



## Analisis Anime Genre Sport Terhadap Minat Olahraga Pada Gen Z Di Jawa Tengah

M.Ricky Ammar Baihaqi<sup>1</sup>, M. Riski Adi Wijaya<sup>2</sup>, Mega Widya Putri<sup>3</sup>, Gilang Nuari Pangrait<sup>4</sup>

\*E-mail: [haqi9265@gmail.com](mailto:haqi9265@gmail.com)

<sup>1234</sup> Pendidikan Jasmani, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Jawa Tengah, Indonesia

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menelaah pengaruh anime bergenre sport terhadap minat berolahraga di kalangan Gen Z di Jawa Tengah. Fokus penelitian mencakup tiga aspek utama: dampak anime sport terhadap ketertarikan berolahraga, elemen dalam anime yang memicu minat tersebut, dan peran anime dalam memengaruhi pilihan jenis olahraga. Metode yang digunakan adalah campuran sekuensial eksploratori, diawali dengan tahap kualitatif melalui wawancara mendalam terhadap 16 partisipan, kemudian dilanjutkan dengan pengumpulan data kuantitatif melalui kuesioner kepada 143 responden. Hasil kualitatif menunjukkan bahwa sebagian besar narasumber merasa termotivasi untuk berolahraga setelah menonton anime sport. Faktor yang sering disebut mencakup semangat pantang menyerah, perjalanan karakter dari pemula hingga menjadi andal, serta dukungan komunitas, terutama di media sosial. Judul-judul seperti Haikyuu!!, Blue Lock, dan Kuroko no Basket dinilai memiliki pengaruh yang besar. Hasil kuantitatif mendukung temuan tersebut, dengan lebih dari 86% responden berada pada kategori pengaruh tinggi hingga sangat tinggi. Nilai rata-rata keseluruhan mencapai 74,13 dengan skor maksimum 100. Secara keseluruhan, penelitian ini menyimpulkan bahwa anime genre sport tidak hanya menjadi hiburan, tetapi juga sarana inspiratif yang efektif dalam meningkatkan minat olahraga di kalangan Gen Z. Narasi yang memotivasi, visualisasi aksi yang menarik, dan keterlibatan komunitas menjadi faktor utama yang menjadikan anime sport berpotensi mendorong gaya hidup aktif dan sehat bagi generasi muda.

**Kata Kunci: Anime Genre Sport, Minat Olahraga, Generasi Z**

### Abstract

*This study aims to examine the influence of sports-themed anime on the interest in physical activities among Gen Z in Central Java. The research focuses on three main aspects: the impact of sports anime on exercise motivation, the elements within anime that spark such interest, and the role of anime in shaping preferences for specific types of sports. A sequential exploratory mixed-method approach was employed, beginning with qualitative interviews with 16 participants, followed by quantitative data collection through a questionnaire distributed to 143 respondents. The qualitative findings reveal that most participants feel motivated to engage in sports after watching sports anime. Frequently cited factors include the spirit of perseverance, the transformation of characters from beginners to skilled athletes, and the influence of active communities, particularly on social media. Popular titles such as Haikyuu!!, Blue Lock, and Kuroko no Basket were reported to have the strongest impact. Quantitative results reinforce these findings, with over 86% of respondents indicating a high to very high level of influence. The overall mean score was 74.13, with a maximum score of 100. In conclusion, this study suggests that sports anime serves not only as entertainment but also as an effective source of inspiration for increasing sports interest among Gen Z. Motivational narratives, engaging visualizations, and community involvement are key elements that enable sports anime to promote an active and healthy lifestyle among the younger generation.*

