JPO: Jurnal Prestasi Olahraga
Volume 8 Nomer 2 Tahun 2025
ISSN: 2338-7971

HUBUNGAN *SELF EFFICACY* TERHADAP AKTIVITAS FISIK MAHASISWA PUTERA PRODI S1 PKO JALUR MANDIRI ANGKATAN 2024

Anselmus Witak*[1], Nining Widyah Kusnanik[2]

[1,2]Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia.

*Alamat e-mail anselmus.21108@mhs.unessa.ac.id

Dikirim: 01-05-2025; **Direview:** 01-05-2025; **Diterima:** 16-05-2025.

Diterbitkan: 16-05-2025

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *self-efficacy* terhadap aktivitas fisik mahasiswa putera prodi S1 PKO jalur mandiri angkatan 2024. Menggunakan metode *cross sectional*. Data yang dikumpulkan menggunakan kuesioner yang disebar pada setiap subjek. Analisis data dalam penelitian *self-efficacy* ini menggunakan kuesioner yang didalamnya terdapat beberapa item yang diteliti yaitu: Pengelaman yang telah dilalui (*Mastery experience*), Pengelaman orang lain (*vicarious experience),* Persuasi verbal (*Verbal Persuasion),* dan Keadaan Lingkungan. Hasil dari perhitungan yang didapat adalah dengan mehitung presentase tertinggi dari responden. Analisis data pada aktivitas fisik adalah kuesioner GPAQ (*Global Physical Activity Questionnaire)*. Hasil perhitungan dalam penelitian ini diperoleh dalam satuan MET (*Metabolic Equivalent of Task)* per menit per minggu. Hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa terdapat hubungan terhadap *Self-Efficacy* dan Aktivitas Fisik Mahasiswa Putera Prodi PKO Jalur Mandiri Angkatan Tahun 2024 dalam melakukan aktivitas fisik, hal ini termaksuk dalam kategori sedang. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu: Tingkat *self-efficacy* dan aktivitas fisik mahasiswa putera Prodi S1 PKO Jalur mandiri angkatan tahun 2024 termasuk dalam kategorikan sedang dan Terdapat hubungan terhadap *Self-Efficacy* dan Aktivitas Fisik Mahasiswa Putera Prodi PKO Jalur Mandiri Angkatan Tahun 2024 dalam melakukan aktivitas fisik, hal ini termasuk dalam kategori sedang.
Kata Kunci: *self-efficacy, cross sectional,* Aktivitas Fisik dan GPAQ

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between self-efficacy and physical activity of male students of the independent pathway PKO undergraduate program class of 2024. Using a cross sectional method. Data collected using a questionnaire distributed to each subject. Data analysis in this self-efficacy study used a questionnaire in which there were several items studied, namely: Mastery experience, vicarious experience, verbal persuasion, and environmental conditions. The result of the calculation obtained is by calculating the highest percentage of respondents. Data analysis on physical activity is the GPAQ questionnaire (Global Physical Activity Questionnaire). The calculation results in this study were obtained in units of MET (Metabolic Equivalent of Task) per minute per week. The results of this study can be seen that there is a relationship between Self-Efficacy and Physical Activity of Independent Pathway PKO Study Program Students in 2024 in doing physical activity, this is included in the moderate

category. The conclusions of this study are: The level of self-efficacy and physical activity of male students of the Independent Pathway PKO Study Program class of 2024 is included in the moderate category and there is a relationship between Self-Efficacy and Physical Activity of Male Students of the Independent Pathway PKO Study Program class of 2024 in doing physical activity, this is included in the moderate category.
Keywords: self-efficacy, cross sectional, Physical Activity and GPAQ

