

## **DUKUNGAN SOSIAL, AKTIVITAS FISIK SISWA, DAN FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHINYA**

**Dygra Irdyandiwa\*, Ali Maksum**

Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga,  
Universitas Negeri Surabaya

\*dygrairdyandiwa@mhs.unesa.ac.id

### **ABSTRAK**

Dukungan sosial apakah itu dari orang tua, guru, teman, dan masyarakat. Seharusnya dari beberapa aspek dukungan menjadi bagian penting dari upaya menggerakkan siswa melakukan aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh dukungan sosial terhadap aktivitas fisik siswa. Faktor-faktor yang dominan mempengaruhi dukungan sosial dan aktivitas fisik juga diungkap dalam penelitian ini. Penelitian menggunakan metode noneksperimen dengan angket sebagai instrumen utama. Sampel penelitian adalah siswa SMA Negeri VII Surabaya sebanyak 194 orang. Data diolah dengan menggunakan analisis regresi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial tidak berpengaruh secara signifikan terhadap aktivitas fisik siswa. Faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan sosial secara berturut-turut adalah dukungan guru, dukungan orang tua, dan dukungan teman sebaya. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik siswa secara berturut-turut adalah frekuensi, intensitas, dan waktu.

**Kata kunci:** Dukungan Sosial, Aktivitas Fisik

### **ABSTRACT**

Social support should be an important part to motivate students to do physical activities. It could be from parents, teachers, friends, and society. This study aims to examine the effect of social support on students' physical activity. The dominant factors affecting social support and physical activity were also revealed in this study. This study uses a non-experimental method with questionnaires as the main instrument. The research samples were 194 students of Senior High School VII Surabaya. The data were processed by using regression analysis. The results showed that social support did not significantly influence students' physical activity. However, the factors that influence social support are teacher support, parental support, and peer support. Furthermore, the factors that influence students' physical activity are frequency, intensity, and time.

**Keyword:** Social Support, Physical Activity

**UNESA**  
Universitas Negeri Surabaya

## PENDAHULUAN

Pendidikan adalah sesuatu usaha bangsa atau Negara bertujuan memajukan sumber daya manusia agar tercipta manusia yang unggul dan berkompetensi dalam bidangnya. Pendidikan juga suatu kegiatan yang sangat penting bagi anak-anak untuk proses pengembangan diri yang nanti untuk bekal mereka bermasyarakat. PJOK (Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan) merupakan suatu pembelajaran untuk mengajarkan anak-anak dalam suatu tugas gerak, oleh karena itu PJOK merupakan salah satu pelajaran banyak menggunakan aktivitas fisik diluar kelas. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan dapat memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah, dan terencana. (Suherman, 2000). Suatu kegiatan belajar mengajar pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan salah satu wadah untuk menentukan dan mencari bakat pada siswa-siswi. Siswa-siswi dapat menentukan cabang olahraga yang dianggap mampu dikuasai. Setelah menentukan cabang olahraga yang dipilih sebaiknya harus konsultasi dengan orang tua supaya orang tua mengetahui dan mendukung untuk ke arah jenjang prestasi. Banyak sarana untuk mengembangkan dan menyalurkan bakat untuk siswa yang berprestasi. Guru pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan juga berperan penting dan berperan aktif dalam memberikan suatu dukungan sosial dan mengarahkan supaya siswa merasa nyaman ketika di lingkungan sekolah. Teman sebaya juga ikut berperan aktif dalam memberikan dukungan sosial karena teman sebaya dianggap siswa atau individu sebagai teman yang lebih memahami. Sebagai teman harus saling mengingatkan ketika individu dalam kondisi salah, membangun motivasi individu ketika dalam kondisi mempunyai masalah dan jadi siswa atau individu masih mempunyai harapan dan termotivasi ketika ada masalah dengan orang tua dan sekolah. Orang tua juga sangat berperan penting bagi individu untuk membimbing dan memotivasi supaya individu merasa nyaman ketika berada di rumah. Orang tua wajib mendidik dan mengajarkan anak untuk menjadi individu yang berprestasi dalam bidang akademik maupun non akademik. Jadi orang tua wajib memberikan dukungan selama individu melakukan kegiatan dan aktivitas yang mengandung unsur positif. Menurut Sarason (dalam Baron & Byrne, 2005) dukungan sosial adalah kenyamanan secara fisik dan psikologis yang diberikan oleh orang lain. Dukungan sosial yang dirasakan individu dapat diterima dari berbagai pihak di lingkungan sekitar. Pemberian dukungan sosial dapat diberikan secara disadari maupun tidak disadari oleh pemberi dukungan. Dukungan sosial tidak didapatkan dari satu orang saja melainkan saling

