



Pengaruh Dukungan Sosial dan *Self Efficacy* dalam Meningkatkan Aktifitas Fisik Siswa di Kota Semarang

Fery Darmanto^{1a}, Mohamad Annas¹, Imam Santosa Ciptaning¹, Lukman Hakim¹, Siti Kholifah¹, Reza Rifqi Kamal¹, Eka Putri Aprilia¹

¹Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang

E-mail: ferydarmanto@mail.unnes.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.36526/kejaora.v9i2.4542>

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan sebagai berikut :1). Menyelidiki efek dari motivasi intrinsik, iklim motivasi yang diciptakan oleh guru dan keterlibatan orang tua terhadap variabel dependen aktifitas fisik yang dilakukan siswa disekolah maupun di rumah, 2). Menganalisa bagaimana pola hasil motivasi yang timbul dari siswa untuk mengetahui kompetensinya dalam meningkatkan aktifitas fisik siswa disekolah maupun di rumah. Penelitian ini secara tidak langsung akan menjadi penelitian yang penting bagi masa depan anak, Orang tua harus mendukung kegiatan anaknya. Perlu dicatat intervensi orang tua terhadap anaknya perlu dilakukan, apalagi kegiatan yang melibatkan dan berhubungan merangsang motorik anak, sehingga sikap dan perilaku anak dibentuk melalui kegiatan. Namun, disisi yang lain, Lembaga pendidikan salah satunya sekolah juga merupakan salah satu pengaruh keterlibatan siswa dalam aktifitas fisik dalam pelajaran pendidikan jasmani. Hasil penelitian ini pengaruh dukungan sosial dan efikasi diri berdampak pada hubungan yang dibuktikan dengan hasil analisis SPSS 23 dengan hasil nilai korelasi sebesar 0,124. Kemudian pada penghitungan hasil SPSS 23 dengan menggunakan analisis korelasi dengan hasil 0,116 (nilai menjadi positif dan masuk dalam kategori kuat) dan hasil nilai sig adalah $0,255 < 0,05$, Maka H_0 di tolak dan H_a di terima yang berarti artinya hubungan antara dukungan sosial dan efikasi diri terhadap aktifitas fisik adalah signifikan. Sehingga pada penelitian membuktikan bahwasannya faktor dukungan sosial yang berasal dari orang tua, pelatih atau guru dan teman sebaya serta faktor efikasi diri dapat meningkatkan aktifitas fisik siswa disekolah, rumah maupun di tempat lainnya.

Kata Kunci: *Dukungan Sosial; Self Efficacy; Aktifitas Fisik; Siswa*

Correspondence author: Fery Darmanto, Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia, ferydarmanto@mail.unnes.ac.id



Jurnal KEJAORA is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License

PENDAHULUAN

Keterlibatan siswa yang terjun didunia olahraga memiliki efek positif, apabila dilanjutkan dengan mengikuti suatu kegiatan tentu saja akan mempengaruhi perkembangan yang berhubungan dengan kemampuan fisik, fisiologis dan psikologis (Bangsbo, 2015). Selain itu, faktor eksternal seperti motivasi, dukungan, pembinaan juga mempengaruhi perkembangan dari remaja dalam mencapai tujuan yang sudah ditetapkan (Kim & Cruz, 2016). Salah satunya adalah kebutuhan psikologis yang merupakan kebutuhan dasar manusia, dimana kebutuhan psikologis ini dibutuhkan oleh semua manusia. Banyak remaja

yang merupakan pelajar sekolah yang juga mengikuti latihan dalam olahraga tertentu, tetapi kurangnya pendekatan, komunikasi, dukungan orang tua, para remaja ini tidak melanjutkan olahraga yang digelutinya. Hasil temuan yang dilakukan oleh Møllerlækken et al., (2015) bahwasannya satu dari empat atlet remaja meninggalkan olahraga setiap tahunnya. Hal ini diperkuat oleh temuan Dilworth (2015) sebanyak 70% anak-anak usia 13 tahun memutuskan untuk tidak melanjutkan partisipasi dalam olahraga. Hal yang sama dilaporkan oleh Swanson (Swanson B, 2019) dilaporkan 80% anak usia 15 tahun juga melakukan hal yang sama. Hasil temuan dari Witt



& Dangi (2018) ada beberapa faktor yang menyebabkan para calon atlet remaja tidak melanjutkan partisipasi dalam olahraga, dikarenakan: 1. Anak tidak lagi merasakan "menikmati" dalam berolahraga atau mengikuti aktifitas fisik, dan adanya hubungan yang kurang baik antara atlet dan pelatih (Brenner et al., 2019), 2. Adanya tekanan dari pelatih atau orang tua untuk mencapai kemenangan dengan melakukan segala cara (Abrams, 2012), 3. Orang tua tidak mempunyai waktu untuk mengikutkan anaknya dalam olahraga, kurangnya fasilitas, banyaknya pengeluaran baik keuangan maupun terjadi cedera. Dengan adanya efek negatif dari partisipasi pelajar dalam keterlibatan olahraga bisa menjadikan perkembangan psikologis dan psikososial pelajar menjadi sedikit terganggu dan menjadi trauma. Disini peran dari orang tua dan guru harus mengetahui tahapan keterlibatan anaknya dalam olahraga. Tetapi disisi lain, orang tua adalah sumber dukungan yang besar bagi anak-anak, meskipun dukungan ini bersifat positif, Tetapi temuan Thompson (2018) dukungan yang berlebihan orang tua dapat merusak karir remaja. Hal ini juga dijelaskan oleh Dorsch et al., (2015) pengaruh orang tua yang berlebihan dapat menyebabkan kecemasan, stress, kelelahan, kejenuhan, putus sekolah. Perilaku keluarga yang memberikan tekanan, tuntutan dan berfokus pada kemenangan.