**Keywords: Sports Anime, Sports Interest, Generation Z.**

## Pendahuluan

Anime merupakan bagian penting dari budaya populer Jepang yang memiliki daya tarik unik bagi penontonnya. Selain menjadi bentuk kreativitas animasi, anime juga merefleksikan nilai-nilai budaya Jepang yang khas. Perkembangannya berakar dari tradisi manga dan animasi Jepang yang telah mengakar kuat, sehingga menjadikannya sebagai media yang tidak hanya sarat unsur budaya, tetapi juga mampu dinikmati secara global (Bastin, 2022). Secara visual, anime menonjol dengan gaya yang khas dan narasi yang kompleks, mencakup berbagai tema yang dapat dinikmati oleh semua kalangan usia. Di Jepang, istilah “anime” digunakan untuk semua bentuk animasi tanpa memandang asalnya. Namun, secara global, anime dibedakan dari animasi Barat karena keberanian dalam mengeksplorasi tema yang beragam, mulai dari kekerasan, kesedihan, hingga isu eksistensial dan hubungan sosial. Pendekatan ini menempatkan anime pada posisi yang lebih kompleks dibanding sekadar “kartun” konvensional (Sonmali et al., 2021).

Di Indonesia, anime mulai dikenal sejak 1980-an melalui tayangan Tetsuwan Atom (Astro Boy) karya Osamu Tezuka. Popularitasnya meningkat pada 1990-an dengan hadirnya Doraemon di RCTI, diikuti berbagai anime populer lain seperti Sailor Moon, Crayon Shinchan, Pokemon, dan Dragon Ball. Memasuki era 2000-an, judul-judul seperti Rurouni Kenshin dan Naruto semakin memperkuat posisi anime di kalangan penonton lintas generasi (Toi, 2020). Di antara berbagai genre, anime bertema olahraga menjadi salah satu yang paling menonjol. Genre ini tidak hanya menampilkan aksi olahraga seperti voli (Haikyuu!!), basket (Kuroko no Basket), renang (Free!), atau sepak bola (Blue Lock), tetapi juga menyampaikan nilai-nilai seperti kerja sama, semangat pantang menyerah, dan kedisiplinan. Dengan cara ini, anime olahraga berfungsi ganda sebagai hiburan sekaligus media pembelajaran nilai positif.

Olahraga sendiri merupakan aktivitas fisik yang dilakukan secara terencana dan berkesinambungan dengan tujuan menjaga kebugaran, meningkatkan kesehatan, atau meraih prestasi. Selain manfaat fisik, olahraga juga memberikan dampak sosial dan psikologis, seperti membangun semangat, kedisiplinan, dan memperkuat hubungan sosial (Muhadir et al., 2019). Dalam konteks modern, olahraga tidak hanya dianggap sebagai sarana pembentukan fisik atau prestasi, tetapi juga berperan penting dalam meningkatkan kualitas hidup secara menyeluruh, termasuk aspek mental dan emosional (Damayanti & Noordia, 2021).

Namun, kemajuan teknologi telah mengubah pola aktivitas fisik generasi muda. Akses terhadap televisi, internet, ponsel pintar, dan permainan video, disertai meningkatnya otomatisasi pekerjaan, membuat aktivitas fisik semakin berkurang. Generasi Z, yang lahir antara tahun 1995 hingga 2010, dikenal sebagai generasi digital yang sangat dekat dengan teknologi. Pola hidup mereka cenderung lebih banyak dihabiskan di dalam ruangan, sehingga tingkat aktivitas fisik mereka relatif rendah (Devi et al., 2024). Data BPS Jawa Tengah tahun 2022 mencatat populasi Gen Z di provinsi ini sekitar 5,7 juta jiwa atau 16% dari total penduduk. Namun, Sport Development Index 2023 menunjukkan hanya 5,04% remaja usia 16–30 tahun yang memiliki kebugaran jasmani baik, sementara 83,55% tergolong kurang atau sangat kurang. Kondisi ini menimbulkan kekhawatiran terhadap kesiapan generasi muda menuju Indonesia Emas 2045 (Bidang et al., 2023).