melibatkan satu sama lain dari beberapa lingkungan yang memiliki potensi dalam pemberian dukungan (Sarafino, 2006). Sehingga lingkungan sekitar harus bekerja sama dengan baik dalam menumbuhkan motivasi siswa. Menurut Myers (2010) menyatakan bahwa dukungan sosial dapat diperoleh dari orang-orang yang memiliki hubungan dekat dengan individu seperti, keluarga, guru, dan teman sebaya.

Aktivitas fisik adalah suatu kegiatan yang dilakukan sehari-hari dengan menggunakan otot-otot pergerakan tubuh (Adisapoetra, 2005). Adapun berbagai aktivitas fisik dilakukan selama bekerja, tidur, dan pada waktu luang. Setiap orang membutuhkan aktivitas fisik dan setiap individu memiliki aktivitas fisik yang berbeda tergantung jenis kelamin, umur serta gaya hidup. Jadi, aktivitas fisik adalah serangkaian aktivitas gerak yang dilakukan oleh otot-otot rangka dalam tubuh untuk yang memerlukan pengeluaran energi (WHO, 2010). Berfungsi sebagai untuk pembakaran kalori dan lemak-lemak dalam tubuh seseorang. Aktivitas fisik sangat diperlukan bagi seseorang untuk menjaga kesehatan dan stamina tubuh agar selalu bugar dan prima. Dari penelitian ini diharapkan pihak sekolah lebih memahami mengenai dukungan sosial yang sangat banyak memberikan dampak positif bagi psikologis siswa, sehingga sekolah pun juga sangat berperan penting dalam bentuk dukungan sosial untuk meningkatkan aktivitas fisik siswa di SMA Negeri 7 Surabaya.

## METODE

Jenis penelitian ini adalah non eksperimen, yaitu suatu penelitian dimana peneliti sama sekali tidak memiliki kesempatan untuk memberikan perlakuan atau melakukan manipulasi terhadap variabel yang mungkin berperan dalam munculnya suatu gejala (Maksum, 2018a). Desain penelitian ini adalah korelasional yang bertujuan menghubungkan dua variabel atau lebih. Sampel penelitian ini adalah siswa SMA 7 Surabaya, diambil secara random sebanyak 194 siswa, terdiri dari 92 (47,4%) pria dan 102 (52,6%) wanita. Sementara itu untuk usia responden rata-rata sebesar 16,12 tahun. Data dikumpulkan dengan menggunakan angket yang telah divalidasi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum melangkah ke uji hipotesis, perlu melakukan uji asumsi normalitas dan linieritas. Dari analisis diketahui bahwa data berdistribusi normal serta memiliki hubungan yang linear. Hal ini ditunjukkan dengan uji *Kolmogorov-Smirnov* sebesar 0,112 (Sig. > 0,05). Hasil tersebut diinterpretasikan bahwa uji normalitas memiliki beberapa data yang berdistribusi normal karena nilai signifikansinya lebih dari 0,05 (Sig. > 0,05). Demikian juga uji linieritas menunjukkan nilai

signifikansi sebesar 0,814 yang berarti lebih besar dari 0,05. Karena nilai tersebut > 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa antara variabel dukungan sosial dan aktivitas fisik memiliki hubungan yang linier. Setelah data dinyatakan berdistribusi normal dan linier, selanjutnya dilakukan uji hipotesis dengan kriteria bahwa nilai signifikansi lebih dari 0,05 (Sig. > 0,05) memiliki arti bahwa hipotesis 0 (H<sub>0</sub>) diterima sedangkan nilai signifikansi yang kurang dari 0,05 (Sig. < 0,05) memiliki arti bahwa hipotesis 0 (H<sub>0</sub>) ditolak.

