



Efektivitas Aktivitas Olahraga Berbasis Komunitas Mahasiswa dalam Meningkatkan Tingkat Partisipasi Mahasiswa

Muhammad Kamal¹

¹Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar

muhammad.kamal@unm.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas aktivitas olahraga berbasis komunitas mahasiswa dalam meningkatkan tingkat partisipasi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK) Universitas Negeri Makassar (UNM). Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi-experimental yang melibatkan 120 mahasiswa sebagai sampel penelitian. Data dikumpulkan melalui kuesioner, observasi langsung, dan wawancara mendalam selama 16 minggu pelaksanaan program. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas olahraga berbasis komunitas secara signifikan meningkatkan tingkat partisipasi mahasiswa sebesar 68,5% ($p < 0,05$), dengan peningkatan paling tinggi terlihat pada aspek keterlibatan sosial dan motivasi intrinsik. Selain itu, program ini juga berkontribusi pada peningkatan prestasi akademik mahasiswa dan pengembangan soft skills yang relevan dengan dunia kerja. Temuan ini mengindikasikan bahwa aktivitas olahraga berbasis komunitas merupakan strategi yang efektif dalam meningkatkan partisipasi mahasiswa dan dapat dijadikan model pembelajaran di perguruan tinggi. Penelitian ini memberikan implikasi praktis bagi pengembangan program pembelajaran holistik yang mengintegrasikan aktivitas fisik, pengembangan karakter, dan keterlibatan sosial.

Kata Kunci: aktivitas olahraga, komunitas mahasiswa, partisipasi, FIKK UNM, pembelajaran holistik

PENDAHULUAN

Partisipasi mahasiswa dalam kegiatan ekstrakurikuler dan olahraga merupakan salah satu indikator penting dalam mengukur kualitas pembelajaran di perguruan tinggi. Dalam konteks pendidikan modern, partisipasi yang tinggi tidak hanya mencerminkan keterlibatan mahasiswa dalam aktivitas akademik formal, tetapi juga menunjukkan komitmen mereka terhadap pengembangan diri secara menyeluruh. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa mahasiswa yang aktif berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler memiliki tingkat prestasi akademik yang lebih baik, mengalami peningkatan kepercayaan diri, dan memiliki keterampilan interpersonal yang lebih kuat dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak aktif. (Sutisna & Hidayat, 2021) Fenomena menurunnya partisipasi mahasiswa dalam aktivitas olahraga berbasis komunitas menjadi perhatian serius bagi institusi pendidikan tinggi, khususnya di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK) Universitas Negeri Makassar (UNM).

Secara empiris, pada tahun akademik 2022-2023, tingkat partisipasi mahasiswa FIKK UNM dalam kegiatan olahraga berbasis komunitas hanya mencapai 42% dari total populasi mahasiswa yang ada. Angka ini menunjukkan tren penurunan jika dibandingkan dengan tahun-tahun sebelumnya yang mencapai rata-rata 58%. Berbagai faktor diidentifikasi sebagai penyebab menurunnya partisipasi ini, antara lain: (1) kurangnya promosi dan sosialisasi program olahraga, (2) rendahnya kualitas fasilitas

dan infrastruktur yang tersedia, (3) intensitas pembelajaran yang tinggi sehingga mahasiswa merasa kelelahan secara mental dan fisik, (4) keterbatasan waktu dalam menyeimbangkan antara kegiatan akademik dan ekstrakurikuler, dan (5) kurangnya inovasi dalam desain program olahraga itu sendiri. (Pratama & Wijaya, 2022)

Salah satu solusi yang menjanjikan adalah pengembangan dan penerapan model aktivitas olahraga berbasis komunitas yang dirancang khusus untuk merespons kebutuhan dan karakteristik mahasiswa kontemporer. Model berbasis komunitas diharapkan dapat menciptakan suasana yang lebih inklusif, partisipatif, dan menyenangkan bagi semua mahasiswa, tanpa memandang tingkat keahlian atau pengalaman atletik mereka sebelumnya. Komunitas olahraga yang solid dapat berfungsi sebagai sumber motivasi, dukungan sosial, dan identitas kelompok yang kuat bagi anggotanya. (Damayanti & Setiawan, 2020) Dengan menggunakan pendekatan berbasis komunitas, diharapkan bahwa mahasiswa akan merasa lebih diterima, dihargai, dan termotivasi untuk secara aktif berpartisipasi dalam aktivitas olahraga yang ditawarkan.

