

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

A. Simpulan

Disertasi ini merupakan penelitian studi kasus yang mengungkap negosiasi aktivitas fisik dan olahraga mahasiswa ITB. Negosiasi menjadi sebuah strategi yang digunakan mahasiswa untuk menjadi jembatan antara partisipasi aktivitas fisik dan olahraga dengan hambatan/kendala yang dialami oleh mahasiswa. Penelitian ini diangkat berdasarkan keunikan yang terdapat di Perguruan Tinggi ITB terhadap perilaku aktivitas fisik dan olahraga yang dilakukan oleh mahasiswa. Jika kita melihat beberapa hasil studi mengenai perilaku aktivitas fisik dan olahraga, akan mengalami penurunan partisipasi seiring bertambahnya usia, termasuk setelah lulus SMA atau memasuki Perguruan Tinggi. Namun, tidak dengan mahasiswa di perguruan ITB. Mahasiswa begitu antusias dan berbondong-bondong untuk berpartisipasi dalam kegiatan aktivitas fisik dan olahraga di kampus mereka.

Berdasarkan temuan dan hasil pembahasan pada Bab 4, sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa negosiasi memainkan peranan penting dalam menciptakan suasana yang aktif secara fisik. Dengan munculnya negosiasi, maka mahasiswa bisa mengatasi hambatan dan Kendala yang justru akan menghalangi mahasiswa untuk melakukan aktivitas fisik dan olahraga. Terdapat enam negosiasi yang muncul dan berperan dalam aktivitas fisik yang terjadi di Perguruan Tinggi ITB, diantaranya: kurikulum mata kuliah olahraga, aktivitas perkuliahan, sarana prasarana (aksesibilitas dan aktivitas yang dilakukan), personality, motivasi, dan interpersonal. Dari keenam negosiasi tersebut dikelompokkan kedalam dua tema besar, pertama tema Peran Perguruan Tinggi diantaranya kurikulum mata kuliah olahraga, aktivitas perkuliahan, sarana prasarana (aksesibilitas dan aktivitas yang dilakukan). Kedua *Well-Being Management* diantaranya *personality*, motivasi, dan interpersonal.

Berikut peneliti uraikan beberapa negosiasi aktivitas fisik dan olahraga yang muncul di Perguruan Tinggi ITB.

1. Kurikulum Mata Kuliah Olahraga

Perguruan Tinggi memiliki peran penting dalam memasyarakatkan aktivitas fisik dan olah raga di kalangan mahasiswa dan masyarakat luas. Salah satu peran yang dapat digunakan Perguruan Tinggi adalah menciptakan kurikulum mata kuliah olahraga. Dengan terlaksananya kurikulum mata kuliah olahraga yang baik dapat meningkatkan partisipasi siswa dalam aktivitas fisik dan olahraga. Latihan dan program olahraga berkualitas tinggi dapat membantu mempertahankan posisi awal yang positif yang meningkatkan aktivitas fisik di Perguruan Tinggi. Dan apa yang terjadi di ITB, melalui kurikulum olahraga yang ditawarkan kampus merupakan negosiasi unik dalam promosi kegiatan fisik dan olahraga di ITB.

Dalam prespektif historis, Kurikulum Mata Kuliah Olahraga di ITB bahwa gagasan untuk memunculkan kurikulum olahraga di ITB sudah ada pada tahun 1973. Pada tahun 1973, mengharuskan mahasiswa ITB tingkat 1 mengikuti dan memilih satu kegiatan UKM, salah satunya adalah olahraga. Pada tahun 1980-an Bapak Wiranto sebagai Rektor ITB saat itu menugaskan Pembantu Rektor 1 dan pembantu Rektor 3 untuk Bersama-sama merealisasikan Matakuliah Olahraga agar masuk ke dalam kurikulum wajib di ITB. Dalam proses merealisasikan Kurikulum Olahraga di ITB terjadi penentangan. Berbagai alasan muncul dan dipertentangkan oleh beberapa pihak, diantaranya ketersediaan sarana dan prasaran olahraga yang minim, tidak dimilikinya tenaga pengajar olahraga serta anggapan bahwa Mata Kuliah Olahraga akan mendegradasi nama besar ITB dengan menurunnya prestasi akademik mahasiswa. Akhirnya dengan pada tanggal 30 Maret 1990, Dewan Senat ITB menyetujui Mata Kuliah Olahraga agar masuk kedalam Kurikulum di ITB dengan berani menghapus Mata Kuliah Komputer. Pada saat itulah secara sah Mata Kuliah Olahraga di ITB menjadi Mata Kuliah wajib bagi seluruh mahasiswa ITB.

