



Pengaruh Model Pembinaan Komunitas Olahraga Terhadap Motivasi Dan Keterlibatan Mahasiswa FIKK UNM Dalam Aktivitas Fisik Rutin

Muhammad Kamal¹

¹Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar

muhammad.kamal@unm.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh model pembinaan komunitas olahraga terhadap motivasi dan keterlibatan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIKK) Universitas Negeri Makassar (UNM) dalam aktivitas fisik rutin. Penelitian ini menggunakan metode quasi-eksperimental dengan desain pretest-posttest control group pada sampel sebanyak 120 mahasiswa yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen (n=60) dan kelompok kontrol (n=60). Data dikumpulkan melalui kuesioner motivasi intrinsik dan ekstrinsik, serta pengukuran tingkat keterlibatan dalam aktivitas fisik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa model pembinaan komunitas olahraga secara signifikan meningkatkan motivasi intrinsik mahasiswa dengan nilai rerata peningkatan sebesar 18,5% ($p < 0,001$) dan meningkatkan keterlibatan dalam aktivitas fisik rutin sebesar 24,3% ($p < 0,001$). Selain itu, model ini juga terbukti menciptakan lingkungan sosial yang mendukung dan meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa. Penelitian ini menyimpulkan bahwa pembinaan komunitas olahraga merupakan strategi yang efektif dalam meningkatkan motivasi dan keterlibatan mahasiswa dalam aktivitas fisik rutin, yang memiliki implikasi penting bagi pengembangan program kesehatan dan kebugaran di institusi pendidikan tinggi.

Kata Kunci: pembinaan komunitas, motivasi, keterlibatan fisik, mahasiswa, aktivitas rutin

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan aset berharga yang perlu dijaga melalui gaya hidup sehat, termasuk melakukan aktivitas fisik secara teratur. (WHO, 2020) merekomendasikan bahwa setiap individu dewasa harus melakukan aktivitas fisik moderat minimal 150 menit per minggu untuk menjaga kesehatan optimal dan mencegah penyakit tidak menular. Namun, berdasarkan data epidemiologis terkini, terdapat kecenderungan peningkatan prevalensi gaya hidup sedentari di kalangan mahasiswa, khususnya di institusi pendidikan tinggi (Kementerian Kesehatan RI, 2021). Fenomena ini menjadi perhatian serius karena mahasiswa merupakan generasi muda yang seharusnya memiliki kesadaran tinggi terhadap pentingnya aktivitas fisik untuk kesehatan jangka panjang.

Universitas Negeri Makassar, sebagai salah satu institusi pendidikan tinggi terkemuka di Indonesia Timur, memiliki tanggung jawab besar dalam mengembangkan program-program yang mendorong mahasiswa untuk aktif berpartisipasi dalam kegiatan fisik. Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIKK) UNM, sebagai fak pelopor dalam bidang olahraga dan kesehatan, memiliki potensi unik untuk mengintegrasikan nilai-nilai aktivitas fisik ke dalam budaya kampus. Namun, observasi awal menunjukkan bahwa tingkat partisipasi mahasiswa FIKK dalam aktivitas fisik rutin masih tergolong rendah, dengan hanya sekitar 35% mahasiswa yang secara konsisten melakukan aktivitas fisik minimal tiga kali per minggu (Data Internal FIKK UNM, 2023).

Rendahnya tingkat keterlibatan mahasiswa dalam aktivitas fisik rutin disebabkan oleh berbagai faktor, antara lain: kurangnya motivasi intrinsik, minimnya dukungan sosial dari teman sebaya, keterbatasan sarana dan prasarana yang mudah diakses, serta kurangnya program pembinaan komunitas yang terstruktur dan berkelanjutan (Syaiful, 2021). Faktor motivasi memegang peranan krusial dalam menentukan keberhasilan seseorang dalam mempertahankan kebiasaan aktivitas fisik jangka panjang. Teori Self-Determination (Deci & Ryan, 2020) menjelaskan bahwa motivasi intrinsik, yang berasal dari dalam diri individu, memiliki dampak lebih kuat dan berkelanjutan dibandingkan motivasi ekstrinsik dalam mempengaruhi perilaku kesehatan.

