

Pengelolaan Program Senam untuk Meningkatkan Partisipasi Aktivitas Fisik Mahasiswa PJKR Universitas Bakti Indonesia

Rara Sri Widiastuti^{a,1,*}, Asnando^{b,2}

^a Universitas Bakti Indonesia, Indonesia;

^b Universitas Bakti Indonesia, Indonesia.

¹rarasw@ubibanyuwangi.ac.id; ²asnando1987@gmail.com

*Correspondent Author; rarasw@ubibanyuwangi.ac.id

ARTICLE INFO

Article history

Received:

12-06-2025

Revised:

23-07-2025

Accepted:

22-08-2025

Keywords

Aktivitas fisik; partisipasi mahasiswa; pengelolaan program; PJKR; senam

ABSTRACT

Aktivitas fisik mahasiswa perlu mendapat perhatian karena tuntutan akademik dan perubahan pola aktivitas dapat memengaruhi keterlibatan mahasiswa dalam kegiatan fisik. Program senam dapat menjadi salah satu alternatif kegiatan untuk mendorong mahasiswa tetap aktif, tetapi keberhasilannya sangat dipengaruhi oleh pengelolaan program yang terencana. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengelolaan program senam dalam meningkatkan partisipasi aktivitas fisik mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJKR) Universitas Bakti Indonesia. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi dengan melibatkan pengelola program, dosen, dan mahasiswa PJKR sebagai informan. Analisis data dilakukan melalui tahapan kondensasi data, penyajian data, serta penarikan dan verifikasi kesimpulan. Keabsahan data diperiksa melalui triangulasi sumber dan teknik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengelolaan program senam dilaksanakan melalui perencanaan, pengorganisasian, pelaksanaan, dan pengawasan yang saling berkaitan. Partisipasi mahasiswa terutama didukung oleh keterlibatan dosen dalam mengarahkan kegiatan, dukungan teman sebaya, suasana kegiatan yang menyenangkan dan dilakukan secara berkelompok, serta ketersediaan fasilitas. Sebaliknya, jadwal perkuliahan yang padat, kesibukan akademik, dan ketidakkonsistenan kehadiran menjadi hambatan utama dalam mempertahankan partisipasi mahasiswa. Pelaksanaan kegiatan secara terjadwal dan berkelompok membantu menciptakan suasana yang mendorong mahasiswa untuk mengikuti aktivitas fisik secara lebih aktif. Penelitian ini menunjukkan bahwa pengelolaan program senam yang terencana, partisipatif, dan berkelanjutan dapat mendukung partisipasi aktivitas fisik mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi.

This is an open-access article under the [CC-BY-SA](#) license.



Pendahuluan

Aktivitas fisik merupakan salah satu bagian penting dalam menjaga kesehatan dan kualitas hidup mahasiswa (Indah et al., 2026). Masa perkuliahan merupakan periode ketika mahasiswa mengalami perubahan pola hidup, tuntutan akademik, serta perubahan aktivitas sehari-hari yang dapat memengaruhi kebiasaan bergerak (Meriana, 2025). Aktivitas akademik yang padat, penggunaan perangkat digital, serta kebiasaan duduk dalam waktu yang lama dapat menyebabkan mahasiswa kurang aktif secara fisik. Kondisi tersebut menjadi perhatian karena aktivitas fisik tidak hanya berkaitan dengan kebugaran jasmani, tetapi juga memiliki hubungan dengan kesehatan mental, fungsi kognitif, dan kesejahteraan mahasiswa (Palupi et al., 2024; Rocka et al., 2022). Penelitian pada mahasiswa di Indonesia menunjukkan bahwa sebagian besar responden belum memenuhi frekuensi aktivitas fisik yang direkomendasikan, dengan 84,9% mahasiswa melaporkan aktivitas fisik minimal 30 menit hanya satu sampai dua hari dalam seminggu (Mappanyukki et al., 2026).

Permasalahan rendahnya aktivitas fisik mahasiswa menunjukkan bahwa penyediaan kesempatan untuk berolahraga di lingkungan perguruan tinggi perlu dikelola secara lebih sistematis. Aktivitas fisik mahasiswa tidak cukup hanya dipandang sebagai pilihan individu, tetapi juga perlu didukung melalui lingkungan dan program yang memberikan kesempatan, kemudahan, serta dorongan untuk berpartisipasi (Aminuddin & Wijaya, 2025). Kajian sistematis mengenai strategi peningkatan aktivitas fisik mahasiswa menunjukkan bahwa intervensi di lingkungan perguruan tinggi dapat menjadi salah satu pendekatan penting untuk meningkatkan aktivitas fisik mahasiswa. Dengan demikian, perguruan tinggi memiliki peran dalam menciptakan program yang mampu mengintegrasikan aktivitas fisik ke dalam kehidupan mahasiswa secara terencana dan berkelanjutan.

