



Global Journal Sport Science

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

Volume 3, Nomor 3 Juli 2025

e-ISSN: 3031-396J

DOI.10.35458

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Minat Berolahraga Mahasiswa di Lingkungan Perguruan Tinggi

Muh. Syahrul Syamsuddin¹

¹Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar

muh.syahrul.syamsuddin@unm.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi minat berolahraga mahasiswa di lingkungan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK) Universitas Negeri Makassar (UNM). Minat berolahraga mahasiswa merupakan aspek penting dalam pembentukan gaya hidup sehat dan peningkatan kualitas sumber daya manusia di perguruan tinggi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei terhadap 250 mahasiswa FIKK UNM yang dipilih melalui teknik proportionate stratified random sampling. Instrumen penelitian berupa kuesioner terstruktur yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Data dianalisis menggunakan analisis regresi berganda untuk mengetahui pengaruh faktor internal dan eksternal terhadap minat berolahraga. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor-faktor yang signifikan mempengaruhi minat berolahraga mahasiswa meliputi motivasi intrinsik, ketersediaan fasilitas olahraga, dukungan sosial dari teman sebaya, persepsi manfaat kesehatan, dan alokasi waktu luang. Motivasi intrinsik memberikan kontribusi paling dominan terhadap minat berolahraga dengan nilai kontribusi sebesar 32,4%. Temuan ini memberikan implikasi penting bagi pengembangan program pembinaan olahraga di perguruan tinggi, khususnya dalam merancang strategi peningkatan partisipasi aktif mahasiswa dalam kegiatan olahraga. Penelitian ini merekomendasikan perlunya optimalisasi fasilitas olahraga, pengembangan program olahraga yang variatif dan menarik, serta pembangunan budaya olahraga yang positif di lingkungan kampus untuk meningkatkan minat dan partisipasi mahasiswa dalam berolahraga.

Kata Kunci: Minat berolahraga, mahasiswa, faktor internal, faktor eksternal, perguruan tinggi

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu komponen fundamental dalam kehidupan manusia yang memiliki peran strategis dalam pembentukan karakter, peningkatan kualitas kesehatan fisik dan mental, serta pengembangan potensi sumber daya manusia yang berkualitas. Dalam konteks pendidikan tinggi, aktivitas olahraga tidak hanya berfungsi sebagai wahana untuk menjaga kebugaran jasmani, tetapi juga sebagai media pengembangan soft skills, pembentukan jiwa sportivitas, dan penanaman nilai-nilai positif yang akan menjadi bekal mahasiswa dalam menghadapi tantangan kehidupan di masa depan (Hidayat & Arifin, 2020). Pentingnya olahraga bagi mahasiswa semakin relevan di era modern ini, dimana gaya hidup sedentari dan tuntutan akademik yang tinggi seringkali mengakibatkan penurunan kualitas kesehatan dan kebugaran generasi muda.

Mahasiswa sebagai generasi penerus bangsa memiliki tanggung jawab besar dalam mempersiapkan diri menjadi sumber daya manusia yang unggul dan kompetitif. Namun demikian, berbagai studi menunjukkan bahwa tingkat partisipasi mahasiswa dalam aktivitas olahraga mengalami

penurunan yang cukup signifikan dalam beberapa tahun terakhir (Prasetyo, 2021). Fenomena ini menjadi perhatian serius mengingat dampak negatif dari kurangnya aktivitas fisik terhadap kesehatan mahasiswa, termasuk peningkatan risiko obesitas, penyakit metabolismik, gangguan mental seperti stres dan depresi, serta penurunan produktivitas akademik. Kondisi ini diperparah dengan meningkatnya penggunaan teknologi digital yang cenderung membuat mahasiswa lebih banyak menghabiskan waktu di depan layar gadget dibandingkan melakukan aktivitas fisik yang memadai.

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK) Universitas Negeri Makassar sebagai institusi pendidikan yang memiliki fokus pada pengembangan ilmu keolahragaan dan kesehatan memiliki peran strategis dalam membentuk budaya olahraga di kalangan mahasiswa. Secara teoretis, mahasiswa FIKK UNM seharusnya memiliki kesadaran dan minat yang tinggi terhadap aktivitas olahraga mengingat latar belakang pendidikan mereka yang berhubungan langsung dengan bidang keolahragaan. Namun, observasi awal menunjukkan bahwa masih terdapat variasi yang cukup besar dalam tingkat partisipasi dan minat berolahraga di kalangan mahasiswa FIKK UNM. Beberapa mahasiswa menunjukkan antusiasme yang tinggi dan rutin berolahraga, sementara sebagian lainnya justru kurang aktif dalam kegiatan olahraga meskipun memiliki akses yang baik terhadap fasilitas dan pengetahuan tentang manfaat olahraga (Syahruddin, 2020).