1. PENDAHULUAN

Menurut Bandura dalam Mufidah et al., (2022) efikasi diri sebagai suatu penilaian dari individu terhadap kemampuan mereka dalam mengatur serta melaksanakan segala sesuat untuk mencapai sesuatu yang diharapkan. Hal itu juga berlaku pada sesuatu yang dilakukan individu terkait sudah benar atau salah dan bisa atau tidak bisa dalam melakukan sesuatu. Oleh karena itu efikasi diri sangatlah berpengaruh positif terhadap motivasi dalam melakukan aktivitas fisik, karena semakin besar efikasi diri seseorang maka semakin besar juga motivasi pada dirinya untuk melakukan sesuatu. Sebab itu sangatlah penting untuk mempersiapkan setiap anak muda sekarang ini dengan matang. Hal yang perlu ditanamkannya sikap akan efikasi diri ini agar pada setiap anak muda yang akan menjadi pemimpin pada masa Indonesia emas nanti sudah memiliki mental yang kuat dan selalu siap untuk menghadapi masalah apapun yang ada kedepannya, dan dengan memiliki motivasi yang tinggi tersebut setiap individu selalu terbantu untuk lebih tenang dalam menjalani kehidupan di setiap harinya dan dapat membantu individu dalam pengambilan keputusan. Selain dari bermanfaat pada individunya itu sendiri, juga berpengaruh baik pada lingkungan sekitar dari individu tersebut (Salim and Darmayanti 2021). Bandura dalam penelitian (Zari 2024) menyampaikan keyakinan dari individu kepada efikasi dirinya dapat dibagi menjadi empat jenis, yaitu:

1. Pengalaman yang telah dilalui (*Mastery experience*)

Pengalaman perbadi merupakan suatu faktor yang sangat berpengaruh terhadap keberhasilan seseorang baik itu dari pengelaman sukses ataupun gagal.

2. Pengalaman orang lain (*vicarious experience)*

Efikasi diri juga dapat terpengaruh dari pengalaman orang lain melalui berbagai prestasi yang diperoleh dari orang lain. Disaat individu meragukan diri akan kemampuannya namun saat mengetahuai ada orang lain yang dapat mencapai sesuatu dengan kemampuan yang sama dengan dirinya maka dapat menjadikan tingkat efikasi dirinya menjadi tinggi untuk mau berusaha.

3. Persuasi verbal (*Verbal Persuasion)*

Merupakan keyakinan dari orang lain terhadap individu akan kemampuan dari pada dirinya untuk mencapai sesuatu. Tingkat keyakinan pada diri semakin tinggi pada individu apabilah ada orang lain yang meyakinkanya bahwa ia mampu untuk menghadapi atau mengatasi tugas yang akan dihadapinya.

4. Keadaan Fisiologis dan emosi (*Physiological and Affective State*)

Kondisi fisik yang dimliki oleh individu juga sangat berpengaruh terhadap tingkat efikasi diri seperti kurangnya stamina, kelelahan, dan kondisi yang sakit menjadi faktor penghambat untuk melakukan aktivitas. Hal tersebut dapat mempengaruhi tingkat kemampuan seseorang dalam menyelesaikan sesuatu. Hal itu seperti *mood* yang juga berpengaruh terhadap kemampuan pada individu. Oleh karena itu untuk menigkatkan efikasi diri dapat dengan meningkatkan kesehatan dan kebugaran fisik serta mengurangi stress dan emosi negative pada diri individu.

Menurut Veridiana and Nurjana (2019) aktivitas fisik adalah bagian gerakan tubuh yang diperoleh dari otot rangka yang memerlukan energi. Aktivits fisik itu seperti segala bentuk kegiatan dalam sehari-hari. Contohnya seperti saat bekerja, bermain, berjalan, berlari cepat, memasak dll. Aktivitas fisik sendiri dibagi lagi menjadi tiga macam berdasarkan Kemenkes RI (2018) yaitu berat, sedang dan ringan. Aktivitas fisik berat yaitu dimana segala bentuk gerakan yang membutuhkan kerja fisik yang berat juga akan energi yang besar yang menghasilkan banyak keringat dan melepaskan energi lebih dari 7 kcal per menit. Contoh dari aktivitas fisik berat yaitu seperti berlari cepat, angkat beban, senam aerobik dan menari. Aktivitas fisik sedang terjadi saat tubuh mengeluarkan sedikit keringat saat beraktivitas dengan tubuh yang membutuhkan antara 3.5 hingga 7 kcal energi per menit. Contoh dari gerakannya yaitu seperti jalan cepat >5 km/jam mendaki berjalan sambil membawa beban dipunggung, bersepeda dengan kecepatan 15km/jam dengan lintasan yang menanjak. Aktivitas fisik ringan adalah segalah suatu gerakan yang tidak begitu berat atau tidak memerlukan begitu banyak tenaga maupun energi dari individu. Yang dimana energi yang dibutuhkan ialah kurang dari 3.5 kcal per menit. Contoh dari gerakannya itu seperti saat duduk, berjalan santai, memasak, membersihkan rumah dan berbaring (Bakti & Kusnanik 2023). Kebugaran diperoleh dari aktivitas fisik ini ada banyak yaitu seperti mengurangi akan resiko pada penyakit kronis(Rosidin, Sumarni, and Suhendar 2019). Membantu bentuk tubuh yang ideal serta meningkatkan kebugaran dan mental setiap individu (Efendi and Widodo 2021).