Salah satu bentuk aktivitas fisik yang dapat dikembangkan di lingkungan perguruan tinggi adalah program senam. Senam memiliki karakteristik yang relatif mudah diterapkan secara berkelompok, dapat disesuaikan dengan kemampuan peserta, serta memungkinkan terciptanya interaksi sosial selama kegiatan berlangsung (Trilova, 2026). Program aktivitas fisik yang dirancang secara terstruktur juga dapat menjadi sarana untuk membangun kebiasaan hidup aktif mahasiswa. Penelitian mengenai program latihan fisik pada mahasiswa menunjukkan bahwa mahasiswa pada dasarnya dapat menerima program aktivitas fisik yang diselenggarakan oleh perguruan tinggi (Aang & Hakim, 2022). Namun, keberlanjutan partisipasi sangat dipengaruhi oleh bagaimana program tersebut dirancang, dilaksanakan, dan disesuaikan dengan kebutuhan mahasiswa.

Dalam perspektif administrasi pendidikan, keberhasilan suatu program pendidikan tidak hanya ditentukan oleh bentuk kegiatan yang diberikan, tetapi juga oleh bagaimana program tersebut dikelola (Aziz et al., 2024). Pengelolaan program mencakup proses perencanaan, pengorganisasian, pelaksanaan, pengawasan, dan evaluasi untuk memastikan bahwa tujuan program dapat tercapai (Wijayanti & Wicaksana, 2023). Pada program senam mahasiswa, pengelolaan dapat mencakup penentuan tujuan kegiatan, penyusunan jadwal, pemilihan jenis dan bentuk senam, penyediaan sarana dan prasarana, penentuan instruktur atau pendamping, strategi mengajak mahasiswa berpartisipasi, serta

evaluasi terhadap pelaksanaan program (Rohmana et al., 2025). Dengan pengelolaan yang baik, kegiatan senam tidak berhenti sebagai aktivitas olahraga sesaat, tetapi dapat diarahkan menjadi program yang mendukung pembentukan budaya hidup aktif di lingkungan perguruan tinggi.

Partisipasi mahasiswa menjadi salah satu indikator penting dalam melihat keberlangsungan suatu program aktivitas fisik. Program yang telah dirancang dengan baik belum tentu memberikan dampak optimal apabila mahasiswa tidak tertarik atau tidak konsisten mengikuti kegiatan. Penelitian mengenai aktivitas fisik mahasiswa menunjukkan bahwa terdapat berbagai faktor yang dapat memengaruhi partisipasi, termasuk motivasi, kesempatan untuk beraktivitas, hambatan lingkungan, serta dukungan sosial (Elmahgoub et al., 2025; Johannes et al., 2024; Sulaeman et al., 2025). Bahkan, penelitian mengenai program aktivitas fisik di perguruan tinggi menunjukkan bahwa mahasiswa dapat menerima program olahraga, tetapi tingkat keterlibatan dapat berubah selama program berlangsung (Zhang et al., 2024). Hal tersebut menunjukkan bahwa keberhasilan program tidak hanya membutuhkan perencanaan awal, tetapi juga strategi pelaksanaan dan evaluasi yang mampu mempertahankan keterlibatan mahasiswa.

Konteks tersebut menjadi semakin relevan pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJKR). Mahasiswa PJKR tidak hanya memperoleh pengetahuan mengenai pendidikan jasmani dan olahraga, tetapi juga dipersiapkan untuk memiliki kemampuan dalam mengembangkan aktivitas fisik dan membangun perilaku hidup aktif. Oleh karena itu, lingkungan perguruan tinggi dapat menjadi ruang pembelajaran yang tidak hanya memberikan pengetahuan teoritis mengenai aktivitas fisik, tetapi juga memberikan pengalaman langsung dalam merancang, melaksanakan, dan mengevaluasi kegiatan olahraga. Program senam yang dikelola secara sistematis dapat menjadi salah satu bentuk pengalaman tersebut sekaligus menjadi sarana untuk meningkatkan partisipasi aktivitas fisik mahasiswa.

Penelitian terdahulu telah banyak membahas aktivitas fisik mahasiswa dari perspektif kesehatan, motivasi, perilaku, hambatan, dan efektivitas intervensi. Mappanyukki et al. (2026) menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa belum memenuhi tingkat aktivitas fisik yang direkomendasikan, sementara Elmahgoub et al. (2025), Johannes et al. (2024), dan Sulaeman et al. (2025) mengidentifikasi motivasi, dukungan sosial, kesempatan beraktivitas, dan hambatan lingkungan sebagai faktor yang berkaitan dengan partisipasi aktivitas fisik mahasiswa. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa program aktivitas fisik di perguruan tinggi dapat diterima oleh mahasiswa, tetapi keterlibatan mereka dapat berubah selama program berlangsung (Aang & Hakim, 2022; Zhang et al., 2024). Temuan tersebut menunjukkan bahwa keberhasilan program aktivitas fisik tidak hanya ditentukan oleh jenis kegiatan, tetapi juga oleh bagaimana program dirancang dan dikelola agar mahasiswa dapat berpartisipasi secara konsisten.

