

## MINAT MAHASISWA PENJASKESREK UNIVERSITAS SERAMBI MEKKAH MENGIKUTI SENAM KEBUGARAN JASMANI TAHUN 2025

Teta Arum Darandi\*<sup>1</sup>, Dicky Imam Bahesty<sup>2</sup>, Muhammad Heriansyah<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan Dan Ilmu  
Pendidikan, Universitas Serambi Mekkah, Provinsi Aceh, Indonesia

\* Corresponding Author: [tetaarum.darandi@serambimekkah@ac.id](mailto:tetaarum.darandi@serambimekkah@ac.id)

### ARTICLE INFO

#### Article history:

Received : Jan 13, 2025

Revised : Mar 27, 2025

Accepted : Apr 12, 2025

Available online : Apr 30, 2025

#### Kata Kunci:

Minat, Senam kebugaran jasmani

#### Keywords:

Interest, Physical fitness exercises

### ABSTRAK

Senam menjadi kegiatan rutin yang selalu dilaksanakan oleh mahasiswa, staf program studi, dan juga dosen setiap hari Kamis pagi pada program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi, fakultas keguruan dan ilmu pendidikan, Universitas Serambi Mekkah, khususnya program studi penjaskesrek. Senam yang dibawakan mencakup senam baku dan juga senam kreasi. Senam baku yang rutin dibawakan salah satunya adalah senam kebugaran jasmani (SKJ). Minat mahasiswa dalam mengikuti senam kebugaran jasmani, tentu menjadi hal yang krusial, karena senam juga merupakan kegiatan yang akan meningkatkan kapasitas diri setiap mahasiswa yang nantinya akan menjadi seorang guru olahraga. Selama ini mahasiswa hanya sebatas mengikuti senam karena sebagai

pra syarat ketika akan mengikuti ujian seminar proposal atau sidang sarjana, tanpa menyadari begitu luar biasanya manfaat dari kegiatan senam. Riset ini berujud agar menggambarkan kategori ketertarikan mahasiswa penjaskesrek dalam mengikuti kegiatan senam kebugaran jasmani semester genap tahun 2025. Penelitian ini mengaplikasikan langkah penyelidikan deskriptif dengan teknik analisis kualitatif. Populasi dalam penyelidikan ini adalah segenap mahasiswa penjaskesrek FKIP Universitas Serambi Mekkah dengan prosedur pemilihan sampel secara *random sampling* yang sebanyak 100 orang mahasiswa. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara penyebaran *google form*. Teknik pengolahan data dilakukan dengan menggunakan rumus kategorisasi jenjang dan persentase. Keluaran penelitian yang diperoleh adalah bahwa kategori minat tinggi dimiliki oleh 8 orang mahasiswa dengan persentase 8%, kategori minat sedang dimiliki oleh 79 orang mahasiswa dengan persentase 79%, dan kategori minat rendah dimiliki oleh 13 orang dengan persentase mahasiswa 13%. Minat mahasiswa program studi penjaskesrek terhadap kegiatan senam kebugaran jasmani merupakan paduan dari minat internal dan eksternal mahasiswa. Kedua tipe minat ini secara timbal balik mengimbangi dalam penciptaan ketertarikan mahasiswa.

### ABSTRACT

*Gymnastics is a routine activity that is always carried out by students, study program staff, and also lecturers every Thursday morning in the physical education, health and recreation study program, the faculty of teacher training and education, Serambi Mekkah University, especially penjaskesrek study program. The gymnastics performed include standard gymnastics and also*

*creative gymnastics. One of the standard gymnastics that is routinely performed is physical fitness gymnastics (SKJ). The interest of students in participating in physical fitness gymnastics is certainly crucial, because gymnastics is also an activity that will increase the capacity of each student who will later become a sports teacher. So far, students have only participated in gymnastics as a prerequisite when they will take the proposal seminar exam or undergraduate examination, without realizing the extraordinary benefits of gymnastics activities. This study purpose to describe the category of importance of physical education, health and recreation students in participating in physical fitness gymnastics activities in the even semester of 2025. This study uses a descriptive study manner with qualitative elucidation techniques. The density in this study were all physical education students of the FKIP Serambi Mekkah University with a random sampling technique totaling 100 students. The data solicitation technique was contain out by distributing google forms. The data processing technique was carried out using the level and percentage categorization formula. The outcome of the study acquired were that the high interest category was owned by 8 students with a percentage of 8%, the medium interest category was owned by 79 students with a percentage of 79%, and the low interest category was owned by 13 people with a percentage of 13% of students. The readability of students in the physical fitness study program in physical fitness gymnastics activities is a combination of internal and external student interests. These two types of interests complement each other in forming student interests.*