Secara umum tingkat aktifitas fisik remaja di Indonesia masih tergolong rendah yaitu, PA=1.64 (Nurohmi & Amalia, 2012), hal ini dibuktikan dengan hasil sebaran angket yang dilakukan oleh Riset Kesehatan dasar (RISKESDAS) tahun 2013 sejumlah anak remaja dan remaja lanjut yang berusia 15-24 tahun memiliki gaya hidup tidak aktif atau *sedentary*, sehingga menyebabkan penyakit tidak menular seperti diabetes, hipertensi (Ryan & Deci, 2021). Kemudian, hasil temuan Smith (2003) pada Kota besar di Indonesia yaitu Kota Semarang tahun 2018 yang dilakukan dengan menggunakan sampel pada 128 siswa putra dan putri, menunjukkan aktifitas fisik siswa di Kota Semarang masih dalam taraf yang rendah dengan rincian nilai aktifitas fisik pelajar laki-laki yaitu 1506,61 MET(*Min/Week*) dan pelajar putri dengan 1015,85 MET(*Min/Week*). Oleh karena itu, tujuan dalam penelitian ini adalah 1). Menyelidiki efek dari motivasi intrinsik, iklim motivasi yang diciptakan oleh guru dan keterlibatan orang tua

terhadap variabel dependen aktifitas fisik yang dilakukan siswa disekolah maupun di rumah, 2). Menganalisa bagaimana pola hasil motivasi yang timbul dari siswa untuk mengetahui kompetensinya dalam meningkatkan aktifitas fisik siswa disekolah maupun di rumah

Karena itu peneliti mengharapkan untuk memahami pengaruh dari dukungan sosial yang terdiri dari motivasi pribadi, dukungan orang tua, guru disekolah dan efikasi diri, khususnya pelajar di Kota Semarang dapat di analisis secara terperinci, detail dan pola yang berhubungan untuk meningkatkan aktifitas fisik khususnya pada pelajar di Kota Semarang yang merupakan ibukota di Provinsi Jawa Tengah. Hal ini juga ditegaskan oleh Ryan & Deci (2021) lingkungan sosial biasanya melibatkan orang-orang yang dekat dengan individu tersebut, seperti orang tua, guru, pelatih. Dengan demikian rumusan dalam pertanyaan penelitian, sebagai berikut: Bagaimana Pengaruh Dukungan Sosial dan *Self Efficacy* dalam meningkatkan Aktifitas Fisik Siswa di Kota Semarang?

METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Dalam penelitian ini, sejumlah sekolah menjadi tempat pengambilan sampel. Sejumlah sekolah yang menjadi sasaran pengambilan data berjumlah 2 sekolah yang terpilih dengan total siswa kurang lebih 100 siswa.

Penelitian dilaksanakan di Kota Semarang pada wilayah yang terpilih khususnya sekolah yang berada di Kota Semarang bagian barat, tepatnya pada Kecamatan Gunungpati, dan membutuhkan waktu 8 bulan, mulai bulan maret hingga oktober 2024.

Pertama, Sebelum melakukan pengambilan data tim peneliti meminta perijinan dan mengirimkan surat pada Dinas Pendidikan yang berada di Kota Semarang. Setelah mendapatkan perijinan, tim peneliti disebar ke beberapa sekolah yang menjadi tempat pengambilan sampel khususnya sekolah SMP yang terpilih menjadi sample penelitian, hal ini mengacu pada usia siswa yaitu 15-18 tahun. Kedua, Peneliti yang dibantu oleh 3 orang pembantu peneliti melakukan kunjungan kepada sekolah yang menjadi sasaran dalam pengambilan data untuk melakukan perijinan dan sosialisasi terkait penelitian ini. Ketiga, ketika



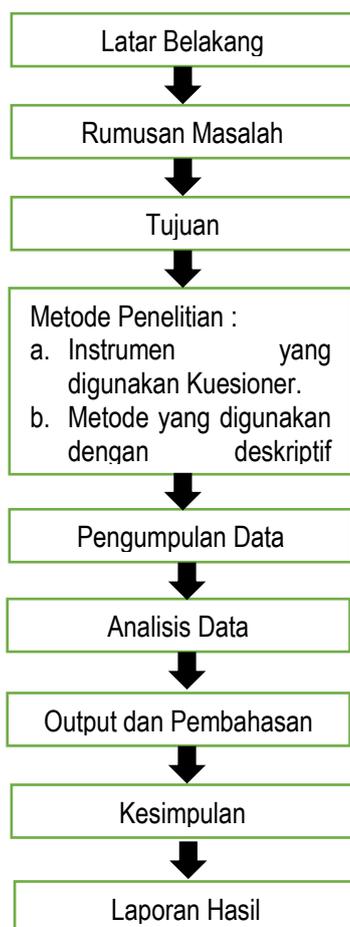
sekolah sudah memperbolehkan dan mendapat ijin, peneliti bersama tim mencari waktu yang tepat, tentu saja berkonsultasi dengan pihak sekolah dalam menentukan waktu pengambilan data. Keempat, peneliti menjelaskan kepada peserta sebelum mereka mengisi survey. Peserta diperkenankan mengajukan pertanyaan untuk menghindari kesalahpahaman. Kelima, instrument di isi oleh peserta.

