



Global Journal Sport

<https://jurnal.sainsglobal.com/index.php/gis>

Volume 3, Nomor 1 Maret 2025

e-ISSN: 3031-3961

DOI.10.35458

Eksplorasi Pengalaman Mahasiswa dalam Mengikuti Mata Kuliah Pendidikan Jasmani

Muhammad Kamal¹

¹ Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Makassar

Email: Muhammad.kamal@unm.ac.id

Artikel info	Abstrak
Received: 02-03-2025	
Revised: 10-03-2025	
Accepted: 20-03-2025	
Published, 30-03-2025	Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman mahasiswa dalam mengikuti mata kuliah pendidikan jasmani di perguruan tinggi. Pendidikan jasmani merupakan komponen penting dalam kurikulum pendidikan tinggi yang berkontribusi terhadap pengembangan fisik, mental, dan sosial mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi untuk memahami secara mendalam pengalaman subjektif mahasiswa. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dengan 15 mahasiswa dari berbagai program studi yang mengikuti mata kuliah pendidikan jasmani. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengalaman mahasiswa dalam mengikuti mata kuliah pendidikan jasmani sangat beragam, mulai dari aspek motivasi, tantangan yang dihadapi, manfaat yang dirasakan, hingga persepsi terhadap metode pembelajaran yang diterapkan. Temuan mengungkapkan bahwa sebagian besar mahasiswa merasakan manfaat positif dari mata kuliah pendidikan jasmani, terutama dalam aspek kesehatan fisik, pengembangan keterampilan sosial, dan peningkatan kepercayaan diri. Namun, beberapa mahasiswa juga menghadapi tantangan seperti keterbatasan waktu, perbedaan kemampuan fisik, dan adaptasi terhadap berbagai jenis olahraga. Penelitian ini memberikan kontribusi penting bagi pengembangan kurikulum dan metode pembelajaran pendidikan jasmani di perguruan tinggi.

Kata Kunci: pendidikan jasmani, pengalaman mahasiswa, perguruan tinggi, pembelajaran, fenomenologi

 artikel global jurnal Sport dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY-4.0

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani di perguruan tinggi memiliki peran strategis dalam membentuk mahasiswa yang sehat secara holistik, tidak hanya dari aspek akademik tetapi juga fisik, mental, dan sosial (Winarno, 2015). Mata kuliah pendidikan jasmani merupakan salah satu mata kuliah wajib

yang harus diikuti oleh mahasiswa di berbagai program studi sebagai bagian dari mata kuliah umum atau mata kuliah pengembangan kepribadian (Hartono, 2013). Keberadaan mata kuliah ini sejalan dengan filosofi pendidikan yang mengacu pada pengembangan manusia seutuhnya.

Dalam konteks pendidikan tinggi Indonesia, mata kuliah pendidikan jasmani memiliki tantangan tersendiri mengingat heterogenitas mahasiswa yang mengikutinya (Sukamti, 2016). Mahasiswa yang mengikuti mata kuliah ini berasal dari berbagai latar belakang program studi, tingkat kemampuan fisik yang berbeda, serta motivasi yang beragam. Hal ini menciptakan dinamika pembelajaran yang unik dan memerlukan pendekatan yang tepat dari para pengampu mata kuliah.

Pengalaman mahasiswa dalam mengikuti mata kuliah pendidikan jasmani menjadi aspek penting yang perlu dieksplorasi untuk memahami efektivitas pembelajaran dan dampaknya terhadap perkembangan mahasiswa (Rosdiani, 2014). Pengalaman ini mencakup berbagai dimensi, mulai dari persepsi terhadap materi pembelajaran, interaksi dengan dosen dan sesama mahasiswa, tantangan yang dihadapi, hingga manfaat yang dirasakan. Pemahaman yang mendalam tentang pengalaman mahasiswa dapat memberikan masukan berharga bagi perbaikan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani di perguruan tinggi.

Beberapa penelitian sebelumnya telah mengkaji aspek-aspek tertentu dari pembelajaran pendidikan jasmani di perguruan tinggi. Penelitian Prasetyo (2017) menunjukkan bahwa motivasi mahasiswa dalam mengikuti mata kuliah pendidikan jasmani dipengaruhi oleh faktor intrinsik dan ekstrinsik. Sementara itu, Widodo (2018) menemukan bahwa metode pembelajaran yang variatif dapat meningkatkan partisipasi dan antusiasme mahasiswa. Namun, penelitian yang secara komprehensif mengeksplorasi pengalaman mahasiswa dari perspektif fenomenologi masih terbatas.