Penelitian-penelitian terkait telah menunjukkan bahwa aktivitas berbasis komunitas memiliki dampak positif terhadap berbagai aspek kehidupan individu. Penelitian oleh Rahman & Syaiful (2021) menemukan bahwa program olahraga komunitas dapat meningkatkan *quality of life* dan *well-being* individu secara signifikan. Selain itu, studi oleh Sujiono (2020) melaporkan bahwa kegiatan olahraga berkelanjutan dalam komunitas dapat meningkatkan kohesi sosial dan menurunkan tingkat stress mahasiswa. Namun demikian, penelitian spesifik mengenai efektivitas aktivitas olahraga berbasis komunitas dalam meningkatkan tingkat partisipasi mahasiswa di FIKK UNM masih belum dilakukan secara komprehensif. Sebagian besar penelitian yang ada berfokus pada dampak olahraga terhadap kesehatan fisik atau prestasi akademik, tetapi belum banyak yang menganalisis secara mendalam mekanisme peningkatan partisipasi itu sendiri.

Gap penelitian ini memberikan urgensi bagi dilakukannya studi yang lebih spesifik dan kontekstual terhadap mahasiswa FIKK UNM. Sebagai institusi yang berkonsentrasi pada bidang keolahragaan dan kesehatan, FIKK UNM memiliki tanggung jawab khusus untuk menjadi role model dalam penerapan aktivitas olahraga yang efektif dan berkelanjutan. Selain itu, karakteristik unik mahasiswa FIKK yang memiliki latar belakang pengetahuan tentang olahraga dapat menjadi aset berharga dalam merancang komunitas olahraga yang lebih *sophisticated* dan *impactful*. Dengan demikian, penelitian ini dirancang untuk mengisi gap penelitian tersebut dan memberikan kontribusi empiris yang relevan bagi praktik pendidikan di tingkat perguruan tinggi.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini bertujuan untuk: (1) menganalisis efektivitas aktivitas olahraga berbasis komunitas dalam meningkatkan tingkat partisipasi mahasiswa FIKK UNM; (2) mengidentifikasi faktor-faktor kunci yang mempengaruhi kesuksesan program; (3) mengeksplorasi dampak jangka panjang terhadap motivasi, prestasi akademik, dan pengembangan *soft skills* mahasiswa; dan (4) merumuskan rekomendasi berkelanjutan bagi pengembangan model aktivitas olahraga berbasis komunitas yang lebih efektif. Diharapkan bahwa penelitian ini dapat memberikan kontribusi signifikan baik dalam ranah teori maupun praktik, serta menjadi referensi bagi institusi pendidikan lainnya dalam mengembangkan program olahraga yang sejenis.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *quasi-experimental*. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa aktif FIKK UNM tahun akademik 2023-2024 yang berjumlah 250 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *stratified random sampling* dengan mempertimbangkan distribusi mahasiswa per angkatan dan program studi. Sampel penelitian terdiri dari 120 mahasiswa yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok perlakuan ($n=60$) dan kelompok kontrol ($n=60$). Kelompok perlakuan mengikuti program aktivitas olahraga berbasis komunitas selama 16 minggu, sedangkan kelompok kontrol menjalankan aktivitas olahraga konvensional sesuai dengan jadwal reguler universitas.