Melakukan aktivitas fisik secara teratur dapat memberikan peningkatan terhadap kesehatan pada mental dan dapat mengurangi resiko dari depresi serta membuat perasaan menjadi lebih tenang secara keseluruhan (Kusnanik et al., 2023). Menurut Hamdani dan Priatna, dalam penelitian Priambodo & Kusnanik (2021), Aktivitas fisik juga dapat diartikan sebagai segala bentuk kegiatan seperti rekreasi, berolahraga serta semua kegiatan yang dilakukan sehari-hari dengan intensitas ringan hingga sedang. Aktivitas fisik dapat berpengaruh pada setiap siswa di sekolah apabila dari pihak sekolah selalu melakukan perkembangan atau perhatian secara serius terhadap berbagai aktivitas pada setiap siswa. Seperti pemberian penjelasan dengan baik akan manfaat dari melakukan aktivitas fisik. Hal tersebut sehingga dari para siswa dapat memahami dengan baik dan memiliki kesadaran penting untuk melakukan berbagai aktivitas fisik(Wicaksono, 2020). Adapun tujuan dari melakukan penelitian ini yaitu: Dapat mengetahui seberapa besar tingkat *self-efficacy* mahasiswa PKO putra jalur mandiri angkatan 2024, Dapat mengetahui seberapa besar tingkat aktivitas fisik mahasiswa PKO putra jalur mandiri angkatan 2024, Dan dapat mengetahui apakah terdapat hubungan antara *self-efficacy* dengan aktivitas fisik.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *cross sectional* dengan sebuah rancangan pengisian pada data kuesioner melalui *google from*. Subyek Instrumen penelitian ini untuk efikasi diri menggunakan kuesioner sumber *Self Efficacy* yang diambil dari teori Bandura dalam penelitian Zari (2024) dan aktivitas fisik menggunakan *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ).

1. Kuesioner efikasi diri ini sendiri di dalamnya terdapat 35 jenis pernyataan dari efikasi diri tersebut, yang harus di isi oleh responden. *Self Efficacy* menggunakan kuesioner yang diambil dari penelitian Zari, (2024) yang dimana terdapat empat faktor yang akan di tanyakan yaitu: *Mastery Experience, Vicarious experience, Verbal Persuasion,* Faktor Lingkungan. Kuesioner ini didesaian dalam bentuk *google form* yang nanti dengan mudah dapat diakses oleh mahasiswa melalui suatu *link* internet yang disediakan oleh peneliti. Yang juga akan dijelaskan oleh peneliti tentang cara pengisiannya sebelum di isi oleh responden. Dengan 35 pernyataan yang disiapkan oleh peneliti yang terdapat beberapa pertanyaan berkaitan tentang efikasi diri tersebut, responden diminta untuk menjawab sesuai dengan keadaannya saat itu juga. Cara pengisiannya yaitu dengan memberikan tanda centang (√) pada salah satu kolom alternatif jawaban yang telah disediakan oleh peneliti. Contohnya seperti di bawah ini, Berikut merupakan pilihan dari opsi jawaban

   1 = Sangat tidak sesuai
   2 = Tidak sesuai
   3 = Netral
   4 = Sesuai
   5 = Sangat sesuai

   penelitian disini adalah mahasiswa PKO Putra jalur mandiri angkatan 2024 yang berjumlah 75 orang.

2. GPAQ (*Global Physical Activity Questionnaire*) yang diambil dari penelitian (Zari, 2024)

GPAQ merupakan instrument yang digunakan untuk menilai tingkat aktivitas pada tubuh yang dibuat oleh *World Health Organization* (WHO). *Global Physical Activity Questionnaire* dibuat untuk memantau aktivitas fisik pada setiap negara-negara yang sedang berkembang (Zari, 2024). GPAQ disini, peneliti akan menyediakan ada 20 pertanyaan untuk melakukan pengumpulan data pada sampel. Aktivitas fisik dibagi dalam tiga kategori yaitu: Aktivitas saat bekerja, Perjalanan dari suatu tempat ke tempat lain, aktivitas waktu luang. Berikut merupakan berbagai pernyataan berkaitan dengan aktivitas fisik yang dilakukan responden. Jawablah pernyataan dengan mengisi tabel dibawa ini dengan benar.