Namun, penelitian yang secara khusus mengkaji pengelolaan program senam sebagai proses manajerial untuk mendukung partisipasi aktivitas fisik mahasiswa masih terbatas, khususnya pada konteks pendidikan tinggi di Indonesia dan mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJKR). Penelitian sebelumnya lebih banyak berfokus pada tingkat aktivitas fisik, faktor yang memengaruhi partisipasi, atau efektivitas intervensi, sementara aspek perencanaan, pengorganisasian, pelaksanaan, dan pengawasan program sebagai satu kesatuan proses pengelolaan belum banyak dibahas. Padahal, pengelolaan program yang sistematis diperlukan untuk memastikan kesesuaian jadwal, kesiapan fasilitas, keterlibatan pengelola dan dosen, serta strategi mempertahankan partisipasi mahasiswa.

Universitas Bakti Indonesia, khususnya Program Studi PJKR, menjadi konteks yang relevan untuk mengisi kesenjangan tersebut. Mahasiswa PJKR memiliki karakteristik

akademik yang erat dengan aktivitas fisik dan olahraga sehingga program senam dapat menjadi sarana untuk mendukung kebiasaan hidup aktif sekaligus memberikan pengalaman praktis dalam pengelolaan kegiatan olahraga. Oleh karena itu, penelitian ini tidak hanya melihat apakah mahasiswa berpartisipasi dalam aktivitas fisik, tetapi mengkaji bagaimana program senam dikelola, faktor apa saja yang mendukung dan menghambat partisipasi, serta bagaimana pengelolaan tersebut dapat mendukung keberlanjutan keterlibatan mahasiswa.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengelolaan program senam dalam mendukung partisipasi aktivitas fisik mahasiswa PJKR Universitas Bakti Indonesia. Penelitian secara khusus mengkaji proses perencanaan, pengorganisasian, pelaksanaan, dan pengawasan program serta faktor pendukung dan penghambat partisipasi mahasiswa. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan masukan bagi perguruan tinggi dan Program Studi PJKR dalam merancang dan mengelola program aktivitas fisik yang lebih terencana, partisipatif, dan berkelanjutan.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus untuk menganalisis pengelolaan program senam dalam upaya meningkatkan partisipasi aktivitas fisik mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJKR) Universitas Bakti Indonesia. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian berfokus pada pemahaman secara mendalam mengenai proses pengelolaan program, pengalaman pelaksana dan mahasiswa, serta faktor yang mendukung dan menghambat pelaksanaan kegiatan. Penelitian dilaksanakan pada Program Studi PJKR Universitas Bakti Indonesia dengan subjek penelitian yang dipilih secara purposive, meliputi pengelola atau penanggung jawab program, dosen yang terlibat dalam kegiatan, dan mahasiswa PJKR yang mengikuti program senam.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur, observasi, dan dokumentasi. Wawancara dilakukan untuk memperoleh informasi mengenai proses perencanaan, pengorganisasian, pelaksanaan, dan pengawasan program senam serta pengalaman mahasiswa dalam mengikuti kegiatan. Observasi dilakukan dengan mengamati secara langsung pelaksanaan program, tingkat keterlibatan mahasiswa, kondisi sarana dan prasarana, interaksi selama kegiatan, serta proses pengelolaan kegiatan. Dokumentasi digunakan untuk melengkapi data penelitian berupa jadwal kegiatan, daftar kehadiran, dokumentasi pelaksanaan, materi kegiatan, dan dokumen lain yang berkaitan dengan program senam.

Analisis data dilakukan secara interaktif melalui tiga tahapan, yaitu kondensasi data, penyajian data, dan penarikan serta verifikasi kesimpulan. Data hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi terlebih dahulu diseleksi dan dikelompokkan berdasarkan fokus penelitian. Selanjutnya, data disajikan dalam bentuk uraian tematik untuk menggambarkan pengelolaan program senam. Analisis difokuskan pada fungsi manajemen yang meliputi perencanaan (*planning*), pengorganisasian (*organizing*), pelaksanaan/pengarahan (*actuating*), dan pengawasan (*controlling*). Pada tahap akhir, peneliti menarik kesimpulan berdasarkan pola dan temuan yang muncul dari berbagai sumber data.

