

**STRATEGI PROMOSI PROGRAM RABU BUGAR
KEMENPORA RI DALAM MENINGKATKAN PARTISIPASI
MASYARAKAT BEROLAHRAGA**



**Wira Fitria Rinjani
1605622010**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Olahraga**

Intelligentia - Dignitas

**PROGRAM STUDI OLAHRAGA REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

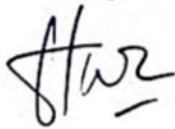
2026

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama

Tanda Tangan Tanggal

Pembimbing I

 20/07/26
.....

Dr. Heni Widyaningsih, SE., M.SE
NIP. 197201221999032001

Pembimbing II

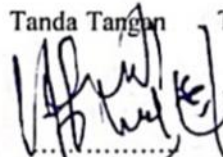
 20/07/26
.....

Dr. Drs. Zulham, M.Si., MCE
NIP. 197203022005011002

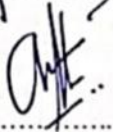
Nama

Jabatan Tanda Tangan Tanggal

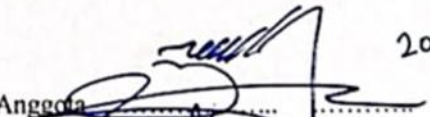
Prof. Dr. Abdul Sukur, M.Si.
NIP. 196911302000031001

Ketua  16/07/26
.....

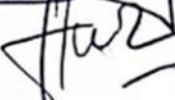
Dr. Mela Aryani, S.Si., M.Pd.
NIP. 198807102025062001

Sekretaris  17/07/26
.....

Dr. Drs. Zulham, M.Si., MCE
NIP. 197203022005011002

Anggota  20/07/26
.....

Dr. Heni Widyaningsih, S.E., M.SE
NIP. 197201221999032001

Anggota  20/07/26
.....

Hartman Nugraha, M.Pd.
NIP. 197409092003121001

Anggota  16/07/26
.....

Tanggal Lulus : 10 Juli 2026

LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Wira Fitria Rinjani
NIM : 1605622010
Fakultas/Prodi : Prodi Olahraga Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Alamat email : wirafitria.25@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

STRATEGI PROMOSI PROGRAM RABU BUGAR KEMENPORA RI DALAM MENINGKATKAN
PARTISIPASI MASYARAKAT BEROLAHRAGA

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 21 Juli 2026

Penulis

Wira Fitria Rinjani

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 28 Juni 2026

Yang Membuat Pernyataan,



Wira Fitria Rinjani

1605622010

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah Subhanahu wa Ta'ala atas segala rahmat dan hidayah nya, sehingga skripsi berjudul "**Strategi Promosi Program Rabu Bugar Kemenpora RI dalam Meningkatkan Partisipasi Masyarakat Berolahraga**" dapat diselesaikan. Skripsi ini disusun sebagai syarat memperoleh gelar Sarjana Olahraga pada Program Studi Olahraga Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta.

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Ibu **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd.** selaku Dekan FIKK UNJ, dan Bapak **Dr. Drs. Zulham, M.Si., MCE.** selaku Koordinator Program Studi sekaligus Dosen Pembimbing Dua, atas bimbingan akademik selama masa studi. Terima kasih kepada Bapak **Hartman Nugraha, S.Pd., M.Pd.** selaku Dosen Penasehat Akademik, serta Ibu **Dr. Heni Widyaningsih, S.E., M.SE.** selaku Dosen Pembimbing Satu, atas arahan dan koreksi yang diberikan dari awal hingga skripsi ini selesai. Terima kasih juga kepada seluruh dosen penguji atas masukan yang sangat membantu penyempurnaan skripsi ini. Seluruh Dosen dan Tenaga Kependidikan Program Studi Olahraga Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta, atas ilmu, pengalaman, dan pelayanan yang diberikan selama masa studi.