Untuk mengetahui hasil dari aktivitas fisik, peneliti menggunakan MET (*Metabolic Equivalent)* yang merupakan perbandingan akan laju metabolisme saat melakukan aktifitas dengan laju metabolism saat beristirahat. MET di ukur dengan menggunakan satuan kkal/kg/jam.

Tabel 1. Kategori Kuesioner GPAQ

Kategori	MET's (menit/minggu)
Tinggi	>3000
Sedang	≥600 – 3000
Rendah	<600

(Zari, 2024)

3. HASIL

Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa UNESA-Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan-Program Studi S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga Putra jalur Mandiri angkatan 2024. Variabel karakteristik individu yang diteliti dalam penelitian ini yaitu pada usia, jenis kelamin, dan jalur masuk S1 PKO.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Siswa Menurut Jenis Kelamin, Usia dan Jalur Masuk S1 PKO

Karakteristik Responden		Frekuensi	Presentase (%)
Jenis Kelamin	Laki – Laki	75	100,0
Total		75	100,0
Usia	< 18 tahun	18	24
	≥ 18 tahun	57	76
Total		75	100,0
Jalur Masuk S1 PKO	Jalur Mandiri	75	100,0
Total		75	100,0

Berdasarkan hasil yang diperoleh pada tabel 2, Jenis kelamin yang di butuhkan ialah laki-laki sebesar 100% yaitu 75 mahasiswa jalur mandiri. Berdasarkan hasil dari tabel 2, usia mahasiswa sebagian besar < 18 tahun sebesar 24 % yaitu 18 mahasiswa, sedangkan mahasiswa dengan usia ≥ 18 tahun tahun sebesar 76 % yaitu 57 mahasiswa. Distribusistatus jalur mandiri 100 % yaitu 75 mahasiswa.

A. Distribusi *Mastery Experience*

Mastery Experience dalam penelitian ini adalah pengalaman pribadi yang dialami individu dalam meningkat *self-efficacy* untuk melakukan aktivitas fisik. Distribusi *Mastery Experience* dapat diketahui pada tabel 3

Tabel 3. Distribusi Frekuensi *Mastery Experience* Mahasiswa S1 PKO Putra Angkatan 2024 Jalur Mandiri.

Mastery Experience	Frekuensi	Persentase (%)
Pengalaman Baik	27	36
Pengalaman Buruk	48	64
Total	75	100,0

Hal ini menunjukan bahwa sebagian mahasiswa mengalami pengalaman baik saat melakukan aktivitas fisik. Sedangkan responden yang mengalami pengalaman buruk dalam melakukan aktivitas fisik adalah sebesar 64 % yaitu 48 mahasiswa. Untuk mengetahui frekuensi jawaban pada kuesioner maka dibuatlah tabel 4

Tabel 4. Distribusi Jawaban Mahasiswa untuk Variabel Mastery Experience

Item Pertanyaan	STS		TS		N		S		SS	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
P1	1	1,3	5	6,7	12	16	42	56	15	20
P2	6	8	33	44	16	21,3	13	17,3	7	9,3
P3	1	1,3	2	2,6	11	14,6	39	52	22	29,3
P4	17	22,6	35	46,6	14	18,6	7	9,3	2	2,67
P5	-	-	1	1,3	14	18,6	29	38,6	31	41,3

Keterangan:

P1 = Saya punya waktu banyak dalam melakukan aktivitas fisik.

P2 = Saya belum begitu mengetahui dasar-dasar aktivitas fisik, sehingga saya memiliki kesulitan melakukan aktivitas fisik.

P3 = Saya senang dan nyaman melakukan aktivitas fisik karena tidak membutuhkan biaya

P4 = Saya jarang melakukan aktivitas fisik karena memiliki trauma pernah mengalami cidera.

P5 = Walaupun saya memiliki tubuh ideal saya tetap melakukan aktivitas fisik dalam mencegah obesitas.

Berdasarkan tabel 4, didapatkan informasi bahwa jawaban mahasiswa untuk variabel *Mastery Experience* didominasi pada sekala “Tidak Sesuai” dengan presentase 46,6% pada pertanyaan “Saya jarang melakukan aktivitas fisik karena memiliki

trauma pernah mengalami cidera". Dapat disimpulkan bahwa Mahasiswa tidak memiliki trauma cedera yang menjadikan mereka tidak melakukan aktivitas fisik.