Keabsahan data diuji melalui triangulasi sumber dan teknik. Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan informasi yang diperoleh dari pengelola program, dosen, dan mahasiswa. Sementara itu, triangulasi teknik dilakukan dengan membandingkan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi. Proses tersebut dilakukan untuk memastikan bahwa temuan penelitian memiliki konsistensi dan dapat

dipertanggungjawabkan secara akademik. Penelitian dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip etika penelitian, termasuk pemberian penjelasan kepada informan mengenai tujuan penelitian, kerahasiaan informasi, dan kesediaan informan untuk berpartisipasi.

Hasil dan Pembahasan

1. Hasil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengelolaan program senam pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJKR) Universitas Bakti Indonesia dilaksanakan melalui beberapa tahapan yang meliputi perencanaan, pengorganisasian, pelaksanaan, dan pengawasan. Keempat tahapan tersebut saling berkaitan dalam menentukan keberlangsungan program dan mendorong mahasiswa untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik. Selain aspek pengelolaan, ditemukan pula beberapa faktor yang mendukung dan menghambat keterlibatan mahasiswa dalam kegiatan senam.

a. Perencanaan Program Senam

Perencanaan menjadi tahap awal dalam pengelolaan program senam. Berdasarkan hasil wawancara dengan pengelola program dan dosen, perencanaan kegiatan dilakukan dengan mempertimbangkan tujuan kegiatan, karakteristik mahasiswa, waktu pelaksanaan, jenis aktivitas senam, serta ketersediaan sarana dan prasarana. Program dirancang tidak hanya sebagai kegiatan olahraga, tetapi juga sebagai upaya memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk melakukan aktivitas fisik secara teratur.

Penentuan waktu kegiatan menjadi salah satu perhatian dalam perencanaan karena mahasiswa memiliki jadwal perkuliahan yang berbeda. Oleh karena itu, waktu pelaksanaan perlu disesuaikan dengan jadwal akademik agar kegiatan tidak mengganggu perkuliahan. Selain itu, jenis senam yang digunakan perlu disesuaikan dengan kemampuan mahasiswa sehingga kegiatan dapat diikuti oleh mahasiswa dengan tingkat kebugaran yang berbeda.

Perencanaan yang memperhatikan karakteristik peserta menunjukkan bahwa pengelolaan program tidak hanya berorientasi pada terlaksananya kegiatan, tetapi juga mempertimbangkan aspek kenyamanan dan keterjangkauan kegiatan bagi mahasiswa. Hal tersebut penting karena program aktivitas fisik yang tidak sesuai dengan kondisi peserta dapat menyebabkan rendahnya minat untuk berpartisipasi.

b. Pengorganisasian Program

Tahap pengorganisasian dilakukan melalui pembagian peran antara pihak yang terlibat dalam program. Dosen atau pengelola berperan dalam menentukan arah kegiatan, mengoordinasikan pelaksanaan, serta memberikan pendampingan kepada mahasiswa. Sementara itu, mahasiswa berperan sebagai peserta sekaligus dapat dilibatkan dalam membantu persiapan kegiatan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembagian peran yang jelas membantu kegiatan berjalan lebih terarah. Koordinasi diperlukan terutama dalam menyiapkan tempat, peralatan, musik atau media pendukung, serta memastikan mahasiswa memperoleh informasi mengenai jadwal kegiatan. Komunikasi antara pengelola dan mahasiswa juga menjadi bagian penting karena informasi yang terlambat atau kurang jelas dapat memengaruhi kehadiran mahasiswa.

Pengorganisasian yang melibatkan mahasiswa juga memberikan ruang bagi mahasiswa untuk memiliki rasa tanggung jawab terhadap keberlangsungan kegiatan. Mahasiswa tidak hanya ditempatkan sebagai objek program, tetapi dapat diberi kesempatan untuk

terlibat dalam proses pelaksanaan. Pola tersebut berpotensi menciptakan rasa memiliki terhadap program sehingga partisipasi tidak hanya bergantung pada instruksi dari dosen.

c. Pelaksanaan Program Senam

Pelaksanaan program dilakukan melalui kegiatan senam secara bersama-sama dengan instruktur atau dosen sebagai pengarah kegiatan. Kegiatan diawali dengan persiapan dan pemanasan, dilanjutkan dengan gerakan inti, kemudian diakhiri dengan pendinginan. Bentuk kegiatan dibuat relatif sederhana agar mahasiswa dapat mengikuti gerakan tanpa mengalami kesulitan yang berlebihan.

Hasil observasi menunjukkan bahwa suasana kegiatan menjadi salah satu aspek yang memengaruhi keterlibatan mahasiswa. Kegiatan yang dilaksanakan secara berkelompok menciptakan interaksi antarmahasiswa dan membuat aktivitas fisik terasa lebih menyenangkan. Mahasiswa yang pada awalnya kurang aktif cenderung lebih mudah mengikuti kegiatan ketika melihat teman sebaya turut berpartisipasi.