Minat berolahraga merupakan kecenderungan psikologis individu untuk terlibat dalam aktivitas olahraga yang ditandai dengan perasaan senang, perhatian yang fokus, dan keinginan untuk melakukan aktivitas tersebut secara berkelanjutan. Minat tidak muncul secara spontan, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor kompleks yang saling berinteraksi. Menurut teori motivasi dalam konteks olahraga, minat individu untuk berolahraga dipengaruhi oleh dua dimensi utama yaitu faktor internal yang berasal dari dalam diri individu dan faktor eksternal yang berasal dari lingkungan sekitar (Rahman & Wahyudi, 2021). Pemahaman yang komprehensif tentang faktor-faktor ini sangat penting untuk merancang strategi intervensi yang efektif dalam meningkatkan partisipasi olahraga mahasiswa.

Faktor internal mencakup berbagai aspek yang bersumber dari dalam diri mahasiswa seperti motivasi intrinsik, persepsi diri terhadap kemampuan olahraga, kesadaran akan manfaat kesehatan, pengalaman olahraga sebelumnya, kondisi kesehatan fisik, tingkat kebugaran, serta aspek psikologis seperti kepercayaan diri dan minat pribadi terhadap jenis olahraga tertentu. Motivasi intrinsik menjadi salah satu prediktor kuat terhadap konsistensi dan kontinuitas aktivitas olahraga karena bersumber dari kepuasan dan kesenangan internal yang dirasakan individu saat berolahraga (Nugroho, 2022). Mahasiswa yang memiliki motivasi intrinsik tinggi cenderung lebih konsisten dalam berolahraga bahkan tanpa adanya reward eksternal atau tekanan dari pihak lain.

Sementara itu, faktor eksternal meliputi ketersediaan dan kualitas fasilitas olahraga di kampus, dukungan sosial dari teman sebaya, keluarga, dan dosen, program pembinaan olahraga yang ada di kampus, aksesibilitas terhadap sarana olahraga, lingkungan fisik kampus yang kondusif untuk berolahraga, serta budaya olahraga yang berkembang di lingkungan perguruan tinggi. Ketersediaan fasilitas olahraga yang memadai dan berkualitas menjadi prasyarat penting untuk mendorong mahasiswa terlibat dalam aktivitas olahraga (Kurniawan & Setiawan, 2020). Kampus yang menyediakan berbagai pilihan fasilitas olahraga seperti lapangan, gedung olahraga, kolam renang, dan peralatan olahraga yang terawat dengan baik cenderung memiliki tingkat partisipasi olahraga mahasiswa yang lebih tinggi dibandingkan kampus dengan fasilitas terbatas.

Penelitian-penelitian sebelumnya telah mengidentifikasi berbagai faktor yang mempengaruhi minat berolahraga pada populasi yang berbeda. Studi yang dilakukan oleh Wijaya dan Kusuma (2021) pada mahasiswa universitas di Jawa Timur menemukan bahwa ketersediaan waktu luang dan dukungan teman sebaya merupakan faktor dominan yang mempengaruhi partisipasi olahraga mahasiswa. Sementara itu, penelitian Fauzi dan Nurdin (2020) menunjukkan bahwa persepsi terhadap manfaat kesehatan dan motivasi intrinsik memiliki korelasi positif yang kuat dengan frekuensi berolahraga mahasiswa. Namun demikian, penelitian khusus yang mengeksplorasi faktor-faktor yang mempengaruhi minat berolahraga mahasiswa di lingkungan FIKK UNM masih sangat terbatas, padahal karakteristik mahasiswa dan konteks lingkungan kampus yang unik memerlukan kajian tersendiri.

Memahami faktor-faktor yang mempengaruhi minat berolahraga mahasiswa FIKK UNM menjadi sangat penting mengingat beberapa alasan strategis. Pertama, mahasiswa FIKK merupakan calon pendidik dan pelatih olahraga yang akan menjadi role model bagi masyarakat luas, sehingga pembentukan kebiasaan berolahraga yang baik pada diri mereka akan berdampak multiplikatif pada

generasi berikutnya. Kedua, pemahaman terhadap faktor-faktor ini akan membantu pihak fakultas dan universitas dalam merancang kebijakan dan program yang lebih efektif untuk meningkatkan partisipasi olahraga mahasiswa. Ketiga, hasil penelitian ini dapat menjadi basis pengembangan model intervensi yang dapat diterapkan tidak hanya di FIKK UNM tetapi juga di fakultas dan universitas lain dengan karakteristik serupa (Irmawan, 2023).

Selain itu, penelitian ini juga relevan dengan berbagai kebijakan pemerintah yang mendorong peningkatan kualitas kesehatan masyarakat melalui promosi aktivitas fisik dan olahraga. Kementerian Pemuda dan Olahraga telah mencanangkan berbagai program untuk meningkatkan partisipasi masyarakat dalam berolahraga, termasuk di lingkungan perguruan tinggi. Universitas sebagai institusi pendidikan tinggi memiliki tanggung jawab untuk berkontribusi dalam upaya tersebut melalui penyediaan ekosistem yang mendukung aktivitas olahraga mahasiswa. Dengan mengidentifikasi faktor-faktor kunci yang mempengaruhi minat berolahraga, perguruan tinggi dapat mengalokasikan sumber daya secara lebih efisien dan merancang program yang tepat sasaran (Haryanto, 2022).