Komunitas olahraga merupakan kelompok sosial yang dibentuk atas dasar kesamaan minat dan tujuan dalam menjalankan aktivitas fisik. Model pembinaan komunitas olahraga dirancang untuk menciptakan lingkungan yang kondusif, inklusif, dan mendukung bagi setiap anggota untuk secara aktif terlibat dalam kegiatan fisik. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pendekatan berbasis komunitas dalam promosi kesehatan dan aktivitas fisik terbukti lebih efektif dibandingkan dengan pendekatan individual (Pramana & Suryanto, 2022). Hal ini karena komunitas menyediakan jaringan sosial yang kuat, mendorong akuntabilitas bersama, dan menciptakan rasa memiliki (*sense of belonging*) yang tinggi di antara anggotanya.

Beberapa penelitian internasional telah menunjukkan manfaat signifikan dari intervensi berbasis komunitas dalam meningkatkan aktivitas fisik. Studi longitudinal oleh (Baker et al., 2020) melibatkan 500 peserta di tiga komunitas olahraga menunjukkan peningkatan konsistensi aktivitas fisik sebesar 31% setelah 12 bulan intervensi. Demikian pula, penelitian oleh (Sharma & Sharma, 2021) pada mahasiswa universitas di India menunjukkan bahwa partisipasi dalam kelompok komunitas olahraga meningkatkan motivasi intrinsik sebesar 28% dan kepatuhan terhadap program latihan sebesar 25%. Namun, penelitian serupa dengan konteks spesifik institusi pendidikan tinggi Indonesia masih terbatas, terutama di wilayah Sulawesi Selatan.

Penelitian ini dimotivasi oleh kebutuhan mendesak untuk mengembangkan strategi efektif yang dapat meningkatkan motivasi dan keterlibatan mahasiswa FIKK UNM dalam aktivitas fisik rutin. Model pembinaan komunitas olahraga dirancang dengan mempertimbangkan kondisi lokal, budaya kampus, dan ketersediaan sumber daya di UNM. Intervensi ini akan fokus pada pembentukan struktur komunitas yang jelas, pelatihan fasilitator, pengembangan program aktivitas yang menarik dan relevan, serta sistem dukungan sosial yang berkelanjutan.

Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi signifikan dalam dua aspek. Pertama, dari perspektif akademik dan teoritis, penelitian ini akan memperkaya literatur tentang efektivitas pendekatan berbasis komunitas dalam meningkatkan aktivitas fisik di konteks pendidikan tinggi Indonesia. Kedua, dari perspektif praktis dan aplikatif, temuan penelitian ini dapat menjadi dasar pengembangan kebijakan dan program intervensi kesehatan yang lebih efektif di FIKK UNM dan institusi pendidikan tinggi lainnya. Dengan demikian, pertanyaan penelitian yang diajukan adalah: bagaimana pengaruh model pembinaan komunitas olahraga terhadap motivasi intrinsik dan ekstrinsik mahasiswa FIKK UNM, dan bagaimana pengaruhnya terhadap tingkat keterlibatan dalam aktivitas fisik rutin?

METODE

Penelitian ini menggunakan metode quasi-eksperimental dengan desain pretest-posttest control group. Populasi penelitian adalah semua mahasiswa aktif FIKK UNM tahun akademik 2023-2024 yang terdaftar di sistem akademik institusi, berjumlah 450 mahasiswa. Sampel penelitian ditentukan menggunakan teknik stratified random sampling dengan mempertimbangkan tingkat angkatan dan program studi. Jumlah sampel dihitung menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5%, menghasilkan sampel sebanyak 120 mahasiswa yang dibagi menjadi dua kelompok: kelompok eksperimen ($n=60$) yang menerima intervensi model pembinaan komunitas olahraga selama 16 minggu, dan kelompok kontrol ($n=60$) yang menjalani program reguler tanpa intervensi khusus.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini mencakup: mahasiswa aktif di FIKK UNM, terdaftar pada semester ganjil tahun akademik 2023-2024, berusia 18-24 tahun, dan memiliki status kesehatan fisik yang memungkinkan untuk melakukan aktivitas fisik moderat. Kriteria eksklusi mencakup: mahasiswa yang memiliki riwayat cedera atau kondisi medis yang melarang aktivitas fisik intens, mahasiswa yang berencana untuk pindah atau mengambil cuti akademik selama periode penelitian, serta mahasiswa yang tidak hadir dalam minimal 80% dari sesi intervensi.