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

*Copyright © 2025 by Author. Published by Universitas Bina Bangsa Getsempena*



## **PENDAHULUAN**

Sebuah aktivitas fisik juga hampir mendalami seluruh aspek dari kehidupan manusia, khususnya di bidang kesehatan, itulah yang dikatakan dengan olahraga atau olah fisik. Menurut Eather (2023), Olahraga merupakan bagian dari kegiatan badani yang dapat memberikan manfaat bagi kesehatan raga dan psikis jangka pendek dan jangka panjang, serta dampak sosial pada orang dewasa. Olahraga merupakan suatu giat yang menyehatkan badan manusia serta sebagai ajang rivalitas untuk menemukan talenta seseorang. Yuliawan (2023), mengatakan bahwa “Berolahraga atau melakukan aktifitas fisik yang teratur dapat mengurangi resiko terkena penyakit kronis, mengurangi tekanan stress dan depresi, meningkatkan kesejahteraan emosional, meningkatkan energi, membangun rasa percaya diri dan kepuasan mendalam dengan aktivitas sosial”. Olahraga yang dilakukan tidak selalu memerlukan biaya atau alat-alat yang sulit didapatkan, salah satu yang dapat dilakukan oleh semua kalangan tanpa memerlukan modal seperti senam. Jika tubuh seseorang dalam keadaan segar dan bugar secara badani, maka kapasitas konsentrasi juga akan bertambah dan tentunya akan menunjang dalam menyelesaikan beban kerja sehari-hari. Artinya, ketika seseorang sudah dikatakan bugar, maka seseorang tersebut akan mampu melakukan banyak kegiatan dalam tenggang periode yang lama tanpa harus merasakan kelelahan yang berarti.

Senam juga memiliki ragam manfaat, diantaranya seperti memperkuat kepadatan rangka, menyokong dalam menstandarkan aliran darah dan mempertajam urat-urat saraf

yang tidak luwes serta menaikkan keafiatan kardial, mengoptimalkan kualitas tidur, meningkatkan *mood* hati, dan mengontrol berat badan, dan stamina daksa. Aspirasi penting kegiatan senam kebugaran jasmani adalah memperhebat ketahanan raga. Dengan rutin berolahraga, kapabilitas badani akan semakin tangguh, proses biokimia dalam tubuh akan lebih trengginas, dan sistem kalis akan meningkat. Pada Universitas Serambi Mekkah, khususnya prodi penjaskesrek, aksi gimnastik menjadi giat rutin yang dilaksanakan oleh mahasiswa dan dosen setiap Kamis pagi. Senam yang dibawakan adalah senam baku dan kreasi. Salah satunya yakni senam kebugaran jasmani (SKJ), yang merupakan giat gimnastik luas yang diberlakukan oleh pemerintah Indonesia. Gerak gimnastik ini acap kali disertai oleh alunan dari pelbagai provinsi yang telah diperbaharui ulang oleh gugusan partisipan besar. Senam kebugaran jasmani terdiri dari beberapa jenis berdasarkan tahun pelaksanaannya seperti senam kebugaran jasmani pada tahun 1984, 1988, 1992, 1994, 1996, 2004, 2008, 2012 dan 2018.

Kegiatan senam bagi mahasiswa penjaskesrek FKIP USM juga merupakan syarat wajib jika ingin mengikuti ujian seminar proposal dan ujian sidang sarjana. Sehingga sudah seharusnya seluruh mahasiswa menguasai gerakan senam kebugaran jasmani. Madijono (2010:1) menerangkan bahwa “gimnastik adalah satu wujud latihan atau asahan badani yang sistematis, teratur dan terencana dengan melakukan olahan gerak yang khas untuk memperoleh khasiat dalam tubuh. Senam kebugaran jasmani, para mahasiswa akan dipandu langsung oleh instruktur yang dipilih dari mahasiswa program studi penjaskesrek yang telah terlebih dahulu terlatih dalam gerakan senam, mereka juga telah mengikuti ujian kelayakan untuk menjadi seorang instruktur senam. Para instruktur juga memiliki waktu latihan rutin seperti dua atau tiga kali dalam sepekan, latihan dilaksanakan setiap sore hari sehabis mereka masuk mata kuliah. Tidak hanya itu, latihan senam juga kerap didampingi langsung oleh koordinator senam, tentu agar pelaksanaan latihan lebih maksimal. Pelaksanaan SKJ telah menjadi pra syarat bagi setiap mahasiswa, juga akan dinilai berdasarkan absen oleh dosen koordinator senam.

