dan meningkatkan kebugaran tubuh. Tingginya nilai motivasi intrinsik juga menunjukkan bahwa responden merasakan manfaat psikologis dari aktivitas jogging, seperti rasa senang, semangat, dan kepuasan setelah berolahraga.

Sebelum pengujian hipotesis, instrumen penelitian diuji validitas dan reliabilitasnya. Hasil uji validitas menggunakan korelasi Pearson Product

Moment menunjukkan bahwa seluruh item pada variabel Aplikasi FotoYu memiliki nilai rhitung antara 0,587 hingga 0,768, sedangkan seluruh item pada variabel Motivasi Jogging memiliki nilai rhitung antara 0,586 hingga 0,748. Kedua rentang nilai tersebut berada di atas nilai rtabel sebesar 0,195 pada taraf signifikansi 5%, sehingga seluruh item dinyatakan valid dan layak digunakan dalam analisis lebih lanjut. Hasil uji reliabilitas disajikan pada Tabel 5.

Tabel 5. Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Cronbach Alpha	Keterangan
Aplikasi FotoYu	0,891	Reliabel
Motivasi Jogging	0,876	Reliabel

Berdasarkan Tabel 5, nilai Cronbach Alpha masing-masing variabel lebih besar dari 0,70, sehingga instrumen penelitian dinyatakan reliabel dan memiliki tingkat konsistensi internal yang baik.

Uji asumsi klasik dilakukan sebelum analisis regresi untuk memastikan model regresi memenuhi syarat statistik. Hasil uji normalitas menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov menunjukkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,200, yang lebih besar dari taraf signifikansi 0,05, sehingga data residual dinyatakan

berdistribusi normal. Adapun hasil uji heteroskedastisitas menggunakan Uji Glejser menunjukkan nilai signifikansi variabel Aplikasi FotoYu sebesar 0,436 ($> 0,05$), yang berarti model regresi tidak mengalami gejala heteroskedastisitas. Dengan terpenuhinya kedua asumsi tersebut, analisis regresi linear sederhana dapat dilanjutkan.

Analisis regresi linear sederhana digunakan untuk mengetahui besarnya pengaruh Aplikasi FotoYu (X) terhadap Motivasi Jogging (Y). Hasil analisis regresi disajikan pada Tabel 6.

Tabel 6. Hasil Regresi Linear Sederhana

Variabel	Koefisien (B)	t Hitung	Sig.
Konstanta	0,210	2,511	0,014
Aplikasi FotoYu (X)	0,988	24,066	0,000

Berdasarkan Tabel 6, diperoleh persamaan regresi $Y = 0,210 + 0,988X$, yang menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan pada penggunaan aplikasi FotoYu akan meningkatkan motivasi jogging sebesar 0,988 satuan. Koefisien regresi yang

bernilai positif menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat searah, yaitu semakin tinggi penggunaan aplikasi FotoYu maka semakin tinggi pula motivasi jogging responden.

Tabel 7. Koefisien Determinasi dan Uji t

R	R Square (R ²)	t Hitung	t Tabel	Sig.
0,925	0,855	24,066	1,984	0,000

Hasil koefisien determinasi dan uji t disajikan pada Tabel 7. Diperoleh nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,925, yang menunjukkan hubungan antara variabel Aplikasi FotoYu dan Motivasi Jogging berada pada kategori sangat kuat, serta nilai R Square (R²) sebesar 0,855, yang berarti Aplikasi FotoYu mampu menjelaskan variasi Motivasi Jogging sebesar 85,5%, sedangkan sisanya sebesar 14,5% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini (Hair et al., 2022). Adapun hasil uji t menunjukkan nilai t hitung sebesar 24,066 dengan signifikansi sebesar 0,000. Nilai t hitung tersebut lebih besar daripada t tabel sebesar 1,984, sedangkan nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa Aplikasi FotoYu berpengaruh secara signifikan terhadap Motivasi Jogging. Dengan demikian, hipotesis penelitian (H1) yang menyatakan bahwa Aplikasi FotoYu berpengaruh terhadap Motivasi Jogging Generasi Z di Blang Padang Kota Banda Aceh dapat diterima, sedangkan hipotesis nol (H0) ditolak.

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa tingkat penggunaan aplikasi FotoYu pada Generasi Z di Blang Padang berada pada kategori tinggi, dengan indikator interaksi sosial memperoleh nilai tertinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa fitur berbagi aktivitas dan interaksi antarpengguna menjadi daya tarik utama dalam penggunaan aplikasi, sejalan dengan pandangan Kim dan Kim (2021) bahwa pengguna media sosial cenderung membagikan aktivitas olahraga sebagai bentuk presentasi diri dan sarana memperoleh pengakuan sosial.