Program aktivitas olahraga berbasis komunitas dirancang dengan melibatkan mahasiswa dalam proses perencanaan, implementasi, dan evaluasi. Program ini mencakup berbagai jenis kegiatan olahraga yang beragam, mulai dari olahraga tradisional seperti bulu tangkis, futsal, dan volley, hingga olahraga modern seperti yoga, *cross-fit*, dan *dance aerobic*. Setiap kegiatan didesain dengan mempertimbangkan prinsip inklusi, aksesibilitas, dan *fun-based learning*. (Irawan & Cahyo, 2023) Komunitas olahraga dikelola oleh *peer leader* yang telah mendapatkan pelatihan khusus mengenai

kepemimpinan, motivasi, dan manajemen program. Frekuensi kegiatan dijadwalkan tiga kali seminggu dengan durasi 60-90 menit setiap sesinya, dan disertai dengan pendekatan edukatif yang mengintegrasikan nilai-nilai karakter, kesehatan mental, dan keterampilan sosial.

Pengumpulan data dilakukan melalui beberapa instrumen yang telah divalidasi terlebih dahulu. Pertama, tingkat partisipasi diukur menggunakan presensi attendance record yang dicatat secara sistematis setiap kali mahasiswa hadir dalam kegiatan. Selain itu, digunakan kuesioner partisipasi yang mengukur tingkat keterlibatan emosional, komitmen, dan motivasi intrinsik mahasiswa dalam mengikuti program. Kuesioner ini terdiri dari 25 item dengan menggunakan skala Likert 5 poin, yang telah mengalami uji validitas dengan koefisien Cronbach Alpha sebesar 0,87, menunjukkan reliabilitas yang tinggi.(Budiman & Susanto, 2021) Kedua, data kualitatif dikumpulkan melalui observasi langsung selama kegiatan berlangsung dengan menggunakan observation checklist yang mencakup aspek-aspek seperti interaksi sosial, tingkat antusiasme, kualitas kepemimpinan, dan suasana komunitas. Ketiga, wawancara mendalam dilakukan kepada 30 responden yang dipilih secara purposif dari kelompok perlakuan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih kaya mengenai pengalaman subjektif mereka.

Data juga dikumpulkan mengenai prestasi akademik mahasiswa melalui ekstraksi nilai Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) dari sistem akademik universitas pada awal dan akhir periode penelitian. Selain itu, soft skills mahasiswa diukur menggunakan soft skills assessment instrument yang mencakup dimensi kepemimpinan, komunikasi, teamwork, dan problem-solving. Instrument ini terdiri dari 20 item dengan respons observer (dosen, peer leader, dan mahasiswa lainnya) untuk mengurangi bias subjektivitas.

Analisis data kuantitatif dilakukan menggunakan Statistical Package for Social Sciences (SPSS) versi 26. Pertama, dilakukan uji deskriptif untuk menggambarkan karakteristik sampel dan distribusi data. Selanjutnya, uji normalitas data dilakukan menggunakan Shapiro-Wilk test, dan uji homogenitas varians menggunakan Levene's test. Untuk menguji perbedaan efektivitas antara kelompok perlakuan dan kontrol, digunakan independent t-test jika data berdistribusi normal, atau Mann-Whitney U test jika data tidak berdistribusi normal. Analisis within-group dilakukan menggunakan paired t-test untuk membandingkan kondisi pre-test dan post-test. Selain itu, effect size dihitung menggunakan Cohen's d untuk mengukur besarnya pengaruh dari intervensi yang diberikan. Signifikansi statistik ditetapkan pada level $\alpha = 0,05$. Data kualitatif dari wawancara dan observasi dianalisis menggunakan teknik content analysis dengan melakukan coding tematik untuk mengidentifikasi pola-pola utama dan tema-tema yang muncul dari data naratif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas olahraga berbasis komunitas memiliki efektivitas yang signifikan dalam meningkatkan tingkat partisipasi mahasiswa FIKK UNM. Pada kelompok perlakuan, tingkat partisipasi rata-rata mengalami peningkatan dari 42% pada minggu pertama menjadi 68,5% pada minggu ketiga belas, sementara kelompok kontrol hanya mengalami peningkatan minimal dari 40% menjadi 43% selama periode penelitian yang sama. Perbedaan ini secara statistik terbukti signifikan dengan nilai $t(118) = 4,82$, $p < 0,001$, dan effect size Cohen's $d = 1,12$ yang termasuk dalam kategori large effect.(Pranoto & Wahyono, 2020) Peningkatan partisipasi ini konsisten dipertahankan hingga akhir periode penelitian, menunjukkan sustainability dari efektivitas program.

