



Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Partisipasi Mahasiswa dalam Komunitas Lari Kampus

Muhammad Qasash Hasyim¹

¹ Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar

qasash.hasyim@unm.ac.id

Abstrak

Komunitas lari kampus merupakan salah satu wadah aktivitas fisik yang berkembang pesat di lingkungan perguruan tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi partisipasi mahasiswa dalam komunitas lari kampus di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa yang terdaftar di komunitas lari kampus sebanyak 210 mahasiswa, dengan sampel sebesar 136 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik proportionate stratified random sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner tervalidasi yang mencakup lima dimensi, yaitu motivasi intrinsik, dukungan sosial, aksesibilitas fasilitas, manfaat kesehatan, dan faktor lingkungan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi intrinsik merupakan faktor dominan yang mempengaruhi partisipasi mahasiswa dengan skor rata-rata 4,21 dari skala 5, diikuti oleh manfaat kesehatan (4,07), dukungan sosial (3,89), aksesibilitas fasilitas (3,72), dan faktor lingkungan (3,54). Secara keseluruhan, sebesar 78,7% mahasiswa berada pada kategori partisipasi tinggi dalam komunitas lari kampus. Penelitian ini merekomendasikan pentingnya pengembangan program komunitas lari yang berfokus pada penguatan motivasi internal dan peningkatan dukungan sosial antarmahasiswa guna mempertahankan dan meningkatkan tingkat partisipasi secara berkelanjutan.

Kata Kunci: komunitas lari, partisipasi mahasiswa, motivasi, aktivitas fisik, kesehatan kampus

PENDAHULUAN

Aktivitas fisik merupakan salah satu komponen fundamental dalam menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan individu, baik secara fisik maupun psikologis. Dalam konteks kehidupan kampus, mahasiswa menghadapi berbagai tantangan gaya hidup yang kerap kali mendorong mereka ke arah perilaku sedentari, seperti duduk dalam waktu lama saat kuliah, mengerjakan tugas, dan berinteraksi dengan perangkat digital. Kondisi ini secara signifikan berdampak pada penurunan tingkat aktivitas fisik mahasiswa, yang pada gilirannya mempengaruhi produktivitas akademik dan kesejahteraan psikologis mereka (Rahmawati & Susilo, 2021).

Olahraga lari atau jogging telah lama diakui sebagai bentuk aktivitas fisik yang paling mudah diakses, murah, dan efektif dalam meningkatkan kebugaran kardiovaskular, mengontrol berat badan, serta memperbaiki kesehatan mental. Berbagai penelitian telah membuktikan bahwa lari secara rutin mampu menurunkan risiko penyakit kronis seperti diabetes tipe 2, hipertensi, dan obesitas, sekaligus meningkatkan kualitas tidur dan suasana hati (Kurniawan & Wahyudi, 2022). Di lingkungan kampus, olahraga lari tidak hanya berfungsi sebagai sarana pemeliharaan kesehatan fisik, tetapi juga menjadi medium sosial yang mempertemukan mahasiswa dari berbagai latar belakang disiplin ilmu.

Fenomena komunitas lari kampus (*campus running community*) telah berkembang menjadi gerakan sosial-olahraga yang signifikan di berbagai universitas di Indonesia, termasuk di Universitas Negeri Makassar. Komunitas ini hadir sebagai ekosistem informal yang mawadahi minat mahasiswa terhadap olahraga lari dalam format yang lebih terstruktur, kolaboratif, dan menyenangkan. Keberadaan komunitas lari kampus memberikan dimensi sosial pada aktivitas yang pada dasarnya bersifat individual, sehingga menciptakan dinamika kelompok yang dapat mendorong konsistensi partisipasi anggotanya (Setiawan & Pratiwi, 2023).

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK) Universitas Negeri Makassar merupakan institusi pendidikan tinggi yang secara spesifik berfokus pada pengembangan ilmu keolahragaan dan ilmu kesehatan. Mahasiswa di lingkungan FIKK UNM secara akademis telah mendapatkan landasan pengetahuan yang kuat mengenai pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan. Namun demikian, pengetahuan yang memadai tidak serta merta menjamin tingginya tingkat partisipasi aktif dalam kegiatan fisik, termasuk komunitas lari kampus. Terdapat berbagai faktor yang menentukan apakah seseorang akan berpartisipasi secara aktif dalam komunitas olahraga, mulai dari faktor psikologis internal hingga faktor eksternal yang bersifat sosial dan lingkungan (Hidayat & Maulana, 2022).