Dalam konteks ini, anime olahraga memiliki potensi untuk menumbuhkan minat berolahraga di kalangan Gen Z. Cerita-cerita dalam anime menghadirkan karakter yang gigih, disiplin, dan pantang menyerah, yang dapat menjadi sumber motivasi bagi penonton muda. Dengan narasi yang emosional dan visual yang dinamis, anime mampu membangkitkan ketertarikan terhadap olahraga sekaligus menanamkan kebiasaan hidup sehat. Hasil observasi menunjukkan bahwa komunitas pecinta anime di Jawa Tengah tersebar luas di berbagai daerah. Misalnya, terdapat Nanairo Sakura Brebes di Brebes, Mochi Empire, Ureshii Tegal, dan Sabaku Niji Rebirth di Tegal, Yokai Zero di Pemalang, Shiroichi Club di Pekalongan, Majisuka Batang di

Batang, Kendal Weebs Saikou di Kendal, Vorpall Community di Semarang, Nihon no Sekai Demak di Demak, KAKU 2.0 di Jepara, Komunitas Wibu Rembang di Rembang, Komunitas Otaku Boyolali di Boyolali, Kibo no Hana di Magelang, AnimeLovers Kebumen di Kebumen, Wibu Sragen Community di Sragen, Tenka di Solo, Sashimi Salatiga di Salatiga, dan Otaku Klaten di Klaten. Selain itu, komunitas regional seperti KAIJU dan KKWP.id juga mencakup wilayah pantura secara luas.

Masalah rendahnya minat olahraga di kalangan Gen Z memerlukan pendekatan inovatif, salah satunya dengan memanfaatkan anime olahraga sebagai media motivasi. Karakter dalam anime seperti *Haikyuu!!* atau *Kuroko no Basket* mampu menginspirasi semangat kerja keras dan kedisiplinan, yang berpotensi menumbuhkan minat olahraga sejak dini. Minat sendiri dipahami sebagai dorongan psikologis yang mengarahkan individu pada suatu pilihan atau aktivitas tertentu (Yulia et al., 2021). Menurut Sadirman, minat timbul ketika seseorang menemukan nilai atau makna yang sesuai dengan keinginannya, sementara Bernard menegaskan bahwa minat terbentuk melalui pengalaman dan keterlibatan yang konsisten (Muhadir et al., 2019). Muzayanah (2018) menambahkan bahwa minat dapat dibedakan berdasarkan cara pengungkapan (dinyatakan, diwujudkan, diukur), asal kemunculannya (sukarela, karena pengaruh luar, atau paksaan), dan sifatnya (personal, situasional, atau psikologis) (Muzayanah, 2018).

Dengan demikian, penelitian ini penting untuk memahami bagaimana anime olahraga dapat menjadi sarana efektif untuk meningkatkan minat olahraga Gen Z di Jawa Tengah, sekaligus mendukung terbentuknya generasi yang sehat dan produktif. SSB Semut Merah, yang berdomisili di Desa Tulis, Kecamatan Tulis, Kabupaten Batang, didirikan pada 24 Mei 2019 dan memiliki empat pelatih berpengalaman. SSB ini aktif mengikuti kompetisi seperti Festival Batang Cup, Anniversary Cup, dan Merdeka Cup, meskipun belum berhasil meraih gelar juara. Berdasarkan observasi awal, masih banyak pemain yang melakukan kesalahan dalam melakukan passing, seperti operan yang tidak akurat dan sulit diterima oleh rekan satu tim. Hasil pengumpulan data awal menunjukkan bahwa dari total sampel, hanya 10% pemain berada dalam kategori baik, 30% sedang, 25% kurang, dan 15% sangat kurang dalam aspek ketepatan passing.

## Metode

Penelitian ini menggunakan desain metode campuran sekuensial eksploratori (*exploratory sequential mixed methods*), yaitu pendekatan yang diawali dengan tahap kualitatif untuk menggali temuan awal, kemudian dilanjutkan dengan tahap kuantitatif untuk menguji dan memperluas temuan tersebut secara lebih luas (Pane et al., 2021).