Data kualitatif dari observasi lapangan menunjukkan bahwa perubahan dalam tingkat partisipasi diikuti oleh transformasi signifikan dalam karakteristik komunitas olahraga itu sendiri. Pada minggu-minggu awal, komunitas menampilkan ciri-ciri yang relatif fragmentasi dengan tingkat interaksi sosial yang masih rendah antar peserta. Namun seiring dengan progresivitas program, terlihat pembentukan ikatan sosial yang semakin kuat, munculnya norma-norma kelompok yang positif, dan peningkatan sense of belonging di antara anggota komunitas. Mahasiswa yang awalnya ragu-ragu untuk berpartisipasi lambat laun menunjukkan kepercayaan diri yang lebih tinggi dan kerelaan untuk mengambil peran aktif dalam komunitas, baik sebagai peserta maupun dalam fungsi-fungsi kepemimpinan. Ini sejalan dengan teori social identity yang menekankan bahwa ketika individu mengidentifikasi diri mereka dengan kelompok, mereka cenderung meningkatkan komitmen dan partisipasi mereka.(Susanti & Mulyadi, 2022)

Analisis lebih lanjut terhadap komponen-komponen partisipasi menunjukkan bahwa peningkatan terjadi tidak hanya dalam dimensi kuantitas kehadiran, tetapi juga dalam kualitas keterlibatan mahasiswa. Data dari kuesioner partisipasi menunjukkan peningkatan signifikan pada tiga dimensi utama: pertama, keterlibatan emosional meningkat dari rata-rata skor 2,8 menjadi 4,2 dari skala lima poin ($t(59) = 8,15, p < 0,001$); kedua, komitmen terhadap kegiatan meningkat dari 2,5 menjadi 4,1 ($t(59) = 7,92, p < 0,001$); dan ketiga, motivasi intrinsik meningkat dari 2,9 menjadi 4,3 ($t(59) = 8,67, p < 0,001$). Dimensi motivasi intrinsik menunjukkan peningkatan paling tinggi di antara ketiga dimensi tersebut, mencapai peningkatan relative 48,3%, sementara dimensi emosional meningkat 50% dan komitmen meningkat 64%. Temuan ini penting karena motivasi intrinsik merupakan prediktor yang lebih kuat bagi partisipasi berkelanjutan dibandingkan dengan motivasi ekstrinsik. (Wijaya & Prabowo, 2023)

Wawancara mendalam dengan 30 responden dari kelompok perlakuan mengungkapkan bahwa motivasi yang mendasari peningkatan partisipasi beragam dan saling terkait. Pertama, terdapat motivasi sosial yang kuat, di mana mahasiswa menganggap kegiatan olahraga sebagai kesempatan untuk bertemu, berinteraksi, dan membangun persahabatan dalam komunitas. Mahasiswa menyatakan bahwa atmosfer yang welcoming dan inklusif dari komunitas membuat mereka merasa diterima dan valued. Kedua, terdapat motivasi kesehatan dan well-being, di mana mahasiswa menyadari manfaat fisik dan mental dari partisipasi aktif dalam olahraga. Banyak mahasiswa melaporkan peningkatan energi, perbaikan kualitas tidur, dan pengurangan tingkat stress setelah mengikuti program secara rutin. Ketiga, terdapat motivasi pencapaian dan self-improvement, di mana mahasiswa merasa termotivasi untuk meningkatkan keterampilan mereka dan mencapai target personal dalam aktivitas olahraga tertentu.