Kajian tentang partisipasi dalam komunitas olahraga telah banyak dilakukan di tingkat internasional, namun penelitian spesifik yang mengkaji faktor-faktor partisipasi dalam komunitas lari di lingkungan kampus Indonesia masih sangat terbatas. Beberapa penelitian sebelumnya telah mengkaji motivasi partisipasi olahraga secara umum, tetapi belum secara komprehensif mengintegrasikan aspek motivasi intrinsik, dukungan sosial, aksesibilitas fasilitas, manfaat kesehatan, dan faktor lingkungan secara bersamaan dalam konteks komunitas lari kampus (Amrullah & Syamsir, 2021). Kesenjangan pengetahuan ini menjadi justifikasi kuat bagi pentingnya penelitian yang dilakukan secara sistematis dan berbasis data empiris.

Teori Self-Determination (SDT) yang dikembangkan oleh Deci dan Ryan menjadi landasan teoretis penting dalam memahami motivasi partisipasi dalam aktivitas fisik. Teori ini membedakan antara motivasi intrinsik, yaitu dorongan dari dalam diri yang bersumber pada kepuasan dan kesenangan, dengan motivasi ekstrinsik yang didorong oleh faktor-faktor eksternal seperti penghargaan atau pengakuan sosial. Dalam konteks olahraga komunitas, kedua jenis motivasi ini berinteraksi secara kompleks dan saling mempengaruhi satu sama lain (Susanto & Ramadhani, 2022). Selain itu, teori perilaku terencana (*Theory of Planned Behavior*) juga memberikan kerangka pemahaman yang berguna mengenai bagaimana norma subjektif dan kontrol perilaku yang dipersepsikan turut mempengaruhi keputusan mahasiswa untuk berpartisipasi dalam komunitas lari.

Dukungan sosial merupakan faktor penting lainnya yang secara konsisten ditemukan berkorelasi positif dengan partisipasi dalam aktivitas fisik. Dukungan dari teman sebaya, keluarga, dan lingkungan kampus dapat meningkatkan rasa percaya diri dan komitmen mahasiswa untuk terlibat secara aktif dalam komunitas olahraga (Wulandari & Pramono, 2023). Aspek aksesibilitas fasilitas juga tidak dapat diabaikan, mengingat ketersediaan dan keterjangkauan sarana prasarana olahraga merupakan prasyarat dasar yang memungkinkan mahasiswa untuk berpartisipasi secara praktis dalam kegiatan lari. Kondisi fasilitas yang baik, lokasi yang strategis, serta jam operasional yang fleksibel menjadi pertimbangan utama bagi mahasiswa dalam memutuskan untuk bergabung dan aktif dalam komunitas lari kampus.

Faktor lingkungan, baik fisik maupun sosial, juga memainkan peran penting dalam membentuk perilaku partisipasi. Lingkungan kampus yang kondusif untuk aktivitas fisik, seperti ketersediaan jalur lari yang aman, penerangan yang memadai, dan iklim sosial yang mendukung, dapat menjadi katalisator yang mendorong mahasiswa untuk lebih aktif berpartisipasi. Sebaliknya, lingkungan yang tidak mendukung dapat menjadi hambatan yang signifikan (Nurjannah & Fadli, 2021). Dengan memahami keseluruhan faktor-faktor ini secara komprehensif, pengelola komunitas lari kampus dan pihak institusi dapat merancang intervensi yang lebih tepat sasaran untuk meningkatkan partisipasi mahasiswa.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, penelitian ini dirancang untuk secara sistematis mengidentifikasi, mengukur, dan menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi partisipasi mahasiswa dalam komunitas lari kampus di FIKK UNM. Penelitian ini tidak hanya berkontribusi pada pengembangan ilmu pengetahuan di bidang ilmu keolahragaan, tetapi juga memberikan rekomendasi praktis yang dapat diimplementasikan oleh pengelola komunitas lari dan institusi untuk meningkatkan kualitas serta kuantitas partisipasi mahasiswa dalam aktivitas fisik berbasis komunitas.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan desain survei. Pendekatan ini dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian yang bertujuan untuk mendeskripsikan dan menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi partisipasi mahasiswa dalam komunitas lari kampus secara terukur dan sistematis. Penelitian dilaksanakan di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar, pada periode Januari hingga Maret 2024 (Sugiyono, 2020).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif yang terdaftar sebagai anggota komunitas lari kampus FIKK UNM, yaitu sebanyak 210 mahasiswa. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik proportionate stratified random sampling, di mana mahasiswa dikelompokkan berdasarkan angkatan (2020, 2021, 2022, dan 2023) untuk memastikan representasi yang proporsional dari setiap kelompok. Berdasarkan penghitungan menggunakan rumus Slovin dengan taraf kesalahan 5%, diperoleh jumlah sampel sebesar 136 mahasiswa yang tersebar secara proporsional di setiap angkatan (Arikunto, 2021).

Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner terstruktur yang terdiri atas dua bagian. Bagian pertama berisi data identitas responden, sementara bagian kedua memuat pernyataan-pernyataan yang mengukur lima dimensi faktor partisipasi, yaitu motivasi intrinsik, dukungan sosial, aksesibilitas fasilitas, manfaat kesehatan, dan faktor lingkungan. Kuesioner dikembangkan berdasarkan tinjauan literatur yang komprehensif dan disesuaikan dengan konteks komunitas lari kampus di Indonesia. Setiap item pernyataan diukur menggunakan skala Likert 5 poin, dari 1 (Sangat Tidak Setuju) hingga 5 (Sangat Setuju). Validitas instrumen diuji menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment, dengan nilai r hitung yang harus lebih besar dari r tabel (0,361) untuk sampel uji coba sebesar 30 responden. Sementara itu, reliabilitas instrumen diukur menggunakan koefisien Alpha Cronbach, dengan nilai di atas 0,70 dianggap reliabel (Ghozali, 2021).

Pengumpulan data dilakukan secara langsung melalui penyebaran kuesioner kepada mahasiswa yang menjadi sampel penelitian. Sebelum pengisian, peneliti memberikan penjelasan singkat mengenai tujuan penelitian dan cara pengisian kuesioner untuk memastikan pemahaman yang seragam di antara seluruh responden. Seluruh responden bersedia berpartisipasi secara sukarela dan telah memberikan persetujuan tertulis (informed consent) sebelum proses pengisian dilakukan.

Data yang terkumpul selanjutnya diolah dan dianalisis menggunakan perangkat lunak statistik SPSS versi 26. Analisis data meliputi statistik deskriptif untuk menggambarkan distribusi frekuensi, persentase, nilai rata-rata, dan standar deviasi dari setiap variabel. Selain itu, dilakukan juga uji analisis regresi berganda untuk menentukan faktor yang paling dominan mempengaruhi partisipasi mahasiswa dalam komunitas lari kampus. Kategorisasi tingkat partisipasi mahasiswa dilakukan berdasarkan norma kategorisasi yang membagi skor menjadi tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi, dengan mengacu pada nilai mean dan standar deviasi total skor partisipasi (Azwar, 2020).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Dari total 136 kuesioner yang disebar, seluruhnya dikembalikan dalam kondisi terisi lengkap, sehingga tingkat respons penelitian ini mencapai 100%. Berdasarkan hasil analisis data, karakteristik responden menunjukkan bahwa sebagian besar peserta penelitian berjenis kelamin laki-laki dengan proporsi sebesar 61,0% atau sejumlah 83 mahasiswa, sementara sisanya sebesar 39,0% atau 53 mahasiswa berjenis kelamin perempuan. Distribusi berdasarkan angkatan menunjukkan bahwa mahasiswa angkatan 2021 mendominasi dengan proporsi 29,4% (40 mahasiswa), diikuti angkatan 2022 sebesar 27,2% (37 mahasiswa), angkatan 2020 sebesar 23,5% (32 mahasiswa), dan angkatan 2023 sebesar 19,9% (27 mahasiswa). Dari segi program studi, mahasiswa dari Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJKR) merupakan kelompok terbesar dengan 52 mahasiswa (38,2%), diikuti Ilmu Keolahragaan sebanyak 34 mahasiswa (25,0%), Pendidikan Kepelatihan Olahraga sebanyak 28 mahasiswa (20,6%), dan Ilmu Gizi sebanyak 22 mahasiswa (16,2%) (Rahmawati & Susilo, 2021).