Permasalahan yang penulis temukan adalah mahasiswa yang masih kurang berminat mengikuti senam. Artinya mereka masih belum maksimal dalam melakukan gerakan walaupun sudah dipandu oleh para instruktur. Meskipun mahasiswa yang hadir sudah mampu memenuhi lapangan, mereka mengikuti senam hanya semata-mata untuk memenuhi syarat kelulusan mata kuliah atau lulus ujian seminar dan sidang sarjana saja. Sehingga tidak dilakukan secara bertahap sebagai mana prosedur senam kebugaran jasmani itu sendiri. Mahasiswa juga masih kurang menyadari mengenai manfaat-manfaat

yang didapat bila melakukan senam dengan gerakan yang benar. Kegiatan senam yang berlangsung rutin setiap Kamis pagi, juga sebenarnya menjadi tahap pembinaan terhadap peningkatan kualitas diri setiap mahasiswa, penataran dapat diartikan sebagai ikhtiar mengasuh dan membawa suatu kondisi yang seyogianya timbul alias mengamankan keadaan sebagaimana seharusnya.

Penataran dan pemajukan olahraga merupakan segmen ikhtiar peningkatan kapabilitas rakyat Indonesia yang dipandu pada eskalasi kesehatan raga, intelektual dan spiritual khalayak, serta ditujukan untuk pembentukan tabiat dan temperamen, pengendalian diri dan ksatria yang tinggi serta peningkatan manifestasi yang dapat mengobarkan kesan keagungan nasional. Menurut Syahputra (2018), sesungguhnya “pembinaan berasal dari kata bina yang berarti sama dengan bangun”, jadi giat binaan cakap diinterpretasikan selaku faedah yakni merombak entitas agar mencorakkan baharu yang mempunya kadar yang krusial. Giat binaan adalah kegiatan yang sistematis dan terencana untuk memberikan bimbingan, pengembangan, dan penyempurnaan kepada individu, kelompok, atau organisasi dengan tujuan meningkatkan kualitas dan kinerja mereka. Pembinaan mencakup berbagai bentuk seperti bimbingan teknis, penyuluhan, dan pembaharuan. Berdasarkan itu penataran atau giat binaan juga memuat maksud sebagai penyegaran, yaitu mendatangkan ikhtiar untuk mentorehkan sesuatu menjadi lebih selaras atau berpadanan dengan keperluan dan menjadi semakin optimal dan tambah berdaya guna.

Secara umum pembinaan adalah merencanakan sebuah pemulihan terhadap corak eksistensi hidup. Menurut ilmu tentang pikiran, pembinaan dapat ditafsirkan sebagai ikhtiar mempertahankan dan memikul suatu kondisi yang semestinya terjadi atau menjaga situasi sebagaimana harapannya. Namun semua pembinaan yang berlangsung juga tidak lepas dari ada atau tidaknya minat seseorang untuk mengikutinya. Menurut Sarwita (2018), “untuk menghadirkan seorang fasilitator yang berkualitas diperlukan peran serta sokongan dari perguruan tinggi yang melahirkan para calon pendidik yang berkehormatan dan berbudi luhur. Tujuan utama pembinaan senam adalah untuk memaksimalkan kinerja dengan membantu mahasiswa mencapai potensi atau kapasitas puncaknya. Ini melibatkan pengembangan kepemimpinan, penciptaan disiplin diri, pembangunan sistem kepercayaan diri, penciptaan motivasi, dan peningkatan kesadaran diri. Minat mahasiswa dalam senam menjadi hal yang krusial, karena senam juga merupakan kegiatan yang akan meningkatkan kapasitas diri setiap mahasiswa yang nantinya akan menjadi seorang guru olahraga, setidaknya dapat menguasai senam

kebugaran jasmani. Meskipun kehadiran mahasiswa sudah mampu memenuhi lapangan pada saat kegiatan senam berlangsung, namun jika dibandingkan dengan ramainya mahasiswa penjaskesrek USM, maka yang hadir masih terbilang sebagiannya.

Penulis merasa bahwa mereka belum memahami manfaat dari senam, mahasiswa masih banyak yang datang terlambat, bahkan tidak hadir dengan beragam alasan. Menurut Armade (2019), "semakin tinggi derajat kesegaran jasmani siswa makin tinggi pula kemampuan kerja fisiknya". Minat yang merupakan akar dari daya penggerak yang memacu individu untuk mengerjakan apa yang mereka dambakan. Ketika mereka mengamati sesuatu yang akan mendatangkan profit mereka merasa antusias. Menurut Hurlock (2012:114) "Minat merupakan sumber motivasi yang mendorong orang untuk melakukan apa yang mendorong orang untuk menjalankan apa yang mereka inginkan bila mereka bebas memilih". Nugroho (2019:106) juga menyatakan bahwa "minat sebagai suatu pemusatan perhatian yang tidak disengaja yang terlahir dengan penuh kemauan dan tergantung dari bakat dan lingkungan". Seperti opini Agrosamdhyo (2020), minat dijabarkan seperti suatu keadaan yang bangkit selagi seseorang memperhatikan atau menghadirkan sesuatu, sekalian berada dalam kondisi yang berasosiasi dengan keperluannya sendiri. Minat seringkali diiringi oleh kegembiraan dan semangat untuk terlibat dalam aktivitas yang diminati. Minat juga bisa dikaitkan dengan bakat, di mana bakat adalah potensi bawaan yang dapat berkembang melalui minat dan latihan.