Model pembinaan komunitas olahraga yang dikembangkan dalam penelitian ini terdiri dari beberapa komponen utama. Pertama, pembentukan struktur komunitas dengan membentuk tim kepemimpinan yang terdiri dari koordinator komunitas, fasilitator regional, dan ambassador mahasiswa. Kedua, pengembangan program aktivitas fisik yang beragam, menarik, dan disesuaikan dengan minat mahasiswa, meliputi olahraga tim, aktivitas kebugaran, yoga, dan olahraga air. Ketiga, implementasi sistem mentoring dan peer support yang menempatkan mahasiswa senior sebagai mentor bagi mahasiswa junior. Keempat, penyelenggaraan event dan kompetisi olahraga komunitas yang didesain untuk meningkatkan motivasi dan sense of belonging. Kelima, pelatihan fasilitator untuk meningkatkan kompetensi mereka dalam memotivasi, membimbing, dan mengevaluasi peserta.

Pengumpulan data dilakukan melalui berbagai instrumen. Pertama, kuesioner motivasi aktivitas fisik yang dikembangkan berdasarkan Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire (BREQ-3) dengan modifikasi konteks lokal, terdiri dari 24 item yang mengukur motivasi intrinsik (8 item), motivasi terintegrasi (8 item), motivasi teridentifikasi (4 item), motivasi eksternal (2 item), dan amotivasi (2 item). Instrumen ini menggunakan skala Likert 5 poin (1=sangat tidak setuju hingga 5=sangat setuju). Validitas instrumen diuji melalui analisis faktor dengan hasil KMO=0,82 dan reliabilitas diukur menggunakan Cronbach's alpha dengan koefisien 0,84.

Kedua, instrumen pengukuran keterlibatan aktivitas fisik yang diukur melalui frekuensi, durasi, dan intensitas aktivitas fisik per minggu, serta tingkat adherence terhadap program yang diikuti. Data dikumpulkan melalui wearable accelerometer dan self-reported physical activity diary yang dicatat secara harian selama periode penelitian. Ketiga, data tentang persepsi dukungan sosial, kepercayaan diri dalam aktivitas fisik, dan kepuasan terhadap program dikumpulkan melalui focus group discussion (FGD) yang melibatkan 20 responden terpilih dari kelompok eksperimen pada minggu terakhir intervensi.

Analisis data penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan kualitatif. Data kuantitatif dianalisis menggunakan SPSS versi 26.0. Pertama, dilakukan uji statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik sampel dan variabel penelitian. Kedua, dilakukan uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk test dan uji homogenitas menggunakan Levene's test untuk menentukan teknik analisis yang tepat. Ketiga, perbandingan antara kelompok eksperimen dan kontrol pada pretest dilakukan menggunakan independent t-test untuk memastikan kesetaraan baseline. Keempat, analisis pengaruh intervensi pada posttest dilakukan menggunakan independent t-test dan analysis of covariance (ANCOVA) dengan pretest score sebagai covariate. Kelima, untuk menganalisis perubahan dalam kelompok dilakukan paired t-test. Batas signifikansi statistik ditetapkan pada $p < 0,05$ dengan confidence interval 95%.

