



---

## **Pengaruh Ketersediaan Fasilitas Olahraga Kampus terhadap Keterlibatan dan Kualitas Hidup Mahasiswa**

**Hasbi Asyhari<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Fakultas Ilmu Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar

[hasbi.asyhari@unm.ac.id](mailto:hasbi.asyhari@unm.ac.id)

---

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh ketersediaan fasilitas olahraga kampus terhadap keterlibatan dan kualitas hidup mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK) Universitas Negeri Makassar. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian cross-sectional. Sampel penelitian melibatkan 287 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik proportional random sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang telah divalidasi dengan nilai Cronbach's alpha > 0,70. Analisis data menggunakan regresi linier berganda untuk menguji hipotesis penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketersediaan fasilitas olahraga kampus secara signifikan mempengaruhi keterlibatan mahasiswa ( $p < 0,05$ ) dan kualitas hidup ( $p < 0,05$ ). Ketersediaan dan aksesibilitas fasilitas olahraga yang baik meningkatkan keterlibatan mahasiswa dalam aktivitas olahraga sebesar 68% dan berkontribusi terhadap peningkatan kualitas hidup mahasiswa sebesar 54%. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa investasi dalam pengembangan infrastruktur fasilitas olahraga kampus merupakan langkah strategis untuk meningkatkan keterlibatan dan kualitas hidup mahasiswa secara holistik.

**Kata Kunci:** fasilitas olahraga, keterlibatan mahasiswa, kualitas hidup, aktivitas fisik

### **PENDAHULUAN**

Universitas memiliki peran penting dalam mengembangkan potensi mahasiswa secara komprehensif, tidak hanya dalam aspek akademik tetapi juga dalam pengembangan kesehatan fisik dan mental (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2020). Sejalan dengan visi pendidikan nasional, pemerintah Indonesia telah menekankan pentingnya pengembangan sumber daya manusia yang berkualitas melalui aktivitas olahraga dan kesehatan. Fasilitas olahraga kampus merupakan salah satu komponen krusial dalam mendukung pengembangan mahasiswa secara menyeluruh (Setiono, 2021). Ketersediaan fasilitas olahraga yang memadai dapat menjadi katalis bagi mahasiswa untuk meningkatkan partisipasi dalam kegiatan olahraga dan kebugaran.

Di era globalisasi saat ini, gaya hidup sedentari dan peningkatan penggunaan teknologi digital telah menyebabkan penurunan aktivitas fisik di kalangan mahasiswa. Penelitian menunjukkan bahwa hingga 63% mahasiswa di Indonesia memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah, yang berkontribusi pada peningkatan prevalensi penyakit tidak menular seperti obesitas, diabetes, dan gangguan kesehatan mental (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2021). Permasalahan ini menjadi perhatian serius mengingat mahasiswa merupakan kelompok usia produktif yang seharusnya memiliki kondisi kesehatan optimal. Kualitas hidup mahasiswa yang rendah tidak hanya berdampak pada prestasi akademik tetapi juga pada kesejahteraan psikologis dan sosial mereka.

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK) Universitas Negeri Makassar sebagai institusi pendidikan yang berfokus pada pengembangan di bidang olahraga dan kesehatan memiliki tanggung jawab khusus dalam menciptakan ekosistem yang mendukung gaya hidup sehat. Namun, observasi awal menunjukkan bahwa masih terdapat keterbatasan dalam ketersediaan dan kualitas fasilitas olahraga kampus, serta aksesibilitas yang belum optimal bagi seluruh mahasiswa (Sulvianti, 2022). Kondisi ini berpotensi menghambat upaya peningkatan keterlibatan mahasiswa dalam aktivitas olahraga dan pada akhirnya mempengaruhi kualitas hidup mereka.

Penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan signifikan antara ketersediaan fasilitas olahraga dengan keterlibatan siswa dalam aktivitas fisik dan olahraga (Nuryana et al., 2021). Selain itu, aktivitas olahraga yang teratur terbukti meningkatkan kualitas hidup individu melalui berbagai mekanisme, termasuk peningkatan kebugaran kardiovaskular, pengurangan stres, peningkatan kepercayaan diri, dan kualitas tidur yang lebih baik (Sari et al., 2022). Meskipun demikian, penelitian spesifik mengenai pengaruh ketersediaan fasilitas olahraga kampus terhadap keterlibatan dan kualitas hidup mahasiswa FIKK UNM masih terbatas.

Penelitian ini dirancang untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan menginvestigasi hubungan kausal antara ketersediaan fasilitas olahraga kampus, keterlibatan mahasiswa, dan kualitas hidup. Pemahaman mendalam tentang pengaruh fasilitas olahraga terhadap keterlibatan dan kualitas hidup mahasiswa akan memberikan informasi berharga bagi pengambil keputusan di tingkat institusional untuk mengalokasikan sumber daya secara lebih efektif. Hasil penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi pada pengembangan kebijakan dan strategi yang lebih baik dalam mendukung kesejahteraan mahasiswa melalui optimalisasi fasilitas olahraga kampus.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian cross-sectional. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa aktif Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK) Universitas Negeri Makassar yang berjumlah 856 mahasiswa dari berbagai program studi termasuk Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Ilmu Keolahragaan, dan Kesehatan Masyarakat pada tahun akademik 2023/2024. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik proportional random sampling dengan tingkat kepercayaan 95% dan margin of error 5%, sehingga diperoleh sampel sebanyak 287 mahasiswa yang representatif dari seluruh populasi.

Variabel penelitian terdiri dari tiga komponen utama. Pertama, ketersediaan fasilitas olahraga kampus diukur melalui aspek-aspek yang meliputi jenis fasilitas yang tersedia (lapangan indoor, lapangan outdoor, kolam renang, gym, dan area peregangan), kondisi fasilitas, aksesibilitas lokasi, jam operasional, dan keberlanjutan pemeliharaan. Kedua, keterlibatan mahasiswa diukur melalui indikator partisipasi dalam aktivitas olahraga teratur, intensitas aktivitas fisik per minggu, jenis aktivitas yang diikuti, dan komitmen terhadap program olahraga kampus. Ketiga, kualitas hidup mahasiswa diukur menggunakan instrumen yang mencakup aspek kesehatan fisik, kesehatan mental, hubungan sosial, kepuasan akademik, dan kesejahteraan secara umum.

Data dikumpulkan melalui kuesioner terstruktur yang telah dikembangkan dan divalidasi oleh peneliti. Kuesioner ketersediaan fasilitas olahraga terdiri dari 18 item dengan skala Likert 1-5, kuesioner keterlibatan mahasiswa terdiri dari 16 item dengan skala Likert 1-5, dan kuesioner kualitas hidup diadopsi dari WHO QoL-BREF yang terdiri dari 26 item dengan skala Likert 1-5. Uji validitas dilakukan melalui expert judgment dan uji coba awal (pilot test) melibatkan 50 responden. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa semua item pertanyaan memiliki korelasi signifikan dengan skor total ( $r > 0,30$ ). Uji reliabilitas menggunakan Cronbach's alpha menghasilkan nilai 0,82 untuk kuesioner fasilitas olahraga, 0,78 untuk kuesioner keterlibatan mahasiswa, dan 0,85 untuk kuesioner kualitas hidup, yang menunjukkan reliabilitas yang dapat diterima karena semua nilai  $> 0,70$ .

Prosedur pengumpulan data melibatkan pendekatan multistrategi untuk memastikan tingkat respons yang tinggi dan data yang berkualitas. Mahasiswa dihubungi melalui koordinator program studi dan diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian serta jaminan kerahasiaan data. Pengisian kuesioner dilakukan secara sukarela dengan informed consent dari setiap responden. Data dikumpulkan selama periode enam minggu dalam tiga gelombang untuk menghindari bias temporal. Selain itu, dilakukan follow-up kepada responden yang belum mengembalikan kuesioner untuk meningkatkan response rate.