Dengan memahami dan mengembangkan minat, seseorang dapat mempertinggi kapasitas diri dan meraih capaian gemilang dalam sektor yang disukai. ketertarikan secara fundamental sebagai sambutan akan suatu asosiasi antara diri sendiri dengan sesuatu di luar diri. Kian kokoh atau akrab asosiasi tersebut, kian rakasa ketertarikan yang timbul. Minat seseorang banyak diimbasi dari elemen internal seperti pemusatan perhatian dimana jika seseorang fokus dan tertarik pada suatu hal, minatnya akan meningkat, keinginan, motivasi dimana motivasi yang kuat akan mendorong seseorang untuk terus tertarik dan berupaya dalam suatu hal, dan kebutuhan. Sikap positif terhadap suatu hal dapat meningkatkan minat, sementara sikap negatif dapat mengurangi minat. Sehingga minat sendiri dapat menjadi patokan seseorang agar lebih termotivasi dan mengeksplorasi pekerjaan dengan performa yang agung pula. Minat adalah tendensi rohani mengenai sesuatu yang terdiri dari intuisi sukacita, atensi, ketulusan, adanya pacuan dan afinitas pada sesuatu yang kesemuanya berkiblat untuk menjangkau suatu arah. Minat mengedepankan rasa riang atau mengacu pada sasaran, yang menjadikan seseorang mencermati perkara yang digemari.

Secara umum, faktor internal yang kuat akan membuat seseorang lebih tertarik pada suatu hal dan lebih bersemangat untuk melakukan sesuatu. Minat timbul setelah adanya pemahaman tentang satu perkara, dengan demikian minat dianggap sebagai suatu perwujudan terhadap suatu sasaran berpondasikan adanya keperluan atau barangkali terpenuhinya kebutuhan. Berdasarkan hal tersebut, timbul hasrat yang kuat penulis untuk melakukan riset perihal minat mahasiswa penjaskesrek FKIP Universitas Serambi Mekkah dalam mengikuti kegiatan rutin senam kebugaran jasmani tahun 2025.

## **METODE PENELITIAN**

Secara global, prosedur penelitian diklarifikasikan sebagai langkah natural untuk memperoleh fakta dengan ambisi dan keperluan spesifik. Cara keilmuan berarti giat penyelidikan itu berpondasikan pada kekhasan sains, yaitu rasional, empiris, dan sistematis. Bertujuan untuk melakukan pematangan terhadap kebenaran yang sudah ada terdahulu. Untuk menggenggam suatu pengetahuan serta temuan yang baharu atau belum ada yang pernah meneliti pada materi penelitian yang sama. Riset ini menggunakan langkah ancangan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Menurut Sugiono (2020:9) bahwa pendekatan kualitatif merupakan langkah penyelidikan yang digunakan untuk meninjau pada situasi sasaran yang natural, dimana peneroka adalah sebagai alat utama dan krusial, prosedur mendapatkan kebenaran dilaksanakan secara pemeriksaan silang (gabungan), proses telaah data bersifat kausatif, dan konklusi penyelidikan kualitatif akan mengarisbawahi konotasi dari pada abstraksi.

Peneliti hanya akan mencari dan menggambarkan data mengenai minat mahasiswa dalam mengikuti senam kebugaran jasmani, tanpa adanya giat membandingkan atau menghubungkan. Menurut Harahap (2020), mengemukakan bahwa “penelitian kualitatif ini berawal dari data, selanjutnya memanfaatkan teori yang ada sebagai bahan penjelas dan berakhir dengan sebuah teori”. Penelusuran kualitatif juga mengkasi pusat acuan pada khas realitas yang secara kolektif dirancang dan apa yang ditelusuri secara *situational constraints* atau penyekatan situasi yang dapat memengaruhi suatu penelitian. Metode penelitian kualitatif dapat dikatakan sebagai suatu ancangan atau pelacakan untuk menyelisik dan mencerna suatu simptom pusat. Peneliti melakukan interviu dengan peserta penelusuran atau mitra dengan menganjurkan pertanyaan yang lazim dan agak lapang untuk mengerti gelagat sentral tersebut.