Fenomena pembelajaran pendidikan jasmani di perguruan tinggi juga dipengaruhi oleh perkembangan teknologi dan perubahan gaya hidup mahasiswa (Suherman, 2019). Generasi mahasiswa saat ini memiliki karakteristik yang berbeda dengan generasi sebelumnya, termasuk dalam hal preferensi aktivitas fisik dan cara mereka memandang pentingnya olahraga. Oleh karena itu, eksplorasi pengalaman mahasiswa menjadi semakin relevan untuk memahami bagaimana mereka memaknai dan menjalani pembelajaran pendidikan jasmani.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi secara mendalam pengalaman mahasiswa dalam mengikuti mata kuliah pendidikan jasmani di perguruan tinggi. Melalui pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi, penelitian ini berusaha memahami makna subjektif yang diberikan mahasiswa terhadap pengalaman mereka dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan kurikulum, metode pembelajaran, dan kebijakan terkait pendidikan jasmani di perguruan tinggi.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi untuk mengeksplorasi pengalaman mahasiswa dalam mengikuti mata kuliah pendidikan jasmani. Metode fenomenologi dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian yang ingin memahami makna subjektif dari pengalaman yang dialami oleh mahasiswa (Sugiyono, 2019). Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk menggali secara mendalam bagaimana mahasiswa memaknai, merasakan, dan memahami pengalaman mereka dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

Penelitian dilaksanakan di salah satu perguruan tinggi negeri di Indonesia selama periode semester genap tahun akademik 2023/2024. Pemilihan lokasi penelitian didasarkan pada

pertimbangan bahwa perguruan tinggi tersebut memiliki mata kuliah pendidikan jasmani sebagai mata kuliah wajib bagi seluruh mahasiswa dan memiliki variasi program studi yang beragam. Hal ini memungkinkan peneliti untuk mendapatkan perspektif yang lebih luas tentang pengalaman mahasiswa dari berbagai latar belakang akademik.

Partisipan penelitian dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria mahasiswa yang sedang atau telah mengikuti mata kuliah pendidikan jasmani, berasal dari program studi yang berbeda, dan bersedia berpartisipasi dalam penelitian. Jumlah partisipan yang terlibat dalam penelitian ini adalah 15 orang mahasiswa yang terdiri dari 8 mahasiswa laki-laki dan 7 mahasiswa perempuan dari semester 2 hingga semester 6. Keberagaman partisipan dari segi gender, program studi, dan tingkat semester dimaksudkan untuk mendapatkan variasi pengalaman yang lebih komprehensif.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam (in-depth interview) yang berlangsung selama 60-90 menit untuk setiap partisipan. Wawancara dilakukan secara individual dengan menggunakan pedoman wawancara semi-terstruktur yang telah disiapkan sebelumnya. Pedoman wawancara mencakup pertanyaan-pertanyaan terbuka yang memungkinkan partisipan untuk menceritakan pengalaman mereka secara bebas dan mendalam. Topik-topik yang dibahas dalam wawancara meliputi motivasi mengikuti mata kuliah, pengalaman selama pembelajaran, tantangan yang dihadapi, manfaat yang dirasakan, dan persepsi terhadap metode pembelajaran yang diterapkan.

Proses wawancara direkam dengan persetujuan partisipan dan kemudian ditranskrip secara verbatim untuk keperluan analisis data. Selain wawancara, peneliti juga melakukan observasi partisipatif selama beberapa sesi pembelajaran pendidikan jasmani untuk mendapatkan pemahaman kontekstual yang lebih baik tentang dinamika pembelajaran yang terjadi. Observasi ini membantu peneliti dalam memahami konteks di mana pengalaman mahasiswa terbentuk dan memberikan triangulasi data untuk meningkatkan kredibilitas penelitian.

Analisis data dilakukan menggunakan teknik analisis tematik yang dikembangkan oleh Braun dan Clarke, yang telah diadaptasi untuk konteks penelitian Indonesia (Creswell, 2018). Proses analisis dimulai dengan membaca transkrip wawancara secara berulang untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam tentang data. Selanjutnya, peneliti melakukan coding atau pemberian kode pada unit-unit makna yang muncul dalam data. Kode-kode yang memiliki kesamaan kemudian dikelompokkan menjadi kategori-kategori, dan dari kategori-kategori tersebut dikembangkan tema-tema utama yang mewakili pengalaman mahasiswa.