Partisipasi mahasiswa tidak hanya terlihat dari kehadiran, tetapi juga dari keterlibatan selama kegiatan. Mahasiswa yang aktif mengikuti gerakan, mengikuti instruksi, dan bertahan hingga kegiatan selesai menunjukkan keterlibatan yang lebih baik dibandingkan mahasiswa yang hanya hadir tetapi kurang mengikuti aktivitas. Temuan tersebut menunjukkan bahwa keberhasilan pelaksanaan program perlu dilihat dari kualitas keterlibatan mahasiswa, bukan hanya jumlah peserta yang hadir.

d. Pengawasan dan Evaluasi Program

Pengawasan dilakukan melalui pemantauan kehadiran dan pengamatan terhadap keterlibatan mahasiswa selama kegiatan. Evaluasi juga dilakukan secara informal melalui komunikasi antara dosen, pengelola, dan mahasiswa mengenai kendala yang muncul selama pelaksanaan program.

Beberapa aspek yang menjadi perhatian dalam evaluasi adalah tingkat kehadiran, ketepatan waktu, respons mahasiswa terhadap kegiatan, kesesuaian jenis senam, serta kondisi sarana dan prasarana. Hasil evaluasi kemudian dapat digunakan untuk memperbaiki pelaksanaan kegiatan berikutnya.

Pengawasan yang dilakukan secara berkelanjutan penting karena program aktivitas fisik tidak cukup hanya dirancang dan dilaksanakan. Program perlu dievaluasi untuk mengetahui apakah kegiatan benar-benar dapat diterima oleh mahasiswa dan apakah terdapat hambatan yang menyebabkan mahasiswa tidak konsisten berpartisipasi.

e. Partisipasi Mahasiswa dalam Program Senam

Partisipasi mahasiswa dalam program senam menunjukkan variasi. Sebagian mahasiswa menunjukkan keterlibatan yang baik dengan mengikuti kegiatan secara aktif dan konsisten, sedangkan sebagian lainnya belum mengikuti kegiatan secara teratur. Perbedaan tersebut dipengaruhi oleh beberapa kondisi, antara lain jadwal perkuliahan, kesibukan akademik, motivasi pribadi, kondisi fisik, serta ketertarikan terhadap jenis kegiatan yang diberikan.

Mahasiswa yang merasa kegiatan senam menyenangkan dan dilakukan bersama teman cenderung menunjukkan keterlibatan yang lebih baik. Sebaliknya, mahasiswa yang menganggap kegiatan kurang menarik atau memiliki keterbatasan waktu cenderung memiliki partisipasi yang lebih rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa peningkatan partisipasi tidak hanya bergantung pada keberadaan program, tetapi juga pada bagaimana program tersebut dirancang dan dilaksanakan sesuai dengan kebutuhan mahasiswa. Adapun dokumentasi saat senam dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Dokumentasi partisipasi mahasiswa saat senam

2. Pembahasan

a. Pengelolaan Program sebagai Faktor Penting dalam Keberlangsungan Aktivitas Fisik

Temuan penelitian menunjukkan bahwa pengelolaan program merupakan bagian penting dalam mendukung keberlangsungan kegiatan senam mahasiswa. Perencanaan yang mempertimbangkan jadwal, karakteristik mahasiswa, jenis kegiatan, dan ketersediaan fasilitas, kemudian dilanjutkan dengan pembagian tugas, pelaksanaan, serta pengawasan, menunjukkan bahwa program senam tidak hanya membutuhkan kegiatan olahraga, tetapi juga pengelolaan yang sistematis. Temuan ini sejalan dengan Marlissa et al. (2026) yang menunjukkan bahwa program aktivitas fisik di perguruan tinggi perlu memperhatikan kesempatan beraktivitas, dukungan sosial, kondisi lingkungan, dan keberlanjutan program. Hal ini menunjukkan bahwa keberhasilan program aktivitas fisik tidak hanya ditentukan oleh jenis kegiatan, tetapi juga oleh kemampuan pengelola dalam menyesuaikan program dengan kondisi dan kebutuhan mahasiswa.