Pengumpulan data menggunakan instrumen yang disiapkan oleh peneliti yang telah diuji. Instrumen penelitian terdiri dari 3 item setiap anak mengerjakan kurang lebih 12-15 menit.

Data kuantitatif dianalisis terlebih dahulu menggunakan SPSS versi 23 Analisis kuantitatif meliputi analisis deskriptif dan analisis regresi.

Alat pengambilan data menggunakan, sebagai berikut:

1. Kuesioner aktifitas fisik untuk remaja (IPAQ-A)
2. Skala Efikasi Diri Latihan (ESES)
3. Skala dukungan sosial revaluasi (SSRQ)



Gambar 1. Diagram Pengambilan Data

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang terdiri dari data deskriptif (gambaran umum, variabel, kualitas data, uji normalitas, uji homogenitas, korelasi antar data)

Dalam bab ini dibahas mengenai hasil penelitian yang dimulai dari statistik deskriptif yang berhubungan dengan data penelitian (meliputi gambaran umum responden, variabel penelitian, uji kualitas data, uji normalitas, uji homogenitas dan korelasi antar variabel). Hasil dari olah data yang dilakukan menggunakan SPSS 23, berikut adalah hasilnya :

1. Analisa Data Deskriptif

Penelitian ini menggunakan data primer yang berasal dari siswa SMP N 21 dan SMP N 22 Kota Semarang dengan jumlah sampel 100 siswa. Berikut adalah data, sebagai berikut:

Tabel 1. Data sampel siswa

No	Kuesioner	Jumlah	Prosentase
1.	Lembar yang diberikan	100	100%
2.	Lembar yang tidak kembali	0	0
3.	Lembar yang tidak lengkap	0	0
4.	Lembar yang tidak dapat digunakan	0	0

Terdapat 2 variabel bebas dan 1 variabel terikat dalam penelitian ini, yaitu:

a. Aktivitas Fisik

Penelitian ini menggunakan kuesioner versi pendek atau *short form* kuesioner yang berasal dari IPAQ atau *International Physical Activity Questionnaire*, yang berfungsi untuk mengukur tingkat aktifitas fisik seseorang. Menurut *IPAQ Research Committee*, (2005), MET (*metabolic equivalent of task*) merupakan satuan yang digunakan dalam IPAQ. Skor MET pada setiap aktivitas fisik berdasarkan data IPAQ yaitu, *Walking* (berjalan) memiliki nilai 3.3 MET, *Moderate* (Sedang) memiliki nilai 4.0 MET, dan *Vigorous* (berat) memiliki nilai 8.0 MET. Kategori tingkat aktivitas fisik berdasarkan IPAQ, adalah sebagai berikut:

- a) Aktivitas rendah jika nilai total kurang dari 600 MET-menit/minggu
- b) Aktivitas sedang jika terpenuhi salah satu dari 3 kriteria di bawah ini:



- 1) Melakukan aktivitas fisik tinggi ≥ 3 hari dengan intensitas lebih dari 20 menit/hari atau,
 - 2) Melakukan kegiatan seperti berjalan ≥ 5 hari dengan intensitas lebih dari 30 menit/hari atau,
 - 3) Gabungan antara kegiatan berjalan, kegiatan yang bersifat medium atau high dengan lama durasi lebih dari 5 hari atau sekitar 600 MET menit/minggu.
- c) Kegiatan yang bersifat tinggi jika salah satu dari 2 kategori dibawah ini:
- 1) Melakukan Aktivitas berat.3 hari atau lebih dengan nilai total minimal 1500 MET-menit/minggu
 - 2) Gabungan selama 7 hari dari aktivitas berjalan, sedang dan berat dengan nilai MET minimal 3000 METs menit/minggu atau lebih.

Tabel 2. Data Aktifitas Fisik SMPN 21 Kota Semarang

No	Variabel	N	Persen
1	Jumlah Responden	50	100%
2	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	23	46%
	Perempuan	27	54%
3	Usia		
	13	15	30%
	14	20	40%
	15	15	30%
4	Pekerjaan berat / tidak		
	Ya	0	0
	Tidak	0	0
5	Lama 1 hari melakukan kerja berat		
	Jam	0-1 jam	0
	Menit	30 menit	0
6	Aktifitas dalam Seminggu		
	Jumlah Hari		
	Ya	4-7 h	57,1 %
	Tidak	3-5 hari	42,8 - 71,4%
	Jam	0-2 jam	8,3%
	Menit	20-30 menit	33,3-50%
7	Aktifitas Ringan		
	Ya	31	62%
	Tidak	19	38%
	Aktifitas Ringan		
	Jumlah Hari	0-7 hari	71,4%
	Jam	0-1 jam	4,16%
	Menit	0-10 menit	0-16,6%
8	Aktifitas Sedang		
	Ya	27	54%
	Tidak	23	46%
	Aktifitas Sedang		
	Jumlah Hari	1-3 hari	14,2-35%
	Jam	0-2 jam	6,66%
	Menit	0-20 menit	0-33,3%



9	Aktifitas Berat		
	Ya	28	58%
	Tidak	22	42%
	Aktifitas Berat		
	Jumlah Hari	1-3 Hari	22,5-42,8%
	Jam	1-2 jam	6,66%
	Menit	20-30	30-50%