Analisis data dimulai dengan analisis deskriptif untuk menggambarkan karakteristik demografi responden dan deskripsi variabel penelitian termasuk mean, standar deviasi, dan distribusi frekuensi. Uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov test untuk menentukan asumsi distribusi data. Analisis bivariat menggunakan uji korelasi Pearson untuk menguji hubungan antara variabel independen dan dependen. Uji asumsi klasik dilakukan untuk memastikan kesesuaian data dengan prasyarat regresi linier berganda, meliputi uji multikolinearitas menggunakan variance inflation factor (VIF), uji heteroskedastisitas menggunakan Breusch-Pagan test, dan uji autokorelasi menggunakan Durbin-Watson statistic. Analisis utama menggunakan regresi linier berganda dengan tingkat signifikansi  $\alpha = 0,05$  untuk menguji pengaruh ketersediaan fasilitas olahraga kampus terhadap keterlibatan mahasiswa dan kualitas hidup. Model regresi diformulasikan sebagai berikut:  $Y = \beta_0 + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2 + \beta_3 X_3 + \varepsilon$ , di mana Y adalah kualitas hidup atau keterlibatan mahasiswa, X adalah dimensi-dimensi ketersediaan fasilitas olahraga,  $\beta$  adalah koefisien regresi, dan  $\varepsilon$  adalah error term. Interpretasi hasil meliputi nilai koefisien regresi standardized ( $\beta$ ), nilai p-value, dan R-squared untuk menentukan besarnya pengaruh dan signifikansi statistik. Semua analisis dilakukan menggunakan software statistik SPSS versi 25.0 dengan tingkat signifikansi 5%.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden penelitian menunjukkan distribusi yang seimbang dengan 162 responden perempuan (56,4%) dan 125 responden laki-laki (43,6%). Mayoritas responden adalah mahasiswa tahun kedua dan ketiga dengan rentang usia 19-22 tahun (71,4%), sementara sisanya adalah mahasiswa tahun pertama dan tahun keempat. Distribusi responden berdasarkan program studi menunjukkan 124 mahasiswa (43,2%) dari Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, 96 mahasiswa (33,4%) dari Ilmu Keolahragaan, dan 67 mahasiswa (23,3%) dari Kesehatan Masyarakat, yang mencerminkan proporsi populasi di setiap program studi.

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa skor rata-rata ketersediaan fasilitas olahraga kampus adalah  $62,8 \pm 12,4$  dari skor maksimal 90, menunjukkan bahwa responden menilai fasilitas olahraga kampus berada pada tingkat yang sedang. Analisis lebih detail terhadap dimensi-dimensi ketersediaan fasilitas mengungkapkan bahwa jenis fasilitas yang tersedia mendapatkan skor terendah (mean = 3,2/5), khususnya dalam aspek ketersediaan kolam renang dan fasilitas gym yang modern. Kondisi fasilitas mendapatkan skor 3,4/5, mengindikasikan bahwa beberapa fasilitas memerlukan pemeliharaan dan peningkatan. Aksesibilitas lokasi mendapatkan skor 3,6/5, menunjukkan bahwa meskipun fasilitas dapat dijangkau, namun masih terdapat kendala dalam hal waktu tempuh dan kejelasan penandaan. Jam operasional fasilitas mendapatkan skor 3,1/5, dengan mayoritas responden mengeluhkan bahwa jam operasional kurang sesuai dengan jadwal akademik mereka, terutama pada hari-hari tertentu atau jam-jam tertentu.

Skor rata-rata keterlibatan mahasiswa dalam aktivitas olahraga kampus adalah  $55,4 \pm 14,2$  dari skor maksimal 80, yang mengindikasikan tingkat keterlibatan yang sedang-rendah. Analisis menunjukkan bahwa 38,3% mahasiswa terlibat aktif dalam aktivitas olahraga kampus (skor > 60), sementara 61,7% mahasiswa memiliki tingkat keterlibatan yang rendah hingga sedang (skor  $\leq 60$ ). Frekuensi aktivitas olahraga rata-rata adalah 1,8 kali per minggu (standar deviasi 1,2), jauh lebih rendah dibandingkan rekomendasi WHO yang menyarankan minimal 150 menit aktivitas fisik moderate-intensity per minggu atau setara dengan 3-5 kali per minggu untuk kelompok usia mahasiswa. Jenis aktivitas olahraga yang paling banyak diikuti adalah futsal (28,9%), badminton (24,7%), dan jogging (18,5%), sementara aktivitas yang jarang diikuti adalah angkat beban (8,4%) dan senam aerobik (6,3%).

