

**HUBUNGAN PARTISIPASI MATA KULIAH OLAHRAGA PERMAINAN
TRADISIONAL TERHADAP KESEJAHTERAN MENTAL MAHASISWA**

PGSD UNM

Isrika¹, Wilda², Nurilmi³

¹PGSD, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Makassar,

²PGSD, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Makassar,

³PGSD, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Makassar,

¹ Isrikanasar@gmail.com , ² wwildani674@gmail.com ,

³nurilmi.m241@gmail.com,

ABSTRACT

This study aims to analyze the relationship between participation in the Traditional Sports Games course and the mental well-being of students in the Primary Teacher Education Program (PGSD) at Universitas Negeri Makassar (UNM). The study used a quantitative approach with an explanatory correlational design involving 206 PGSD UNM students who were taking or had completed the Traditional Sports Games course. The research instruments used the WHO-5 Well-Being Index to measure mental well-being and a participation questionnaire based on a lecture enthusiasm scale. Data analysis used Pearson correlation and simple linear regression at a significance level of 0.05. Results showed that the majority of students (55.3%) were in the 'sometimes' category of lecture enthusiasm, while 27.7% were in the 'rarely' category. There is a positive and significant relationship between the intensity of participation in traditional sports games courses and students' mental well-being. Traditional games that are collaborative, enjoyable, and contain local cultural values have proven to be effective as a promotive strategy for mental health in the university environment.

Keywords: traditional games, mental well-being, PGSD students, sports participation, well-being

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara partisipasi mata kuliah Olahraga Permainan Tradisional terhadap kesejahteraan mental mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD) Universitas Negeri Makassar (UNM). Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional eksplanatori yang melibatkan 206 mahasiswa PGSD UNM yang sedang atau telah menempuh mata kuliah Olahraga Permainan Tradisional. Instrumen penelitian menggunakan WHO-5 Well-Being Index untuk mengukur kesejahteraan mental dan angket partisipasi berbasis skala semangat perkuliahan. Analisis data menggunakan korelasi Pearson dan regresi linear sederhana pada taraf signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa (55,3%) berada pada kategori kadang-kadang dalam semangat mengikuti perkuliahan, sedangkan 27,7% berada pada kategori jarang. Terdapat hubungan positif dan signifikan antara intensitas partisipasi dalam mata kuliah olahraga permainan tradisional dengan kesejahteraan mental mahasiswa. Permainan tradisional yang bersifat kolaboratif, menyenangkan, dan mengandung nilai budaya lokal terbukti efektif sebagai strategi promotif kesehatan mental di lingkungan perguruan tinggi.

Kata Kunci: permainan tradisional, kesejahteraan mental, mahasiswa PGSD, partisipasi olahraga, well-bein

A. Pendahuluan

Kesejahteraan mental (mental well-being) mahasiswa merupakan isu yang semakin mendapat perhatian serius dalam konteks pendidikan tinggi, baik secara global maupun nasional. Transisi dari pendidikan menengah ke perguruan tinggi membawa berbagai tuntutan adaptasi yang kompleks, meliputi beban akademik yang meningkat, kemandirian dalam mengelola waktu dan sumber daya, tekanan sosial, serta pembentukan identitas profesional sebagai calon tenaga kerja terdidik (Adil, 2025). Dalam konteks mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD) Universitas Negeri Makassar (UNM), tantangan ini menjadi semakin relevan mengingat mereka tidak hanya dituntut menguasai kompetensi akademik dan pedagogis, tetapi juga harus memiliki kapasitas mengintegrasikan nilai-nilai budaya lokal dalam pembelajaran.

Aktivitas fisik dan olahraga telah lama diakui sebagai strategi non-farmakologis yang efektif dalam mempromosikan kesehatan mental dan mengelola stres. Partisipasi dalam olahraga merangsang produksi neurotransmitter seperti serotonin,

dopamin, dan endorfin yang berperan dalam regulasi mood, peningkatan perasaan senang, serta pengurangan sensasi nyeri psikologis (Adil, 2025). Lebih lanjut, penelitian oleh Marlissa, Sahrani, dan Nurcholis (2026) pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) Universitas Musamus Merauke menemukan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara olahraga rekreasi dan psychological well-being dengan kontribusi sebesar 20,3% terhadap variasi kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Dalam spektrum aktivitas fisik yang lebih luas, permainan tradisional memiliki keistimewaan tersendiri dibandingkan olahraga modern dalam konteks kesejahteraan psikologis. Selain memberikan manfaat fisik berupa peningkatan komponen kebugaran jasmani (kekuatan, kelenturan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan daya tahan kardiovaskular), permainan tradisional juga mengandung dimensi sosial, budaya, dan moral yang dapat memperkuat well-being secara holistik (Arfanda, Aprilo, Mappaompo, Arimbi, & Muhammad, 2024). Di Indonesia, berdasarkan data Komite Permainan Rakyat dan Olahraga Tradisional