Dari penjelasan data di atas, aktifitas fisik dapat dijelaskan bahwasannya adalah sebagai berikut. Data aktifitas fisik siswa SMP N 21 Kota Semarang yang berjumlah 50 siswa adalah, sebagai berikut: Jumlah Jenis kelamin dari SMP N 21 adalah, 23 laki-laki dan 27 perempuan, rata-rata usia siswa SMP N 21 Kota Semarang adalah 13 tahun atau berjumlah 15 atau 30% siswa dari total keseluruhan, Pada siswa yang berumur 14 tahun sebanyak 20 atau 40% siswa, Sedangkan sisanya usia 15 tahun sebanyak 5 siswa atau 30%. Tidak ada pekerjaan berat dan lama pekerjaan berat yang berarti yang dilakukan selama 1 hari penuh yang dilakukan oleh siswa SMPN 21 Kota Semarang. Rata-rata aktifitas dalam seminggu adalah 4-7 hari atau sebesar 57,1%, dengan rata-rata 3-5 hari, dengan durasi 0-2 jam atau 8,3 % dengan rata-rata permenit 20-30 menit. Kemudian dilanjutkan aktifitas ringan

sebanyak 31 atau 62% siswa dan tidak melakukan 19 siswa atau 38%. Dengan jumlah hari 0-7 hari atau sebesar 71,4%, dengan jumlah jam 0-1 jam atau sebesar 41,6% dengan rata-rata per menit 0-10 menit. Pada aktifitas sedang yang dilakukan oleh siswa SMP N 21 rata melakukan sebanyak 27 siswa atau 54%, sedangkan 34% atau 23 siswa tidak melakukan. rata-rata jumlah hari siswa melakukan aktifitas sedang 1-3 hari dengan durasi 0-2 jam dan rata-rata permenit adalah 0-20 menit. Kemudian dilanjutkan dengan kegiatan aktifitas berat dari total 50 siswa 58% atau 28 siswa melakukan aktifitas berat, sedangkan sisanya 42% persen siswa tidak melakukan aktivitas berat. Rata-rata jumlah hari aktifitas berat yang dilakukan oleh siswa 1-3 hari atau 28,5-42,8 % dengan durasi 1-2 jam atau sebesar 6,66 persen dan lama per menit 20-30 menit.

Tabel 3. Data Aktifitas Fisik SMP N 22 Kota Semarang

No	Variabel	N	Persen
1	Jumlah Responden	50	100%
2	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	27	54%
	Perempuan	23	46%
3	Usia		
	13	3	6%
	14	31	62%
	15	16	32%
4	Pekerjaan berat / tidak		
	Ya	0	0
	Tidak	50	100%
5	Lama 1 hari melakukan kerja berat		
	Jam	0	0
	Menit	0	0
6	Aktifitas dalam Seminggu		
	Jumlah Hari	2-3 hari	28,5 - 42,8%
	Ya	30	60%
	Tidak	20	40%



	Jam	3 jam	42,8%
	Menit	15-30 menit	25 - 50%
7	Aktifitas Ringan		
	Ya	31	62%
	Tidak	19	38%
	Aktifitas Ringan		
	Jumlah Hari	5-7 hari	71,4%
	Jam	4 jam	16,6%
	Menit	10-20 menit	16,6 - 33,33%
8	Aktifitas Sedang		
	Ya	23	46%
	Tidak	17	34%
	Aktifitas Sedang		
	Jumlah Hari	1-2 hari	14,2 - 28,5 %
	Jam	1-2 jam	6,66%
	Menit	15-30 menit	25 - 50%
9	Aktifitas Berat		
	Ya	25	50%
	Tidak	25	50%
	Aktifitas Berat		
	Jumlah Hari	2-3 hari	28,5 - 42,8%
	Jam	1-2 jam	6,66%
	Menit	15-30 menit	25 - 50%

Dari penjelasan data di atas, Aktifitas fisik dapat dijelaskan bahwasannya adalah sebagai berikut, Data aktifitas fisik siswa SMP N 22 Kota Semarang yang berjumlah 50 siswa adalah, sebagai berikut: Jumlah Jenis kelamin dari SMP N 22 adalah, 27 laki-laki dan 23 perempuan, rata-rata usia dari siswa SMP N 22 Kota Semarang adalah sebanyak 6% atau 3 siswa, sebanyak, 62% atau 31 anak, sebanyak 31 anak dan 32% atau sebanyak 16 siswa. Tidak ada pekerjaan berat dan lama pekerjaan berat yang dilakukan selama 1 hari penuh yang dilakukan oleh siswa SMPN 22 Kota Semarang. Rata-rata aktifitas dalam seminggu adalah 2-3 hari atau sebesar 28,5 - 42,8% dengan lama durasi sebesar 3 jam atau sebesar 42,8 %, Kemudian dilanjutkan aktifitas ringan sebanyak 31 atau 68% siswa dan tidak melakukan 19 siswa atau 38%. Pada aktifitas sedang yang dilakukan oleh siswa SMP N 22 rata melakukan sebanyak 46% atau 23 siswa sedangkan 34% lainnya tidak melakukan. rata-rata jumlah hari siswa melakukan aktifitas sedang 1-2 hari dengan durasi 1-2 jam dan rata-rata permenit adalah 15-30 menit. Kemudian dilanjutkan dengan kegiatan aktifitas berat dari total 50 siswa 50