Data kualitatif dari FGD dianalisis menggunakan thematic analysis dengan pendekatan induktif-deduktif. Hasil FGD direkam, ditranskripsikan secara verbatim, dan kemudian dikodekan oleh dua coder independen untuk memastikan reliabilitas. Coding dilakukan dengan mengidentifikasi tema-tema utama yang berkaitan dengan pengalaman peserta dalam intervensi, faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi, dan rekomendasi untuk pengembangan program lebih lanjut. Analisis dilakukan menggunakan software NVivo 12 untuk memfasilitasi proses coding dan tema development.

Etika penelitian telah mendapat persetujuan dari Komisi Etik Penelitian FIKK UNM dengan nomor surat persetujuan etik nomor 003/KEPFIKK/III/2024. Semua partisipan telah memberikan informed consent tertulis sebelum mengikuti penelitian. Data penelitian dijaga kerahasiaannya dengan menggunakan kode identitas untuk setiap partisipan dan disimpan dalam database yang terenkripsi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 120 partisipan yang direkrut, 115 partisipan berhasil menyelesaikan seluruh program penelitian (kelompok eksperimen $n=58$, kelompok kontrol $n=57$) dengan dropout rate sebesar 4,17%. Karakteristik demografi sampel meliputi rerata usia 20,4 tahun ($SD=1,2$), komposisi jenis kelamin dengan persentase mahasiswa perempuan 54,8% dan laki-laki 45,2%. Distribusi responden berdasarkan angkatan menunjukkan mahasiswa angkatan 2021 sebanyak 31,3%, angkatan 2022 sebanyak 36,5%, dan angkatan 2023 sebanyak 32,2%. Pada kondisi baseline (pretest), uji independent t-test menunjukkan tidak terdapat perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol pada skor motivasi intrinsik ($t=0,78$; $p=0,438$), motivasi ekstrinsik ($t=0,92$;

$p=0,361$), maupun tingkat keterlibatan aktivitas fisik ($t=0,64$; $p=0,524$), yang mengindikasikan kesetaraan baseline kedua kelompok.

Hasil pengukuran motivasi aktivitas fisik menunjukkan peningkatan yang signifikan pada kelompok eksperimen. Skor motivasi intrinsik pada kelompok eksperimen meningkat dari rerata pretest 28,3 ($SD=6,2$) menjadi 33,6 ($SD=5,8$) pada posttest, dengan nilai peningkatan absolute sebesar 5,3 poin dan persentase peningkatan 18,8% (paired t-test: $t=8,52$; $p<0,001$; 95% CI=3,98-6,62). Perbandingan antara kelompok eksperimen dan kontrol menunjukkan perbedaan signifikan pada skor posttest motivasi intrinsik (eksperimen: mean=33,6 vs kontrol: mean=29,1; $t=4,87$; $p<0,001$), dengan effect size Cohen's $d=1,12$ yang termasuk kategori large effect. Pada kelompok kontrol, skor motivasi intrinsik hanya meningkat sebesar 0,8 poin (dari 28,5 menjadi 29,3), yang tidak signifikan secara statistik (paired t-test: $t=1,24$; $p=0,218$).

Analisis pada motivasi ekstrinsik menunjukkan pola yang berbeda. Kelompok eksperimen mengalami penurunan pada motivasi eksternal (introjected regulation) dari 18,7 ($SD=4,5$) menjadi 15,2 ($SD=4,2$), dengan penurunan sebesar 18,8% (paired t-test: $t=-6,45$; $p<0,001$), sedangkan motivasi teridentifikasi (identified regulation) meningkat dari 16,8 menjadi 21,5 dengan peningkatan 28,0% (paired t-test: $t=7,89$; $p<0,001$). Temuan ini menunjukkan pergeseran pola motivasi dari motivasi eksternal menuju motivasi yang lebih self-determined. Kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan signifikan pada motivasi ekstrinsik baik pada dimensi external regulation maupun identified regulation.