Tingkat motivasi jogging Generasi Z juga berada pada kategori tinggi, dengan tujuan kesehatan sebagai indikator dengan nilai tertinggi. Temuan ini memperkuat hasil penelitian Thuany dkk. (2023) yang menekankan bahwa motivasi olahraga dipengaruhi oleh kombinasi faktor intrinsik dan ekstrinsik, dengan motivasi intrinsik, seperti keinginan menjaga kesehatan dan kepuasan pribadi, cenderung lebih berkelanjutan dibandingkan motivasi ekstrinsik.

Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa Aplikasi FotoYu berpengaruh positif dan signifikan terhadap Motivasi Jogging, dengan nilai koefisien determinasi (R²) sebesar 0,855. Temuan ini sejalan dengan Technology Acceptance Model (Davis, 1989), yang menjelaskan bahwa teknologi yang mudah digunakan dan memberikan manfaat akan lebih diterima oleh pengguna, sekaligus mendukung Social Cognitive Theory (Bandura, 2018), yang menyatakan bahwa lingkungan sosial digital dapat memengaruhi perilaku individu melalui penguatan sosial dan pembelajaran observasional. Selain itu, temuan ini juga relevan dengan Self-Determination Theory (Deci & Ryan, 2017), karena fitur dokumentasi aktivitas jogging pada FotoYu memberikan umpan balik visual yang memperkuat rasa kompetensi dan kepercayaan diri pengguna untuk tetap konsisten berolahraga.

Besarnya kontribusi Aplikasi FotoYu terhadap Motivasi Jogging (85,5%) menunjukkan peran teknologi visual yang jauh lebih besar dibandingkan temuan penelitian sejenis pada aplikasi kebugaran berbasis tracking (He, 2024), yang umumnya

berfokus pada fitur pemantauan aktivitas dan pengingat latihan. Temuan ini memperkuat argumen Nugraha (2025) bahwa aspek estetika visual dalam fotografi olahraga memiliki peran strategis dalam membentuk motivasi berolahraga pada era digital, khususnya di kalangan Generasi Z yang akrab dengan budaya visual media sosial.

Secara praktis, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa aplikasi digital berbasis visual dapat dimanfaatkan sebagai media untuk meningkatkan motivasi olahraga di kalangan Generasi Z, sehingga pengembangan fitur yang mendukung interaksi sosial dan dokumentasi aktivitas olahraga perlu terus ditingkatkan agar dapat mendorong perilaku hidup sehat secara berkelanjutan. Namun demikian, mengingat aplikasi FotoYu yang menjadi objek penelitian ini kemudian mengalami kendala terkait izin penggunaan foto pengguna, temuan ini juga menegaskan pentingnya aspek privasi dan keamanan data dalam pengembangan aplikasi olahraga berbasis visual ke depannya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa penggunaan Aplikasi FotoYu dan motivasi jogging Generasi Z di Blang Padang Kota Banda Aceh sama-sama berada pada kategori tinggi, dengan nilai rata-rata masing-masing 3,59 dan 3,76. Analisis regresi menunjukkan bahwa Aplikasi FotoYu berpengaruh positif dan signifikan terhadap motivasi jogging, dengan nilai signifikansi 0,000 dan koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,855, yang berarti 85,5% variasi motivasi jogging dijelaskan oleh penggunaan aplikasi tersebut. Temuan ini menunjukkan bahwa FotoYu berkontribusi kuat dalam meningkatkan motivasi olahraga

Generasi Z. Oleh karena itu, pengguna diharapkan memanfaatkan aplikasi secara bijak dengan memperhatikan privasi, pengembang perlu meningkatkan keamanan data dan sistem perizinan, masyarakat perlu terus mendorong budaya hidup sehat, serta peneliti selanjutnya disarankan mengkaji variabel lain dan aplikasi olahraga yang memiliki perlindungan data lebih baik agar hasil penelitian semakin komprehensif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Semoga karya ilmiah ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya. Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki berbagai keterbatasan, sehingga kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi penyempurnaan di masa mendatang. Akhir kata, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan doa, dukungan, bimbingan, serta bantuan selama proses penyusunan penelitian ini hingga dapat diselesaikan dengan baik. Semoga segala kebaikan yang telah diberikan memperoleh balasan yang berlipat ganda dari Tuhan Yang Maha Esa. Aamiin.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, R. (2024). Perubahan motivasi masyarakat terhadap aktivitas jogging pasca pandemi COVID-19. *Jurnal Kebugaran Nasional*, 5(2), 45–56.
- Anderson, E., & Durstine, J. L. (2019). Physical activity, exercise, and chronic diseases: A brief review.