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi minat berolahraga mahasiswa di lingkungan FIKK UNM. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam pengembangan ilmu pengetahuan tentang psikologi olahraga dan perilaku kesehatan mahasiswa, serta memberikan kontribusi praktis dalam bentuk rekomendasi kebijakan untuk meningkatkan partisipasi olahraga mahasiswa di perguruan tinggi. Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat menjadi rujukan bagi stakeholder terkait dalam mengembangkan strategi komprehensif untuk membangun budaya olahraga yang berkelanjutan di lingkungan kampus.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif korelasional yang bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis hubungan antara berbagai faktor dengan minat berolahraga mahasiswa. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa aktif FIKK UNM yang berjumlah 1.250 mahasiswa dari berbagai program studi yang ada di fakultas tersebut. Penentuan jumlah sampel menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5% sehingga diperoleh sampel sebanyak 250 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah proportionate stratified random sampling untuk memastikan representasi yang proporsional dari setiap program studi dan tingkat angkatan (Sugiyono, 2020).

Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner terstruktur yang dikembangkan berdasarkan kajian teoretis dan empiris tentang faktor-faktor yang mempengaruhi minat berolahraga. Kuesioner terdiri dari empat bagian utama yaitu identitas responden, skala minat berolahraga, skala faktor internal yang meliputi motivasi intrinsik, persepsi manfaat kesehatan, self-efficacy, dan pengalaman olahraga sebelumnya, serta skala faktor eksternal yang mencakup ketersediaan fasilitas, dukungan sosial, program pembinaan olahraga, dan budaya olahraga kampus. Setiap item pertanyaan menggunakan skala Likert dengan lima pilihan jawaban mulai dari sangat tidak setuju hingga sangat setuju untuk memungkinkan pengukuran tingkat persetujuan responden secara gradual (Arikunto, 2021).

Sebelum digunakan dalam pengumpulan data utama, instrumen penelitian terlebih dahulu diuji validitas dan reliabilitasnya melalui uji coba pada 30 mahasiswa di luar sampel penelitian. Uji validitas dilakukan menggunakan teknik korelasi product moment Pearson untuk mengetahui sejauh mana setiap item pertanyaan mampu mengukur konstruk yang dimaksud, dengan kriteria item dianggap valid jika memiliki nilai koefisien korelasi lebih besar dari 0,30. Sementara itu, uji reliabilitas menggunakan teknik Cronbach's Alpha untuk mengetahui konsistensi internal instrumen, dengan kriteria instrumen dianggap reliabel jika memiliki nilai Cronbach's Alpha lebih besar dari 0,70. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa dari 50 item pertanyaan yang diujicobakan, 45 item dinyatakan valid dengan nilai korelasi berkisar antara 0,32 hingga 0,78, sedangkan hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,89 yang mengindikasikan instrumen memiliki reliabilitas tinggi (Ghozali, 2020).

Prosedur pengumpulan data dilaksanakan selama empat minggu dengan menggunakan kombinasi metode survei langsung dan survei online untuk mengakomodasi keterbatasan waktu dan aksesibilitas responden. Survei langsung dilakukan dengan mendatangi kelas-kelas perkuliahan

setelah mendapat izin dari dosen pengampu dan responden yang bersangkutan, sedangkan survei online dilakukan melalui Google Form yang disebarluaskan melalui grup media sosial mahasiswa dan email resmi kampus. Sebelum mengisi kuesioner, responden diberikan penjelasan tentang tujuan penelitian, manfaat penelitian, jaminan kerahasiaan data, dan hak responden untuk berpartisipasi atau menolak tanpa konsekuensi apapun. Responden yang bersedia berpartisipasi diminta untuk menandatangani informed consent sebagai bukti kesediaan sukarela mereka untuk menjadi subjek penelitian sesuai dengan prinsip etika penelitian (Creswell, 2021).

Data yang telah terkumpul kemudian diolah dan dianalisis menggunakan software statistik SPSS versi 26. Tahap analisis data dimulai dengan analisis deskriptif untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi data pada setiap variabel penelitian, yang meliputi perhitungan nilai rata-rata, standar deviasi, nilai minimum dan maksimum, serta penyajian data dalam bentuk tabel dan grafik. Selanjutnya dilakukan uji prasyarat analisis yang mencakup uji normalitas data menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov, uji linearitas hubungan antar variabel, uji multikolinearitas untuk memastikan tidak ada korelasi tinggi antar variabel independen, dan uji heteroskedastisitas untuk memastikan varian residual homogen. Setelah semua asumsi terpenuhi, dilakukan analisis regresi linear berganda untuk mengetahui pengaruh simultan dan parsial variabel-variabel faktor internal dan eksternal terhadap minat berolahraga mahasiswa (Santoso, 2020).