Penulis juga menyampaikan apresiasi kepada KEMENPORA RI (ASDEP ORMA) Khususnya Ibu **Andi Pariza Cakradinata, S.Sos., M.I.Kom.** selaku Ketua Program Rabu Bugar Kemenpora RI, atas keterbukaan dan akses penuh selama penelitian berlangsung. Kepada seluruh informan penelitian, baik peserta aktif, tidak aktif, maupun perwakilan INORGA, terima kasih atas waktu dan keterbukaan yang diberikan. Penulis menyadari skripsi ini masih jauh dari sempurna. Kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi pengembangan strategi promosi program olahraga masyarakat di Indonesia.

Jakarta, 28 Juni 2026
WFR

Intelligentia - Dignitas

LEMBAR PERSEMBAHAN

MOTTO

“Aku membahayakan nyawa ibu untuk lahir ke dunia,
jadi tidak mungkin aku tidak ada artinya”
(Penulis)

Tiada lembar skripsi yang paling indah dalam laporan skripsi ini kecuali lembar persembahan, *Bismillahirrahmanirrahim* skripsi ini penulis persembahkan untuk:

Kepada pemilik mutlak seluruh zat dan alam semesta, Allah SWT

Terimakasih telah menjadi satu-satunya rumah tempatku pulang saat dunia terasa begitu kabur dan bising, terimakasih telah menjaga waras dan langkahku, bahkan disaat penulis hampir lupa alasan untuk tetap hidup.

Orang Tua penulis yang tercinta, Ayah Zulmanto dan Ibu Rini Aryani

Terimakasih atas segala doa, cinta, pengorbanan, dan dukungan tanpa batas yang menjadi kekuatan terbesar bagi penulis dalam menyelesaikan studi hingga tahap ini. Setiap langkah yang penulis tempuh selalu disertai doa dan restu kalian yang tak pernah putus hingga menjadi kekuatan serta sumber semangat bagi penulis dalam menapaki setiap Langkah kehidupan.

Kedua Adik yang penulis banggakan, Safira Nurul Zihni dan Aura Fidelia Nadine

Terimakasih telah menjadi alasan penulis untuk tetap berjuang agar selalu berusaha dan bisa menjadi contoh yang terbaik. Kehadiran kalian adalah anugerah yang paling indah dalam kehidupan. Terimakasih telah menjadi penghibur di kala lelah, penyemangat di kala hampir menyerah, dan pengingat bahwa perjalanan ini tidak dijalani sendirian. Keceriaan, perhatian, serta dukungan kalian membuat langkah ini terasa lebih ringan. Semoga kita bisa selalu saling menguatkan, saling mendoakan dan tumbuh menjadi keluarga yang penuh cinta dan keberkahan.

Keluarga besar penulis

Terimakasih atas dukungan moral dan semangat yang tidak pernah surut selama penulis menempuh perjalanan akademik ini.

Sahabat seperjuangan penulis, OTW KUMLOT

Septia Putri Haryani, Febrina sabilla, Diazena Delya Adzani dan I'Nayah. Perjumpaan kita di bangku perkuliahan adalah anugerah yang tidak pernah penulis duga, kalian bukan sekedar teman, melainkan sahabat yang selalu hadir di setiap fase perjalanan hidup penulis. Terimakasih untuk setiap tawa yang menguatkan, cerita yang menemani, dan kebersamaan yang membuat segala Lelah terasa lebih ringan. Kehadiran kalian bukan hanya mengisi hari-hari selama perkuliahan, tetapi juga meninggalkan jejak hangat yang akan selalu penulis ingat, semoga persahabatan ini tetap terjaga melampaui jarak, waktu dan kesibukan yang akan datang. Terimakasih karena tidak pernah benar-benar pergi. Meski waktu terus berjalan dan selalu mengajarkan sifat Dewasa kepada penulis.

Sahabat yang menemani penulis dari kecil

Rasa Syukur yang mendalam penulis sampaikan kepada Maryam Azzahra, Larasati dan Keisya Nuvi Ramadani. Sahabat sejak kecil yang meskipun berada jauh, tidak pernah berhenti memberikan semangat, perhatian serta doa yang tulus. Dukungan dari kejauhan yang senantiasa hadir menjadi pengingat dan penyemangat tersendiri bagi penulis dalam menyelesaikan setiap tahapan perkuliahan hingga penulisan skripsi ini. Kehadiran dan perhatian yang konsisten dari sahabat masa kecil tersebut merupakan bagian penting yang turut menguatkan Langkah penulis hingga akhirnya dapat bertahan hidup sampai saat ini

Seluruh warga KOMIK, mahasiswa Prodi Olahraga Rekreasi angkatan 2022

Terimakasih atas kebersamaan, diskusi, dan dukungan yang mewarnai hari-hari penulis selama masa studi. Perjalanan ini jauh lebih berarti dengan kehadiran kalian.