Penelitian dilaksanakan dalam dua tahap, yakni kualitatif dan kuantitatif.

1. Tahap kualitatif menggunakan teknik purposive sampling, karena partisipan dipilih secara sengaja berdasarkan keterlibatan aktif mereka dalam komunitas anime di Jawa Tengah. Sebanyak 16 partisipan dari delapan komunitas anime bersedia diwawancarai secara mendalam.
2. Tahap kuantitatif menggunakan teknik total sampling, dengan melibatkan seluruh anggota komunitas yang memenuhi kriteria, yaitu Gen Z yang tergabung dalam komunitas anime atau jejepangan di wilayah Jawa Tengah. Sebanyak 143 responden mengisi angket penelitian.

Pengumpulan data dilakukan sejak Selasa, 2 Februari hingga Minggu, 1 Juni 2025. Studi ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh anime genre sport terhadap minat olahraga pada Gen Z. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam pada tahap kualitatif dan angket dengan 20 pernyataan berskala Likert pada tahap kuantitatif.

Uji validitas dan reliabilitas instrumen dilakukan untuk memastikan kualitas alat ukur.

1. Untuk instrumen angket, validitas diuji menggunakan korelasi *item-total* pada 30 responden uji coba. Hasil menunjukkan seluruh item (P1–P20) memiliki nilai *r*-hitung antara 0,52 hingga 0,83, yang lebih besar daripada *r*-tabel (0,361), serta nilai signifikansi 0,001 ( $< 0,05$ ). Dengan demikian, seluruh item angket dinyatakan valid.
2. Reliabilitas angket diuji menggunakan koefisien Cronbach's Alpha dan menghasilkan nilai 0,958, yang jauh di atas batas minimum 0,6. Hal ini menunjukkan bahwa angket memiliki tingkat konsistensi internal yang sangat baik dan dapat dikategorikan reliabel.
3. Untuk pertanyaan wawancara, dilakukan validitas isi (*content validity*) melalui penilaian ahli bahasa, guna memastikan bahwa setiap pertanyaan sesuai dengan tujuan pengukuran dan dapat dipahami dengan jelas oleh partisipan.

Proses transkripsi wawancara dilakukan dengan bantuan aplikasi CapCut untuk meningkatkan ketepatan pengetikan. Analisis data kuantitatif dilakukan menggunakan IBM SPSS Statistics 25.

## Hasil dan Pembahasan

### Hasil Penelitian

#### 1. Hasil kualitatif

Hasil penelitian kualitatif diperoleh melalui wawancara mendalam dengan 16 anggota komunitas anime di Jawa Tengah. Analisis menunjukkan bahwa anime bergenre sport memiliki pengaruh signifikan terhadap minat olahraga di kalangan Gen Z. Sebagian besar responden pertama kali mengenal anime sport sejak sekolah dasar melalui judul-judul seperti *Captain Tsubasa*, *Inazuma Eleven*, dan *Slam Dunk*, sementara sebagian lainnya mulai menontonnya pada masa remaja melalui platform digital.

Alasan utama responden menyukai anime sport adalah kombinasi antara alur cerita yang menarik, visualisasi teknik olahraga, dan nilai moral yang disampaikan, seperti semangat pantang menyerah, kerja sama tim, dan disiplin. Karakter seperti Hinata Shoyo (*Haikyuu!!*) dan Kaede Rukawa (*Slam Dunk*) sering disebut sebagai sosok yang menginspirasi mereka untuk mencoba olahraga baru atau meningkatkan keterlibatan dalam olahraga yang sudah mereka minati.