Analisis regresi berganda dilakukan dengan memasukkan semua variabel faktor internal dan eksternal sebagai variabel independen dan minat berolahraga sebagai variabel dependen. Dari hasil analisis ini diperoleh persamaan regresi, koefisien determinasi untuk mengetahui besarnya kontribusi variabel independen terhadap variabel dependen, nilai F hitung untuk menguji signifikansi pengaruh simultan, dan nilai t hitung untuk menguji signifikansi pengaruh parsial masing-masing variabel. Selain itu, dilakukan juga analisis korelasi Pearson untuk mengetahui kekuatan dan arah hubungan antara masing-masing faktor dengan minat berolahraga. Interpretasi hasil analisis dilakukan dengan membandingkan nilai statistik yang diperoleh dengan nilai kritis pada tingkat signifikansi 0,05 atau 5% yang merupakan standar umum dalam penelitian sosial.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 250 mahasiswa FIKK UNM dengan karakteristik responden yang cukup beragam dari segi jenis kelamin, program studi, dan tingkat angkatan. Berdasarkan jenis kelamin, responden terdiri dari 145 mahasiswa laki-laki dan 105 mahasiswa perempuan dengan proporsi masing-masing 58% dan 42%. Distribusi responden berdasarkan program studi menunjukkan bahwa mayoritas responden berasal dari Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi sebanyak 98 mahasiswa, diikuti Program Studi Ilmu Keolahragaan sebanyak 76 mahasiswa, Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga sebanyak 48 mahasiswa, dan Program Studi Kesehatan Masyarakat sebanyak 28 mahasiswa. Sementara itu, distribusi berdasarkan tingkat angkatan cukup merata dengan rentang dari mahasiswa semester dua hingga semester delapan yang masing-masing mewakili sekitar 20-25% dari total responden.

Analisis deskriptif terhadap minat berolahraga mahasiswa menunjukkan bahwa secara keseluruhan mahasiswa FIKK UNM memiliki minat berolahraga yang tergolong dalam kategori sedang hingga tinggi dengan nilai rata-rata skor 3,68 dari skala maksimal 5,00 dan standar deviasi 0,72. Distribusi data menunjukkan bahwa 32% mahasiswa memiliki minat berolahraga yang sangat tinggi, 41% memiliki minat tinggi, 19% memiliki minat sedang, 6% memiliki minat rendah, dan hanya 2% yang memiliki minat sangat rendah terhadap aktivitas olahraga. Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun mayoritas mahasiswa FIKK UNM menunjukkan minat yang positif terhadap olahraga, masih terdapat sebagian mahasiswa yang perlu mendapat perhatian khusus untuk meningkatkan minat dan partisipasinya dalam aktivitas olahraga (Purwanto, 2022).

Hasil analisis terhadap faktor internal yang mempengaruhi minat berolahraga menunjukkan temuan yang menarik. Motivasi intrinsik sebagai salah satu komponen faktor internal memiliki nilai rata-rata tertinggi dengan skor 3,89 yang mengindikasikan bahwa mahasiswa FIKK UNM pada umumnya memiliki dorongan dari dalam diri untuk berolahraga karena merasakan kesenangan dan kepuasan saat melakukan aktivitas olahraga. Mahasiswa menyatakan bahwa mereka berolahraga bukan semata-mata karena tuntutan akademik atau tekanan eksternal, melainkan karena mereka menikmati proses berolahraga itu sendiri dan merasakan manfaat positif secara langsung baik fisik

maupun psikologis. Persepsi terhadap manfaat kesehatan juga menunjukkan nilai yang tinggi dengan rata-rata skor 3,82 yang menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki kesadaran yang baik tentang pentingnya olahraga bagi kesehatan dan kebugaran tubuh (Santosa & Hidayat, 2021).

Self-efficacy atau kepercayaan diri mahasiswa terhadap kemampuan mereka untuk melakukan aktivitas olahraga menunjukkan nilai rata-rata 3,54 yang tergolong dalam kategori sedang hingga tinggi. Hasil ini mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa merasa cukup percaya diri dengan kemampuan fisik mereka untuk terlibat dalam berbagai jenis aktivitas olahraga, meskipun masih terdapat sebagian mahasiswa yang merasa kurang percaya diri terutama ketika menghadapi jenis olahraga baru atau aktivitas olahraga yang memerlukan keterampilan khusus. Pengalaman olahraga sebelumnya yang dimiliki mahasiswa juga berkontribusi terhadap pembentukan minat berolahraga dengan nilai rata-rata 3,67 yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki pengalaman positif dalam berolahraga sejak usia dini cenderung memiliki minat yang lebih tinggi untuk terus berolahraga di masa perkuliahan (Nurdin, 2023).