Terakhir, Kepada penulis

Penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada satu sosok yang selama ini selalu berjuang tanpa henti, seorang anak Perempuan pertama dengan Impian yang tinggi, namun seringkali sulit ditebak isi pikiran dan hati. Terimakasih kepada penulis skripsi ini yaitu diriku sendiri, Wira Fitria Rinjani. Terimakasih telah turut hadir di dunia ini, telah bertahan sejauh ini, dan terus berjalan melewati segala tantangan yang semesta hadirkan. Terimakasih karena tidak menyerah Ketika jalan didepan terasa gelap, Ketika keraguan selalu datang silih berganti, dan Ketika Langkah terasa berat untuk diteruskan. Terimakasih karena tetap memilih melanjutkan dan bertahan. Terimakasih karna tetap berani menjadi dirimu sendiri. Penulis sangat bangga atas setiap Langkah kecil yang kau ambil, atas semua pencapaian yang mungkin tak selalu di rayakan orang lain. Walau terkadang harapanmu tidak sesuai dengan apa yang semesta berikan, tetaplah belajar menerima dan mensyukuri apapun yang didapatkan. Jangan pernah Lelah untuk berusaha, berbahagialah dimanapun kamu berada, rayakan apapun dalam dirimu jadikan dirimu bersinar dimanapun tempatmu bertumpu. Penulis selalu berdoa semoga Langkah dari kaki kecilmu selalu diperkuat, dikelilingi oleh orang-orang hebat, serta mimpimu satu persatu akan terjawab.

Intelligentia - Dignitas

STRATEGI PROMOSI PROGRAM RABU BUGAR KEMENPORA RI DALAM MENINGKATKAN PARTISIPASI MASYARAKAT BEROLAHRAGA

ABSTRAK

Penelitian ini menganalisis strategi promosi Program Rabu Bugar yang diselenggarakan oleh Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia (Kemenpora RI). Penelitian ini juga mengkaji tanggapan masyarakat terhadap strategi tersebut dalam meningkatkan partisipasi masyarakat berolahraga. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan desain studi kasus. Peneliti mengumpulkan data melalui wawancara mendalam, observasi *nonpartisipatif*, dan dokumentasi. Delapan informan dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Informan terdiri dari pengelola program, perwakilan induk organisasi olahraga (INORGA), serta masyarakat peserta aktif dan tidak aktif. Peneliti menganalisis data menggunakan model interaktif Miles dan Huberman. Penelitian ini menggunakan model AIDDA (*Attention, Interest, Desire, Decision, Action*) sebagai kerangka analisis utama. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Kemenpora RI menjalankan strategi promosi sebagai sistem komunikasi berlapis. Strategi ini memadukan media sosial, *WhatsApp Group*, flyer digital, dan jaringan komunitas INORGA secara bersiklus pada fase pra-acara, saat acara, dan pasca-acara. Pada tahap *Attention* dan *Interest*, promosi berhasil menumbuhkan kesadaran dan ketertarikan masyarakat melalui kombinasi pesan kesehatan dan insentif material. Pada tahap *Desire*, peneliti menemukan fenomena *desire-action gap*. Keinginan berpartisipasi tidak selalu berlanjut menjadi tindakan nyata akibat hambatan eksternal. Pengalaman lapangan yang positif, insentif konkret, dan kemudahan registrasi melalui Aplikasi GEMAR memengaruhi tahap *Decision*. Sementara itu, jadwal kegiatan yang bertepatan dengan hari kerja masih menghambat tahap *Action*. Penelitian ini menyimpulkan bahwa efektivitas strategi promosi bersifat diferensial. Strategi ini menjangkau masyarakat yang sudah terhubung dengan jaringan komunitas olahraga lebih kuat dibanding masyarakat yang belum terhubung. Dimensi sosial program juga menjadi faktor utama yang menentukan keberlanjutan partisipasi masyarakat.