Dalam pelaksanaannya, untuk memenuhi kebutuhan tenaga pendidik dalam Mata Kuliah Olahraga, ITB menjalin Kerjasama dengan FPOK IKIP Bandung (FPOK UPI Bandung). Adapun untuk memenuhi fasilitas sarana dan prasarana Mata Kuliah Olahraga, ITB melakukan pembangunan SABUGA pada tahun 1995 dan dapat digunakan sebagai penunjang kegiatan mahasiswa pada tahun 1997.

2. Aktivitas Perkuliahan

Kegiatan perkuliahan khususnya di MKOR ITB sangat mendukung munculnya negosiasi bagi mahasiswa untuk melakukan kegiatan jasmani dan olahraga di luar jam perkuliahan. Diperkuat beberapa studi yang telah diungkap pada Bab 4 menunjukkan bahwa alumni Perguruan Tinggi yang mengikuti kelas pendidikan jasmani dan olahraga memiliki kebiasaan gaya hidup yang lebih baik daripada siswa yang tidak mengikuti kelas tersebut.

3. Sarana Prasarana (Aksesibilitas dan Aktivitas Yang Dilakukan)

Faktor lingkungan memiliki hubungan dengan peningkatan partisipasi aktivitas fisik dan olahraga. Faktor lingkungan diantaranya sarana prasarana, jarak, aksesibilitas, kondisi dan keamanan. Infrastruktur olahraga memiliki peran dalam aktivitas fisik dan partisipasi olahraga. Hubungan antara infrastruktur dan olahraga dapat dinilai dengan mengukur kedekatan dengan perumahan (jarak atau waktu tempuh) dan aksesibilitas, yang mengukur biaya perjalanan, biaya keanggotaan, dan biaya parkir di dekat tempat olahraga.

4. Kepribadian (*Personality*)

Kepribadian dapat diartikan sebagai sekumpulan karakteristik yang membentuk pola tingkah laku, pikiran dan perasaan individu yang berbeda-beda. Korelasinya dengan aktivitas fisik dan olahraga, kepribadian merupakan faktor yang dapat mengubah keberhasilan dalam aktivitas fisik dan perilaku olahraga. Mahasiswa ITB membentuk beberapa pola pikir sehingga menjadi negosiasi perilaku untuk melakukan aktivitas fisik dan olahraga, antara lain karena olahraga akan membuat ritme tidur menjadi lebih teratur.

5. Motivasi

Motivasi dapat secara signifikan mempengaruhi aktivitas fisik. Ketika orang termotivasi, mereka lebih cenderung terlibat dalam aktivitas fisik dan mempertahankannya untuk jangka waktu yang lebih lama. Motivasi yang dihasilkan mahasiswa, baik ekstrinsik maupun intrinsik, menunjukkan bahwa motivasi berperan dalam aktivitas fisik dan olahraga mahasiswa di ITB.

6. Interpersonal

Negosiasi interpersonal dikaitkan dengan gaya hidup sehat, termasuk aktivitas fisik dan olahraga. Salah satu cara untuk meningkatkan efek interpersonal aktivitas fisik adalah melalui dukungan sosial. Dukungan sosial dapat dilakukan dalam berbagai bentuk, seperti berolahraga bersama, memberikan umpan balik positif, atau berbagi informasi tentang pilihan olahraga. Tidak dapat dipungkiri bahwa faktor sosial mempengaruhi partisipasi mahasiswa ITB dalam kegiatan jasmani dan olahraga. Faktor dukungan sosial berupa ajakan untuk melakukan aktivitas olahraga terjadi pada mahasiswa ITB guna mendapatkan nilai akademik yang baik.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian dan temuan dalam disertasi ini, hal tersebut berimplikasi dan mempengaruhi beberapa aspek diantaranya.

1. Upaya Perguruan Tinggi dalam membuat dan melaksanakan kurikulum mata kuliah olahraga yang akan membantu mewujudkan mahasiswa yang aktif secara fisik, sehingga membiasakan dan mengubah perilaku mahasiswa agar melakukan aktivitas fisik dan olahraga sepanjang hayat. Aktivitas perkuliahan akan menjadi sebuah instrument agar tujuan kurikulum olahraga di Perguruan Tinggi tercapai. Karena melalui aktivitas perkuliahan, mahasiswa diikat oleh sebuah aturan yang mewajibkan agar selalu beraktivitas secara fisik. Kurikulum olahraga di perguruan tinggi merupakan salah satu amanat UU Sistem keolahragaan mengenai pendidikan olahraga harus dilaksanakan dari tingkatan terendah hingga tertinggi yaitu Perguruan Tinggi.
2. Dengan munculnya kurikulum olahraga di Perguruan Tinggi di ITB, mahasiswa melaksanakan aktivitas fisik dan olahraga dengan rutin dan terprogram sehingga mereka memanfaatkan aktivitas fisik dan olahraga tersebut untuk mengembangkan Pendidikan mereka. Selanjutnya mereka terinspirasi untuk melakukan aktivitas fisik dan olahraga di luar jam perkuliahan termasuk dalam kehidupan sehari-hari. Maka dalam negosiasi seperti itu, pihak kampus mempunyai kewajiban dan harus upaya agar