Indonesia (KPOTI), terdapat sekitar 2.600 jenis permainan tradisional yang tersebar di seluruh wilayah, menjadikannya sebagai aset kebudayaan yang sangat kaya dan potensial untuk diintegrasikan ke dalam kurikulum pendidikan jasmani (Sahrani dkk., 2024).

Penelitian empiris telah membuktikan berbagai manfaat permainan tradisional bagi mahasiswa. Juhanis dan Asyhari (2023) melalui penelitian eksperimental membuktikan bahwa permainan tradisional secara signifikan meningkatkan kebugaran jasmani mahasiswa PJKR Pare-Pare sebesar 10,48% setelah intervensi. Mawardinur dkk. (2023) mengembangkan model latihan kebugaran jasmani berbasis permainan tradisional yang diberi nama Three Games (tampurung karambia, lompat tali, dan bakiak) dan menemukan bahwa model tersebut memenuhi kategori sangat sesuai sebagai bentuk aktivitas belajar mahasiswa dalam mata kuliah belajar gerak. Lebih jauh, Hidayattuloh, Laksana, dan Pratama (2025) membuktikan bahwa pembelajaran olahraga tradisional secara signifikan meningkatkan life skill mahasiswa

dengan selisih skor pre-test dan post-test sebesar 23,23 poin ($p = 0,001$).

Namun demikian, data awal yang diperoleh dari mahasiswa PGSD UNM menunjukkan variasi yang cukup besar dalam tingkat semangat dan partisipasi selama mengikuti mata kuliah Olahraga Permainan Tradisional. Dari 206 responden, hanya 5,3% yang menyatakan selalu bersemangat, sementara 27,7% menyatakan jarang bersemangat dalam mengikuti perkuliahan. Data ini mengindikasikan bahwa tidak semua mahasiswa merasakan pengalaman positif yang optimal dari mata kuliah tersebut. Kondisi ini menimbulkan pertanyaan penting: apakah intensitas partisipasi dan keterlibatan aktif dalam mata kuliah olahraga permainan tradisional memiliki hubungan yang bermakna dengan tingkat kesejahteraan mental mahasiswa PGSD UNM?

Dengan mempertimbangkan uraian di atas, penelitian ini dirancang untuk mencapai tujuan utama: menganalisis hubungan antara partisipasi dalam mata kuliah Olahraga Permainan Tradisional dengan kesejahteraan mental mahasiswa PGSD UNM. Secara lebih spesifik, penelitian ini bertujuan untuk:

(1) mendeskripsikan tingkat partisipasi mahasiswa dalam mata kuliah Olahraga Permainan Tradisional; (2) mendeskripsikan tingkat kesejahteraan mental mahasiswa PGSD UNM; (3) menguji signifikansi hubungan antara kedua variabel tersebut.

s

B. Metode Penelitian

Desain dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional eksplanatori. Pendekatan ini dipilih karena penelitian bertujuan untuk mengukur hubungan antarvariabel secara objektif melalui analisis statistik serta menguji kontribusi partisipasi mata kuliah olahraga permainan tradisional terhadap variasi kesejahteraan mental mahasiswa PGSD UNM. Pengambilan data dilaksanakan pada semester genap tahun akademik 2024/2025.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD) Universitas Negeri Makassar yang sedang menempuh atau telah menyelesaikan mata kuliah Olahraga Permainan

Tradisional. Sampel penelitian berjumlah 206 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria inklusi: (1) terdaftar sebagai mahasiswa aktif PGSD UNM, (2) telah atau sedang menempuh mata kuliah Olahraga Permainan Tradisional, dan (3) bersedia berpartisipasi dalam penelitian dengan menandatangani informed consent.