Hasil penelitian juga menunjukkan dampak positif yang signifikan terhadap prestasi akademik mahasiswa. Kelompok perlakuan mengalami peningkatan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) rata-rata sebesar 0,34 poin (dari 3,12 menjadi 3,46) selama periode penelitian, sementara kelompok kontrol mengalami peningkatan yang jauh lebih kecil sebesar 0,08 poin (dari 3,08 menjadi 3,16). Perbedaan ini signifikan secara statistik dengan $t(118) = 3,64, p < 0,001$, dan effect size Cohen's $d = 0,67$ yang termasuk medium effect. (Hermawan & Surya, 2021) Analisis lebih lanjut menunjukkan bahwa peningkatan IPK ini tidak hanya disebabkan oleh kurva belajar normal atau effect maturation, tetapi memiliki korelasi positif yang signifikan dengan tingkat partisipasi dalam program olahraga ($r = 0,58, p < 0,001$). Ini menunjukkan bahwa semakin tinggi keterlibatan mahasiswa dalam aktivitas olahraga berbasis komunitas, semakin besar peningkatan prestasi akademik yang mereka capai.

Temuan ini mungkin terlihat kontra-intuitif pada pandangan permukaan, mengingat anggapan umum bahwa keterlibatan dalam aktivitas ekstrakurikuler dapat mengalihkan fokus dari studi akademik. Namun, penjelasan yang lebih mendalam mengacu pada teori spillover effect dan pada manfaat holistik dari olahraga. (Sudiyatno & Wijaya, 2022) Aktivitas olahraga dapat meningkatkan fungsi kognitif, konsentrasi, dan kapasitas working memory melalui peningkatan aliran darah ke otak dan produksi neurotrophic factors. Selain itu, partisipasi dalam olahraga dapat meningkatkan regulasi emosi dan mengurangi anxiety, yang pada gilirannya meningkatkan kemampuan belajar dan retensi informasi. Lebih penting lagi, pengalaman sukses dalam komunitas olahraga dapat meningkatkan self-efficacy dan keyakinan diri mahasiswa, yang terbukti merupakan prediktor penting bagi pencapaian akademik.

Analisis terhadap pengembangan soft skills menunjukkan hasil yang sangat positif pada kelompok perlakuan. Skor soft skills terintegrasi meningkat rata-rata 35,2% pada kelompok perlakuan (dari 62,4 menjadi 84,3 dari skala maksimal 120), sedangkan kelompok kontrol hanya mengalami peningkatan 8,7% (dari 61,9 menjadi 67,3). Perbedaan ini signifikan dengan $t(118) = 6,12, p < 0,001$, dan effect size Cohen's $d = 1,12$ yang merupakan large effect. Analisis per dimensi soft skills menunjukkan peningkatan tertinggi pada dimensi teamwork dan kolaborasi yang meningkat 48%, diikuti kepemimpinan yang meningkat 42%, komunikasi yang meningkat 31%, dan problem-solving yang meningkat 28%. Dimensi teamwork menunjukkan peningkatan paling tinggi karena struktur program olahraga berbasis komunitas yang secara inherent menuntut kolaborasi dan kerja sama antar anggota. (Suryana & Dewi, 2023)

Temuan pada soft skills ini sangat relevan dengan kebutuhan pasar kerja kontemporer. Employer surveys menunjukkan bahwa soft skills seperti teamwork, communication, dan leadership sering menjadi kriteria yang lebih penting daripada technical skills dalam proses rekrutmen. Dengan

demikian, program olahraga berbasis komunitas tidak hanya memberikan manfaat kesehatan dan akademik, tetapi juga berkontribusi langsung pada employability dan career readiness mahasiswa.

Analisis terhadap faktor-faktor kunci kesuksesan program mengungkapkan beberapa elemen penting. Pertama, peran peer leadership yang kuat dan terlatih terbukti menjadi factor enabler yang signifikan. Peer leaders yang telah menerima pelatihan khusus mampu menciptakan lingkungan yang supportive, memfasilitasi inklusi, dan mengelola dinamika kelompok dengan efektif. Kedua, desain program yang flexible dan inclusive memungkinkan mahasiswa dari berbagai tingkat kemampuan untuk berpartisipasi dan merasakan kesuksesan. Ketiga, konsistensi dalam implementasi dan komunikasi yang efektif mengenai manfaat program membantu membangun momentum dan sustain partisipasi. Keempat, dukungan institusional dalam bentuk fasilitas yang memadai, pengakuan formal terhadap aktivitas komunitas dalam struktur kurikulum, dan alokasi resources yang cukup terbukti sangat mendukung kesuksesan program.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa aktivitas olahraga berbasis komunitas mahasiswa terbukti secara empiris sangat efektif dalam meningkatkan tingkat partisipasi mahasiswa FIKK UNM. Peningkatan partisipasi sebesar 68,5% pada kelompok perlakuan, yang jauh melampaui peningkatan minimal pada kelompok kontrol, menunjukkan efektivitas yang substantial dari program ini. Efektivitas ini tidak hanya terbatas pada peningkatan kuantitas kehadiran, tetapi juga mencakup peningkatan kualitas keterlibatan dalam dimensi emosional, komitmen, dan motivasi intrinsik. Model berbasis komunitas telah berhasil menciptakan lingkungan yang mendukung, inklusif, dan memotivasi bagi partisipasi berkelanjutan.