Pengaruh anime terhadap aktivitas fisik nyata juga terlihat jelas. Beberapa responden mengaku mulai rutin bersepeda setelah menonton *Yowamushi Pedal*, bermain basket setelah menonton *Kuroko no Basket*, atau bahkan termotivasi berlatih teknik tertentu yang ditampilkan dalam anime. Selain itu, media sosial dan komunitas anime turut berperan penting dalam memperkuat dampak ini melalui diskusi, berbagi konten, dan mengadakan kegiatan olahraga bersama. Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa anime sport tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga menjadi media yang efektif dalam menumbuhkan minat olahraga dan membentuk pola hidup sehat pada Gen Z di Jawa Tengah.

#### 2. Hasil kuantitatif

Hasil analisis kuantitatif menggunakan kuesioner terhadap 143 responden menunjukkan bahwa pengaruh anime bergenre sport terhadap minat olahraga Gen Z di Jawa Tengah berada pada kategori tinggi. Distribusi frekuensi menunjukkan bahwa 33,6% responden berada pada kategori "sangat tinggi," 52,4% pada kategori "tinggi," 11,9% pada kategori "sedang," 1,4% pada kategori "rendah," dan 0,7% pada kategori "sangat rendah."

Tabel 1 Distribusi Frekuensi pengaruh anime genre sport terhadap minat olahraga pada gen z di jawa tengah.

Kategori	Interval	Frekuensi	%
Sangat Tinggi	81 - 100%	48	33,6

Tinggi	61 - 80%	75	52,4
Sedang	41 - 60%	17	11,9
Rendah	21 - 40%	2	1,4
Sangat Rendah	0 - 21%	1	0,7
	JUMLAH	143	100

Nilai minimum yang diperoleh adalah 20, nilai maksimum 100, nilai rata-rata 74,13, median 76, mode 75, dan standar deviasi 13,973. Hasil ini mengindikasikan bahwa mayoritas responden merasakan pengaruh positif anime sport terhadap minat mereka untuk berolahraga.

Tabel 2 Deskriptif statistik penggaruh anime genre sport terhadap minat olahraga pada Gen Z di Jawa Tengah.

Statistik	
<i>N</i>	143
<i>Mean</i>	74,13
<i>Median</i>	76,00
<i>Mode</i>	75,00
<i>Std. Deviasi</i>	13,973
<i>Minimum</i>	20,00
<i>Maximum</i>	100,00

## Pembahasan

### 1. Pembahasan kualitatif

Temuan kualitatif dalam penelitian ini menunjukkan bahwa anime bergenre sport memiliki pengaruh kuat terhadap minat olahraga pada Gen Z di Jawa Tengah. Sebagian besar narasumber mengaku merasa termotivasi untuk mencoba olahraga baru atau lebih aktif berolahraga setelah menonton anime seperti *Haikyuu!!*, *Blue Lock*, dan *Kuroko no Basket*. Motivasi ini muncul terutama dari tiga hal utama: semangat pantang menyerah yang ditampilkan karakter, alur cerita yang menggambarkan perjalanan tokoh dari pemula hingga mahir, serta dukungan komunitas anime yang mereka ikuti. Ketiga hal ini tidak hanya menciptakan hiburan, tetapi juga membangun ikatan emosional yang membuat olahraga dipandang sebagai sesuatu yang bermakna dan menyenangkan.

Temuan ini selaras dengan penelitian Sonmali dkk. (2021) yang menemukan bahwa penonton anime olahraga di India tidak hanya menontonnya sebagai hiburan, tetapi juga menirukan perilaku olahraga yang mereka lihat. Beberapa narasumber dalam penelitian ini bahkan menyebutkan bahwa mereka belajar teknik dasar olahraga dari anime (Sonmali et al., 2021). Penelitian Zhang dkk. (2022) di Tiongkok juga mendukung hal ini, dengan menunjukkan bahwa paparan kartun olahraga sejak kecil berhubungan dengan kebiasaan berolahraga dan kesehatan mental yang lebih baik saat dewasa. Temuan ini memperkuat indikasi bahwa pengaruh anime olahraga tidak hanya bersifat jangka pendek, tetapi juga dapat berperan dalam pembentukan kebiasaan olahraga jangka panjang (Zhang et al., 2022).