persen siswa melakukan aktifitas berat sedangkan sisanya tidak melakukan. Rata-rata jumlah hari aktifitas berat yang dilakukan oleh siswa 2-3 hari atau 28,5-42,8 % dengan durasi 1-2 jam atau sebesar 6,66 persen dan lama per menit 15-30 menit. Pada penelitian ini aktivitas fisik dihitung menggunakan kuesioner IPAQ form pendek yang bertujuan untuk melihat tingkat aktivitas fisik yang dilakukan siswa selama waktu santai diluar sekolah. Tingkat aktivitas fisik mencakup aktivitas rendah, sedang dan tinggi. Setelah hasil yang di diperoleh dari kuesoner kemudian dikonversikan ke dalam nilai MET-menit/minggu (*Metabolic Equivalent of Task minutes per week*).

b. Dukungan Sosial

Pada variabel dukungan sosial terdapat 10 indikator siswa dalam melakukan aktifitas fisik. Total sampel yang diambil adalah 100 siswa dari 2 sekolah di Kecamatan Gunungpati, Kota Semarang. Berikut adalah rincian dukungan sosial pada siswa sekolah SMP N 21 yaitu Indikator 1, memiliki teman akrab 3-5 teman sebanyak 28 teman, dalam kategori "tinggi" (56%), Indikator 2



yaitu pilihan tempat tinggi terdapat 50 siswa, dalam kategori “tinggi” dengan hidup bersma keluarga (100%), Indikator 3 yaitu hubungan dengan tetangga terdapat, dalam ketegori “cukup” (52%) khususnya kekhawatiran menghadapi masalah dan prihatin dalam dalam mereka, Indikator 4 yaitu hubungan dengan kolega dalam kategori “cukup” (60%), Indikator 5 yaitu dominasi dukungan yang berasal dari orang tua dalam kategori “tinggi” (58%), Indikator 6, yaitu bantuan dalam ekonomi dalam kategori “cukup” (84%) yang berasal dari anggota keluarga lainnya dan teman, Indikator 7 yaitu teman yang membantu dalam kategori “cukup” (62%) yang berasal dari anggota keluarga lainnya dan teman, Indikator 8 yaitu ketika dalam kesulitan dalam kategori “cukup” (64%) Berbicara pada teman yg berinisiatif bertanya, Indikator 9 yaitu mencari bantuan dalam kategori “cukup” (50%) khususnya 5 anak pada jarang meminta bantuan pada seseorang, 20 Terkadang meminta bantuan seseorang, Terakhir pada Indikator 10 pada kategori “cukup” sebanyak 16 sesekali hadir dan 4 sering hadir (40%).

Kemudian dilanjutkan pada SMP N 22 rincian dukungan sosial pada siswa SMP N 22, yaitu : Indikator 1, memiliki teman akrab 3-5 teman sebanyak 19 teman, dalam kategori “tinggi” (38%),

Indikator 2, yaitu pilihan tempat tinggi terdapat 48 siswa, dalam kategori “tinggi” dengan hidup bersma keluarga (100%), Indikator 3, yaitu hubungan dengan tetangga terdapat, dalam ketegori “cukup” (48%) khususnya 12 anak kekhawatiran menghadapi masalah dan 12 anak prihatin dalam dalam mereka, Indikator 4, yaitu hubungan dengan kolega dalam kategori “cukup” (60%), Indikator 5, yaitu Dominasi dukungan yang berasal dari orang tua dalam kategori “tinggi” (46%), Indikator 6, yaitu bantuan dalam ekonomi dalam kategori “cukup” (88%) yang berasal dari Anggota keluarga lainnya, Teman, Kerabat, Indikator 7 yaitu teman yang membantu dalam kategori “cukup” (82%) yang berasal dari 15 anggota keluarga lainnya, 16 dari teman, 10 dari kerabat. Indikator 8 yaitu ketika dalam kesulitan dalam kategori “cukup” (64%) khususnya pada 14 jangan pernah mengeluh, 8 Berbicara pada teman yg berinisiatif bertanya, 10 Mengambil inisiatif bicara masalahnya sendiri, Indikator 9 yaitu mencari bantuan dalam kategori “cukup” (50%) khususnya 13 Jarang meminta bantuan pada seseorang dan 12 terkadang meminta bantuan seseorang. Terakhir pada Indikator 10 pada kategori “cukup” sebanyak 13 sesekali hadir dan 11 sering hadir (48%).

Tabel 4. Hasil analisis dukungan sosial siswa SMP N 21 dan SMP N 22, Kota Semarang

Karakteristik responden	Dukungan Sosial					
	SMP N 21			SMP N 22		
Sekolah	Rendah	Cukup	Tinggi	Rendah	Cukup	Tinggi
Indikator Dukungan Sosial						
Temam Akrab						
Tidak ada	2	0	0	2	0	0
1-2	0	10	0	0	13	0
3-5	0	0	28	0	0	19
kurang dari 6	0	0	0	0	0	0
Jumlah	2	10	28	2	13	19
Prosentase	4%	20%	56%	4%	26%	38%
Pilihan Tempat Tinggal						
Menjauh dari keluarga	0	0	0	0	0	0
Sering pindah	0	0	0	0	0	0
Tinggal bersama siswa, teman	0	0	0	0	2	0
Hidup dengan keluarga	0	0	50	0	0	48
Jumlah			50		2	48
Prosentase	-	-	100%	-	4%	96%
Hubungan dengan Tetangga						
Mempunyai kenalan dan tidak peduli	8	0	0	6	0	0
Memiliki kekhawatiran menghadapi masalah	0	15	0	0	12	0
Sangat prihatin beberapa dari mereka	0	11	0	0	12	0