Analisis terhadap faktor eksternal menunjukkan bahwa ketersediaan dan kualitas fasilitas olahraga di kampus FIKK UNM dinilai cukup baik oleh mahasiswa dengan rata-rata skor 3,71. Mahasiswa pada umumnya merasa bahwa kampus menyediakan berbagai jenis fasilitas olahraga yang cukup memadai seperti lapangan olahraga, gedung olahraga indoor, peralatan fitness, dan sarana olahraga lainnya yang dapat diakses dengan relatif mudah. Namun demikian, beberapa mahasiswa juga memberikan catatan bahwa masih terdapat beberapa fasilitas yang perlu diperbaiki atau ditambah untuk mengakomodasi kebutuhan olahraga yang lebih beragam dan jumlah mahasiswa yang semakin meningkat dari tahun ke tahun (Wibowo, 2022).

Dukungan sosial dari teman sebaya menunjukkan pengaruh yang sangat signifikan terhadap minat berolahraga mahasiswa dengan nilai rata-rata 3,76. Hasil wawancara mendalam dengan beberapa mahasiswa mengungkapkan bahwa kehadiran teman yang memiliki minat berolahraga yang sama sangat memotivasi mereka untuk lebih konsisten dalam berolahraga. Mahasiswa cenderung lebih semangat dan enjoy ketika berolahraga bersama teman-teman dibandingkan berolahraga sendirian. Fenomena ini menunjukkan bahwa dimensi sosial dalam aktivitas olahraga memiliki peran penting dalam mempertahankan konsistensi dan meningkatkan kesenangan dalam berolahraga. Dukungan dari keluarga juga menunjukkan korelasi positif meskipun tidak sekuat dukungan dari teman sebaya, dimana mahasiswa yang mendapat dukungan dan dorongan dari keluarga untuk berolahraga cenderung memiliki minat yang lebih tinggi (Kusuma, 2021).

Program pembinaan olahraga yang diselenggarakan oleh fakultas dan universitas dinilai cukup memberikan kontribusi terhadap minat berolahraga mahasiswa dengan rata-rata skor 3,48. Mahasiswa menilai bahwa keberadaan unit kegiatan mahasiswa bidang olahraga, kompetisi olahraga antar prodi, dan event-event olahraga lainnya memberikan wadah yang baik untuk mengekspresikan minat mereka dalam berolahraga dan meningkatkan keterampilan mereka dalam berbagai cabang olahraga. Namun demikian, beberapa mahasiswa menyarankan agar program pembinaan olahraga dapat dibuat lebih variatif dan menyesuaikan dengan tren olahraga kekinian yang diminati oleh mahasiswa seperti olahraga fitness, yoga, zumba, dan jenis olahraga rekreasi lainnya yang saat ini sedang populer di kalangan generasi muda (Setiawan, 2020).

Hasil uji prasyarat analisis menunjukkan bahwa data penelitian memenuhi semua asumsi untuk dilakukan analisis regresi berganda. Uji normalitas dengan Kolmogorov-Smirnov menghasilkan nilai signifikansi 0,187 yang lebih besar dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Uji linearitas menunjukkan bahwa hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen bersifat linear dengan nilai F linear yang signifikan pada taraf 0,000. Uji multikolinearitas menunjukkan bahwa tidak terdapat korelasi tinggi antar variabel independen yang ditunjukkan dengan nilai tolerance lebih besar dari 0,10 dan nilai VIF kurang dari 10 untuk semua variabel. Uji heteroskedastisitas dengan metode Glejser menunjukkan bahwa tidak terjadi heteroskedastisitas dalam model regresi yang ditunjukkan dengan nilai signifikansi semua variabel lebih besar dari 0,05 (Ghozali, 2020).

Analisis regresi linear berganda dilakukan untuk menguji pengaruh faktor internal dan eksternal secara simultan dan parsial terhadap minat berolahraga mahasiswa. Hasil analisis menunjukkan bahwa secara simultan seluruh variabel independen yang terdiri dari motivasi intrinsik, persepsi manfaat kesehatan, self-efficacy, pengalaman olahraga, ketersediaan fasilitas, dukungan sosial, program pembinaan, dan budaya olahraga kampus berpengaruh signifikan terhadap minat berolahraga

mahasiswa dengan nilai F hitung sebesar 78,452 dan signifikansi 0,000 yang lebih kecil dari 0,05. Nilai koefisien determinasi atau R square sebesar 0,722 menunjukkan bahwa 72,2% variasi minat berolahraga mahasiswa dapat dijelaskan oleh variabel-variabel independen dalam penelitian ini, sedangkan sisanya 27,8% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini (Sugiyono, 2020).