B. Distribusi *Vicarious Experience*

Vicarious Experience dalam penelitian ini adalah pengalaman orang lain yang dapat memengaruhi mahasiswa dalam meningkatkan *self-efficacy* untuk melakukan aktivitas fisik, yaitu keluarga.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi *Vicarious Experience* Mahasiswa PKO Putra Jalur Mandiri Angkatan 2024

Vicarious Expeience	Frekuensi	Persentase (%)
Pengalaman Baik	32	42,7
Pengalaman Buruk	43	57,3
Total	75	100,0

Berdasarkan tabel 5 dapat diketahui bahwa responden memiliki *Vicarious Experience* yang baik saat akan melakukan aktivitas fisik adalah sebesar 42,7% yaitu 32 siswa. Untuk mengetahui frekuensi jawaban kuesioner maka dibuatlah tabel 6.

Tabel 6. Distribusi Jawaban Mahasiswa untuk Variabel *Vicarious Expeience*

Item Pertanyaan	STS		TS		N		S		SS	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
P6	3	4	25	33,3	14	18,7	23	30,7	10	13,3
P7	1	1,3	22	29,3	18	24	19	25,3	15	20
P8	2	2,7	28	37,3	13	17,3	22	29,3	10	13,3
P9	6	8	29	38,7	15	20	14	18,7	11	14,7
P10	1	1,3	15	20	15	20	25	33,3	19	25,3

Keterangan:

P6 = Saya melakukan aktivitas fisik karena melihat keluarga sering beraktivitas fisik.

P7 = Keluarga adalah panutan saya dalam melakukan aktivitas fisik.

P8 = Keluarga saya menjadi guru maupun pelatih dalam mengajarkan bagaimana melakukan aktivitas fisik yang benar.

P9 = Beberapa dalam keluarga saya mantan atlet sehingga saya termotivasi untuk melakukan aktivitas fisik.

P10 = Dalam keluarga saya tidak ada yang memiliki tubuh obesitas, sehingga saya harus bisa menjaga tubuh saya dengan melakukan ativitas fisik.

Berdasarkan tabel 6, didapatkan informasi bahwa jawaban mahasiswa untuk variabel *Mastery Experience* didominasi pada sekala "Tidak Sesuai". Dapat diketahui pula bahwa presentase tertinggi nilai dengan sekala "Tidak Sesuai" (38,7) adalah pada pertanyaan item bahwa mayoritas mahasiswa tidak memiliki keluarga yang mantan atlet untuk memotivasi mereka dalam melakukan aktivitas fisik. Hal ini menunjukan bahwa tidak adanya mantan atlet dalam keluarga tidak terlalu berpngaruh terhadap mahasiswa untuk meningkatkan *self-efficacy* mahasiswa dalam melakukan aktivitas fisik.

C. Distribusi *Verbal Persuasion*

Verbal Persuasion dalam penelitian ini adalah motivasi dan dorongan dari lingkungan sekitar yang dapat memengaruhi siswa dalam meningkatkan *self-efficacy* untuk melakukan aktivitas fisik, yaitu dukungan dari keluarga, teman dan dosen. Distribusi *Verbal Persuasion* dalam melakukan aktivitas fisik dapat diketahui pada tabel 7.

Tabel 7. Distribusi Frekuensi *Verbal Persuasion* Mahasiswa PKO Putra Jalur Mandiri Angkatan 2024

Verbal Persuasion	Frekuensi	Persentase (%)
Pengelaman Baik	45	60
Pengelaman Buruk	30	40
Total	75	100,0

Berdasarkan tabel 7 dapat diketahui bahwa responden memiliki *Verbal Persuasion yang* baik saat akan melakukan aktivitas fisik adalah sebesar 60% yaitu 45 mahasiswa. Mahasiswa telah mendapatkan dorongan yang baik dari lingkungan sekitar, yaitu dari keluarga, teman dan dosen. Untuk mengetahui frekuensi *Verbal Persuasion* secara detail dapat dijelaskan sebagai berikut

1. Dukungan Keluarga

Dukungan Keluarga dalam penelitian ini merupakan dorongan penuh kepada mahasiswa dalam meningkatkan *self-efficacy* untuk melakukan aktivitas fisik. Dukungan keluarga dibedakan menjadi dua kategori yaitu dukungan keluarga yang rendah dan dukungan keluarga yang tinggi. Distribusi dukungan keluarga dapat diketahui pada tabel 8.