Pengukuran tingkat keterlibatan aktivitas fisik menunjukkan peningkatan konsisten pada kelompok eksperimen. Frekuensi aktivitas fisik per minggu meningkat dari rerata pretest 2,1 sesi ($SD=1,2$) menjadi 4,8 sesi ($SD=1,1$) pada posttest, dengan peningkatan rata-rata 2,7 sesi per minggu atau 128,6% (paired t-test: $t=12,34$; $p<0,001$; 95% CI=2,30-3,10). Durasi rata-rata aktivitas fisik per sesi meningkat dari 38,5 menit ($SD=14,2$) menjadi 52,3 menit ($SD=12,5$), dengan peningkatan rata-rata 13,8 menit atau 35,8% (paired t-test: $t=9,87$; $p<0,001$). Total aktivitas fisik per minggu dalam satuan Metabolic Equivalent of Task (MET) meningkat dari 420 MET-menit ($SD=180$) menjadi 847 MET-menit ($SD=165$), yang melebihi rekomendasi WHO untuk aktivitas fisik moderat (paired t-test: $t=14,22$; $p<0,001$). Pada kelompok kontrol, frekuensi aktivitas fisik hanya meningkat dari 2,0 menjadi 2,4 sesi per minggu (tidak signifikan; $p=0,156$), dan durasi tidak mengalami perubahan yang bermakna.

Perbedaan signifikan juga terlihat pada adherence rate terhadap program aktivitas fisik. Kelompok eksperimen mencapai adherence rate sebesar 82,3% (rata-rata kehadiran dalam 13 sesi dari 16 sesi yang disediakan), sedangkan kelompok kontrol mencapai 45,6% (rata-rata kehadiran dalam 7,3 sesi dari 16 sesi yang tersedia untuk program regular). Analisis ANCOVA dengan pretest score sebagai covariate menunjukkan pengaruh signifikan dari intervensi pada posttest motivasi intrinsik ($F=19,84$; $p<0,001$; partial $\eta^2=0,15$) dan keterlibatan aktivitas fisik ($F=24,67$; $p<0,001$; partial $\eta^2=0,18$), mengindikasikan bahwa efek intervensi tetap signifikan setelah mengendalikan skor baseline.

Data kualitatif dari focus group discussion mengungkapkan bahwa partisipan merasakan manfaat substansial dari model pembinaan komunitas olahraga. Tema pertama yang muncul adalah "peningkatan motivasi dan semangat", dengan sebagian besar partisipan mengungkapkan bahwa dukungan teman dan kehadiran komunitas yang solid membuat mereka merasa lebih termotivasi untuk terus melakukan aktivitas fisik. Seorang partisipan menyatakan bahwa "ketika ada teman-teman di komunitas yang saling mendukung, saya merasa tidak sendiri dan lebih bersemangat untuk datang ke sesi latihan". Tema kedua adalah "pengembangan persahabatan dan jaringan sosial", dimana partisipan menjelaskan bahwa komunitas telah menjadi wadah untuk membentuk ikatan sosial yang kuat dengan sesama mahasiswa yang memiliki minat yang sama. Partisipan lain mengungkapkan bahwa "komunitas ini bukan hanya tentang olahraga, tetapi juga tentang persahabatan dan saling mendukung dalam kehidupan".

Tema ketiga yang diidentifikasi adalah "peningkatan kepercayaan diri dan body image", dimana partisipan melaporkan bahwa keterlibatan regular dalam aktivitas fisik melalui komunitas telah meningkatkan kepercayaan diri mereka, baik dalam konteks olahraga maupun kehidupan akademik secara umum. Partisipan mengatakan "setelah bergabung dengan komunitas dan secara konsisten berlatih, saya merasa lebih percaya diri dan lebih termotivasi dalam studi juga". Tema keempat adalah "akses ke program yang beragam dan menarik", dimana partisipan menghargai ketersediaan berbagai

jenis aktivitas fisik yang dapat mereka pilih sesuai dengan preferensi dan tingkat kebugaran mereka. Mereka merasakan bahwa keragaman program ini membuat mereka tidak bosan dan terus tertarik untuk berpartisipasi.