Temuan tersebut juga sejalan dengan Nurhedi et al. (2025) yang menempatkan *planning*, *organizing*, *actuating*, dan *controlling* sebagai fungsi yang saling berkaitan dalam pengelolaan suatu program. Dalam penelitian ini, perencanaan memberikan arah kegiatan, pengorganisasian memastikan pembagian peran dan kesiapan sumber daya, pelaksanaan menerjemahkan rencana ke dalam aktivitas senam, sedangkan pengawasan digunakan untuk melihat kehadiran dan keterlibatan mahasiswa serta memperbaiki pelaksanaan berikutnya. Dengan demikian, pengelolaan program yang dilakukan secara berkelanjutan dapat menciptakan kondisi yang lebih mendukung partisipasi mahasiswa.

b. Pelaksanaan Senam dan Partisipasi Mahasiswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa partisipasi mahasiswa dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu dukungan dosen, dukungan teman sebaya, suasana kegiatan, kemudahan mengikuti gerakan, ketersediaan fasilitas, motivasi pribadi, serta kondisi jadwal dan kesibukan akademik. Temuan ini menunjukkan bahwa partisipasi tidak hanya ditentukan oleh kemauan individu, tetapi juga oleh kondisi sosial dan lingkungan tempat kegiatan berlangsung.

Dukungan sosial menjadi salah satu faktor penting dalam penelitian ini. Mahasiswa

cenderung lebih tertarik mengikuti kegiatan ketika dosen memberikan arahan dan motivasi serta ketika teman sebaya ikut berpartisipasi. Temuan ini sejalan dengan Prieto-González dan Pacholek (2025) yang menunjukkan bahwa *support system* dari lingkungan dapat mendorong mahasiswa untuk terlibat dalam aktivitas fisik. Kesamaan tersebut menunjukkan bahwa keberadaan orang-orang di sekitar mahasiswa dapat memberikan dorongan sosial dan menciptakan rasa nyaman selama mengikuti aktivitas fisik.

Selain dukungan sosial, suasana kegiatan juga menjadi faktor yang memengaruhi partisipasi. Kegiatan yang dilakukan secara berkelompok dan dalam suasana yang menyenangkan membuat mahasiswa lebih mudah mengikuti aktivitas. Temuan ini sejalan dengan Wibowo et al. (2026) yang menunjukkan pentingnya menciptakan kegiatan aktivitas fisik yang terstruktur tetapi tetap memperhatikan kenyamanan dan kebutuhan peserta. Dengan demikian, program yang terlalu formal dan kurang menarik berpotensi mengurangi minat mahasiswa, sedangkan kegiatan yang terstruktur, fleksibel, dan menyenangkan dapat mendorong keterlibatan yang lebih konsisten.

Faktor waktu dan tuntutan akademik juga menjadi hambatan utama. Benturan jadwal perkuliahan dan kesibukan akademik menyebabkan sebagian mahasiswa tidak dapat mengikuti kegiatan secara konsisten. Temuan ini menunjukkan bahwa program aktivitas fisik di perguruan tinggi perlu mempertimbangkan kondisi akademik mahasiswa. Artinya, penyelenggara tidak cukup hanya menyediakan program, tetapi perlu memilih waktu yang realistis, menyampaikan jadwal secara jelas, dan mempertimbangkan beban akademik peserta. Penyesuaian tersebut dapat meningkatkan peluang mahasiswa untuk mengikuti kegiatan secara berkelanjutan.

Kondisi fisik dan karakteristik mahasiswa juga perlu diperhatikan. Perbedaan tingkat kebugaran dapat memengaruhi kenyamanan mahasiswa dalam mengikuti gerakan senam. Oleh karena itu, pemilihan gerakan yang sederhana dan dapat disesuaikan dengan kemampuan peserta menjadi penting. Hal ini sejalan dengan Nurrahma et al. (2025) yang menjelaskan bahwa senam dalam konteks pendidikan jasmani tidak hanya berkaitan dengan kebugaran, tetapi juga dapat menjadi sarana untuk mengembangkan disiplin, ketepatan gerak, dan kemampuan mengikuti instruksi.

Ketersediaan fasilitas merupakan faktor pendukung lainnya. Tempat, peralatan, dan media pendukung yang memadai dapat mempermudah pelaksanaan kegiatan. Sebaliknya, keterbatasan fasilitas dapat mengurangi kenyamanan dan membatasi variasi kegiatan. Oleh karena itu, pengelola perlu memastikan bahwa fasilitas yang tersedia sesuai dengan bentuk aktivitas yang direncanakan.

c. Pengelolaan Program dan Partisipasi Mahasiswa

Jika dibandingkan dengan penelitian terdahulu, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa faktor yang memengaruhi partisipasi mahasiswa bekerja secara saling berkaitan. Dukungan dosen dapat meningkatkan motivasi mahasiswa, dukungan teman sebaya dapat menciptakan dorongan sosial, suasana kegiatan yang menyenangkan dapat meningkatkan kenyamanan, sedangkan penyesuaian jadwal dan fasilitas dapat mengurangi hambatan untuk berpartisipasi. Dengan demikian, rendah atau tingginya partisipasi mahasiswa tidak dapat dijelaskan hanya melalui satu faktor.