Sangat prihatin sebagian besar dari mereka	0	0	16	0	0	20
Jumlah	8	26	16	6	24	20
Prosentase	16%	52%	32%	12%	48%	40%
Hubungan dengan Kolega						
Mempunyai kenalan dan tidak peduli	3	0	0	3	0	0
Memiliki kekhawatiran menghadapi masalah	0	15	0	0	12	0
Sangat prihatin beberapa dari mereka	0	0	17	0	0	17
Sangat prihatin sebagian besar dari mereka	0	15	0	0	0	18
Jumlah	3	30	17	3	12	50
Prosentase		60%	34%	6%	24%	70%
Dominasi Dukungan						
Sepasang	0	8	0	3	0	0
Orang tua	0	0	29	0	0	23
Anak-anak	0	0	0	4	0	0
Saudara kandung	0	6	0	0	13	0
Orang lain	0	7	0	0	7	0
Jumlah		21	29	7	20	23
Prosentase	-	42%	58%	14%	40%	46%
Bantuan dalam Ekonomi						
Pasangan	6	0	0	3	0	0
Anggota keluarga lainnya	0	27	0	0	0	15
Temannya	0	25	0	0	0	16
Kerabat	0	0	0	1	0	13
Rekan kerja	0	0	10	0	0	0
Perusahaan	0	0	6	1	0	0
Organisasi resmi/semi-resmi, (diluar sekolah)	0	0	2	1	0	0
Yang lain	0	0	3	0	0	0
Jumlah	6	45	21	6	0	44
Prosentase	12%	84%	42%	12%	-	88%
Temannya yang Membantu						
Pasangan	6	0	0	3	0	0
Anggota keluarga lainnya	0	18	0	0	0	15
Temannya	0	37	0	0	0	16
Kerabat	0	0	13	0	0	10
Rekan kerja	0	0	0	0	3	0
Perusahaan	0	0	0	0	0	0
Organisasi resmi/semi-resmi (diluar sekolah)	0	0	0	0	1	0
Yang lain	0	0	0	0	10	0
Jumlah	6	55	13	3	14	3
Prosentase	12%	62%	26%	6%	28%	82%
Ketika dalam Kesulitan						
Jangan pernah mengeluh	14	0	0	0	14	0
Hanya mengadu kepada 1 atau 2 orang	0	0	0	0	0	18
Berbicara pada teman yg berinisiatif bertanya	0	30	0	0	10	0
Mengambil inisiatif bicara masalahnya sendiri	0	2	4	0	8	0
Jumlah	14	32	50	0	32	18
Prosentase	28%	64%	8%	-	64%	36%
Mencari bantuan						
Hanya mengandalkan diri sendiri	6	0	0	6	0	0
Jarang meminta bantuan pada seseorang	0	5	0	0	13	0
Terkadang meminta bantuan seseorang	0	20	0	0	12	0



Meminta bantuan keluarga, teman	0	0	17	0	0	19
Jumlah	6	25	17	6	25	19
Prosentase	12%	50%	34%	12%	50%	38%
Kegiatan Kelompok						
Tidak pernah hadir	14	0	0	3	0	0
Sesekali hadir	0	16	0	0	13	0
Sering hadir	0	4	0	0	11	0
Berinisiatif untuk hadir dan aktif bersama	0	0	16	0	0	23
Jumlah	14	20	16	3	24	50
Prosentase	28%	40%	32%	6%	48%	46%

c. *Self Efficacy* (Efikasi Diri)

Pada variabel efikasi diri terdapat kriteria yang dikelompokkan dibawah ini:

Tabel 5. Kriteria *self efficacy*

Kriteria	Keterangan
91-100	Sangat Tinggi
78-90	Tinggi
65-77	Cukup Tinggi
52-64	Sedang
39-51	Cukup Rendah
26-38	Rendah
14-25	Sangat Rendah

Kemudian hasil analisis dan prosentase data keseluruhan dari setiap sekolah khususnya pada SMPN 21, adalah sebagai berikut :

Tabel 6. Hasil efikasi diri SMP N 21

Kriteria	Keterangan	Jumlah	Prosentase
91-100	Sangat Tinggi	13	26%
78-90	Tinggi	12	24%
65-77	Cukup Tinggi	17	34%
52-64	Sedang	5	10%
39-51	Cukup Rendah	2	4%
26-38	Rendah	1	2%
14-25	Sangat Rendah	1	2%
Total		50	100%

Hasil analisis data berdasarkan instrumen efikasi diri yang telah disebarakan pada 50 siswa, siswa pada SMP N 21 di Kecamatan Gunungpati, Kota Semarang pada taraf tertinggi pada kriteria "cukup tinggi" dengan nilai prosentase 34%, Sedangkan pada SMP N 22, hasil keseluruhan data, sebagai berikut :

Tabel 7. Hasil efikasi diri SMP N 22

Kriteria	Keterangan	Jumlah	Prosentase
91-100	Sangat Tinggi	13	26%
78-90	Tinggi	11	22%
65-77	Cukup Tinggi	8	16%
52-64	Sedang	12	24%
39-51	Cukup Rendah	4	8%
26-38	Rendah	2	4%
14-25	Sangat Rendah	-	-
Total		50	100%

Sedangkan pada hasil analisis data berdasarkan instrumen efikasi diri yang telah disebarakan pada 50 siswa, siswa pada SMP N 22 di Kecamatan Gunungpati, Kota Semarang pada taraf tertinggi pada kriteria "sangat tinggi" dengan nilai prosentase 26%.