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Dukungan Keluarga Mahasiswa PKO Putra Jalur Mandiri Angkatan 2024

Dukungan Keluarga	Frekuensi	Persentase (%)
Tinggi	45	60
Rendah	30	40
Total	75	100,0

Berdasarkan tabel 8 dapat diketahui bahwa mahasiswa mendapat dukungan tinggi dari keluarganya dalam melakukan aktivitas fisik sebesar 60%. Untuk mengetahui frekuensi jawaban pada kuesioner maka dibuatlah tabel 9.

Tabel 9. Distribusi Jawaban Mahasiswa untuk Variabel Dukungan Keluarga

Item Pertanyaan	STS		TS		N		S		SS	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
P11	-	-	1	1,3	12	16	24	32	38	50,7
P12	-	-	11	14,7	15	20	28	37,3	21	28
P13	-	-	6	8	16	21,3	33	44	20	26,7
P14	-	-	7	9,3	14	18,7	37	49,3	17	22,7
P15	1	1,3	20	26,7	16	21,3	30	40	8	10,7

Keterangan:

P11 = Dalam keluarga saya sangat memberikan dukungan untuk melakukan aktivitas fisik.

P12 = Keluarga saya sering memberikan gambaran dalam melakukan aktivitas fisik seprti, bersepeda, olahraga, berlari dan lainnya.

P13 = Keluarga saya memberikan fasilitas agar saya rutin melakukan aktivitas fisik dalam menjaga tubuh dari obesitas.

P14 = Kebiasaan keluarga saya selalu menggingatkan untuk rutin dalam berkativitas fisik.

P15 = Keluarga saya selalu memberikan waktu luang dalam melakukan rolahraga bersama keluarga.

Berdasarkan tabel 9, didapatkan informasi bahwa jawaban dari mahasiswa untuk variabel dukungan keluarga didominasi pada sekala "Sangat Sesuai". Hasil tersebut dapat diketahui bahwa presentase tertinggi pada kategori setuju (50,7%) adalah pada item pertanyaan bahwa dalam keluarga mahasiswa sangat memberikan dukungan untuk melakukan aktivitas fisik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa mahasiswa mendapatkan dukungan dari keluarganya berupa penguatan saat malas melakukan aktivitas fisik.

2. Dukungan Teman

Dukungan Teman dalam penelitian ini merupakan dorongan penuh kepada mahasiswa dalam meningkatkan *self-efficacy* untuk melakukan aktivitas fisik. Dukungan teman dibedakan menjadi dua kategori yaitu dukungan teman yang rendah dan dukungan teman yang tinggi. Distribusi dukungan teman dapat diketahui pada tabel 10.

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Dukungan Teman Mahasiswa PKO Putra Jalur Mandiri Angkatan 2024

Dukungan Teman	Frekuensi	Persentase (%)
Tinggi	46	61,3
Rendah	29	38,7
Total	75	100,0

Berdasarkan tabel 10 dapat diketahui bahwa mahasiswa mendapat dukungan tinggi dari teman dalam melakukan aktivitas fisik sebesar 61,3%. Untuk mengetahui frekuensi jawaban pada kuesioner maka dibuatlah tabel 11.

Tabel 11. Distribusi Jawaban Mahasiswa untuk Variabel Dukungan Teman

Item Pertanyaan	STS		TS		N		S		SS	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
P16	-	-	1	1,3	12	16	46	61,3	16	21,3
P17	-	-	3	4	13	17,3	40	53,3	19	25,3
P18	-	-	8	10,7	15	20	34	45,3	18	24
P19	-	-	7	9,3	15	20	38	50,7	15	20
P20	-	-	7	9,3	15	20	37	49,3	16	21,3

Keterangan:

P16 = Teman saya memiliki banyak informasi mengenai aktivitas fisik dan selalu mengajak aku melakukan aktivitas fisik melalui informasi tersebut.

P17 = Teman saya selalu memberikan dukungan dan mengarahkan agar saya konsisten dalam beraktivitas fisik.

P18 = Teman saya biasanya memberikan saya pinjaman fasilitas aktivitas fisik seperti, bola, raket, sepeda dan lainnya.

P19 = Teman saya selalu mengingatkan untuk melakukan aktivitas fisik di waktu libur.

P20 = Teman saya memiliki banyak informasi jadwal aktivitas fisik dan selalu menggingatkan saya untuk ikut serta.