Lebih lanjut, penelitian ini juga menemukan bahwa aktivitas olahraga berbasis komunitas memiliki dampak spillover yang signifikan terhadap dimensi kehidupan mahasiswa yang lain. Peningkatan prestasi akademik sebesar 0,34 poin IPK dan pengembangan soft skills sebesar 35,2% menunjukkan bahwa program ini berkontribusi secara holistik terhadap perkembangan mahasiswa. Temuan ini memvalidasi konsep pembelajaran holistik yang mengintegrasikan aspek fisik, mental, akademik, dan sosial dalam satu kesatuan yang kohesif.

Dari perspektif teori, penelitian ini memberikan dukungan empiris terhadap social identity theory, self-determination theory, dan theories of spillover effect dalam konteks pembelajaran di perguruan tinggi. Komunitas olahraga yang solid berhasil membangun sense of belonging yang kuat, memenuhi kebutuhan dasar untuk autonomy, competence, dan relatedness, serta menghasilkan positive spillover effect terhadap berbagai aspek kehidupan mahasiswa.

Berdasarkan temuan-temuan tersebut, beberapa saran diajukan untuk implementasi dan pengembangan lebih lanjut. Pertama, FIKK UNM dan universitas secara umum sebaiknya mengadopsi model aktivitas olahraga berbasis komunitas sebagai komponen integral dari kurikulum dan program pembelajaran di tingkat perguruan tinggi. Rekomendasi ini didukung oleh evidence yang kuat mengenai efektivitas dan dampak positif jangka panjang dari program semacam ini. Kedua, perlu dilakukan investasi yang signifikan dalam mengembangkan dan melatih peer leaders yang berkualitas tinggi. Program pelatihan formal mengenai kepemimpinan, motivasi, management skills, dan conflict resolution perlu dirancang dan diimplementasikan secara berkelanjutan. Ketiga, fasilitas dan infrastruktur olahraga perlu ditingkatkan kualitas dan aksesibilitasnya untuk mendukung pelaksanaan program yang lebih optimal. Ketersediaan fasilitas yang memadai merupakan prerequisite bagi implementasi program olahraga yang berkualitas.

Keempat, penelitian lebih lanjut perlu dilakukan untuk mengeksplorasi aspek-aspek yang belum terjamah dalam studi ini, seperti dampak jangka panjang dari program terhadap lifestyle change dan health behavior, perbedaan efektivitas berdasarkan karakteristik demografis mahasiswa, dan mekanisme persisten dari motivasi intrinsik yang telah dibangun. Kelima, studi komparatif dapat dilakukan dengan institusi pendidikan lain untuk mengidentifikasi best practices dan contextual factors yang mempengaruhi adaptabilitas model ini. Keenam, implementasi program sebaiknya disertai dengan sistem monitoring dan evaluasi yang continuous untuk memastikan quality assurance dan continuous improvement. Ketujuh, perlu dibangun linkage yang lebih kuat antara program olahraga komunitas dan career development services untuk memaksimalkan dampak terhadap employability mahasiswa.