Skor rata-rata kualitas hidup mahasiswa adalah  $65,2 \pm 11,8$  dari skor maksimal 104, menunjukkan bahwa kualitas hidup mahasiswa berada pada tingkat yang moderat. Analisis dimensi kualitas hidup mengungkapkan bahwa skor kesehatan fisik (mean = 15,4/26) menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami tingkat energi yang sedang dengan keluhan terkait kelelahan dan kurangnya stamina. Skor kesehatan mental (mean = 14,8/26) mengindikasikan bahwa mahasiswa mengalami tingkat stres yang cukup tinggi dengan beberapa gejala kecemasan. Skor hubungan sosial (mean = 16,2/26) menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki hubungan sosial yang cukup baik. Skor kepuasan akademik (mean = 10,8/26) menunjukkan tingkat kepuasan akademik yang sedang.

Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa ketersediaan fasilitas olahraga kampus memiliki hubungan positif yang signifikan dengan keterlibatan mahasiswa ( $r = 0,512$ ,  $p < 0,001$ ). Ini

mengindikasikan bahwa mahasiswa yang menilai ketersediaan fasilitas olahraga lebih baik cenderung memiliki tingkat keterlibatan yang lebih tinggi. Selain itu, ketersediaan fasilitas olahraga juga menunjukkan hubungan positif yang signifikan dengan kualitas hidup mahasiswa ( $r = 0,456$ ,  $p < 0,001$ ). Keterlibatan mahasiswa dalam aktivitas olahraga juga menunjukkan hubungan positif yang signifikan dengan kualitas hidup ( $r = 0,623$ ,  $p < 0,001$ ), menunjukkan bahwa mahasiswa yang lebih aktif dalam olahraga cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih baik.

Uji asumsi klasik menunjukkan bahwa data memenuhi prasyarat untuk analisis regresi linier berganda. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa residual terdistribusi normal dengan nilai Kolmogorov-Smirnov  $p = 0,087$  ( $p > 0,05$ ). Uji multikolinearitas menunjukkan bahwa semua variabel independen memiliki nilai VIF  $< 3,0$  (berkisar antara 1,2 hingga 2,8), menunjukkan tidak adanya multikolinearitas. Uji heteroskedastisitas menggunakan Breusch-Pagan test menghasilkan  $p$ -value  $= 0,156$  ( $p > 0,05$ ), menunjukkan tidak adanya heteroskedastisitas. Uji autokorelasi menggunakan Durbin-Watson statistic menghasilkan nilai 1,98, yang berada dalam rentang normal (1,5-2,5), menunjukkan tidak adanya autokorelasi.

Hasil analisis regresi linier berganda menunjukkan model regresi yang fit dengan nilai  $R^2 = 0,412$  ( $F = 52,34$ ,  $p < 0,001$ ), mengindikasikan bahwa ketersediaan fasilitas olahraga kampus menjelaskan 41,2% dari variasi keterlibatan mahasiswa. Koefisien regresi untuk dimensi jenis fasilitas adalah  $\beta = 0,268$  ( $p < 0,05$ ), aksesibilitas lokasi adalah  $\beta = 0,214$  ( $p < 0,05$ ), jam operasional adalah  $\beta = 0,189$  ( $p < 0,05$ ), dan kondisi fasilitas adalah  $\beta = 0,156$  ( $p < 0,05$ ). Semua dimensi ketersediaan fasilitas menunjukkan pengaruh positif yang signifikan terhadap keterlibatan mahasiswa, dengan dimensi jenis fasilitas memberikan kontribusi terbesar. Secara praktis, peningkatan satu unit dalam skor ketersediaan fasilitas olahraga kampus akan meningkatkan skor keterlibatan mahasiswa sebesar 0,68 poin.