Instrumen Penelitian

Variabel pertama adalah partisipasi dalam mata kuliah Olahraga Permainan Tradisional yang dioperasionalkan melalui skala semangat perkuliahan dengan lima kategori respons: (1) Jarang, (2) Kadang-kadang, (3) Sering, (4) Sangat Sering, dan (5) Selalu. Variabel kedua adalah kesejahteraan mental yang diukur menggunakan WHO-5 Well-Being Index yang telah diadaptasi dalam konteks Indonesia. Instrumen WHO-5 terdiri dari lima item yang mengukur perasaan positif, vitalitas, dan ketertarikan pada aktivitas sehari-hari dalam dua minggu terakhir menggunakan skala Likert enam poin.

Analisis Data

Data dianalisis menggunakan software IBM SPSS versi 26 melalui

tahapan: (1) analisis deskriptif untuk menggambarkan distribusi frekuensi dan persentase respons, (2) uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov test, (3) uji korelasi Pearson untuk menganalisis hubungan antara variabel partisipasi dengan kesejahteraan mental, dan (4) analisis regresi linear sederhana untuk menentukan kontribusi partisipasi terhadap kesejahteraan mental. Taraf signifikansi yang digunakan adalah $\alpha = 0,05$.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Deskripsi Data Partisipasi

Mahasiswa

Hasil pengumpulan data terhadap 206 mahasiswa PGSD UNM yang menjadi sampel penelitian menunjukkan distribusi frekuensi respons semangat mengikuti mata kuliah Olahraga Permainan Tradisional sebagai berikut:

Tabel 1 Hasil Respon Mahasiswa terhadap Semangat Perkuliahan Olahraga Permainan Tradisional

No	Kategori Skala	Keterangan
1	1	Jarang
2	2	Kadang-kadang
3	3	Sering

4	4	Sangat Sering
5	5	Selalu
Total		

Data pada Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa PGSD UNM (55,3%) berada pada kategori kadang-kadang dalam hal semangat mengikuti mata kuliah Olahraga Permainan Tradisional. Kategori jarang menduduki posisi kedua dengan 27,7% responden, sementara hanya 5,3% mahasiswa yang menyatakan selalu bersemangat dan 9,2% sering bersemangat. Distribusi ini mengindikasikan bahwa tingkat keterlibatan aktif mahasiswa PGSD dalam mata kuliah olahraga permainan tradisional masih perlu ditingkatkan secara sistematis.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Tingkat Semangat Perkuliahan

Kategori	Frekuensi	Interpretasi
Jarang	57	Rendah
Kadang-kadang	114	Sedang (dominan)
Sering	19	Cukup tinggi
Sangat Sering	5	Tinggi
Selalu	11	Sangat tinggi
Jumlah Responden		Persentase (%)
57		27,7%

Analisis Hubungan Partisipasi dengan Kesejahteraan Mental

Hasil uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov menunjukkan bahwa distribusi data partisipasi dan kesejahteraan mental tidak berbeda secara signifikan dari distribusi normal (nilai signifikansi > 0,05 untuk kedua variabel), sehingga analisis parametrik menggunakan korelasi Pearson dapat diterapkan.

Analisis korelasi Pearson menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara intensitas partisipasi mahasiswa dalam mata kuliah Olahraga Permainan Tradisional dengan tingkat kesejahteraan mental ($r = 0,412$; $p < 0,01$). Hal ini berarti semakin tinggi semangat dan intensitas keterlibatan mahasiswa dalam aktivitas olahraga permainan tradisional, semakin tinggi pula skor kesejahteraan mental yang mereka miliki. Koefisien determinasi ($R^2 = 0,170$) menunjukkan bahwa partisipasi dalam mata kuliah olahraga permainan tradisional memberikan kontribusi sebesar 17,0% terhadap variasi kesejahteraan mental mahasiswa, sedangkan 83,0% dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian.

Temuan ini konsisten dengan penelitian Marlissa dkk. (2026) yang menemukan kontribusi olahraga

rekreasi sebesar 20,3% terhadap variasi psychological well-being mahasiswa PJKR Universitas Musamus, meskipun dengan instrumen yang berbeda. Kemiripan besaran kontribusi ini mengindikasikan bahwa hubungan antara partisipasi olahraga dan kesejahteraan mental pada populasi mahasiswa bersifat konsisten dan dapat direplikasi, terlepas dari konteks institusi maupun jenis program studi.

Mekanisme Psikologis yang Mendasari Hubungan

Hubungan positif yang ditemukan dapat dijelaskan melalui beberapa mekanisme psikologis dan biologis. Pertama, dari perspektif neurobiologis, partisipasi aktif dalam permainan tradisional yang melibatkan aktivitas fisik intensitas sedang merangsang produksi endorfin dan neurotransmitter monoamine seperti serotonin dan dopamin yang berperan dalam regulasi mood positif. Adil (2025) menjelaskan bahwa aktivitas fisik juga merangsang neuroplastisitas melalui peningkatan brain-derived neurotrophic factor (BDNF) di hippocampus yang penting bagi fungsi kognitif dan regulasi emosi.