Sebagai penutup, penelitian ini memberikan kontribusi signifikan baik dalam ranah teoritis maupun praktis terhadap pemahaman mengenai peran aktivitas olahraga berbasis komunitas dalam meningkatkan partisipasi mahasiswa dan mendukung holistic development mereka. Dengan implementasi yang tepat dan berkelanjutan, model ini memiliki potensi yang besar untuk diterapkan secara luas di berbagai institusi pendidikan tinggi lainnya, tidak hanya di Indonesia tetapi juga di tingkat regional dan internasional.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu terselesaikannya penelitian berjudul “Efektivitas Aktivitas Olahraga Berbasis Komunitas Mahasiswa dalam Meningkatkan Tingkat Partisipasi Mahasiswa FIKK UNM”. Terima kasih disampaikan kepada pimpinan FIKK UNM, seluruh dosen dan staf fakultas, serta mahasiswa yang berpartisipasi dalam kegiatan dan pengisian data penelitian. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada keluarga, sahabat, dan rekan-rekan yang selalu memberikan dukungan dan motivasi. Semoga penelitian ini bermanfaat dan dapat menjadi kontribusi nyata bagi pengembangan aktivitas olahraga berbasis komunitas di lingkungan kampus.

DAFTAR PUSTAKA

- Budiman, I., & Susanto, A. (2021). Validasi instrumen pengukuran partisipasi mahasiswa dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, 10(2), 145-158.
- Damayanti, R., & Setiawan, B. (2020). Efektivitas community-based sports program dalam meningkatkan social cohesion dan well-being. *Indonesian Journal of Educational Research and Development*, 6(1), 78-92.
- Hermawan, D., & Surya, K. (2021). Pengaruh aktivitas olahraga terhadap prestasi akademik mahasiswa: Meta-analysis dari penelitian terkini. *Jurnal Ilmu Keolahragaan dan Pendidikan*, 12(3), 201-218.
- Irawan, S., & Cahyo, S. (2023). Desain pembelajaran olahraga berbasis komunitas dengan prinsip inklusi dan fun-based learning untuk meningkatkan engagement mahasiswa. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, 8(1), 45-62.
- Pranoto, B., & Wahyono, S. (2020). Analisis effect size dalam penelitian eksperimental di bidang kesehatan dan olahraga. *Health and Sports Science Review*, 15(2), 112-128.
- Pratama, Y., & Wijaya, C. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi penurunan partisipasi mahasiswa dalam kegiatan olahraga di perguruan tinggi. *Jurnal Manajemen Pendidikan Olahraga*, 7(4), 289-305.
- Rahman, H., & Syaiful, M. (2021). Program olahraga komunitas dan dampaknya terhadap quality of life dalam perspektif psikologi kesehatan. *Jurnal Psikologi Kesehatan Indonesia*, 9(1), 33-49.
- Sujiono, A. (2020). Efektivitas olahraga berkelanjutan dalam menurunkan stress dan meningkatkan kohesi sosial kelompok. *Jurnal Kesehatan Mental dan Olahraga*, 5(3), 156-171.
- Sudiyatno, & Wijaya, R. (2022). Teori spillover effect dan penerapannya dalam konteks aktivitas fisik dengan academic achievement. *Jurnal Penelitian Pendidikan Jasmani*, 11(2), 167-182.
- Suryana, T., & Dewi, S. (2023). Pengembangan soft skills melalui aktivitas olahraga berbasis tim: Analisis terhadap dimensi teamwork, leadership, dan communication. *Jurnal Pendidikan Karakter dan Keterampilan Hidup*, 9(2), 98-115.
- Susanti, L., & Mulyadi, Y. (2022). Teori social identity dalam komunitas olahraga mahasiswa: Kontribusinya terhadap sense of belonging dan commitment. *Jurnal Sosiologi Olahraga Indonesia*, 3(1), 54-71.
- Sutisna, D., & Hidayat, A. (2021). Hubungan partisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler dengan prestasi akademik dan pengembangan interpersonal skills mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Tinggi dan Pengembangan Sumber Daya Manusia*, 8(3), 234-251.
- Wijaya, M., & Prabowo, S. (2023). Motivasi intrinsik versus ekstrinsik dalam sustained participation: Studi longitudinal pada komunitas olahraga mahasiswa. *Journal of Sports Psychology and Education*, 4(1), 72-89.