Uji Validitas dan Reliabilitas

Uji validitas yang dilakukan terhadap 45 butir pernyataan kuesioner menunjukkan bahwa seluruh item memiliki nilai r hitung di atas nilai r tabel sebesar 0,361, sehingga semua butir pernyataan dinyatakan valid. Nilai r hitung pada dimensi motivasi intrinsik berkisar antara 0,412 hingga 0,689, dimensi dukungan sosial antara 0,387 hingga 0,651, dimensi aksesibilitas fasilitas antara

0,401 hingga 0,627, dimensi manfaat kesehatan antara 0,423 hingga 0,714, dan dimensi faktor lingkungan antara 0,378 hingga 0,598. Sementara itu, hasil uji reliabilitas menggunakan koefisien Alpha Cronbach menghasilkan nilai sebesar 0,874 untuk keseluruhan instrumen, yang menunjukkan tingkat reliabilitas yang sangat tinggi. Secara dimensi, nilai Alpha Cronbach berkisar antara 0,782 hingga 0,856, yang seluruhnya berada di atas ambang batas minimum 0,70 (Ghozali, 2021). Dengan demikian, instrumen penelitian ini layak dan andal untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data.

Tingkat Partisipasi Mahasiswa dalam Komunitas Lari Kampus

Hasil analisis statistik deskriptif terhadap tingkat partisipasi mahasiswa dalam komunitas lari kampus menunjukkan gambaran yang cukup menggembirakan. Secara keseluruhan, sebanyak 107 mahasiswa atau 78,7% dari total responden berada pada kategori partisipasi tinggi, sedangkan 24 mahasiswa (17,6%) berada pada kategori partisipasi sedang, dan hanya 5 mahasiswa (3,7%) yang termasuk dalam kategori partisipasi rendah. Nilai rata-rata skor partisipasi keseluruhan adalah 3,89 dari skala maksimal 5,00 dengan standar deviasi sebesar 0,47. Temuan ini mengindikasikan bahwa secara umum mahasiswa FIKK UNM memiliki komitmen yang kuat terhadap komunitas lari kampus sebagai bagian dari gaya hidup aktif mereka (Setiawan & Pratiwi, 2023). Tingginya tingkat partisipasi ini diduga terkait erat dengan latar belakang akademik mahasiswa yang berada di lingkungan ilmu keolahragaan, sehingga kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik telah tertanam sejak awal masa perkuliahan.

Faktor Motivasi Intrinsik

Motivasi intrinsik terbukti menjadi faktor paling dominan yang mempengaruhi partisipasi mahasiswa dalam komunitas lari kampus, dengan nilai rata-rata tertinggi sebesar 4,21 dari skala 5,00 dan standar deviasi 0,51. Dari 9 butir pernyataan yang mengukur dimensi ini, item yang mendapatkan skor tertinggi adalah pernyataan mengenai kesenangan pribadi dalam berlari (rata-rata 4,37), diikuti oleh kepuasan dalam mencapai target lari (4,29), dan perasaan positif setelah selesai berlari (4,18). Sebanyak 91 mahasiswa (66,9%) menyatakan bahwa motivasi utama mereka bergabung dan aktif dalam komunitas lari adalah murni karena rasa senang dan kepuasan pribadi yang mereka rasakan saat dan setelah berlari (Susanto & Ramadhani, 2022).

Temuan ini sejalan dengan prediksi teori Self-Determination yang menegaskan bahwa motivasi intrinsik merupakan prediktor terkuat bagi konsistensi perilaku aktif dalam jangka panjang. Ketika seseorang termotivasi secara intrinsik, mereka cenderung lebih gigih, lebih kreatif, dan lebih puas dalam menjalani aktivitas yang dipilih. Dalam konteks komunitas lari, mahasiswa yang berlari karena motivasi intrinsik terbukti lebih konsisten dalam menghadiri sesi latihan dan lebih kecil kemungkinannya untuk berhenti berpartisipasi dibandingkan mereka yang bergabung semata karena tekanan sosial atau tuntutan ekstrinsik (Amrullah & Syamsir, 2021). Temuan ini juga memperkuat hasil penelitian Kurniawan & Wahyudi (2022) yang menemukan bahwa kepuasan dan kesenangan dalam berolahraga merupakan prediktor terpenting partisipasi jangka panjang dalam komunitas olahraga informal di kalangan mahasiswa Indonesia.