Kata Kunci: strategi promosi, partisipasi masyarakat, model AIDDA, Program Rabu Bugar, Kemenpora RI.

Intelligentia - Dignitas

**PROMOTIONAL STRATEGY FOR THE MINISTRY OF YOUTH AND
SPORTS OF THE REPUBLIC OF INDONESIA'S "RABU BUGAR"
(FITNESS WEDNESDAY) PROGRAM TO INCREASE PUBLIC
PARTICIPATION IN SPORT**

ABSTRACT

This study analyzes the promotion strategy of the Rabu Bugar Program organized by the Ministry of Youth and Sports of the Republic of Indonesia (Kemenpora RI). The study also examines public responses to that strategy in increasing community participation in sports. The study uses a descriptive qualitative approach with a case study design. The researcher collected data through in-depth interviews, non-participant observation, and documentation. Eight informants were selected through purposive sampling. The informants include program organizers, a representative from a sports organization (INORGA), and active and inactive community participants. The researcher analyzed the data using the interactive model of Miles and Huberman. The study applies the AIDDA model (Attention, Interest, Desire, Decision, Action) as the main analytical framework. The findings show that Kemenpora RI runs the promotion strategy as a layered communication system. This strategy combines social media, WhatsApp groups, digital flyers, and the INORGA community network in a cycle across the pre-event, event, and post-event phases. At the Attention and Interest stages, promotion built public awareness and interest through a combination of health messages and material incentives. At the Desire stage, the researcher found a desire-action gap. The desire to participate did not always turn into actual participation because of external barriers. Positive first-hand experience, concrete incentives, and easy registration through the GEMAR application shaped the Decision stage. Meanwhile, the schedule of activities on a working day still hindered the Action stage. The study concludes that the effectiveness of the promotion strategy is differential. The strategy reaches people already connected to sports community networks more strongly than those who are not. The social dimension of the program is also a key factor in sustaining public participation.

Keywords: *promotion strategy, public participation, AIDDA model, Rabu Bugar Program, Kemenpora RI.*

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH.....	ii
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
LEMBAR PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN TEORETIK.....	10
A. Deskripsi Konseptual.....	10
1. Konsep Strategi.....	10
2. Konsep Promosi.....	11
3. Strategi Promosi.....	12
4. Hasil Penelitian Yang Relevan.....	30
5. Kerangka Berpikir.....	34
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	36
A. Tujuan Penelitian.....	36
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	37
C. Metode Penelitian.....	37
D. Subjek Penelitian.....	39
E. Teknik Pengumpulan Data.....	40
F. Instrumen Penelitian.....	43
G. Teknik Analisis Data.....	51
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	54
A. Deskripsi Data.....	54

B. Hasil dan Pembahasan	58
C. Hasil Observasi	97
BAB V PENUTUP	102
A. Kesimpulan	102
B. Saran	104
DAFTAR PUSTAKA	107
LAMPIRAN	115
RIWAYAT HIDUP	165



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu	33
Tabel 3. 1 Teknik Pengumpulan Data.....	43
Tabel 3. 2 Pedoman Wawancara.....	45
Tabel 3. 3 Daftar Wawancara untuk Penyelenggara Program Rabu Bugar	45
Tabel 3. 4 Daftar Wawancara untuk Organisasi Olahraga (INORGA)	46
Tabel 3. 5 Daftar Wawancara untuk Masyarakat/Peserta rabu Bugar Aktif.....	47
Tabel 3. 6 Pedoman Wawancara Masyarakat Tidak/Kurang Aktif	48
Tabel 3. 7 Pedoman Observasi Lingkungan Program Rabu Bugar Kemenpora RI	50



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir	35
Gambar 4. 1 Flyer Rabu Bugar	65
Gambar 4. 2 Flyer Rabu Bugar	65
Gambar 4. 3 Tampilan Aplikasi Gemar	90



Intelligentia - Dignitas