Kedua, dari perspektif psikologis, permainan tradisional menyediakan konteks unik yang berbeda dari olahraga modern dalam hal stimulasi dimensi well-being. Hidayattuloh dkk. (2025) membuktikan bahwa permainan tradisional seperti hadang, tarik tambang, dan tarompah panjang secara langsung melatih keterampilan komunikasi, kerja sama, kepemimpinan, dan pengendalian emosi. Dimensi-dimensi ini berkorespondensi langsung dengan enam aspek psychological well-being yang diidentifikasi oleh Ryff yaitu penerimaan diri, hubungan positif, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi.

Ketiga, dimensi kultural dalam permainan tradisional menambahkan lapisan makna yang unik bagi mahasiswa PGSD. Sebagai calon guru sekolah dasar, keterlibatan dalam permainan tradisional bukan sekadar aktivitas fisik, melainkan juga merupakan persiapan profesional yang bermakna. Sahrani dkk. (2024) menemukan bahwa 76% mahasiswa PJKR Universitas Musamus memiliki pemahaman yang baik hingga sangat

baik tentang permainan dan olahraga tradisional sebagai kultur budaya.

Implikasi untuk Mahasiswa dengan Partisipasi Rendah

Data menunjukkan bahwa 82,0% mahasiswa berada pada kategori partisipasi rendah hingga sedang (jarang dan kadang-kadang). Kondisi ini perlu mendapat perhatian serius karena mahasiswa yang kurang aktif terlibat dalam mata kuliah olahraga permainan tradisional cenderung tidak mendapatkan manfaat optimal bagi kesejahteraan mental mereka. Juhanis dan Asyhari (2023) dalam konteks yang serupa mengidentifikasi bahwa mahasiswa yang kurang aktif bergerak menunjukkan indikator kelelahan, tidak bersemangat, dan kurangnya konsentrasi dalam perkuliahan, yang merupakan manifestasi dari rendahnya kesejahteraan mental.

Mawardinur dkk. (2023) menawarkan solusi inovatif melalui pengembangan model latihan kebugaran jasmani berbasis permainan tradisional Three Games yang dirancang dengan intensitas sedang, durasi 30 menit, menggunakan peralatan yang mudah didapat dan murah. Model ini secara potensial dapat diadaptasi dalam

konteks mata kuliah PGSD untuk meningkatkan keterlibatan mahasiswa yang selama ini tergolong rendah.

Perbandingan dengan Temuan Penelitian Terdahulu

Penelitian ini menghasilkan temuan yang secara umum konsisten dengan literatur yang ada, namun dengan beberapa nuansa yang perlu dicermati. Dibandingkan dengan penelitian Adil (2025) yang menemukan korelasi lebih kuat antara partisipasi olahraga kampus dengan kesejahteraan mental mahasiswa FIKK UNM ($r = 0,687$), korelasi yang ditemukan dalam penelitian ini lebih moderat ($r = 0,412$). Perbedaan ini dapat dijelaskan oleh setidaknya dua faktor. Pertama, mahasiswa FIKK memiliki keterampilan motorik dan pemahaman yang lebih dalam tentang manfaat olahraga, sehingga partisipasi mereka lebih berkualitas dari segi intensitas dan motivasi intrinsik. Kedua, dalam konteks mahasiswa PGSD, motivasi berpartisipasi dalam mata kuliah olahraga permainan tradisional mungkin lebih bervariasi, termasuk motivasi ekstrinsik seperti tuntutan kurikulum.

Temuan ini juga sejalan dengan penelitian Marlissa dkk. (2026) yang menekankan bahwa kualitas motivasi merupakan mediator penting dalam hubungan antara aktivitas fisik dan kesejahteraan psikologis. Berdasarkan Self-Determination Theory, partisipasi yang didorong oleh motivasi intrinsik seperti kesenangan, keingintahuan terhadap budaya lokal, atau nilai personal yang ditempatkan pada permainan tradisional akan menghasilkan dampak positif yang lebih kuat terhadap kesejahteraan mental dibandingkan partisipasi yang bersifat instrumental.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara partisipasi dalam mata kuliah Olahraga Permainan Tradisional dengan kesejahteraan mental mahasiswa PGSD UNM ($r = 0,412$; $p < 0,01$), dengan kontribusi sebesar 17,0% terhadap variasi kesejahteraan mental. Semakin tinggi intensitas keterlibatan dan semangat mahasiswa dalam mengikuti mata kuliah olahraga permainan tradisional, semakin tinggi pula tingkat

kesejahteraan mental yang mereka rasakan.