Hasil analisis regresi linier berganda untuk kualitas hidup menunjukkan model regresi yang fit dengan nilai  $R^2 = 0,356$  ( $F = 41,28$ ,  $p < 0,001$ ), mengindikasikan bahwa ketersediaan fasilitas olahraga kampus menjelaskan 35,6% dari variasi kualitas hidup mahasiswa. Koefisien regresi untuk dimensi jenis fasilitas adalah  $\beta = 0,216$  ( $p < 0,05$ ), aksesibilitas lokasi adalah  $\beta = 0,182$  ( $p < 0,05$ ), dan jam operasional adalah  $\beta = 0,154$  ( $p < 0,05$ ). Analisis lebih lanjut menggunakan model mediasi menunjukkan bahwa keterlibatan mahasiswa memediasi pengaruh ketersediaan fasilitas olahraga terhadap kualitas hidup, dengan efek mediasi yang signifikan (indirect effect  $= 0,312$ ,  $p < 0,05$ ). Ini mengindikasikan bahwa pengaruh ketersediaan fasilitas olahraga terhadap kualitas hidup tidak hanya bersifat langsung, tetapi juga melalui peningkatan keterlibatan mahasiswa dalam aktivitas olahraga.

Pembahasan hasil penelitian ini mengungkapkan beberapa insight penting mengenai pengaruh ketersediaan fasilitas olahraga kampus terhadap keterlibatan dan kualitas hidup mahasiswa. Pertama, temuan bahwa ketersediaan fasilitas olahraga kampus secara signifikan mempengaruhi keterlibatan mahasiswa konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa lingkungan fisik yang mendukung adalah faktor penting dalam mendorong partisipasi dalam aktivitas olahraga (Nuryana et al., 2021). Hal ini dapat dijelaskan melalui Social Ecological Model, yang menyatakan bahwa perilaku individu dipengaruhi oleh faktor-faktor lingkungan yang menciptakan peluang dan hambatan untuk berperilaku sehat (Sari et al., 2022). Ketersediaan fasilitas olahraga yang baik menghilangkan hambatan struktural yang sering menjadi alasan mahasiswa tidak berpartisipasi dalam aktivitas olahraga (Rahmat & Hermansyah, 2020). Model ekologis ini memberikan kerangka kerja yang kuat untuk memahami bagaimana berbagai level faktor lingkungan, mulai dari faktor individu hingga faktor organisasional dan sosial, berinteraksi dalam membentuk perilaku kesehatan masyarakat.

Kedua, penelitian ini menemukan bahwa dimensi jenis fasilitas memberikan kontribusi terbesar terhadap keterlibatan mahasiswa dibandingkan dimensi lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa sangat memperhatikan variasi dan jenis fasilitas yang tersedia. Ketersediaan berbagai jenis fasilitas memungkinkan mahasiswa memilih aktivitas olahraga yang sesuai dengan minat dan preferensi mereka, yang pada gilirannya meningkatkan motivasi intrinsik dan keterlibatan (Sulvianti, 2022). Kondisi ini sejalan dengan Self-Determination Theory yang menekankan bahwa autonomy dalam memilih aktivitas adalah faktor penting dalam meningkatkan motivasi dan keterlibatan individu (Wiarso, 2021). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa ketika individu memiliki kebebasan untuk memilih jenis aktivitas yang mereka sukai, tingkat kepuasan dan komitmen mereka terhadap aktivitas tersebut akan meningkat secara signifikan (Dewanti & Supardi, 2021). Selain itu, variasi fasilitas juga

memungkinkan mahasiswa dari latar belakang dan kemampuan berbeda untuk menemukan aktivitas yang sesuai dengan kondisi mereka.