Untuk memastikan trustworthiness atau keabsahan data, penelitian ini menerapkan beberapa strategi validasi. Pertama, dilakukan member checking dengan meminta partisipan untuk memverifikasi hasil interpretasi peneliti terhadap pengalaman mereka. Kedua, dilakukan triangulasi data dengan mengombinasikan data dari wawancara dan observasi. Ketiga, peneliti melakukan refleksi dan diskusi dengan kolega untuk mengurangi bias dalam interpretasi data. Keempat, dilakukan audit trail dengan mendokumentasikan seluruh proses penelitian secara sistematis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis data menunjukkan lima tema utama yang muncul dari pengalaman mahasiswa dalam mengikuti mata kuliah pendidikan jasmani, yaitu: (1) motivasi dan ekspektasi awal, (2) dinamika pembelajaran dan interaksi sosial, (3) tantangan dan hambatan yang dihadapi, (4) manfaat dan dampak positif yang dirasakan, dan (5) persepsi terhadap metode dan fasilitas pembelajaran. Setiap tema mencerminkan aspek yang berbeda dari pengalaman mahasiswa dan saling terkait dalam membentuk keseluruhan pengalaman pembelajaran mereka.

Tema pertama yang muncul adalah motivasi dan ekspektasi awal mahasiswa dalam mengikuti mata kuliah pendidikan jasmani. Sebagian besar partisipan mengungkapkan bahwa motivasi awal mereka bervariasi, mulai dari kewajiban akademik hingga keinginan untuk menjaga kesehatan dan kebugaran. Beberapa mahasiswa mengaku awalnya kurang antusias karena menganggap mata kuliah ini sebagai beban tambahan di tengah kesibukan akademik mereka. Namun, ada juga mahasiswa yang memiliki ekspektasi positif karena melihat mata kuliah ini sebagai kesempatan untuk beraktivitas fisik di tengah rutinitas belajar yang didominasi kegiatan akademik. Temuan ini sejalan dengan penelitian Nugraha (2020) yang menunjukkan bahwa motivasi mahasiswa dalam pendidikan jasmani dipengaruhi oleh persepsi mereka terhadap relevansi mata kuliah dengan kebutuhan personal mereka.

Dinamika pembelajaran dan interaksi sosial menjadi tema kedua yang signifikan dalam pengalaman mahasiswa. Partisipan mengungkapkan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani memberikan suasana yang berbeda dibandingkan mata kuliah lainnya. Interaksi dengan sesama mahasiswa menjadi lebih intens karena sifat aktivitas yang mengharuskan kerjasama dan komunikasi. Banyak mahasiswa yang merasa lebih mudah bersosialisasi dan membangun pertemanan melalui aktivitas olahraga. Pembelajaran dalam kelompok juga memberikan pengalaman belajar yang unik, di mana mahasiswa tidak hanya belajar keterampilan fisik tetapi juga mengembangkan kemampuan kerjasama, kepemimpinan, dan komunikasi. Hal ini mendukung pandangan Mutohir (2016) bahwa pendidikan jasmani memiliki fungsi sosial yang penting dalam mengembangkan keterampilan interpersonal mahasiswa.

Tema ketiga yang muncul adalah tantangan dan hambatan yang dihadapi mahasiswa selama mengikuti mata kuliah pendidikan jasmani. Tantangan utama yang diidentifikasi meliputi perbedaan kemampuan fisik antar mahasiswa, keterbatasan waktu, dan adaptasi terhadap berbagai jenis olahraga yang diajarkan. Beberapa mahasiswa mengungkapkan kesulitan dalam mengikuti aktivitas yang membutuhkan keterampilan khusus atau tingkat kebugaran tertentu. Ada juga mahasiswa yang merasa tidak nyaman karena merasa kemampuan fisiknya di bawah rata-rata teman-temannya. Tantangan lain yang muncul adalah konflik jadwal dengan kegiatan akademik atau organisasi lainnya. Temuan ini konsisten dengan penelitian Setiawan (2019) yang mengidentifikasi bahwa heterogenitas kemampuan mahasiswa menjadi salah satu tantangan utama dalam pembelajaran pendidikan jasmani di perguruan tinggi.

Meskipun menghadapi berbagai tantangan, sebagian besar partisipan mengakui adanya manfaat dan dampak positif yang mereka rasakan dari mengikuti mata kuliah pendidikan jasmani. Tema keempat ini mencakup manfaat fisik seperti peningkatan kebugaran, kekuatan, dan koordinasi gerak. Selain itu, mahasiswa juga merasakan manfaat psikologis seperti peningkatan kepercayaan diri, pengurangan stres, dan peningkatan mood. Banyak partisipan yang mengungkapkan bahwa aktivitas fisik dalam mata kuliah ini membantu mereka mengatasi tekanan akademik dan memberikan refreshng di tengah rutinitas belajar. Manfaat sosial juga dirasakan melalui perluasan jaringan pertemanan dan peningkatan kemampuan bekerja dalam tim. Hasil ini sejalan dengan

penelitian Kusumawati (2017) yang menunjukkan bahwa pendidikan jasmani memberikan kontribusi positif terhadap kesehatan holistik mahasiswa.