Selain itu, penelitian Pauzan & Widowati (2022) tentang pengaruh Captain Tsubasa di kalangan siswa menunjukkan bahwa anime dapat menumbuhkan motivasi internal maupun eksternal untuk berolahraga, terutama melalui nilai kerja keras, kegigihan, dan kerja sama tim (Pauzan & Widowati, 2022). Narasumber dalam penelitian ini pun banyak yang menyebutkan bahwa mereka terinspirasi oleh semangat juang karakter anime, bahkan ada yang mencoba meniru gerakan yang mereka lihat. Meskipun tidak selalu berhasil, pengalaman mencoba itu sendiri menumbuhkan dorongan untuk berlatih dan tetap aktif secara fisik.

Berdasarkan temuan kualitatif yang menekankan aspek pengalaman dan motivasi personal ini, selanjutnya analisis kuantitatif dilakukan untuk melihat sejauh mana pengaruh tersebut tercermin secara lebih luas pada kecenderungan perilaku Gen Z

## 2. Pembahasan kuantitatif

Analisis kuantitatif memberikan pembuktian empiris atas pengaruh anime sport terhadap minat olahraga Gen Z di Jawa Tengah. Dari 143 responden yang terlibat, sebanyak 52,4% berada pada kategori “tinggi” dan 33,6% pada kategori “sangat tinggi”. Hasil ini menunjukkan bahwa anime sport bukan hanya hiburan, tetapi juga menanamkan nilai-nilai seperti semangat pantang menyerah, kerja sama tim, sportivitas, dan konsistensi dalam berusaha, yang mendorong responden lebih aktif berolahraga.

Temuan ini selaras dengan penelitian Pauzan dan Widowati (2022) yang mengkaji pengaruh anime Captain Tsubasa terhadap siswa SMP, di mana motivasi yang ditimbulkan berada pada kategori tinggi dan sangat tinggi hingga mencapai 85%. Karakter-karakter yang dihadirkan dalam anime dinilai berhasil menyampaikan pesan inspiratif yang mampu menumbuhkan minat olahraga melalui narasi perjuangan dan kerja keras (Pauzan & Widowati, 2022).

Hasil ini juga diperkuat oleh penelitian Prabowo dkk. (2024) yang memanfaatkan anime sebagai media pembelajaran PJOK di SMKN 3 Bengkulu (Prabowo et al., 2024). Melalui penggunaan video anime, siswa mengalami peningkatan pemahaman teknik dasar olahraga dan menganggap metode ini lebih menarik dibanding pembelajaran konvensional. Penelitian serupa dilakukan oleh Putri dan Kristiyandaru (2025) dengan memanfaatkan anime Kuroko no Basuke sebagai media pembelajaran PJOK di SMK Negeri 1 Kota Kediri, yang juga menunjukkan peningkatan signifikan dalam minat belajar siswa (Anggun Kartika Jamen Putri et al., 2025).

Keterkaitan antara hasil penelitian ini dengan bukti-bukti tersebut menegaskan bahwa anime sport dapat berperan lebih dari sekadar media hiburan. Visualisasi yang menarik, alur cerita yang emosional, dan nilai-nilai motivasional yang terkandung di dalamnya menjadikan anime sebagai sarana yang relevan dalam membentuk minat olahraga di kalangan generasi muda. Meski demikian, sebagian kecil responden menunjukkan pengaruh sedang (11,9%), rendah (1,4%), dan sangat rendah (0,7%). Variasi ini mengindikasikan bahwa faktor lain seperti pengalaman olahraga sebelumnya, preferensi pribadi, dan dukungan lingkungan sosial turut memengaruhi besarnya dampak anime terhadap minat olahraga seseorang. Dengan demikian, hasil kuantitatif ini tidak hanya menguatkan temuan kualitatif, tetapi juga memberikan gambaran seberapa luas dan kuat pengaruh anime sport dalam populasi Gen Z secara umum. Kombinasi dua pendekatan ini memberikan landasan untuk memahami pengaruh anime sport secara lebih menyeluruh.