- Sports Medicine and Health Science, 1(1), 3–10.
- Bailey, R., Armour, K., Kirk, D., Jess, M., Pickup, I., & Sandford, R. (2019). The educational benefits claimed for physical education and school sport. *Research Papers in Education*, 34(2), 135–158.
- Bandura, A. (2018). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 1–26.
- Barg, C. J., Latimer-Cheung, A. E., & Martin Ginis, K. A. (2021). Self-efficacy and physical activity participation. *Health Psychology Review*, 15(1), 1–20.
- Chen, A. (2021). Motivation in physical education: What is known and what is needed to be known. *Quest*, 73(1), 1–17.
- Chen, J., & Pu, J. (2019). Effects of running exercise on mental health. *Journal of Physical Activity and Health*, 16(1), 1–7.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2021). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). Sage Publications.
- Davis, F. D. (1989). Perceived usefulness, perceived ease of use, and user acceptance of information technology. *MIS Quarterly*, 13(3), 319–340.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Press.
- Dolot, A. (2020). Karakteristik Generasi Z. *e-mentor*, 2(84), 44–50.
- Fikri, A. (2025). Partisipasi generasi muda terhadap olahraga rekreasi di ruang publik. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 9(1), 22–31.
- Gao, Y., & Lee, J. (2022). Digital sport platforms and user engagement. *Sport Management Review*, 25(3), 345–357.
- González-Cutre, D., Sicilia, Á., & Moreno, J. A. (2020). Running motivation and well-being. *Journal of Sports Sciences*, 38(5), 565–573.
- Hakim, R. (2023). Integrasi TAM dalam penggunaan aplikasi kebugaran. *Jurnal Teknologi Informasi*, 7(2), 88–97.
- He, Z. (2024). Smartphone app-based interventions on physical activity behaviors and psychological correlates in healthy young adults: A systematic review. *Journal of Medical Internet Research*, 26.
- Jati, R., & Tahalea, F. (2023). Creator economy dalam industri fotografi digital. *Jurnal Ekonomi Kreatif*, 6(1), 15–27.
- Kim, J., & Kim, M. (2021). Social media fitness content and exercise motivation. *Computers in Human Behavior*, 119, 106718.
- Lemeshow, S., Hosmer, D. W., Klar, J., & Lwanga, S. K. (1990). Adequacy of sample size in health studies. John Wiley & Sons.
- Maulana, R., Septiadi, A., & Nugraheni, S. (2023). Minat dan motivasi aktivitas fisik remaja di ruang terbuka publik. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 11(2), 101–110.
- Murillo-Zamorano, L. R., Sánchez, J. L., & Vega-Hernández, M. (2021). Physical activity and social interaction in public spaces. *Sustainability*, 13(6), 3245.
- Muwaffa, M. S. (2021). Survei minat dan motivasi jogging masyarakat selama pandemi

- COVID-19. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 10(1), 55–63.
- Nugraha, A. (2025). Estetika fotografi olahraga dan perilaku konsumen digital. *Jurnal Media dan Olahraga*, 4(1), 12–24.
- Safitri, D. (2023). Pengaruh media sosial terhadap perilaku olahraga generasi muda. *Jurnal Ilmu Sosial dan Olahraga*, 8(2), 40–49.
- Schuch, F. B., Vancampfort, D., & Rosenbaum, S. (2018). Exercise for depression and anxiety. *American Journal of Psychiatry*, 175(7), 631–648.
- Standage, M., & Ryan, R. M. (2020). Self-determination theory in sport and exercise. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (4th ed.). Wiley.
- Teixeira, P. J., Carraça, E. V., Markland, D., Silva, M. N., & Ryan, R. M. (2022). Exercise, physical activity, and self-determination theory. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 19(1), 45.
- Thuany, M., Gomes, T. N., Almeida, M. B., & Scott, C. (2023). Motivation for running: A review of intrinsic and extrinsic factors. *Frontiers in Psychology*, 14, 1122345.
- Xiao, Y., Liu, H., & Zhao, Q. (2025). Social media use and exercise motivation. *Computers in Human Behavior*, 139, 107521.
- Zhang, Y. (2022). Mobile health interventions to increase physical activity: A meta-analysis. *JMIR mHealth and uHealth*, 10(4).