**Tabel 1. Hasil analisis regresi faktor-faktor yang dominan mempengaruhi dukungan sosial**

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
	B	Std. Error			
Constant	2.036E-14	.000		.000	1.000
dukungan guru	1.000	.000	.344	80224387.011	.000
dukungan teman	1.000	.000	.304	75973606.192	.000
dukungan orang tua	1.000	.000	.448	117700640.245	.000

**Tabel 2. Analisis regresi faktor-faktor dominan yang mempengaruhi aktivitas fisik**

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error			
1 (Constant)	.185	.459		.404	.687
frekuensi waktu	.937	.071	.512	13.199	.000
intensitas	1.135	.106	.414	10.691	.000
	.926	.072	.499	12.878	.000

Berdasarkan tabel diatas tentang faktor-faktor yang dominan mempengaruhi aktivitas fisik siswa Dari analisis regresi yang dilakukan menunjukkan secara berturut-turut, variabel frekuensi memiliki beta sebesar 0,51, diikuti variabel intensitas dengan beta sebesar 0,50 dan variabel waktu sebesar 0,41.

**Tabel 3. Hasil analisis regresi dukungan sosial terhadap aktivitas fisik**

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error			
1 (Constant)	10.129	1.653		6.126	.000
Dukungan sosial	-.004	.018	-.017	.238	.812

Berdasarkan tabel diatas tentang pengaruh dukungan sosial terhadap aktivitas fisik siswa. Berdasarkan analisis regresi, nilai beta dukungan sosial terhadap aktivitas fisik sebesar -0,17 pada signifikansi  $\geq \alpha = 0,05$  yang menunjukkan bahwa dukungan sosial tidak mempengaruhi terhadap aktivitas fisik siswa SMAN 7 Surabaya.

**PENUTUP**

**Simpulan**

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti fisik pada siswa SMAN 7 Surabaya, dapat diperoleh hasil sebagai berikut:

1. Faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan sosial terhadap aktivitas fisik siswa secara berturut-turut adalah dukungan orang tua, dukungan guru, dan dukungan teman sebaya.
2. Faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik siswa secara berturut-turut adalah frekuensi, intensitas, dan waktu.
3. Dukungan sosial tidak berpengaruh secara signifikan terhadap aktivitas fisik siswa.

**Saran**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran bagi siswa SMAN 7 Surabaya mengenai pentingnya mengenali bentuk-bentuk dukungan sosial sehingga siswa akan lebih percaya diri dan pemikiran positif sehingga dapat meningkatkan aktivitas fisik dalam mencapai tujuan yang diinginkan. Peneliti yang akan melakukan penelitian sejenis dengan dukungan sosial dan aktivitas fisik diharapkan mampu menggali pengetahuan lebih dan mempelajarinya tentang aktivitas fisik dan dukungan sosial. Peneliti selanjutnya dapat meneliti menggunakan faktor-faktor lain yang mungkin dapat mempengaruhi aktivitas fisik di sekolah, menggunakan subjek penelitian yang berbeda.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Adang, S. (2000). *Dasar-Dasar Penjaskes*. Jakarta:Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.
- Adisapoetra. (2005). *Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Status Kegemukan pada Kohort Anak Tahun 2011*. Bogor. Tesis Fakultas Masyarakat. UI
- Azwar, S. (2007). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baron & Byrne. (2005). *Psikologi Sosial (10<sup>th</sup> ed)*. Jakarta: Erlangga.
- Maksum, A. (2018a). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Myers, D.G. (2010). *Social Phychology*. New York: Mc Graw-Hill.
- Rook & Dooley. (1985). Dukungan sosial. <http://www.e-Psikologi.com>
- Sarafino. (2011). *Health Phychology: Biopsychology Interaction Sevent Editon*. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Sugiyono. (2011).*Metode Penelitian Kuantitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Sarwono. (2012). *Psikologi remaja*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Sarafino, E.P. (2006). *Health Phychology: biopsychosocial interactions*. Group; 2017.
- WHO. (2010) Physical Activity. *In Guide to Community Preventive Service* (Diakses pada 12 April 2013).