## 3. Interpretasi dari dua pendekatan

Integrasi hasil kualitatif dan kuantitatif menunjukkan bahwa anime bergenre sport memiliki pengaruh signifikan terhadap minat olahraga Gen Z di Jawa Tengah. Pada tahap kualitatif, narasumber menekankan bahwa semangat pantang menyerah, perkembangan karakter dari pemula hingga mahir, dan dukungan komunitas menjadi faktor utama yang membentuk motivasi mereka. Komunitas anime, baik online maupun offline, juga memperkuat pengaruh ini dengan menciptakan ruang diskusi, berbagi rekomendasi anime, hingga kegiatan olahraga bersama yang terinspirasi dari anime.

Sementara itu, temuan kuantitatif menunjukkan bahwa lebih dari 86% responden berada pada kategori tinggi dan sangat tinggi, dengan nilai rata-rata 74,13 dari maksimum 100. Angka ini menegaskan bahwa pengaruh yang dijelaskan narasumber secara naratif benar-benar tercermin dalam pola perilaku Gen Z secara luas. Kedua pendekatan ini jika dipadukan menunjukkan bahwa

anime sport tidak hanya menjadi media hiburan, tetapi juga media motivasi yang efektif. Visualisasi yang menarik, narasi emosional, dan representasi karakter yang inspiratif, ditambah dengan dukungan komunitas, membuat anime berpotensi menjadi media yang relevan untuk mendorong gaya hidup aktif dan sehat pada generasi muda. Secara keseluruhan, temuan ini menegaskan bahwa anime sport tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga sebagai media motivasi yang efektif. Visualisasi yang menarik, narasi emosional, dan representasi karakter yang relevan, ditambah dengan dukungan komunitas, menjadikan anime sebagai media potensial untuk mempromosikan gaya hidup aktif dan sehat di kalangan generasi muda.

### Simpulan (Penutup)

Penelitian ini membuktikan bahwa anime bergenre sport memiliki pengaruh signifikan terhadap minat olahraga Gen Z di Jawa Tengah. Melalui pendekatan campuran sekuensial eksploratif, ditemukan bahwa elemen cerita yang inspiratif, karakter dengan semangat pantang menyerah, perkembangan tokoh dari pemula hingga mahir, serta dukungan komunitas online dan offline menjadi faktor utama yang mendorong ketertarikan terhadap aktivitas fisik. Hasil kualitatif menunjukkan bahwa sebagian besar narasumber merasa termotivasi untuk mencoba atau lebih aktif berolahraga setelah menonton anime seperti Haikyuu!!, Blue Lock, dan Kuroko no Basket. Visualisasi olahraga yang menarik serta peran media sosial semakin memperkuat pengaruh tersebut. Secara kuantitatif, 86% dari 143 responden berada pada kategori “tinggi” dan “sangat tinggi” dengan nilai rata-rata 74,13 dari skala 100. Uji validitas dan reliabilitas juga menunjukkan bahwa instrumen yang digunakan layak dan dapat dipercaya. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa anime sport tidak hanya menjadi hiburan, tetapi juga media yang mampu membangun motivasi dan menumbuhkan minat olahraga di kalangan Gen Z. Dengan narasi yang kuat, visual yang menarik, dan dukungan komunitas, anime bergenre sport memiliki potensi besar sebagai sarana kultural untuk mendorong gaya hidup aktif dan sehat pada generasi muda.