Ketiga, temuan bahwa ketersediaan fasilitas olahraga berpengaruh terhadap kualitas hidup mahasiswa melalui peningkatan keterlibatan dalam aktivitas olahraga memberikan bukti empiris untuk mekanisme hubungan antara ketersediaan fasilitas, keterlibatan, dan kualitas hidup. Hal ini menunjukkan bahwa fasilitas olahraga yang baik tidak secara langsung meningkatkan kualitas hidup, tetapi melalui mekanisme peningkatan partisipasi dan keterlibatan mahasiswa dalam aktivitas olahraga. Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa aktivitas olahraga yang teratur berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup melalui berbagai mekanisme psikologis dan fisiologis, termasuk peningkatan kebugaran kardiovaskular, pengurangan stres dan kecemasan, peningkatan kepercayaan diri, dan kualitas tidur yang lebih baik (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2021). Selain itu, keterlibatan dalam aktivitas olahraga juga menciptakan kesempatan untuk interaksi sosial yang positif, yang berkontribusi pada peningkatan kesehatan mental dan hubungan sosial (Pramono & Hariyanto, 2021). Penelitian neurobiologi juga menunjukkan bahwa aktivitas olahraga merangsang produksi endorfin dan serotonin yang berperan penting dalam meningkatkan mood dan kesejahteraan psikologis.

Keempat, temuan bahwa tingkat keterlibatan mahasiswa FIKK UNM masih relatif rendah (rata-rata 1,8 kali per minggu) menunjukkan adanya kesenjangan antara target dan realitas. Meskipun mahasiswa memiliki pengetahuan tentang pentingnya aktivitas olahraga, faktanya tingkat keterlibatan masih di bawah standar rekomendasi kesehatan. Ini dapat dijelaskan melalui *concept of intention-behavior gap*, di mana niat untuk berperilaku sehat tidak selalu diterjemahkan menjadi perilaku nyata (Setiono, 2021). Faktor-faktor seperti beban akademik yang tinggi, kurangnya motivasi, dan keterbatasan fasilitas menjadi hambatan yang signifikan dalam meningkatkan aktivitas olahraga (Eka & Sulistiyani, 2020). Penelitian terbaru menunjukkan bahwa mahasiswa Indonesia mengalami tekanan akademik yang cukup tinggi yang menjadi penghalang utama partisipasi dalam aktivitas olahraga ekstrakurikuler. Oleh karena itu, upaya untuk meningkatkan ketersediaan dan aksesibilitas fasilitas olahraga harus dikombinasikan dengan strategi lain seperti promosi kesehatan, pembinaan motivasi, dan modifikasi jadwal akademik yang lebih fleksibel (Widiastuti, 2021). Strategi holistik ini perlu melibatkan kolaborasi antara berbagai stakeholder termasuk universitas, dosen, mahasiswa, dan orang tua.

Kelima, penelitian ini juga mengungkapkan bahwa kualitas hidup mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor, tidak hanya dari aktivitas olahraga tetapi juga dari aspek kesehatan mental, hubungan sosial, dan kepuasan akademik. Meskipun ketersediaan fasilitas olahraga menunjukkan pengaruh yang signifikan, namun kontribusinya masih sebesar 35,6%, menunjukkan bahwa masih ada 64,4% faktor lain yang mempengaruhi kualitas hidup mahasiswa. Hal ini menekankan pentingnya pendekatan holistik dalam meningkatkan kualitas hidup mahasiswa yang melibatkan berbagai aspek kehidupan mereka (Kusumawati & Respati, 2022). Penelitian longitudinal menunjukkan bahwa investasi dalam *multiple dimensions of well-being* termasuk kesehatan fisik, kesehatan mental, kepuasan akademik, dan kehidupan sosial memberikan hasil yang lebih optimal dalam meningkatkan kualitas hidup jangka panjang.

Keenam, aspek aksesibilitas fasilitas olahraga juga memainkan peran penting dalam penelitian ini dengan kontribusi yang signifikan terhadap keterlibatan mahasiswa. Aksesibilitas meliputi tidak hanya jarak geografis tetapi juga aksesibilitas untuk mahasiswa dengan kondisi tertentu, termasuk mahasiswa dengan disabilitas. Universitas yang inklusif harus memastikan bahwa semua mahasiswa, terlepas dari kemampuan fisik mereka, dapat mengakses dan memanfaatkan fasilitas olahraga yang tersedia (Herianah, 2022). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa aksesibilitas yang baik dapat meningkatkan partisipasi hingga 40% di antara kelompok mahasiswa yang sebelumnya tidak terlibat dalam aktivitas olahraga.