mahasiswa nyaman dan aman dalam melakukan aktivitas fisik dan olahraga. Sarana dan prasarana muncul dan menjadi bagian terpenting dalam aktivitas fisik dan olahraga yang dilakukan mahasiswa. Dengan kualitas sarana dan prasarana yang baik dan didukung dengan aksesibilitas yang mempermudah mahasiswa melakukan aktivitas fisik dan olahraga. Kemudahan, kenyamanan dan keamanan lingkungan olahraga sangat berimplikasi pada meningkatnya partisipasi aktivitas fisik dan olahraga mahasiswa.

3. Negosiasi *Well-Being Management* merupakan faktor yang muncul dari pribadi mahasiswa. Negosiasi ini berimplikasi pada tujuan mahasiswa dalam melakukan aktivitas fisik dan olahraga. Personality (kepribadian), Motivasi dan interpersonal memainkan peranan penting pada mahasiswa ITB.

C. Rekomendasi

Rekomendasi yang dapat dibuat berkaitan dengan temuan penelitian yang kemudian dikembangkan dan ditindak lanjuti, diantaranya:

1. Peneliti menyadari bahwa penelitian dalam disertasi ini tidak terlepas dari keterbatasannya, oleh karena itu dalam penelitian selanjutnya perlu memperhatikan metode penelitian, dimana pengamatan dilakukan melalui pengamatan langsung, dan keterbatasan partisipan dalam proses penelitian untuk lebih menguatkan hasil penelitian. Memperkuat temuan penelitian agar penelitian selanjutnya mengambil pendekatan kuantitatif atau pendekatan metode campuran. Selain itu, kajian yang berkaitan negosiasi aktivitas fisik dan olahraga memerlukan penelitian lebih lanjut karena tidak menutup kemungkinan dengan perbedaan budaya dan lingkungan akan memunculkan dan menggunakan strategi negosiasi yang berbeda.
2. Untuk pengambil keputusan dan kebijakan, Untuk memenuhi perintah undang-undang tentang pendidikan olahraga harus terlaksana pada semua tingkatan pendidikan mulai dari yang terendah hingga pendidikan tinggi, sehingga tugas olahraga tidak lagi terbatas pada *development to sports*,

tetapi *development through sports*, yang lebih mengembangkan *Life skill* dari pada *Sport Skill*.

3. Bagi lembaga Perguruan Tinggi, dapat berperan aktif dengan membuat strategi agar para mahasiswa melakukan aktivitas fisik dan olahraga sepanjang hayat. Salah satu cara yang dapat dilakukan dengan membuat dan menerapkan kurikulum olahraga dan menyediakan fasilitas sarana dan prasarana yang memiliki aksesibilitas, kenyamanan dan keamanan yang baik. Sehingga mahasiswa terbantu dan tidak dibebani dari jarak dan biaya dalam melakukan aktivitas fisik dan olahraga.
4. Bagi mahasiswa, agar selalu dapat memanfaatkan kurikulum olahraga, perkuliahan olahraga dan fasilitas olahraga yang disediakan oleh Perguruan Tinggi, sehingga dapat mempertahankan negosiasi yang muncul dari dalam diri mahasiswa yaitu Motivasi, Personality dan Interpersonal. Serta dapat menjadi mahasiswa yang aktif secara fisik sepanjang hayatnya. Karena kebutuhan kesehatan dan kebugaran sangat dibutuhkan oleh mahasiswa ketika mereka memasuki dunia kerja.
5. Harus adanya kontinuitas pelaksanaan kurikulum olahraga atau kurikulum Pendidikan Jasmani pada setiap tingkatan Pendidikan mulai dari Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Atas hingga Perguruan Tinggi yang menanamkan "*lifelong activity/long life activity*". Sehingga Pendidikan Olahraga/Jasmani memiliki peran yang dibutuhkan dalam proses Pendidikan.
6. Dalam pelaksanaannya, penerepan kurikulum pendidikan olahraga/Jasmani harus mengikuti aturan atau porsi sesuai dengan tujuan yang akan dicapai. Misal, ketika tujuannya mengarah kepada *physical fitness* maka prinsip-prinsip untuk meningkatkan *Physical Fitness* tersebut agar diterapkan seperti frekuensi, intensitas dan *time*, atau misalkan tujuan Pendidikan Olahraga/Jasmani mengarah pada tercapainya *life skill* maka pelaksanaannya menerapkan atau mengintegrasikan pembelajaran olahraga dan *life skill* tersebut.