Nazir (2014:43) menyebutkan cara deskriptif adalah “Suatu metode dalam meneliti status sekelompok manusia, suatu objek, suatu kondisi, suatu sistem pemikiran, ataupun

suatu kelas peristiwa pada masa sekarang". Sesuai temuan Arikunto (2019:3) penyelidikan deskriptif adalah riset yang ditujukan untuk melacak situasi, keadaan atau hal lain-lain yang sudah diungkapkan, yang hasilnya disajikan dalam bentuk ringkasan penelusuran. Menurut Bachri (2014), investigasi deskriptif adalah "penelitian data yang dikumpulkan berupa kata-kata, tingkah laku perbuatan, gambar, dan bukan angka-angka, maka dari itu laporan penelitian akan berisi deskripsi dari data". Hal ini sepatutnya dilakukan seperti manusia yang sedang menyusun puzzle, dimana masing-masing harus dipasangkan dengan teliti. Hal secara rinci dilakukan untuk mengetahui kadar masing-masing atribut penilaian, baik satu atribut atau lebih. Sifat penelitian ini independen, yaitu berdiri sendiri tanpa mengasosiasikan dengan atribut lain yang ditelaah.

Berdasarkan definisi-definisi yang telah dijabarkan oleh beberapa ahli diatas, maka peneliti menyimpulkan jenis penelitian deskriptif kualitatif yaitu suatu pendekatan yang mengungkapkan ragam frasa berujukan prosedur pengambilan data dan analisis fakta yang selaras didapat dari situasi yang alamiah. Selanjutnya populasi yang merupakan jumlah keseluruhan yang akan diteliti, pada penelitian ini merupakan seluruh mahasiswa prodi penjaskesrek FKIP Universitas Serambi Mekkah. Menurut Danuri & Maisaroh (2019), "populasi adalah keseluruhan subyek penelitian, keseluruhan obyek yang diteliti, baik berupa orang, benda, kejadian, nilai, maupun hal-hal yang terjadi". Populasi dapat juga didefinisikan sebagai kawasan penyamarataan yang mencakup dari sasaran/pokok yang mengedepankan taraf dan kekhasan tertentu yang dibatasi oleh penyidik untuk ditelusuri dan selanjutnya diambil konklusinya.

Sedangkan sampel menurut Arikunto (2019:61) adalah "sebagian atau wakil dari populasi yang akan diteliti". Sampel atau ilustrasi merupakan bagian dari kawasan general yang dianalisis dalam suatu penyelidikan dan keluarannya akan diakui menjadi sketsa bagi kawasan dasarnya, tetapi bukan populasi itu sendiri. Sampel dianggap sebagai delegasi dari kawasan yang keonklusinya mewakili keseluruhan indikasi yang diamati. Sampel harus dipilih dengan hati-hati agar dapat mewakili populasi dengan baik. Aspirasi pengambilan contoh ini lebih diarahkan agar terdapat keterwakilan kawasan yang persis dan akurat yang digunakan sebagai objek penelitian. Dikarenakan adanya limitasi waktu dan juga anggaran, maka sampel pada penelitian ini sebanyak seratus orang mahasiswa penjaskesrek, FKIP Universitas Serambi Mekkah.

Pengambilan sampel sebanyak 100 mahasiswa menggunakan teknik *random sampling*, yaitu suatu teknik sampel yang ditentukan secara serampangan oleh peneliti. Uraian Sugiyono (2017:82) teknik *random sampling* adalah "teknik yang elementer karena

pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara serampangan tanpa memandang dan menghiraukan keserupaan atau jenjang yang ada dalam kawasan. Galibnya, teknik random sampling memberikan probabilitas kepada semua anggota populasi agar menjadi spesimen terpilih. Adapun pemakaian teknik ini bisa digunakan pada sebuah populasi yang memiliki jumlah anggota yang sudah ditentukan terlebih dahulu. Peneliti memilih pengambilan sampel acak sederhana untuk membuat generalisasi tentang suatu populasi. Keuntungan utamanya meliputi kesederhanaan dan kurangnya bias. Teknik pengambilan kebenaran fakta dalam penyelidikan menggunakan angket atau kuesioner.

Kuesioner menurut (Sujarweni, 2020:94) merupakan satu media kunci pengambilan fakta atau bukti yang dilakukan dengan cara memberikan beberapa pernyataan atau pertanyaan tertulis kepada para responden untuk mereka jawab. Kuesioner adalah alat pengumpulan data yang berupa serangkaian pertanyaan tertulis yang disusun secara sistematis untuk memperoleh warta dari partisipan. Kuesioner sering digunakan dalam penelitian untuk mengumpulkan data yang bersifat kuantitatif maupun kualitatif. kuesioner umumnya dibuat dalam bentuk senarai yang memuat pertanyaan dengan sejumlah jawaban dan harus dikerjakan oleh responden. Kuesioner yang baik harus valid, andal, jelas, ringkas, dan menarik. Penting untuk merancang kuesioner berdasarkan kerangka konseptual, meneliti setiap pertanyaan untuk memastikan relevansi dan kejelasannya. Kuesioner dalam penelitian ini berbentuk *google form* yang dibagikan secara random kepada mahasiswa penjaskesrek.