Pengujian secara parsial menunjukkan bahwa motivasi intrinsik memberikan kontribusi paling dominan terhadap minat berolahraga dengan koefisien regresi sebesar 0,324 dan nilai t hitung 6,892 dengan signifikansi 0,000. Temuan ini mengkonfirmasi teori motivasi yang menyatakan bahwa motivasi yang berasal dari dalam diri individu merupakan prediktor terkuat terhadap konsistensi perilaku seseorang termasuk dalam konteks aktivitas olahraga. Mahasiswa yang berolahraga karena dorongan internal dan merasakan kesenangan intrinsik cenderung lebih konsisten dan memiliki komitmen jangka panjang dalam berolahraga dibandingkan mahasiswa yang berolahraga karena faktor eksternal seperti mendapat reward atau menghindari hukuman (Deci & Ryan, 2020).

Ketersediaan fasilitas olahraga menunjukkan pengaruh signifikan dengan koefisien regresi 0,218 dan nilai t hitung 4,763 dengan signifikansi 0,000. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa infrastruktur olahraga merupakan prasyarat penting untuk mendorong partisipasi olahraga masyarakat. Mahasiswa akan lebih termotivasi untuk berolahraga ketika mereka memiliki akses yang mudah terhadap fasilitas olahraga yang berkualitas, nyaman, dan aman untuk digunakan. Ketersediaan berbagai jenis fasilitas juga memungkinkan mahasiswa untuk memilih jenis olahraga yang sesuai dengan minat dan kemampuan mereka sehingga meningkatkan kepuasan dan kesenangan dalam berolahraga (Prasetyo, 2021).

Dukungan sosial dari teman sebaya menunjukkan pengaruh yang signifikan dengan koefisien regresi 0,196 dan nilai t hitung 4,328 dengan signifikansi 0,000. Hasil ini mengkonfirmasi pentingnya dimensi sosial dalam aktivitas olahraga khususnya bagi populasi mahasiswa yang berada dalam tahap perkembangan dimana hubungan dengan teman sebaya menjadi sangat penting. Mahasiswa yang memiliki kelompok teman yang mendukung dan mengajak untuk berolahraga bersama akan merasa lebih termotivasi dan menikmati proses berolahraga. Aktivitas olahraga bersama teman juga memberikan manfaat tambahan berupa penguatan ikatan sosial, pengembangan keterampilan interpersonal, dan pembentukan support system yang positif dalam lingkungan kampus (Rahman & Wahyudi, 2021).

Persepsi terhadap manfaat kesehatan menunjukkan pengaruh signifikan dengan koefisien regresi 0,167 dan nilai t hitung 3,542 dengan signifikansi 0,001. Mahasiswa yang memiliki pengetahuan dan kesadaran yang baik tentang manfaat olahraga bagi kesehatan fisik seperti meningkatkan kebugaran kardiorespiratori, mengontrol berat badan, mengurangi risiko penyakit kronis, dan manfaat bagi kesehatan mental seperti mengurangi stres, meningkatkan mood, dan meningkatkan kualitas tidur cenderung memiliki minat yang lebih tinggi untuk berolahraga secara rutin. Temuan ini mengindikasikan pentingnya edukasi kesehatan dan promosi kesehatan di lingkungan kampus untuk meningkatkan kesadaran mahasiswa tentang pentingnya gaya hidup aktif (Nugroho, 2022).

Self-efficacy atau kepercayaan diri terhadap kemampuan berolahraga menunjukkan pengaruh signifikan dengan koefisien regresi 0,143 dan nilai t hitung 3,126 dengan signifikansi 0,002. Mahasiswa yang percaya pada kemampuan diri mereka untuk melakukan aktivitas olahraga dengan baik akan lebih berani untuk mencoba berbagai jenis olahraga baru dan lebih gigih dalam menghadapi tantangan atau hambatan dalam berolahraga. Sebaliknya, mahasiswa dengan self-efficacy rendah cenderung menghindari aktivitas olahraga karena takut gagal atau merasa tidak mampu. Hasil ini menekankan pentingnya membangun kepercayaan diri mahasiswa melalui program latihan yang terstruktur dan progresif serta pemberian feedback positif yang konstruktif (Fauzi & Nurdin, 2020).

Pengalaman olahraga sebelumnya memberikan kontribusi signifikan dengan koefisien regresi 0,128 dan nilai t hitung 2,847 dengan signifikansi 0,005. Mahasiswa yang memiliki pengalaman positif dalam berolahraga sejak usia dini seperti aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah atau bergabung dengan klub olahraga cenderung membawa kebiasaan tersebut hingga ke masa perkuliahan. Pengalaman positif ini membentuk persepsi dan sikap yang positif terhadap olahraga serta membangun keterampilan dasar yang membuat mereka lebih nyaman dan percaya diri dalam melakukan berbagai aktivitas olahraga (Wijaya & Kusuma, 2021).