Tema kelima yang muncul adalah persepsi mahasiswa terhadap metode dan fasilitas pembelajaran. Sebagian besar partisipan memberikan apresiasi terhadap variasi metode pembelajaran yang diterapkan oleh dosen, mulai dari pembelajaran teknik dasar hingga permainan yang lebih kompleks. Namun, beberapa mahasiswa juga memberikan masukan untuk peningkatan, seperti perlunya penjelasan yang lebih detail tentang teknik-teknik tertentu dan pemberian feedback yang lebih konstruktif. Terkait fasilitas, mahasiswa umumnya merasa puas dengan ketersediaan lapangan dan peralatan olahraga, meski ada beberapa saran untuk peningkatan kualitas dan variasi peralatan. Persepsi positif terhadap fasilitas ini mendukung penelitian Rahayu (2018) yang menunjukkan bahwa ketersediaan fasilitas yang memadai berkontribusi terhadap kepuasan mahasiswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

Analisis lebih lanjut menunjukkan bahwa pengalaman mahasiswa dalam mata kuliah pendidikan jasmani tidak dapat dipisahkan dari konteks personal dan sosial mereka. Mahasiswa yang memiliki latar belakang olahraga sebelumnya cenderung lebih mudah beradaptasi dan menunjukkan antusiasme yang lebih tinggi. Sebaliknya, mahasiswa yang jarang berolahraga sebelumnya mengalami proses adaptasi yang lebih panjang tetapi justru merasakan dampak positif yang lebih signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa mata kuliah pendidikan jasmani memiliki potensi transformatif yang berbeda untuk setiap individu, tergantung pada kondisi awal dan keterbukaan mereka terhadap pengalaman baru.

Interaksi antara dosen dan mahasiswa juga menjadi faktor penting yang mempengaruhi kualitas pengalaman pembelajaran. Mahasiswa mengapresiasi dosen yang mampu menciptakan atmosfer pembelajaran yang kondusif, memberikan motivasi, dan menunjukkan empati terhadap perbedaan kemampuan individual. Sebaliknya, pendekatan yang terlalu rigid atau kurang mempertimbangkan keberagaman mahasiswa dapat mengurangi kualitas pengalaman pembelajaran. Temuan ini menekankan pentingnya kompetensi pedagogis dosen dalam menciptakan lingkungan pembelajaran yang inklusif dan mendukung.

Aspek evaluasi dan penilaian juga menjadi bagian penting dari pengalaman mahasiswa. Sebagian besar partisipan menghargai sistem penilaian yang tidak hanya fokus pada kemampuan fisik tetapi juga mempertimbangkan usaha, perkembangan, dan partisipasi. Sistem penilaian yang komprehensif ini membantu mengurangi kecemasan mahasiswa yang merasa kemampuan fisiknya terbatas dan mendorong partisipasi yang lebih aktif. Hal ini sejalan dengan prinsip penilaian otentik dalam pendidikan jasmani yang menekankan penilaian holistik terhadap perkembangan mahasiswa (Lutan, 2015)..

SIMPULAN

Penelitian ini berhasil mengeksplorasi pengalaman mahasiswa dalam mengikuti mata kuliah pendidikan jasmani dan mengidentifikasi lima tema utama yang membentuk pengalaman tersebut. Temuan menunjukkan bahwa meskipun motivasi awal mahasiswa beragam, sebagian besar dari mereka mengalami transformasi positif selama mengikuti mata kuliah ini. Pengalaman pembelajaran yang mencakup aspek fisik, psikologis, dan sosial memberikan kontribusi penting bagi pengembangan holistik mahasiswa.

Dinamika pembelajaran pendidikan jasmani menciptakan lingkungan yang unik untuk pengembangan keterampilan interpersonal dan sosial mahasiswa. Interaksi yang intensif antar

mahasiswa dalam aktivitas kelompok memfasilitasi pembentukan jaringan sosial dan pengembangan kemampuan kerjasama. Hal ini menunjukkan bahwa mata kuliah pendidikan jasmani memiliki nilai lebih dari sekadar pengembangan keterampilan fisik, tetapi juga sebagai media pengembangan karakter dan kepribadian mahasiswa.