Deskriptif Data Penelitian

Penelitian ini dilakukan menggunakan angket yang disebarakan pada siswa SMP N 21 dan SMP N 22 Kota Semarang, yang berjumlah 100 siswa.

Uji Deskriptif

Hasil uji deskriptif yang berasal dari variabel dukungan sosial dan efikasi diri serta aktifitas fisik didapatkan hasil, sebagai berikut :

Tabel 8. Nilai Rata-rata (*Mean*) Aktivitas Fisik Siswa SMP N 21 dan 22

	Mean	Std. Deviation	N
Dukungan Sosial	11.1500	9.59100	100
Efikasi Diri	77.2410	18.92617	100
Aktifitas Fisik	16.6000	10.39716	100



Pada tabel 8 di atas, memberikan informasi terkait rigkasan nilai statistik deskriptif atau gambaran data pada dukungan sosial, efikasi diri dan aktifitas fisik yang mencangkup nilai mean, standart deviasi dan jumlah sampel pada penelitian ini.

Uji Normalitas

Uji normalitas menggunakan analisis Kolmogorof Smirnov. Data bersifat normal apabila nilai sig 2-tailed < 0,05 (5%), Kemudian apabila nilai sig 2-tailed > dari 0,05 (5%) atau data tidak berdistribusi normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 9. Hasil tes Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		100
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std.Deviation	10.25708930
Most Extreme Differences	Absolute	.108
	Positive	.108
	Negative	-.067
Test Statistic		.108
Asymp. Sig. (2-tailed)		.006 ^c

Pada tabel 9 di atas, diketahui nilai sig 2-tailed adalah 0,006 lebih besar dari 0,05, Maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

Uji Homogenitas

Pada tes homogenitas menggunakan analisis *Independent Sample T-Test*. Apabila nilai sig 2 tailed < 0,05, Maka varian data tidak sama atau tidak homogen. Sebaliknya ketika nilai sig 2-tailed > 0,05, Maka data bersifat sama atau

homogen, sebagai berikut :

Tabel 10. Hasil tes homogenitas

Test of Homogeneity of Variances			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1.390	22	65	.154
.888	22	65	.609
.888	22	35.073	.608
1.353	22	65	.174
ANOVA			
df	Mean Square	F	Sig.
34	300.253	94.287	.000
65	3.184		
99			

Maka hasil uji lavene pada tabel 10, test nilai sig 0.000 > 0.05, dapat disimpulkan bahwa varians data dukungan sosial, efikasi diri terhadap aktifitas fisik siswa SMP N 21 dan SMP N 22 Kota Semarang adalah homogen.

Uji Korelasi

Berikutnya adalah untuk mengetahui hubungan atau korelasi antar variabel, Maka

Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

H₀: Terdapat korelasi antara dukungan sosial, efikasi diri dengan aktifitas fisik.

H_a: Terdapat korelasi antara dukungan sosial, efikasi diri dengan aktifitas fisik tidak signifikan.

Sehingga dalam pengambilan keputusan dalam uji hubungan ini adalah sig 2-tailed

1. Jika nilai sig 2-tailed > 0,05, Maka Ho diterima dan Ha ditolak
2. Jika nilai sign 2-tailed < 0,05, Maka Ho ditolak dan Ha diterima.

Pada tabel 11 adalah hasil penghitungan uji korelasi dengan menggunakan SPSS 23

Tabel 11. Hasil uji korelasi

Control Variables		Dukungan Sosial	Efikasi Diri	IPAQ
(1)-none- ^a	Dukungan Sosial	Correlation	1.000	.124
		Sig (2-tailed)	.	.220
		df	0	98
Efikasi Diri		Correlation	.124	1.000
		Sig (2-tailed)	.220	.
		df	98	0
IPAQ		Correlation	.063	.158
		Sig (2-tailed)	.535	.117
		df	98	98



	df	98	98	0
(2)IPAQ	Dukungan Sosial	Correlation	1.000	.116
		Sig (2-tailed)	.	.255
		df	0	97
	Efikasi Diri	Correlation	.116	1.000
		Sign (2-tailed)	.255	.
		df	97	0

Pada tabel 11 pada kolom “-none-a” menunjukkan nilai korelasi antar variabel dukungan sosial dengan efikasi diri sebelum variabel aktifitas fisik dimasukkan dalam analisis. Dari tabel di atas diketahui nilai koefisien korelasi sebesar 0,124 (positif) dan nilai Sig (2-tailed) adalah $0,220 < 0,05$, Maka terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara dukungan sosial dan efikasi diri tanpa adanya variabel aktifitas fisik. Kemudian nilai korelasi sebesar 0,124, sehingga termasuk dalam hubungan yang sangat kuat.

Dilanjutkan pada tabel kolom kedua, yaitu “IPAQ” terdapat korelasi antara dukungan sosial, efikasi diri setelah variabel aktifitas fisik atau IPAQ dimasukkan. Pada Tabel 11 di atas terlihat penurunan nilai koefisien sig 2-tailed, sebanyak 0,116 (positif dan kuat) dengan nilai Sig 2-tailed adalah $0,255 < 0,05$, Maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka dengan demikian terdapat hubungan antara dukungan sosial dan efikasi diri dengan aktifitas fisik adalah signifikan.