Tema kelima yang muncul adalah "peran penting fasilitator dan mentor", dimana partisipan mengakui kontribusi signifikan dari fasilitator dan mahasiswa senior yang bertindak sebagai mentor. Mereka menjelaskan bahwa bimbingan teknis yang kompeten dan motivasi personal dari mentor telah sangat membantu mereka dalam mencapai tujuan fitness mereka. Partisipan menyatakan bahwa "fasilitator kami sangat peduli dan selalu memberikan motivasi positif, membuat kami merasa valued dan diperhatikan". Tema terakhir yang diidentifikasi adalah "tantangan dan rekomendasi", dimana partisipan mengungkapkan beberapa tantangan dalam menjalani program, seperti keterbatasan waktu karena beban akademik, keterbatasan sarana olahraga, dan fluktuasi motivasi. Namun, mereka memberikan rekomendasi konstruktif, seperti meningkatkan fleksibilitas jadwal aktivitas, mengintegrasikan program komunitas dengan kurikulum akademik, dan memperluas kemitraan dengan fasilitas olahraga di kampus.

Pembahasan hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa model pembinaan komunitas olahraga terbukti efektif dalam meningkatkan motivasi aktivitas fisik pada mahasiswa FIKK UNM. (Deci & Ryan, 2020) dalam teori Self-Determination menjelaskan bahwa lingkungan yang memenuhi kebutuhan dasar manusia—autonomy, competence, dan relatedness—akan meningkatkan motivasi intrinsik secara signifikan. Model pembinaan komunitas olahraga yang dikembangkan dalam penelitian ini dirancang khusus untuk memenuhi ketiga kebutuhan ini. Autonomy dipenuhi melalui pemberian kebebasan kepada mahasiswa untuk memilih jenis aktivitas fisik yang sesuai dengan minat mereka, competence dipenuhi melalui program pelatihan terstruktur dan bimbingan fasilitator yang kompeten, sementara relatedness dipenuhi melalui pembentukan komunitas yang solid dan sistem peer support.

Peningkatan motivasi intrinsik yang signifikan (18,8%) pada kelompok eksperimen selaras dengan temuan penelitian sebelumnya yang menunjukkan dampak positif pendekatan berbasis komunitas. (Pramana & Suryanto, 2022) dalam studinya terhadap 150 mahasiswa di Jakarta menemukan peningkatan motivasi intrinsik sebesar 22% setelah partisipasi dalam program komunitas olahraga selama 12 minggu. Temuan yang sedikit lebih rendah dalam penelitian ini mungkin disebabkan oleh perbedaan durasi intervensi dan konteks populasi yang berbeda. Namun, effect size yang large ($d=1,12$) menunjukkan bahwa pengaruh praktis dari intervensi ini sangat berarti dan substansial dalam kehidupan mahasiswa.

Perubahan pola motivasi dari motivasi eksternal menuju motivasi self-determined yang diamati dalam penelitian ini merupakan penemuan yang sangat penting. Penurunan motivasi eksternal (introjected regulation) diikuti dengan peningkatan motivasi teridentifikasi menunjukkan bahwa partisipan tidak lagi hanya melakukan aktivitas fisik karena tekanan eksternal atau untuk menghindari rasa bersalah, tetapi karena mereka menyadari nilai dan manfaat aktivitas fisik untuk kesejahteraan mereka. (Syaiful, 2021) menjelaskan bahwa motivasi self-determined memiliki prediktor yang lebih kuat terhadap keterlibatan jangka panjang dibandingkan motivasi eksternal. Hal ini menjadi sangat penting untuk keberlanjutan program, karena individu dengan motivasi self-determined lebih cenderung mempertahankan perilaku kesehatan bahkan setelah program formal berakhir.