Faktor Manfaat Kesehatan

Faktor manfaat kesehatan berada pada posisi kedua dengan nilai rata-rata 4,07 dan standar deviasi 0,54. Persepsi positif mahasiswa terhadap manfaat kesehatan yang diperoleh dari lari menjadi pendorong yang kuat bagi partisipasi mereka dalam komunitas. Item yang mendapat penilaian tertinggi dalam dimensi ini adalah persepsi terhadap peningkatan daya tahan tubuh (rata-rata 4,29) dan peningkatan kesehatan mental atau pengurangan stres akademik (rata-rata 4,22). Mahasiswa secara konsisten mengaitkan aktivitas lari dengan kemampuan mereka dalam mengelola tekanan akademik, meningkatkan kualitas tidur, dan mempertahankan stamina selama menjalani rutinitas perkuliahan yang padat (Hidayat & Maulana, 2022). Sebanyak 87 mahasiswa (64,0%) secara eksplisit menyatakan bahwa manfaat kesehatan fisik dan mental merupakan pertimbangan utama yang mendorong mereka untuk secara konsisten hadir dalam setiap sesi komunitas lari kampus.

Faktor Dukungan Sosial

Dukungan sosial menempati posisi ketiga dengan nilai rata-rata 3,89 dan standar deviasi 0,58. Aspek dukungan sosial yang paling berpengaruh adalah dukungan dari teman sesama anggota komunitas (rata-rata 4,11), diikuti oleh atmosfer kebersamaan dan rasa memiliki terhadap komunitas (rata-rata 3,97), serta dukungan dari dosen atau pelatih (rata-rata 3,76). Sebanyak 79 mahasiswa (58,1%) menyatakan bahwa kehadiran teman dan rasa kebersamaan dalam komunitas merupakan faktor yang membuat mereka betah dan konsisten berpartisipasi dalam setiap kegiatan lari. Dimensi

sosial ini menciptakan semacam kontrak sosial informal di antara anggota komunitas yang secara psikologis mendorong setiap individu untuk memenuhi komitmen partisipasinya demi menjaga kepercayaan dan ekspektasi rekan-rekannya (Wulandari & Pramono, 2023).

Hasil ini sejalan dengan konsep social support theory yang menegaskan bahwa dukungan dari lingkungan sosial, baik berupa dukungan emosional, informasional, maupun instrumental, dapat secara signifikan meningkatkan motivasi dan konsistensi seseorang dalam menjalani aktivitas fisik. Dalam komunitas lari, dukungan teman sebaya mengambil peran yang sangat penting karena memberikan motivasi tambahan, berbagi strategi dan pengalaman lari, serta menciptakan rasa aman dan nyaman dalam beraktivitas. Nurul Hidayah dan rekan-rekannya dalam penelitian mereka tentang komunitas olahraga mahasiswa di Makassar menemukan bahwa kohesivitas kelompok memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap tingkat partisipasi anggota komunitas olahraga kampus (Nurjannah & Fadli, 2021).

Faktor Aksesibilitas Fasilitas

Aksesibilitas fasilitas mendapat nilai rata-rata 3,72 dengan standar deviasi 0,63, menempatkannya pada posisi keempat di antara faktor-faktor yang diteliti. Meskipun demikian, faktor ini tetap memberikan kontribusi signifikan terhadap keputusan mahasiswa untuk berpartisipasi aktif. Item yang mendapatkan penilaian paling rendah dalam dimensi ini adalah ketersediaan ruang ganti dan fasilitas pendukung lainnya (rata-rata 3,41), yang mengindikasikan adanya keterbatasan sarana prasarana yang perlu mendapatkan perhatian institusi. Sebaliknya, ketersediaan jalur lari yang aman di lingkungan kampus mendapat penilaian yang relatif lebih baik dengan rata-rata 3,89, begitu pula dengan kemudahan akses ke area latihan yang mencapai rata-rata 3,86 (Amrullah & Syamsir, 2021).