KESIMPULAN

Pada hasil analisis yang telah dilakukan oleh peneliti dengan adanya pengaruh dukungan sosial dan efikasi diri terhadap variabel dependent atau aktifitas fisik, Maka dapat disimpulkan bahwasannya dukungan sosial dan efikasi diri merupakan salah satu faktor yang dapat meningkatkan aktifitas fisik pada siswa. Sehingga pada penelitian ini membuktikan bahwa adanya pengaruh positif dan signifikansi dukungan sosial dan efikasi diri terhadap aktifitas fisik pada siswa di SMP N 21 dan SMP N 22 Kota Semarang.

Hasil dari penelitian yang sudah dilakukan bisa membantu orang tua dan sekolah di Kota Semarang dalam meningkatkan aktifitas fisik, sehingga adanya dukungan orang tua dan efikasi diri dari siswa akan menumbuhkan kegiatan yang berhubungan dengan aktifitas fisik seperti mengikuti ekstrakurikuler disekolah, mengikuti

klub olahraga, olahraga bersama dengan teman. Hal ini juga berpengaruh pada kegiatan yang dilakukan siswa baik disekolah, rumah maupun ditempat lain. Selain kebugaran, aktifitas fisik juga meningkatkan hubungan sosial antar teman dan kegiatan positif lainnya.

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah, belum dapat terjangkanya jumlah sampel yang lebih besar dan jangkauan wilayah khususnya sekolah yang terdapat di Kota Semarang. Pada penelitian ini hanya terpusat di Kota Semarang bagian barat, khususnya di wilayah kecamatan Gunungpati, untuk jangkauan wilayah Kota Semarang bagian timur, selatan, utara dan tengah belum terjangkau, Hal ini dikarenakan karena waktu dan perijinan, sedangkan pada penelitian ini terdapat batasan waktu.

Kedepan penelitian bisa dilakukan dalam jangkauan yang lebih luas selain Semarang bagian barat, sehingga tingkat keterakuratan hasil faktor yang mempengaruhi aktifitas fisik khususnya dukungan sosial dan efikasi diri dapat meningkatkan dengan pasti. Kemudian perlu dukungan dari pihak terkait baik Dinas pendidikan Kota Semarang, Sekolah, Kepala Sekolah dan Guru, agar penelitian ini dapat semakin berkualitas dengan jumlah sampel yang lebih banyak.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih saya haturkan kepada Prodi PJKR, dan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) UNNES yang sudah memberikan kepercayaan pada peneliti. Kemudian tak lupa pada sekolah SMPN 21 dan SMPN 22, Kota Semarang yang telah menerima dan bekerja sama dengan tim agar kegiatan ini dapat berlangsung secara berkala setiap tahunnya.

DAFTAR PUSTAKA

Abrams, D. E. (2012). *The Challenge Facing Parents and Coaches in Youth Sports*:



- Assuring Children Fun and Equal Opportunity. *Villanova Sports and Entertainment Law Journal*, 8(2), 253–292.
- Bangsbo, J. (2015). Performance in sports - With specific emphasis on the effect of intensified training. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 25(4), 88–99. <https://doi.org/10.1111/sms.12605>
- Brenner, J. S., LaBotz, M., Sugimoto, D., & Stracciolini, A. (2019). The psychosocial implications of sport specialization in pediatric athletes. *Journal of Athletic Training*, 54(10), 1021–1029. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-394-18>
- Dilworth, K. (2015). *Would you let your child quit a sport mid-season*. National Alliance for Youth Sports.
- Dorsch, T. E., Smith, A. L., Wilson, S. R., & McDonough, M. H. (2015). Parent goals and verbal sideline behavior in organized youth sport. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 4(1), 19–35. <https://doi.org/10.1037/spy0000025>
- IPAQ Research Committee. (2005). Guidelines for Data Processing and Analysis of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)–Short and Long Forms.
- Kim, H. D., & Cruz, A. B. (2016). The influence of coaches' leadership styles on athletes' satisfaction and team cohesion: A meta-analytic approach. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 11(6), 900–909.
- Møllerlækken, N. E., Lorås, H., & Pedersen, A. V. (2015). A systematic review and meta-analysis of dropout rates in youth soccer. *Perceptual and Motor Skills*, 121(3), 913–922.
- Nurohmi, S., & Amalia, L. (2012). Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik, Dan Tingkat Kecukupan Gizi Aktif Badan Eksekutif Mahasiswa (Bem) Ipb. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 7(3), 151. <https://doi.org/10.25182/jgp.2012.7.3.151-156>
- Riskedas. 2013. *Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2021). Self-Determination Theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. *Rajagiri Management Journal*, 15(1), 88–90.
- Smith, A. L. (2003). Peer relationships in physical activity contexts: A road less traveled in youth sport and exercise psychology research. *Psychology of Sport and Exercise*, 4(1), 25–39. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(02\)00015-8](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00015-8)
- Thompson, D. (2018). *American meritocracy is killing youth sports*. The Atlantic.
- Witt, P. A., & Dangi, T. B. (2018). Why Children/Youth Drop Out of Sports. *Journal of Park and Recreation Administration*, 36(3), 191–199. <https://doi.org/10.18666/jpra-2018-v36-i3-8618>