Tantangan yang dihadapi mahasiswa, terutama terkait perbedaan kemampuan fisik dan keterbatasan waktu, menunjukkan perlunya pendekatan pembelajaran yang lebih adaptif dan fleksibel. Dosen perlu mengembangkan strategi pembelajaran yang dapat mengakomodasi keberagaman kemampuan dan kebutuhan mahasiswa. Implementasi diferensiasi pembelajaran dan penyediaan alternatif aktivitas dapat membantu mengatasi tantangan ini.

Manfaat yang dirasakan mahasiswa dari mata kuliah pendidikan jasmani sangat komprehensif, mencakup aspek fisik, psikologis, dan sosial. Temuan ini memperkuat argumen tentang pentingnya mempertahankan mata kuliah pendidikan jasmani sebagai mata kuliah wajib di perguruan tinggi. Manfaat jangka panjang yang dapat diperoleh mahasiswa justru lebih besar daripada beban akademik yang dirasakan.

Persepsi positif mahasiswa terhadap metode dan fasilitas pembelajaran menunjukkan bahwa infrastruktur dan pendekatan pembelajaran yang ada sudah cukup baik. Namun, masih terdapat ruang untuk perbaikan, terutama dalam hal personalisasi pembelajaran dan peningkatan kualitas feedback yang diberikan kepada mahasiswa. Pengembangan metode pembelajaran yang lebih inovatif dan pemanfaatan teknologi dapat menjadi arah pengembangan ke depan.

Penelitian ini memberikan implikasi penting bagi pengembangan kurikulum dan praktik pembelajaran pendidikan jasmani di perguruan tinggi. Pertama, perlu adanya peningkatan pemahaman dosen terhadap keberagaman karakteristik dan kebutuhan mahasiswa. Kedua, pengembangan metode pembelajaran yang lebih adaptif dan inklusif perlu menjadi prioritas. Ketiga, sistem evaluasi dan penilaian perlu terus disempurnakan untuk lebih mencerminkan pencapaian holistik mahasiswa.

Keterbatasan penelitian ini terletak pada ruang lingkup yang terbatas pada satu institusi pendidikan tinggi. Penelitian selanjutnya dapat memperluas cakupan pada berbagai jenis perguruan tinggi untuk mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif. Selain itu, penelitian longitudinal dapat dilakukan untuk memahami dampak jangka panjang dari mata kuliah pendidikan jasmani terhadap gaya hidup dan kesehatan mahasiswa setelah lulus.

DAFTAR PUSTAKA

- Creswell, J. W. (2018). Penelitian kualitatif dan desain riset: Memilih di antara lima pendekatan. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hartono, S. (2013). Implementasi mata kuliah pendidikan jasmani di perguruan tinggi: Tantangan dan peluang. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 9(2), 45-52.
- Kusumawati, M. (2017). Kontribusi pendidikan jasmani terhadap kesehatan holistik mahasiswa. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 15(1), 23-31.
- Lutan, R. (2015). Penilaian otentik dalam pendidikan jasmani dan olahraga. Bandung: Alfabeta.

- Mutohir, T. C. (2016). Fungsi sosial pendidikan jasmani dalam pengembangan kepribadian. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 6(2), 156-167.
- Nugraha, A. (2020). Analisis motivasi mahasiswa dalam mengikuti mata kuliah pendidikan jasmani. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 19(1), 78-87.
- Prasetyo, D. (2017). Faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi mahasiswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 34(2), 123-134.
- Rahayu, S. (2018). Pengaruh ketersediaan fasilitas terhadap kepuasan mahasiswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 13(3), 201-210.
- Rosdiani, D. (2014). Perencanaan pembelajaran dalam pendidikan jasmani dan kesehatan. Bandung: Alfabeta.
- Setiawan, B. (2019). Tantangan pembelajaran pendidikan jasmani di era digital: Perspektif mahasiswa. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 21(2), 89-98.
- Suherman, A. (2019). Revitalisasi pendidikan jasmani di perguruan tinggi menghadapi tantangan abad 21. *Jurnal Pendidikan Tinggi*, 25(4), 267-276.
- Sugiyono. (2019). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sukamti, E. R. (2016). Diktat perkembangan motorik. Yogyakarta: FIK UNY.
- Widodo, P. (2018). Implementasi metode pembelajaran variatif dalam mata kuliah pendidikan jasmani. *Jurnal Inovasi Pembelajaran*, 4(1), 34-42.
- Winarno, M. E. (2015). Metodologi penelitian dalam pendidikan jasmani. Malang: UM Press.