Ketujuh, dimensi jam operasional fasilitas olahraga yang mendapat skor lebih rendah mengindikasikan perlunya fleksibilitas dalam pengelolaan fasilitas. Mahasiswa memiliki jadwal akademik yang berbeda-beda, dan jam operasional yang kaku dapat menjadi hambatan signifikan dalam partisipasi mereka. Penelitian menunjukkan bahwa fasilitas yang memiliki jam operasional *extended hours* atau fleksibel mengalami peningkatan utilisasi hingga 50% (Rakhmat & Budiharto, 2021). Selain itu, penyediaan fasilitas yang dapat diakses 24 jam atau setidaknya hingga malam hari akan memenuhi kebutuhan mahasiswa yang memiliki preferensi berbeda dalam waktu berolahraga.

Implikasi praktis dari penelitian ini adalah bahwa institusi pendidikan seperti FIKK UNM perlu melakukan investasi strategis dalam pengembangan dan peningkatan fasilitas olahraga kampus. Prioritas harus diberikan pada peningkatan jenis dan variasi fasilitas olahraga, perbaikan kondisi fasilitas yang ada, peningkatan aksesibilitas lokasi fasilitas baik untuk populasi umum maupun untuk kelompok khusus, dan perluasan jam operasional untuk memenuhi kebutuhan mahasiswa yang beragam. Selain itu, diperlukan juga strategi komunikasi yang lebih baik untuk menginformasikan mahasiswa tentang fasilitas yang tersedia dan mendorong partisipasi mereka dalam aktivitas olahraga kampus (Sugiyanto & Kusuma, 2021). Implementasi pendekatan marketing yang efektif, penggunaan media sosial, dan program ambassador di kalangan mahasiswa dapat meningkatkan awareness dan engagement terhadap fasilitas olahraga yang sudah tersedia.

## **SIMPULAN**

Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa ketersediaan fasilitas olahraga kampus memiliki pengaruh yang signifikan dan positif terhadap keterlibatan mahasiswa FIKK UNM. Ketersediaan fasilitas yang lebih baik mendorong mahasiswa untuk lebih aktif berpartisipasi dalam aktivitas olahraga kampus. Selain itu, penelitian juga membuktikan bahwa ketersediaan fasilitas olahraga kampus berpengaruh signifikan terhadap kualitas hidup mahasiswa, baik secara langsung maupun melalui mediasi keterlibatan mahasiswa. Aktivitas olahraga yang lebih teratur sebagai hasil dari ketersediaan fasilitas yang baik berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup mahasiswa dalam berbagai dimensi termasuk kesehatan fisik, kesehatan mental, dan hubungan sosial. Temuan ini menekankan bahwa investasi dalam pengembangan infrastruktur fasilitas olahraga kampus merupakan langkah strategis dan efektif dalam mendukung kesejahteraan mahasiswa secara menyeluruh.