Program pembinaan olahraga yang ada di kampus menunjukkan pengaruh yang signifikan meskipun tidak sekuat faktor-faktor lainnya dengan koefisien regresi 0,089 dan nilai t hitung 2,134 dengan signifikansi 0,034. Keberadaan program pembinaan yang terstruktur memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk mengembangkan keterampilan olahraga mereka, berpartisipasi dalam kompetisi, dan memiliki tujuan yang jelas dalam berolahraga. Program pembinaan yang variatif dan menarik juga dapat menjadi daya tarik tersendiri bagi mahasiswa untuk lebih aktif terlibat dalam kegiatan olahraga di kampus (Haryanto, 2022).

Budaya olahraga kampus sebagai faktor eksternal terakhir juga menunjukkan pengaruh yang signifikan dengan koefisien regresi 0,076 dan nilai t hitung 2,012 dengan signifikansi 0,045. Budaya olahraga yang positif di lingkungan kampus dimana olahraga dianggap sebagai bagian penting dari kehidupan kampus dan mendapat apresiasi yang baik dari pimpinan fakultas serta dosen akan menciptakan atmosfer yang kondusif bagi berkembangnya minat berolahraga mahasiswa. Kampus yang secara aktif mempromosikan gaya hidup sehat dan aktif melalui berbagai kegiatan dan kampanye akan membentuk norma sosial yang mendukung aktivitas olahraga (Irmawan, 2023).

Temuan penelitian ini memberikan implikasi teoretis dan praktis yang penting. Secara teoretis, penelitian ini memperkuat teori motivasi dalam konteks olahraga yang menekankan pentingnya motivasi intrinsik sebagai prediktor utama konsistensi perilaku olahraga. Penelitian ini juga mengkonfirmasi model ekologi perilaku kesehatan yang menyatakan bahwa perilaku individu tidak hanya dipengaruhi oleh faktor personal tetapi juga oleh faktor lingkungan fisik dan sosial yang saling berinteraksi. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi pengambil kebijakan di FIKK UNM dan perguruan tinggi lainnya dalam merancang intervensi yang komprehensif untuk meningkatkan partisipasi olahraga mahasiswa dengan mempertimbangkan berbagai faktor yang telah teridentifikasi dalam penelitian ini (Santoso, 2020).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa minat berolahraga mahasiswa FIKK UNM dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal dan faktor eksternal yang saling berinteraksi. Secara simultan, seluruh faktor yang diteliti memberikan kontribusi sebesar 72,2% terhadap variasi minat berolahraga mahasiswa. Secara parsial, motivasi intrinsik merupakan faktor yang paling dominan mempengaruhi minat berolahraga dengan kontribusi sebesar 32,4%, diikuti oleh ketersediaan fasilitas olahraga, dukungan sosial dari teman sebaya, persepsi manfaat kesehatan, self-efficacy, pengalaman olahraga sebelumnya, program pembinaan olahraga, dan budaya olahraga kampus. Temuan ini mengindikasikan bahwa untuk meningkatkan minat dan partisipasi olahraga mahasiswa diperlukan pendekatan holistik yang tidak hanya fokus pada satu aspek tetapi mempertimbangkan berbagai dimensi yang mempengaruhi minat berolahraga.

Berdasarkan hasil penelitian, beberapa saran yang dapat direkomendasikan adalah sebagai berikut. Pertama, pihak fakultas dan universitas perlu mengembangkan program intervensi yang fokus pada peningkatan motivasi intrinsik mahasiswa melalui penyediaan berbagai pilihan aktivitas olahraga yang menarik, menyenangkan, dan sesuai dengan minat mahasiswa sehingga mahasiswa dapat merasakan kesenangan intrinsik dalam berolahraga. Kedua, diperlukan upaya berkelanjutan untuk meningkatkan kualitas dan kuantitas fasilitas olahraga di kampus serta memastikan aksesibilitas yang mudah bagi seluruh mahasiswa untuk memanfaatkan fasilitas tersebut. Ketiga, perlu dikembangkan program yang mendorong terbentuknya komunitas olahraga dan peer support group di kalangan mahasiswa untuk meningkatkan dukungan sosial dalam berolahraga.

Keempat, diperlukan intensifikasi program edukasi dan promosi kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mahasiswa tentang manfaat olahraga bagi kesehatan fisik dan mental melalui seminar, workshop, kampanye kesehatan, dan pemanfaatan media sosial yang efektif. Kelima, perlu dikembangkan program pembinaan olahraga yang lebih variatif dan mengikuti tren olahraga kekinian yang diminati oleh generasi muda serta memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk mengembangkan keterampilan olahraga mereka melalui pelatihan yang terstruktur dan kompetisi yang reguler. Keenam, pimpinan fakultas dan universitas perlu berkomitmen untuk membangun dan memelihara budaya olahraga yang positif di lingkungan kampus melalui kebijakan yang mendukung, alokasi anggaran yang memadai, dan apresiasi terhadap prestasi olahraga mahasiswa.

Untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk melakukan studi longitudinal yang dapat melacak perubahan minat berolahraga mahasiswa dari waktu ke waktu dan mengidentifikasi faktor-

faktor yang berkontribusi terhadap perubahan tersebut. Penelitian lanjutan juga dapat mengeksplorasi faktor-faktor lain yang belum diteliti dalam penelitian ini seperti faktor ekonomi, faktor teknologi, dan faktor lingkungan fisik kampus secara lebih detail. Selain itu, penelitian dengan pendekatan kualitatif atau mixed method dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang dinamika dan kompleksitas faktor-faktor yang mempengaruhi minat berolahraga mahasiswa dari perspektif pengalaman subjektif mahasiswa itu sendiri.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dan kontribusi dalam penyelesaian penelitian ini. Ucapan terima kasih disampaikan kepada Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar yang telah memberikan izin dan dukungan untuk melaksanakan penelitian ini. Terima kasih juga disampaikan kepada seluruh dosen dan staf FIKK UNM yang telah memfasilitasi proses pengumpulan data penelitian. Penghargaan yang tinggi peneliti sampaikan kepada seluruh mahasiswa FIKK UNM yang telah bersedia menjadi responden dan meluangkan waktu untuk mengisi kuesioner penelitian dengan sungguh-sungguh. Peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada tim peneliti dan asisten peneliti yang telah membantu dalam proses pengumpulan dan pengolahan data. Terakhir, peneliti mengucapkan terima kasih kepada keluarga dan rekan sejawat yang telah memberikan dukungan moral dan motivasi selama proses penelitian berlangsung. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan peningkatan kualitas pendidikan tinggi khususnya dalam bidang keolahragaan dan kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2021). Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.
- Creswell, J. W. (2021). Research Design: Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif, dan Campuran. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2020). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Springer Science & Business Media.
- Fauzi, A., & Nurdin, M. (2020). Hubungan persepsi manfaat kesehatan dengan frekuensi aktivitas olahraga mahasiswa. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 19(2), 145-156.
- Ghozali, I. (2020). Aplikasi Analisis Multivariante dengan Program IBM SPSS 26. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Haryanto, D. (2022). Peran perguruan tinggi dalam meningkatkan partisipasi olahraga mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 7(1), 23-35.
- Hidayat, R., & Arifin, Z. (2020). Kontribusi aktivitas olahraga terhadap pembentukan karakter mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 10(1), 89-102.
- Irmawan, I. (2023). Strategi pengembangan budaya olahraga di perguruan tinggi. *Jurnal Manajemen Olahraga*, 8(2), 112-125.
- Kurniawan, F., & Setiawan, A. (2020). Pengaruh ketersediaan fasilitas olahraga terhadap partisipasi mahasiswa dalam aktivitas fisik. *Jurnal Olahraga Pendidikan*, 6(1), 45-58.
- Kusuma, D. (2021). Peran dukungan sosial dalam mempertahankan konsistensi berolahraga mahasiswa. *Jurnal Psikologi Olahraga*, 5(2), 78-91.
- Nugroho, B. (2022). Motivasi intrinsik sebagai prediktor konsistensi aktivitas olahraga. *Jurnal Ilmu Psikologi*, 11(3), 234-247.
- Nurdin, H. (2023). Pengaruh pengalaman olahraga masa lalu terhadap pembentukan perilaku olahraga mahasiswa. *Jurnal Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan*, 12(1), 67-79.
- Prasetyo, Y. (2021). Tren penurunan partisipasi olahraga mahasiswa dan faktor penyebabnya. *Jurnal Penelitian Olahraga*, 9(2), 156-168.
- Purwanto, S. (2022). Analisis tingkat minat berolahraga mahasiswa fakultas keolahragaan. *Jurnal Keolahragaan*, 8(1), 34-46.
- Rahman, A., & Wahyudi, I. (2021). Teori motivasi dalam konteks olahraga: Kajian teoretis dan empiris. *Jurnal Psikologi Keolahragaan*, 4(2), 98-112.
- Santosa, P., & Hidayat, M. (2021). Kesadaran mahasiswa terhadap manfaat olahraga bagi kesehatan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 13(2), 189-201.

- Santoso, A. (2020). Statistika untuk Penelitian Pendidikan. Bandung: Alfabeta.
- Setiawan, B. (2020). Evaluasi program pembinaan olahraga mahasiswa di perguruan tinggi. *Jurnal Manajemen Keolahragaan*, 5(1), 23-37.
- Sugiyono. (2020). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Syahruddin, S. (2020). Variasi partisipasi olahraga mahasiswa fakultas keolahragaan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 18(1), 45-59.
- Wibowo, A. (2022). Evaluasi fasilitas olahraga perguruan tinggi dan pengaruhnya terhadap aktivitas fisik mahasiswa. *Jurnal Infrastruktur Olahraga*, 6(2), 134-147.
- Wijaya, K., & Kusuma, L. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi partisipasi olahraga mahasiswa. *Jurnal Penelitian Pendidikan Jasmani*, 10(2), 201-215.