Adapun sebanyak enam belas butir pernyataan yang akan diberi pilihan jawaban seperti sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju dan harus dijawab oleh sampel. Kemudian data yang didapatkan akan dianalisis menggunakan rumus kategorisasi jenjang, kategorisasi merupakan proses yang mana gagasan dan sesuatu dikenal, dibedakan, dan dimengerti. Pengelompokkan akan mengindikasikan bahwa sesuatu termasuk dalam klasifikasi untuk tujuan tertentu. Tentu, sebuah kategori akan menjelaskan hubungan antara pokok dan sasaran kebenaran. Kemudian menghitung menggunakan rumus persentase berdasarkan klasifikasi tingkatan minat yakni rendah, sedang, dan tinggi. Klasifikasi ini yang nantinya akan menggambarkan minat mahasiswa program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi FKIP Universitas Serambi Mekkah dalam mengikuti kegiatan pembinaan senam kebugaran jasmani setiap sekali dalam sepekannya.

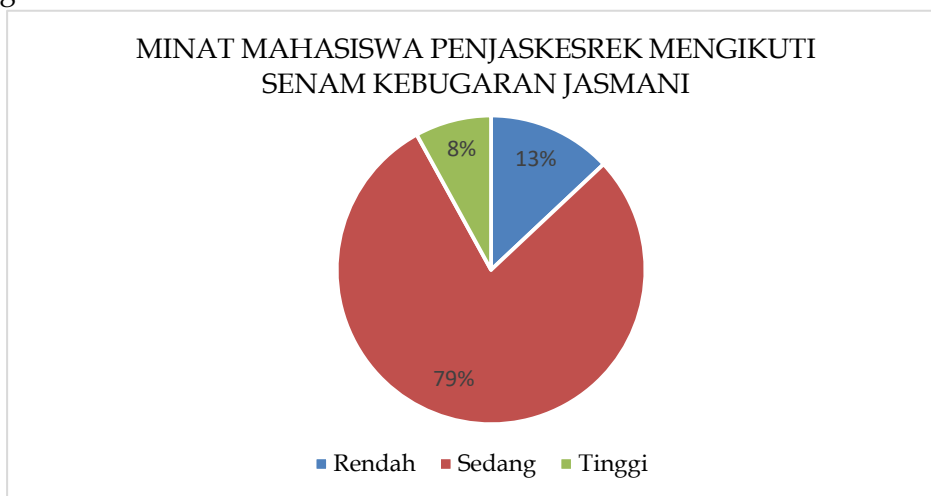
## HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun hasil dari penelitian ini dengan menggunakan pengumpulan data melalui kuesioner perihal minat mahasiswa pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi dalam mengikuti kegiatan pembinaan senam kebugaran jasmani yang dilakukan dengan cara penyebaran *google form*, yaitu sebanyak enam belas (16) butir pernyataan. Hasil penelitian bertujuan untuk menjawab rumusan masalah, menambah pengetahuan, menguji teori yang ada, atau mengembangkan pengetahuan yang sudah ada. Secara umum, penelitian bertujuan untuk meningkatkan pemahaman, memberikan informasi untuk memecahkan masalah, dan mendukung pengambilan keputusan. Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode kuesioner tertutup yang sudah disediakan dan harus diberikan jawaban, yaitu sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa nilai minimum yang diperoleh dari keseluruhan jawaban mahasiswa sebesar 43, nilai maksimal sebesar 59, nilai rerata sebesar 50,89, dan standar deviasi sebesar 2,88. Setelah menggolongkan hasil menggunakan rumus kategorisasi jenjang, maka didapatkan tingkat minat rendah bernilai <48, minat sedang 49-53, dan kategori minat tinggi >54. Selanjutnya peneliti menggunakan rumus persentase dan didapatkan hasil sebagai berikut:

**Tabel 1.** Rekapitulasi Tingkat Minat Mahasiswa Mengikuti Senam Kebugaran Jasmani

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Rendah	13	13%
2	Sedang	79	79%
3	Tinggi	8	8%
	Jumlah	100	100%

Agar lebih jelas dan memudahkan dalam memahami data, maka dapat dilihat pada diagram berikut ini:



**Gambar 1:** Minat Mahasiswa Penjaskesrek dalam mengikuti SKJ

Berdasarkan hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa kategori minat tinggi dimiliki oleh 8 orang mahasiswa dengan persentase 8%, kategori minat sedang dimiliki oleh 79 orang mahasiswa dengan persentase 79%, dan kategori minat rendah dimiliki oleh 13 orang mahasiswa dengan persentase sebesar 13%. Menurut Rahmawati (2018) minat merupakan suatu kecenderungan jiwa yang dapat mendorong seseorang sehingga menyebabkan ia memperhatikan, tertarik, merasa senang, dan melakukan tindakan aktif yang berkaitan dengan hal-hal tersebut. Minat adalah kecenderungan yang menetap untuk memperhatikan dan mengenang beberapa aktivitas. Seseorang yang berminat pada suatu aktivitas maka akan memperhatikan aktivitas tersebut secara konsisten dengan rasa senang. Minat harus dipandang sebagai sesuatu yang sadar untuk menaruh perhatian yang tinggi terhadap kegiatan tertentu dan mendorong orang yang bersangkutan untuk melaksanakan kegiatan tersebut.

Menurut Prayogo (2021), "minat adalah kecenderungan dalam melakukan sesuatu yang mendorong secara terus menerus dengan perasaan senang". Minat dalam kategori sedang menunjukkan bahwa minat mahasiswa belum mempunyai perhatian serta dorongan yang tinggi untuk melakukan senam kebugaran jasmani. Kegiatan pembinaan senam kebugaran jasmani merupakan kegiatan yang rutin dilaksanakan di program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi, FKIP Universitas Serambi Mekkah. Minat mahasiswa yang dimiliki dalam mengikuti kegiatan senam kebugaran jasmani dapat dijadikan sebagai patokan tingkat keseriusan mahasiswa dalam meningkatkan kapabilitas diri sebagai seorang calon guru olahraga. Minat yang tinggi menunjukkan kuatnya dorongan pada mahasiswa untuk melakukan dan mempelajari kegiatan senam kebugaran jasmani. Sedangkan minat yang rendah menunjukkan dorongan yang rendah. Minat penting dimiliki mahasiswa untuk dapat melakukan dan mempelajari olahraga dengan baik sehingga memperoleh hasil yang diinginkan dan dapat menghasilkan kebugaran jasmani yang baik.

Minat mahasiswa program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi angkatan terhadap kegiatan senam kebugaran jasmani yang digunakan dalam penelitian ini dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Menurut Reber dalam Muhibbin Syah (2005) faktor internal adalah sesuatu yang membuat berminat yang datangnya dari dalam diri seseorang, faktor internal adalah pemusatan perhatian, keingintahuan, motivasi dan kebutuhan. Perhatian menjadi poin penting

dari faktor lainnya yang mendukung minat mahasiswa dalam mengikuti senam kebugaran jasmani. Mahasiswa tidak terlalu memberikan perhatian terhadap gerakan senam karena perhatian mereka lebih tertuju kepada olahraga yang lain, padahal perhatian terhadap suatu obyek itu sangatlah penting untuk mewujudkan minat yang lebih baik dalam individu masing-masing. Minat juga dipengaruhi oleh faktor dari luar diri mahasiswa atau sering disebut dengan faktor eksternal.

Menurut Slameto (2013:180) faktor eksternal adalah faktor yang datangnya dari luar seperti adanya dorongan orang tua dimana dukungan dan perhatian, serta motivasi dari orang tua dapat sangat berpengaruh terhadap minat anak dalam belajar atau aktivitas lainnya, dorongan dari dosen, teman sebaya, dan keadaan lingkungan yang berpengaruh. Disamping itu, kondisi ekonomi juga turut mempengaruhi minat seseorang, status ekonomi keluarga dapat mempengaruhi akses terhadap pendidikan, fasilitas belajar, dan kesempatan untuk mengembangkan minat tertentu. Minat mahasiswa program studi penjaskesrek terhadap kegiatan senam kebugaran jasmani merupakan gabungan dari minat internal dan eksternal mahasiswa. Kedua jenis minat ini saling melengkapi dalam pembentukan minat mahasiswa. Salah satu yang harus dilakukan agar tumbuhnya minat dari dalam diri adalah memberikan rasa bahagia kepada mahasiswa saat melaksanakan kegiatan senam.