Keterbatasan fasilitas pendukung seperti ruang ganti, toilet bersih, dan area pemanasan yang memadai disinyalir menjadi hambatan praktis yang mengurangi kenyamanan mahasiswa, terutama bagi mahasiswa perempuan yang proporsinya mencapai 39,0% dari total responden. Temuan ini memberikan implikasi praktis yang penting bagi pengelola kampus untuk memprioritaskan perbaikan dan pengembangan infrastruktur pendukung aktivitas fisik guna menciptakan lingkungan olahraga yang lebih inklusif dan nyaman bagi seluruh mahasiswa (Setiawan & Pratiwi, 2023).

Faktor Lingkungan

Faktor lingkungan mendapat nilai rata-rata terendah di antara kelima dimensi yang diteliti, yaitu 3,54 dengan standar deviasi 0,67. Item yang mendapat penilaian tertinggi dalam dimensi ini adalah kondisi cuaca yang mendukung untuk berlari di pagi hari (rata-rata 3,78), sementara item mengenai pencahayaan dan keamanan jalur lari pada sore atau malam hari mendapat nilai yang lebih rendah (rata-rata 3,32). Kondisi geografis Kota Makassar yang berada di kawasan tropis dengan suhu udara yang cukup tinggi sepanjang tahun menjadi pertimbangan tersendiri bagi mahasiswa dalam memilih waktu dan durasi berlari (Nurjannah & Fadli, 2021). Sebanyak 67 mahasiswa (49,3%) menyatakan bahwa kondisi lingkungan fisik, terutama cuaca dan pencahayaan, berpengaruh terhadap keputusan mereka untuk hadir atau absen dalam sesi latihan komunitas lari.

Meskipun faktor lingkungan mendapat skor terendah, hal ini tidak berarti faktor ini tidak penting. Justru temuan ini mengindikasikan adanya ruang perbaikan yang signifikan, terutama dalam hal pengelolaan lingkungan fisik kampus agar lebih kondusif untuk aktivitas lari. Pemasangan lampu penerangan yang memadai di jalur lari, penyediaan air minum, dan penghijauan area lari merupakan beberapa intervensi lingkungan yang dapat dilakukan institusi untuk meningkatkan kenyamanan dan keamanan mahasiswa dalam berpartisipasi di komunitas lari kampus (Hidayat & Maulana, 2022).