Temuan ini memperluas penelitian sebelumnya yang lebih banyak membahas aktivitas fisik dari sisi kesehatan, motivasi, atau perilaku mahasiswa. Penelitian ini memberikan perspektif bahwa pengelolaan program merupakan bagian penting dalam menciptakan kondisi yang mendukung partisipasi aktivitas fisik. Pengelolaan yang adaptif memungkinkan pengelola menyesuaikan program berdasarkan kebutuhan mahasiswa, mengevaluasi hambatan, dan menentukan perbaikan untuk kegiatan berikutnya.

Dalam konteks mahasiswa PJKR, program senam juga memiliki nilai pendidikan. Mahasiswa tidak hanya memperoleh manfaat dari aktivitas fisik, tetapi dapat memperoleh

pengalaman langsung mengenai perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi kegiatan olahraga. Oleh karena itu, program senam dapat dikembangkan bukan hanya sebagai kegiatan kebugaran, tetapi juga sebagai bagian dari pengalaman profesional mahasiswa PJKR.

Berdasarkan temuan tersebut, pengelola program perlu melakukan beberapa langkah, seperti menyesuaikan jadwal dengan kalender perkuliahan, menyediakan kegiatan yang bervariasi dan sesuai kemampuan mahasiswa, memperkuat komunikasi dengan peserta, melibatkan mahasiswa dalam menentukan kegiatan, serta melakukan evaluasi secara berkala. Langkah tersebut penting agar program tidak hanya terlaksana, tetapi juga mampu mempertahankan partisipasi mahasiswa.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa partisipasi mahasiswa dalam program senam dipengaruhi oleh kombinasi faktor individu, sosial, lingkungan, dan pengelolaan program. Program senam akan lebih berpeluang mempertahankan partisipasi apabila dikelola secara terencana, didukung oleh dosen dan teman sebaya, dilaksanakan dalam suasana yang menyenangkan, serta disesuaikan dengan waktu, kemampuan, dan kebutuhan mahasiswa.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, pengelolaan program senam di Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Universitas Bakti Indonesia dilaksanakan melalui tahapan perencanaan, pengorganisasian, pelaksanaan, dan pengawasan. Partisipasi mahasiswa didukung oleh pengelolaan kegiatan yang baik, dukungan dosen dan teman sebaya, suasana kegiatan, ketersediaan fasilitas, serta kesesuaian jadwal, sedangkan kesibukan akademik dan ketidakkonsistenan kehadiran menjadi beberapa hambatan utama.

Temuan ini menunjukkan bahwa pengelolaan program senam di perguruan tinggi perlu dilakukan secara terencana, partisipatif, dan berkelanjutan. Pengelola perlu menyesuaikan jadwal dengan kegiatan akademik, memastikan ketersediaan fasilitas, melibatkan dosen dan mahasiswa dalam pelaksanaan, serta melakukan evaluasi secara berkala untuk mengidentifikasi hambatan dan memperbaiki program. Dengan pengelolaan tersebut, program senam dapat menjadi bagian dari upaya perguruan tinggi dalam mendukung partisipasi aktivitas fisik mahasiswa secara berkelanjutan.

References

- Aang, R. M. P., & Hakim, A. A. (2022). Survei Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Surabaya dalam Menjaga Kebugaran Selama Perkuliahan Daring Pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(1), 121-128.
- Aminuddin, A. N., & Wijaya, A. (2025). Persepsi dan Praktik Gaya Hidup Sehat Pada Mahasiswa UNNES. In *Bookchapter Bahasa, Sastra* <https://bookchapter.unnes.ac.id/index.php/bsb/article/view/437>
- Aziz, M., Khairunnisa, S., Siregar, A. H., & Siambaton, N. H. B. (2024). Penerapan Fungsi-Fungsi Administrasi Di Sd Terpadu Muhammadiyah 36 Medan. *Jurnal Manajemen Dan Pendidikan Agama Islam*, 2(5), 154-166. <https://doi.org/10.61132/jmpai.v2i5.513>
- Djailani, B., Negeri, U., Fisik, H., & Pengembangan, M. (2027). Pengembangan Model Program Ekstrakurikuler Futsal Adaptif untuk Mendukung Kepercayaan Diri Siswa dengan Hambatan Fisik. *Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 6(2), 2027-2040.