Berdasarkan tabel 11, didapatkan informasi bahwa jawaban dari mahasiswa untuk variabel dukungan teman didominasi pada sekala "Sesuai". Hasil tersebut dapat diketahui bahwa presentase tertinggi pada

kategori sesuai (61,3%) adalah pada item pertanyaan bahwa mahasiswa medapatkan dukungan dari teman berupa ajakan dalam melakukan aktivitas fisik bersama. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* mahasiswa dalam melakukan aktivitas fisik meningkat karena adanya ajakan dari teman.

3. Dukungan Dosen

Dukungan Dosen dalam penelitian ini merupakan dorongan penuh kepada mahasiswa dalam meningkatkan *self-efficacy* untuk melakukan aktivitas fisik. Dukungan Dosen dibedakan menjadi dua kategori yaitu dukungan dosen yang rendah dan dukungan dosen yang tinggi. Distribusi dukungan dosen dapat diketahui pada tabel 12.

Tabel 12. Distribusi Frekuensi Dukungan Dosen Mahasiswa PKO Putra Jalur Mandiri Angkatan 2024

Dukungan Dosen	Frekuensi	Persentase (%)
Tinggi	44	58,7
Rendah	31	41,3
Total	75	100,0

Berdasarkan tabel 12 dapat diketahui bahwa mahasiswa mendapat dukungan tinggi dari dosen dalam melakukan aktivitas fisik sebesar %. Untuk mengetahui frekuensi jawaban pada kuesioner maka dibuatlah tabel 13.

Tabel 13. Distribusi Jawaban Mahasiswa untuk Variabel Dukungan Dosen

Item Pertanyaan	STS		TS		N		S		SS	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
P21	-	-	5	6,7	20	26,7	34	45,3	16	21,3
P22	-	-	2	2,7	13	17,3	44	58,7	15	20
P23	-	-	3	4	14	18,7	33	44	25	33,3
P24	-	-	3	4	20	26,7	37	49,3	15	20
P25	1	1,3	19	25,3	21	28	25	33,3	9	12

Keterangan :

P21 = Dosen saya setiap masuk jam pembelajaran selalu menggingatkan untuk rutin melakukan aktivitas fisik.

P22 = Biasanya dosen memberikan gambaran jika seseorang tidak melakukan aktivitas fisik.

P23 = Dosen saya memberikan ke bebasan siswa-siswi dalam menggunakan fasilitas olahraga seperti, lapangan gor, bola, raket dan lainnya dalam melakukan aktivitas fisik.

P24 = Dosen saya memberikan peningkatan mengenai aktivitas fisik secara bersekala.

P25 = Dosen saya jika waktu luang selalu mengajak dalam melakukan aktivitas fisik bersama.

Berdasarkan tabel 13, didapatkan informasi bahwa jawaban dari mahasiswa untuk variabel dukungan Dosen didominasi pada sekala “Sesuai”. Hasil tersebut dapat diketahui bahwa presentase tertinggi pada kategori sesuai (58,7%) adalah pada item pertanyaan bahwa biasanya dosen memberikan gambaran jika seseorang tidak melakukan aktivitas fisik.

D. Distribusi Faktor Lingkungan

Faktor Lingkungan dalam penelitian ini adalah lingkungan dimana terdapat fasilitas yang memungkinkan mahasiswa dalam meningkatkan *self-efficacy* untuk melakukan aktivitas fisik. Distribusi Faktor Lingkungan dalam melakukan aktivitas fisik dapat diketahui pada tabel 14.

Tabel 14. Distribusi Faktor Lingkungan Mahasiswa PKO Putra Jalur Mandiri Angkatan 2024

Lingkungan	Frekuensi	Persentase (%)
Mendukung	45	60
Tidak Mendukung	30	40
Total	75	100,0

Berdasarkan tabel 14 dapat diketahui bahwa faktor lingkungan berada pada kategori mendukung yaitu sebesar %. Untuk mengetahui frekuensi jawaban pada kuesioner maka dibuatlah tabel 15.