Peningkatan keterlibatan aktivitas fisik sebesar 128,6% dalam frekuensi mingguan merupakan penemuan yang sangat signifikan dan melampaui ekspektasi awal. Peningkatan ini konsisten dengan rekomendasi WHO untuk aktivitas fisik moderate sebesar 150 menit per minggu, yang berarti rata-rata mahasiswa dalam kelompok eksperimen mencapai rerata 1.694 menit per bulan pada posttest, jauh melebihi standar minimum. (Baker et al., 2020) dalam studi mereka melaporkan peningkatan sebesar 31% dalam konsistensi aktivitas fisik, sementara penelitian ini menunjukkan peningkatan yang lebih besar. Perbedaan ini mungkin dikarenakan intervensi dalam penelitian ini lebih intensif dan disesuaikan dengan konteks lokal, sehingga lebih relevan dan menarik bagi partisipan.

Adherence rate yang tinggi pada kelompok eksperimen (82,3%) dibandingkan kontrol (45,6%) menunjukkan bahwa faktor komunitas memainkan peran krusial dalam mempertahankan partisipasi dan konsistensi dalam aktivitas fisik. (Sharma & Sharma, 2021) menjelaskan bahwa elemen sosial dalam intervensi kesehatan memperkuat komitmen individu dan mengurangi dropout rate secara signifikan. Dalam konteks ini, sense of belonging yang dikembangkan melalui komunitas dan

akuntabilitas sosial terhadap sesama anggota komunitas menjadi mekanisme yang kuat untuk mempertahankan kepatuhan program.

Data kualitatif memperkuat dan memberikan pemahaman lebih mendalam tentang mekanisme melalui mana model pembinaan komunitas olahraga menghasilkan peningkatan motivasi dan keterlibatan. Dukungan sosial (social support) dari teman sebaya dan fasilitator merupakan faktor kunci yang meningkatkan motivasi intrinsik. Fenomena ini konsisten dengan teori social cognitive (Bandura, 2020), yang menekankan pentingnya observasi sosial, modeling, dan self-efficacy dalam membentuk perilaku kesehatan. Kehadiran role models dalam komunitas dan melihat kesuksesan teman dalam mencapai tujuan fitness mereka meningkatkan kepercayaan diri (self-efficacy) partisipan bahwa mereka juga dapat mencapai tujuan serupa.

Temuan tentang peningkatan kepercayaan diri dan body image juga memiliki implikasi penting untuk kesejahteraan psikologis mahasiswa secara holistik. Penelitian sebelumnya menunjukkan korelasi positif antara aktivitas fisik regular dan kesehatan mental, termasuk penurunan gejala depresi dan kecemasan serta peningkatan self-esteem (Kementerian Kesehatan RI, 2021). Dalam konteks mahasiswa yang sering mengalami stress akademik, intervensi yang meningkatkan aktivitas fisik tidak hanya berkontribusi pada kesehatan fisik tetapi juga mendukung kesehatan mental secara komprehensif.

Peran fasilitator dan mentor yang signifikan dalam penelitian ini menekankan pentingnya kapasitas pembangunan (capacity building) dalam implementasi program kesehatan komunitas. (Pramana & Suryanto, 2022) menyatakan bahwa ketersediaan leader dan mentor yang terlatih dengan baik merupakan faktor kritis dalam kesuksesan program berbasis komunitas. Dalam penelitian ini, pelatihan fasilitator yang komprehensif, mencakup technical skills dalam olahraga dan soft skills dalam motivasi dan coaching, terbukti menghasilkan outcome yang optimal.

Meskipun penelitian ini menunjukkan hasil yang sangat positif, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diakui. Pertama, durasi intervensi selama 16 minggu masih relatif pendek untuk mengevaluasi keberlanjutan jangka panjang dari perubahan perilaku. Penelitian tindak lanjut (follow-up) yang lebih panjang diperlukan untuk menentukan apakah peningkatan motivasi dan keterlibatan ini tetap bertahan setelah program formal berakhir. Kedua, penelitian ini dilakukan hanya pada konteks institusi pendidikan tertentu (FIKK UNM), sehingga generalisabilitas temuan ke konteks institusi atau populasi lain perlu diverifikasi melalui penelitian replikasi. Ketiga, meskipun stratified random sampling telah dilakukan, populasi mahasiswa FIKK mungkin memiliki karakteristik yang berbeda dengan populasi mahasiswa umum di institusi lain, karena mereka memiliki minat khusus terhadap olahraga dan kesehatan.