Ketika mahasiswa sudah merasa bahagia, tentu mahasiswa akan merindukan kegiatan senam kebugaran jasmani setiap pagi Kamis, dengan begitu mahasiswa akan memantapkan perhatian, fokus, dan tujuannya dalam mengikuti senam kebugaran jasmani yang rutin dilaksanakan oleh program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Serambi Mekkah. Menurut Olivia (2020), Kebugaran didefinisikan sebagai suatu keadaan kesehatan dan kesejahteraan, yang ditandai dengan kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik atau latihan sehari-hari. Selanjutnya untuk meningkatkan minat seseorang, dapat juga dilakukan dengan beberapa cara. Pertama, membuat mahasiswa mengenali minat dan bakatnya melalui observasi, memberikan beragam aktivitas, dan juga melakukan diskusi secara terbuka. Observasi bisa dilakukan dengan mengamati aktivitas sehari-hari, interaksi, dan gaya belajar mahasiswa. Kedua, berikan tantangan yang sesuai dengan kemampuan dan minatnya, serta sampaikan materi yang menarik dan relevan dengan kehidupan nyata. Menciptakan lingkungan yang nyaman dan mendukung minat dan bakatnya,

seperti menyediakan akses ke sumber daya yang relevan dan menciptakan suasana dalam kegiatan senam yang menyenangkan.

Ketiga, manfaatkan media pembelajaran yang menarik dan berikan dukungan dari orang sekitar, hal ini bisa dengan melibatkan orang tua, dosen, atau teman sebaya untuk memberikan dukungan dan motivasi dalam mengikuti senam. Beberapa motivasi yang bisa meningkatkan minat pada senam antara lain adalah menetapkan tujuan yang jelas dan masuk akal, berolahraga dengan orang lain, dan membuat olahraga menjadi kebiasaan. Menjadikan senam sebagai aktivitas yang menyenangkan dengan mendengarkan musik atau menggunakan aplikasi olahraga, serta memberikan hadiah pada diri sendiri setelah mencapai tujuan juga dapat meningkatkan motivasi.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas menunjukkan bahwa kategori minat yang tergolong tinggi dimiliki oleh 8 orang mahasiswa dengan persentase 8%, kategori minat yang tergolong sedang dimiliki oleh 79 orang mahasiswa dengan persentase 79%, dan kategori minat yang tergolong rendah dimiliki oleh 13 orang dengan persentase mahasiswa 13%. Saran kepada mahasiswa agar lebih bersungguh-sungguh dalam mengikuti kegiatan senam kebugaran jasmani, guna peningkatan kapabilitas diri dan peningkatan dalam kesehatan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto. (2019). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka cipta.
- Made Armade, & Lolia Manurizal. (2019). Pengaruh Metode Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ 2012) Versi Low Impact Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian. *Jurnal Penjaskesrek*, 6(1), 140-151. <https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v6i1.848>
- Danuri, & Maisaroh, S. (2019). Metodologi penelitian. Yogyakarta: In *Samudra Biru*. (1), 32-35.
- Eather, N., Wade, L., Pankowiak, A., & Eime, R. (2023). The impact of sports participation on mental health and social outcomes in adults: a systematic review and the 'Mental Health through Sport' conceptual model. *Systematic reviews*, 12(102). <https://doi.org/10.1186/s13643-023-02264-8>
- Harahap. (2020). *Penelitian Kualitatif*. Wal Ashri Publishing. (1), 123-126.
- Hurlock. (2012). *Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (terjemahan)*. Jakarta: Erlangga.
- Madijono. (2010). *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Anak SD Melalui Latihan Kebugaran Aerobik*. Bandung: Mizan Pustaka.
- Muhibbin, Syah. (2005). *Psikologi Belajar*. Jakarta: Raya Grafindo Perkasa.

- Nazir. (2014). *Metode Penelitian*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Nugroho, F. A. S. M. (2019). Peningkatan Minat Baca dan Literasi Sains Menggunakan “Bacem Tempe” Di SMP Negeri 6 Temanggung. *Proceeding of Biology Education*, 3(1), 150-160. <https://doi.org/10.21009/pbe.3-1.18>
- Oliva-Lozano, J. M., & Muyor, J. M. (2020). Core Muscle Activity during Physical Fitness Exercises: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 4306. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124306>
- Prayogo, A. (2021). Survei Minat Belajar Siswa Terhadap Pembelajaran Beladiri Pencak Silat Di SMK Texmaco Karawang. *Jurnal Penjaskesrek*, 8(1), 1-16. <https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v8i1.1254>
- Slameto. (2013). *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sujarweni. (2020). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Baru.
- Syahputra. (2018). Komunikasi Pimpinan Bela Diri Tarung Derajat Terhadap Anggota Dalam Pembinaan Atlet Berprestasi Di Universitas Negeri Medan. 1(1), 1-79.
- Tuti Sarwita. (2018). Analisis Minat Dan Bakat Mahasiswa Penjaskesrek Tahun 2017. *Jurnal Penjaskesrek*, 5(1), 45-55. <https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v5i1.803>
- Yuliawan, E. (2023). Identifikasi Bakat Olahraga Dengan Metode Sport Search Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Tunas Pendidikan*, 5(2), 478-494. <https://doi.org/10.52060/pgsd.v5i2.1015>