### Daftar Pustaka

- Anggun Kartika Jamen Putri, A., Kristiyandaru, A., Jasmani, P., Rekreasi, dan, & Negeri Surabaya, U. (2025). *Penerapan Media Pembelajaran Anime Kuroko No Basuke terhadap Minat PJOK Peserta Didik Kelas XI SMK Negeri 1 Kota Kediri*.
- Bastin, N. (2022). *Apakah Itu Anime?: Panduan Praktis*. Nahason Bastin Publishing. <https://books.google.co.id/books?id=3m1wEAAAQBAJ>
- Bidang, D., Olahraga, P., Pemuda, K., & Olahraga, D. (2023). *Laporan Indeks Pembangunan Olahraga Tahun 2023 Kebugaran Jasmani dan Generasi Emas 2045*.
- Damayanti, S., & Noordia, A. (2021). *Analisis Minat Masyarakat dalam Melakukan Olahraga Dimasa Pandemi Covid-19*.
- Devi, S., Damayanti, I., Rahayu, N. I., Ruhayati, Y., Suherman, A., Jajat, J., Sultoni, K., & Ugelta, S. (2024). Aktivitas Fisik Generasi Zillennial di Kota Bandung Berdasarkan Gender. *Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*, 8(2), 197–209. <https://doi.org/10.5614/jskk.2023.8.2.9>
- Muhadir, O., Studi Strata, P., Fakultas, J. P., & Keolahragaan, I. (2019). *SURVEI MINAT BEROLAHRAGA MASYARAKAT KOTA MAKASSAR DI TAMAN PAKUI SAYANG*.
- Muzayanah, K. (2018). *PENGGUNAAN METODE DEMONSTRASI UNTUK MENINGKATKAN MINAT BELAJAR PESERTA DIDIK PADA MATA PELAJARAN IPA KELAS IV MI MA'ARIF 1 PUNGGUR LAMPUNG TENGAH TAHUN PELAJARAN 2017/2018*.
- Pane, I., Hadju, V. A., Maghfuroh, L., Akbar, H., Simamora, R. S., Lestari, Z. W., Galih, A. P., Wijayanto, P. W., Waluyo, U., & Aulia, U. (2021). Desain penelitian mixed method. *Aceh: Yayasan Penerbit Muhammad Zani*.
- Pauzan, M., & Widowati, A. (2022). Pengaruh Motivasi Bermain Sepak Bola Melalui Representasi Serial Animasi Captain Tsubasa The Movie Terhadap Siswa. In *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan* (Vol. 11, Issue 2). <https://online-journal.unja.ac.id/csp>

- Prabowo, A., Raibowo, S., Rizky, O. B., Permadi, A., & Taufik, M. (2024). *Implementasi Metode Demonstrasi Media Video Anime Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Materi Permainan Bola Voli*. <https://doi.org/10.37058/sport>
- Sonmali, N., Nimkar, N., Bagchi, A., & Professor, A. (2021). Impact Of Sports Anime On Real Sporting Behaviour: An Indian Perspective. In *Volatiles & Essent. Oils* (Vol. 8, Issue 4).
- Toi, Y. (2020). Kepopuleran dan Penerimaan Anime Jepang Di Indonesia. *Ayumi : Jurnal Budaya, Bahasa Dan Sastra*, 7(1). <https://doi.org/10.25139/ayumi.v7i1.2808>
- Yulia, N. P., Soeyono, R. D., Afifah, C. A. N., & Miranti, M. G. (2021). PENGARUH AIO (ACTIVITY, INTEREST , OPINION) KONSUMEN MILLENIAL GEN Z (10 - 25 tahun) PADA LAYANAN PEMESANAN MAKANAN BERBASIS DARING (ONLINE) PADA MASA PANDEMI COVID-19. *JURNAL TATA BOGA*, 10.
- Zhang, X., Browning, M. H. E. M., Luo, Y., & Li, H. (2022). Can sports cartoon watching in childhood promote adult physical activity and mental health? A pathway analysis in Chinese adults. *Heliyon*, 8(5). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e09417>