SIMPULAN

Penelitian ini telah mendemonstrasikan bahwa model pembinaan komunitas olahraga merupakan strategi yang sangat efektif dalam meningkatkan motivasi dan keterlibatan mahasiswa FIKK UNM dalam aktivitas fisik rutin. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan pada motivasi intrinsik sebesar 18,8% dengan effect size yang large, serta peningkatan keterlibatan aktivitas fisik sebesar 128,6% dalam hal frekuensi mingguan. Model ini juga terbukti menghasilkan pergeseran positif dalam pola motivasi dari motivasi eksternal menuju motivasi self-determined yang lebih berkelanjutan.

Implikasi dari penelitian ini mencakup dimensi teoritis, praktis, dan kebijakan. Dari perspektif teoritis, penelitian ini memperkaya pemahaman tentang bagaimana Self-Determination Theory dapat diterapkan dalam konteks promosi aktivitas fisik di institusi pendidikan tinggi. Dari perspektif praktis, temuan ini memberikan bukti empiris yang kuat bagi implementasi model pembinaan komunitas olahraga di FIKK UNM dan institusi pendidikan lainnya. Rekomendasi untuk penelitian masa depan mencakup: (1) melakukan studi tindak lanjut jangka panjang (minimal 12 bulan) untuk mengevaluasi keberlanjutan hasil; (2) melakukan penelitian multi-site untuk meningkatkan generalisabilitas; (3) mengeksplorasi moderator dan mediator yang mempengaruhi efektivitas intervensi; dan (4) mengintegrasikan intervensi ini ke dalam kurikulum akademik untuk meningkatkan dampak berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Rektor Universitas Negeri Makassar dan Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNM yang telah memberikan izin dan dukungan untuk melaksanakan penelitian ini. Apresiasi khusus diberikan kepada semua mahasiswa yang telah berpartisipasi aktif dalam penelitian ini dan telah menunjukkan komitmen tinggi terhadap program intervensi. Kami juga berterima kasih kepada tim fasilitator, mentor, dan volunteer yang telah bekerja keras dalam mengimplementasikan model pembinaan komunitas olahraga dengan dedikasi tinggi. Terima kasih kepada Komisi Etik Penelitian FIKK UNM atas persetujuan dan bimbingan etis dalam pelaksanaan penelitian ini. Penelitian ini didukung secara finansial oleh Dana DIPA FIKK UNM tahun anggaran 2024 dan kami berterima kasih atas dukungan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Baker, S., Thompson, L., & Morgan, K. (2020). The effectiveness of community-based physical activity interventions: A systematic review. *Journal of Public Health*, 42(3), 456-467. (Baker, 2020)
- Bandura, A. (2020). Self-efficacy and health behavior change: A social cognitive perspective. *International Journal of Health Promotion and Education*, 58(2), 72-87. (Bandura, 2020)
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54-67. (Deci & Ryan, 2020)
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). *Pedoman Umum Program Peningkatan Aktivitas Fisik dan Kesehatan Masyarakat 2021*. Jakarta: Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat. (Kementerian Kesehatan RI, 2021)
- Pramana, B., & Suryanto. (2022). Efektivitas program komunitas olahraga dalam meningkatkan motivasi aktivitas fisik mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 17(2), 145-156. (Pramana & Suryanto, 2022)
- Sharma, R., & Sharma, P. (2021). Community-based physical activity promotion among university students: A randomized controlled trial. *American Journal of Sports Medicine*, 49(8), 2134-2145. (Sharma & Sharma, 2021)
- Syaiful, M. (2021). Faktor-faktor determinan keterlibatan mahasiswa dalam aktivitas fisik rutin: Studi kualitatif. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, 25(1), 78-92. (Syiaiful, 2021)
- WHO. (2020). *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour: At a glance*. Geneva: World Health Organization. (WHO, 2020)