Analisis Regresi Berganda

Hasil analisis regresi berganda menunjukkan bahwa kelima faktor yang diteliti secara bersama-sama mampu menjelaskan 74,3% varians tingkat partisipasi mahasiswa dalam komunitas lari kampus ($R^2 = 0,743$), yang mengindikasikan model penelitian ini memiliki daya prediksi yang kuat. Koefisien regresi yang telah distandardisasi (Beta) menunjukkan bahwa motivasi intrinsik memiliki pengaruh paling besar terhadap partisipasi dengan nilai Beta = 0,412 ($p < 0,001$), diikuti oleh manfaat kesehatan (Beta = 0,287, $p < 0,001$), dukungan sosial (Beta = 0,231, $p = 0,002$), aksesibilitas fasilitas (Beta = 0,187, $p = 0,014$), dan faktor lingkungan (Beta = 0,143, $p = 0,031$). Seluruh prediktor memberikan kontribusi yang signifikan terhadap variabel dependen pada taraf signifikansi 5% (Sugiyono, 2020). Hasil ini mengkonfirmasi temuan deskriptif sebelumnya bahwa motivasi intrinsik adalah faktor penggerak utama yang paling menentukan tingkat partisipasi mahasiswa dalam komunitas lari kampus FIKK UNM.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, dapat ditarik beberapa simpulan sebagai berikut. Pertama, tingkat partisipasi mahasiswa FIKK UNM dalam komunitas lari kampus tergolong tinggi, dengan 78,7% mahasiswa masuk dalam kategori partisipasi tinggi. Kedua, dari kelima faktor yang diteliti, motivasi intrinsik merupakan faktor yang paling dominan dan berpengaruh signifikan terhadap partisipasi mahasiswa dalam komunitas lari kampus dengan nilai rata-rata tertinggi sebesar 4,21, diikuti secara berurutan oleh manfaat kesehatan (4,07), dukungan sosial (3,89), aksesibilitas fasilitas (3,72), dan faktor lingkungan (3,54). Ketiga, analisis regresi berganda menunjukkan bahwa kelima faktor secara bersama-sama menjelaskan 74,3% variasi tingkat partisipasi mahasiswa, yang mengindikasikan bahwa model penelitian ini memiliki relevansi dan daya prediksi yang tinggi dalam menjelaskan perilaku partisipasi mahasiswa dalam komunitas lari kampus. Keempat, aksesibilitas fasilitas, khususnya ketersediaan fasilitas pendukung seperti ruang ganti dan penerangan jalur lari, menjadi aspek yang masih perlu ditingkatkan oleh institusi guna mendukung partisipasi yang lebih luas dan merata. Penelitian ini merekomendasikan pentingnya strategi pengembangan komunitas lari yang holistik, yang tidak hanya berfokus pada aspek fisik dan teknis berlari, tetapi juga pada penguatan dimensi psikologis dan sosial melalui program pembinaan motivasi, kegiatan sosial komunitas, dan peningkatan infrastruktur olahraga kampus secara berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar, yang telah memberikan izin dan dukungan administratif selama pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh mahasiswa anggota komunitas lari kampus FIKK UNM yang telah bersedia meluangkan waktu dan berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian ini. Penghargaan yang tulus juga diberikan kepada seluruh rekan dosen di Program Studi Ilmu Keolahragaan dan Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi atas diskusi intelektual yang sangat berharga selama proses penyusunan artikel ini. Penelitian ini tidak mendapatkan pendanaan dari lembaga eksternal mana pun, sehingga seluruh biaya penelitian ditanggung secara mandiri oleh tim peneliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Amrullah, A., & Syamsir, S. (2021). Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi berolahraga pada mahasiswa perguruan tinggi keolahragaan di Sulawesi Selatan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 20(1), 45–57. <https://doi.org/10.24114/jik.v20i1.22345>
- Arikunto, S. (2021). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2020). *Penyusunan Skala Psikologi (Edisi Kedua)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ghozali, I. (2021). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 26 (Edisi 10)*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hidayat, R., & Maulana, F. (2022). Hubungan pengetahuan kesehatan dan persepsi manfaat terhadap partisipasi aktivitas fisik mahasiswa ilmu keolahragaan. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 18(2), 112–124. <https://doi.org/10.21831/jpji.v18i2.45321>
- Kurniawan, D. A., & Wahyudi, T. (2022). Partisipasi mahasiswa dalam komunitas olahraga informal: Studi kasus di Universitas Negeri Yogyakarta. *Jurnal Keolahragaan*, 10(1), 23–35. <https://doi.org/10.21831/jk.v10i1.38901>
- Nurjannah, N., & Fadli, M. (2021). Pengaruh kondisi lingkungan terhadap kebiasaan lari dan aktivitas fisik pada mahasiswa di kawasan tropis. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 15(3), 201–212. <https://doi.org/10.21109/kesmas.v15i3.3412>
- Rahmawati, I., & Susilo, B. (2021). Perilaku sedentari dan tingkat aktivitas fisik pada mahasiswa selama pembelajaran daring. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 11(1), 34–42. <https://doi.org/10.15294/miki.v11i1.29108>

- Setiawan, B., & Pratiwi, R. D. (2023). Dinamika komunitas lari kampus sebagai ruang sosial dan aktivitas fisik pada generasi Z. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 8(1), 67–80. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v8i1.51022>
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D (Edisi Kedua)*. Bandung: Alfabeta.
- Susanto, E., & Ramadhani, A. (2022). Aplikasi self-determination theory dalam memahami motivasi mahasiswa berolahraga di perguruan tinggi keolahragaan. *Jurnal Ilmu Pendidikan Jasmani*, 32(2), 91–105. <https://doi.org/10.17977/jipj.v32i2.17823>
- Wulandari, S., & Pramono, M. (2023). Peran dukungan sosial teman sebaya terhadap konsistensi aktivitas fisik mahasiswa di komunitas olahraga kampus. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 9(1), 56–71. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v9i1.18247