Data deskriptif menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa (55,3%) masih berada pada kategori kadang-kadang dalam semangat perkuliahan, mengindikasikan potensi yang belum teroptimalkan. Permainan tradisional terbukti efektif sebagai strategi promotif kesehatan mental karena mengintegrasikan manfaat aktivitas fisik, dimensi sosial-kolaboratif, nilai kultural, dan relevansi profesional yang unik bagi calon guru sekolah dasar.

Beberapa rekomendasi yang dapat dikemukakan dari penelitian ini: (1) Pihak program studi PGSD disarankan untuk merancang pembelajaran mata kuliah Olahraga Permainan Tradisional dengan pendekatan yang lebih partisipatif, menyenangkan, dan menumbuhkan motivasi intrinsik; (2) Integrasi nilai-nilai budaya lokal dan relevansi pedagogis dalam setiap sesi perkuliahan dapat memperkuat sense of meaning bagi mahasiswa; (3) Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal atau eksperimental untuk menguji hubungan kausal serta mengeksplorasi variabel mediasi

seperti motivasi intrinsik, dukungan sosial antar mahasiswa, dan identitas profesional sebagai calon guru.

DAFTAR PUSTAKA

- Abelea, R. E., Rosyada, W. A., Karinda, R. A., & Purnomo, R. T. (2024). Pengaruh Olahraga terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa/Mahasiswi. 3(2), 232–244.
- Adil, A. (2025). Dampak Partisipasi Olahraga Kampus terhadap Kesejahteraan Akademik. 3(November), 539–550.
- Arfanda, P. E., Aprilo, I., Mappaompo, M. A., Nur, H., & History, A. (2024). Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations. 13(1), 147–154.
- Aryani, F., Mewarni, S., Rais, M., & Rafli, M. (2024). Optimalisasi Layanan Kesehatan Mental Di Kalangan Mahasiswa Melalui Pengembangan Model Konseling Online. 1510–1518.
- Hidayattulloh, A., Laksana, G. S., & Pratama, A. K. (2025). Pengaruh Pembelajaran Olahraga Tradisional terhadap Peningkatan Life Skill Mahasiswa. 15(4), 253–256.
- Indah, N., Anwar, A., & Syafruddin, M. A. (2025). Pengaruh partisipasi dalam kegiatan olahraga kampus terhadap kesejahteraan mental mahasiswa. 25(2), 45–50.
- Juhanis & Asyhari, H. (2023). Pengaruh Permainan Tradisional terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani. 1658–1664.
- Kamal, M. (2025). Membangun Mindfulness dan Kesehatan Mental Melalui Mata Kuliah Olahraga Holistik. 3(2023), 274–282.

- Marlissa, D., Sahrani, A. Y., & Nurcholis, D. (2026). Recreational Sports and Psychological Well-Being in College. 14, 203–214.
- Mawardinur, dkk. (2023). Pengembangan Model Latihan Kebugaran Jasmani Berbasis Permainan Tradisional Sebagai Aktivitas Belajar Mahasiswa. *Wahana: Tridarma Perguruan Tinggi*, 75(2), 120–129.
- Nazirun, N., & Sari, M. (2026). Sosialisasi Olahraga Tradisional untuk Meningkatkan Kesehatan Jasmani dan Minat Siswa SD terhadap Pembelajaran Olahraga. 6, 148–155.
- Nugraha, A., Harita, W., Adani, E. F., Azizah, L. N., & Surabaya, U. N. (2025). Eksplorasi regulasi emosi dengan aktivitas fisik mahasiswa. 5, 219–234. <https://doi.org/10.38048/jor.v4i3.5438>
- Pramudyanto, Y., Kristiyandaru, A., & Arief, N. A. (2023). *Jurnal Kejaora: Jurnal Kesehatan Jasmani dan Olah Raga*. 8(April), 55–64.
- Sahrani, A. Y., Husain, A. B., Rahail, R. B., & Cs, A. (2024). Pemahaman Mahasiswa tentang Permainan dan Olahraga Tradisional sebagai Kultur Budaya pada Generasi Z. 14(3), 150–156.