<https://doi.org/10.47709/educendikia.v6i02.9242>

- Elmahgoub, S., Mohamed, H., El Taguri, A., Beregi, T., Aburub, A., & Ács, P. (2025). Motives and Barriers to Physical Activity Participation Among University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 22(11). <https://doi.org/10.3390/ijerph22111646>
- Indah, N., Anwar, A., & Syafruddin, M. A. (2026). Tingkat Pemahaman Mahasiswa Tentang Pentingnya Aktivitas Fisik Dan Hubungannya Dengan Gaya Hidup Sedenter. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, 26(1), 1411–8319.
- Johannes, C., Roman, N., Onagbiye, S., Titus, S., & Leach, L. (2024). Physical Activity is Personal: A Mixed-Methods Study of Undergraduate Students at a South African University. *Physical Activity and Health*, 8(1), 116–136. <https://doi.org/10.5334/paah.367>
- Mappanyukki, A. A., Mujtahidah, M., Makassar, U. N., Pettarani, J. A. P., Makassar, K., & Selatan, S. (2026). *Penggunaan Media Sosial dan Gaya Hidup Sedentari pada Mahasiswa FIKK Universitas Negeri Makassar : Studi Analitik*. 8(3), 367–378. <https://doi.org/10.17977/um062v8i32026p367-378>
- Marlissa, D., Sahruni, A. Y., & Nurcholis, D. (2026). *Recreational Sports and Psychological Well-Being in College*. 14, 203–214.
- Meriana, T. (2025). Fenomena Kesehatan Mental Mahasiswa Di Tahun 2025: Urgensi Help-Seeking Behavior Sebagai Strategi Adaptif. *Syntax Idea*, 7(9), 1102–1112. <https://doi.org/10.46799/syntaxidea.v7i9.13548>
- Muhammad Nurhedi, Dimas Nasrullah Arif, & Muhammad Ridwan. (2025). Menggambarkan Peran Pendidikan Digital dalam Meningkatkan Kualitas Sumber Daya Manusia di Sektor Ekonomi Kreatif. *Jurnal Manajemen Kreatif Dan Inovasi*, 3(3), 193–200. <https://doi.org/10.59581/jmki-widyakarya.v3i3.5347>
- Nurrahma, F., Triansyah, D., Sukmawari, N., Fikri, A., Olahraga, P., & Humaniora, S. (2025). Implementasi Program Senam Kreasi untuk Meningkatkan Aktivitas Fisik Siswa SMK Arinda Palembang. *Jambura Arena Pengabdian*, 3(2), 60–66. <https://doi.org/10.37905/jardian.v3i2.36114>
- Palupi, P., Hartono, A., & Abidin, Z. (2024). Hubungan penggunaan media sosial dan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada remaja. *Jurnal Keperawatan*, 17(1), 153–164. <https://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/489/507>
- Prieto-González, P., & Pacholek, M. (2025). Motivational determinants of physical activity: a cross-sectional comparative study between two STEM student populations in Saudi Arabia. *BMC Public Health*, 25(1), 3101. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-24426-0>
- Rocka, A., Jasielska, F., Madras, D., Krawiec, P., & Pac-Kożuchowska, E. (2022). The Impact of Digital Screen Time on Dietary Habits and Physical Activity in Children and Adolescents. *Nutrients*, 14(14). <https://doi.org/10.3390/nu14142985>
- Rohmana, V. D., Puspodari, Lusianti, S., Shandy, D. K., Handayani, R. B., Sukmana, A., &

- Kodriyah, N. K. (2025). Promoting Community Health and Fitness: A Collaborative Approach to Mass Aerobic Exercise as a Medium for Fitness Education at FORMASMA 2025. *GANDRUNG: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(2), 2466–2472. <https://doi.org/10.36526/gandrung.v6i2.5848>
- Sulaeman, Wahid, W. M., & Alamsyah, N. F. (2025). Pemahaman dan Penerapan Berolahraga pada mahasiswa FIKK UNM. *Seminar Nasional Hasil Penelitian 2025*, 910–920.
- Trilova, N. M. (2026). Pelatihan Senam Kreasi Anak untuk Meningkatkan Daya Ingat, Konsentrasi, dan Kebugaran Jasmani Siswa MI di Sidoarjo. *JPPMI: Jurnal Pelayanan Dan Pemberdayaan Masyarakat Indonesia*, 1(2), 86–98.
- Wibowo, H. F. P., Winoto, Y., & Khadijah, U. L. (2026). Strategi Penguatan Literasi Informasi dan Tren Komunitas Baca terhadap Minat Baca di Bandung. *RIGGS: Journal of Artificial Intelligence and Digital Business*, 5(1), 11081–11091. <https://doi.org/10.31004/riggs.v5i1.7667>
- Wijayanti, N., & Wicaksana, F. A. (2023). Implementasi Fungsi Manajemen George R. *Jurnal Cerdik: Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran*, 3(1), 30–43. <https://doi.org/10.21776/ub.jcerdik.202>
- Zhang, W., Xu, M., Feng, Y., Mao, Z., & Yan, Z. (2024). The Effect of Procrastination on Physical Exercise among College Students – The Chain Effect of Exercise Commitment and Action Control. *International Journal of Mental Health Promotion*, 26(8), 611–622. <https://doi.org/10.32604/ijmhp.2024.052730>