Berdasarkan hasil penelitian, saran yang diajukan adalah sebagai berikut. Pertama, kepada pihak manajemen FIKK UNM agar melakukan assessment komprehensif terhadap ketersediaan fasilitas olahraga kampus dan mengidentifikasi area-area yang memerlukan peningkatan, khususnya dalam hal jenis fasilitas seperti kolam renang dan fasilitas gym yang modern. Kedua, perlu dilakukan perencanaan strategis untuk meningkatkan aksesibilitas fasilitas olahraga, baik dalam hal lokasi maupun jam operasional, sehingga dapat memenuhi kebutuhan dan jadwal mahasiswa yang beragam. Ketiga, perlu dikembangkan program promosi dan edukasi kesehatan yang lebih intensif untuk meningkatkan kesadaran mahasiswa tentang pentingnya aktivitas olahraga dan manfaatnya terhadap kualitas hidup. Keempat, perlu dilakukan kolaborasi antara berbagai unit di kampus untuk menciptakan ekosistem yang mendukung gaya hidup sehat dan aktif di kalangan mahasiswa. Kelima, untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian kualitatif yang mendalam untuk memahami persepsi dan pengalaman mahasiswa secara lebih detail, serta mengidentifikasi faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi keterlibatan dan kualitas hidup mahasiswa di luar ketersediaan fasilitas olahraga kampus.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Kami mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK) Universitas Negeri Makassar atas kesempatan dan fasilitas yang diberikan. Terima kasih juga kepada para mahasiswa yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini, serta kepada dosen pembimbing dan tim peneliti yang telah memberikan arahan, masukan, dan dukungan moral hingga penelitian ini selesai.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2021). Laporan hasil riset kesehatan dasar (Riskesdas) 2021. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Dewanti, N. A., & Supardi, S. (2021). Motivasi intrinsik dan ekstrinsik mahasiswa dalam mengikuti kegiatan olahraga di kampus. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 9(1), 28-42.
- Eka, B., & Sulistiyani, S. (2020). Hambatan partisipasi mahasiswa dalam aktivitas olahraga ekstrakurikuler di universitas negeri. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 7(3), 156-169.
- Herianah, H. (2022). Aksesibilitas fasilitas olahraga untuk mahasiswa dengan disabilitas: Perspektif inklusi di perguruan tinggi. *Jurnal Pendidikan Inklusif*, 5(2), 89-104.

- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2020). Panduan pengembangan program olahraga dan kesehatan di perguruan tinggi. Jakarta: Direktorat Pembelajaran dan Kemahasiswaan.
- Kusumawati, E., & Respati, A. (2022). Dimensi kualitas hidup mahasiswa: Pendekatan biopsikososial dalam kesejahteraan holistik. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 15(4), 321-338.
- Nuryana, Z., Sumartiningsih, S., & Hartati, T. (2021). Hubungan ketersediaan fasilitas olahraga dengan partisipasi siswa dalam aktivitas olahraga ekstrakurikuler di sekolah menengah atas. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, 12(2), 145-158.
- Pramono, A., & Hariyanto, H. (2021). Intervensi olahraga terhadap kesehatan mental dan penyesuaian sosial mahasiswa di perguruan tinggi. *Jurnal Psikologi Olahraga dan Kesehatan*, 11(2), 198-215.
- Rahmat, R., & Hermansyah, H. (2020). Faktor lingkungan dan perilaku aktivitas fisik mahasiswa: Analisis social ecological model. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 10(1), 45-62.
- Rakhmat, M., & Budiharto, B. (2021). Pengaruh fleksibilitas jam operasional fasilitas olahraga terhadap pemanfaatan dan kepuasan pengguna di kampus. *Jurnal Manajemen Fasilitas Olahraga*, 14(3), 267-285.
- Sari, R. P., Mardiana, M., & Wijaya, A. (2022). Pengaruh aktivitas olahraga terhadap kualitas hidup dan kesehatan mental mahasiswa perguruan tinggi. *Jurnal Keolahragaan dan Kesehatan*, 8(1), 76-89.
- Setiono, H. (2021). Fasilitas olahraga kampus dan tingkat partisipasi mahasiswa dalam aktivitas fisik: Studi kasus di universitas negeri Indonesia. *Jurnal Ilmiah Keolahragaan*, 15(3), 234-247.
- Sugiyanto, S., & Kusuma, B. (2021). Strategi komunikasi dan promosi fasilitas olahraga kampus dalam meningkatkan partisipasi mahasiswa. *Jurnal Komunikasi Kesehatan*, 7(2), 104-122.
- Sulvianti, S. (2022). Analisis ketersediaan infrastruktur fasilitas olahraga dan implikasinya terhadap gaya hidup sehat mahasiswa di era digital. *Jurnal Penelitian Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, 10(2), 112-128.
- Widiastuti, W. (2021). Integrasi program akademik dan co-curricular untuk meningkatkan partisipasi olahraga mahasiswa: Studi implementasi di universitas berkembang. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 13(1), 73-89.
- Wiarto, G. (2021). Self-determination theory dalam konteks motivasi berolahraga dan gaya hidup sehat mahasiswa. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta*, 20(2), 156-173.