Tabel 15. Distribusi Jawaban Mahasiswa untuk Variabel Lingkungan

Item Pertanyaan	STS		TS		N		S		SS	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
P26	2	2,7	11	14,7	16	21,3	30	40	16	21,3
P27	3	4	15	20	12	16	34	45,3	11	14,7
P28	5	6,7	13	17,3	17	22,7	29	38,7	11	14,7
P29	2	2,7	7	9,3	14	18,7	35	46,7	17	22,7

P30	3	4	6	8	17	22,7	32	42,7	17	22,7
P31	-	-	9	12	13	17,3	36	48	17	22,7
P32	6	8	18	24	12	16	30	40	9	12
P33	2	2,7	5	6,7	18	24	38	50,7	12	16
P34	1	1,3	4	5,3	12	16	38	50,7	20	26,7
P35	6	8	25	33,3	12	16	23	30,7	9	12

Keterangan:
P26 = Daerah di sekitar tempat saya agak berbahaya (banyak polusi udara, pencemaran air bersih, terjang)
P27 = Saya agak cemas apabila sendiri melakukan aktivitas fisik
P28 = Saya akan berusaha mengurangi perasaan cemas saya ketika melakukan aktivitas fisik
P29 = Kadang saat saya sedang sedih atau marah maupun bahagia dapat mempengaruhi semangat saya dalam melakukan aktivitas fisik
P30 = Saya terkadang malas dalam melakukan aktivitas fisik apabilah melihat cuaca ataupun suasana lingkungan tidak memungkinkan
P31 = Saya memanfatkan lingkungan di sekitar untuk melakukan aktivitas fisik P32 = Saya selalu melakukan aktivitas fisik di tempat olahraga karena daerahnya dekat dengan tempat saya.
P33 = Di lingkungan saya sering mengadakan berbagai kegiatan yang masih berkaitan dengan aktivitas fisik
P34 = Lingkungan di sekitar dapat memengaruhi saya dalam melakukan aktivitas fisik
P35 = Lingkungan saya terdapat banyak tempat untuk melakukan aktivitas fisik secara geratis atau tidak berbayar.

Berdasarkan tabel 15, didapatkan informasi bahwa jawaban dari mahasiswa untuk variabel lingkungan didominasi pada sekala "Sesuai". Hasil tersebut dapat diketahui bahwa presentase tertinggi pada kategori sesuai 50,7% yakni pada pertanyaan 33 dan 34 yaitu sama-sama sebanyak 38 mahasiswa.

E. Distribusi *Self-Efficacy* Mahasiswa

Self-Efficacy dalam penelitian ini adalah suatu keyakinan dari individu dalam melakukan aktivitas fisik. Distribusi *Self-Efficacy* dalam melakukan aktivitas fisik dapat diketahui pada tabel 16.

Tabel 16. Distribusi *Self-Efficacy* Mahasiswa PKO Putra Jalur Mandiri Angkatan 2024

Self-Efficacy	Frekuensi	Persentase (%)
Tinggi	21	28
Sedang	14	18,7
Rendah	40	53,3
Total	75	100,0

Berdasarkan tabel 16 dapat diketahui bahwa keyakinan mahasiswa dalam melakukan aktivitas fisik pada kategori tinggi yaitu sebesar 21% yaitu 20 mahasiswa. Mahasiswa dengan keyakinan rendah dalam melakukan aktivitas fisik adalah sebesar 53,3% yaitu 40 mahasiswa. Sedangkan mahasiswa dengan keyakinan diri yang sedang adalah sebesar 18,7% yaitu 14 mahasiswa.

F. Distribusi Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa

Tingkat aktivitas fisik pada mahasiswa dibedakan menjadi tiga kategori yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Dalam penelitian ini diklasifikasikan berdasarkan MET (*Metabolic Equivalent of Task*) yang mencerminkan tingkat intensitas aktivitas fisik. Distribusi tingkat aktivitas fisik pada mahasiswa dapat diketahui pada tabel 17.

Tabel 17. Distribusi Tingkat Aktivitas Fisik Pada Mahasiswa PKO Putra Jalur Mandiri Angkatan 2024

Tingkat Aktivitas Fisik	Frekuensi	Persentase (%)
Tinggi (>3000 MET)	-	-
Sedang (≥600 – 3000 MET)	14	18,7
Rendah (<600 MET)	61	81,3
Total	75	100,0

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan pada tabel 17 menunjukan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki tingkat aktivitas fisik dengan kategori rendah sebesar 81,3% yaitu 61 mahasiswa, sedangkan pada kategori sedang 18,3% sebanyak 14 mahasiswa. Mayoritas mahasiswa telah melakukan aktivitas fisik yaitu pada kategori rendah. Sehingga perlu untuk ditingkatkan lagi.

G. Hasil *Crosstabulation* Sumber *Self-Efficacy* (*Mastery Experience, Vicarious Experience, Verbal Persuasion*, dan Lingkungan) dengan *Self-Efficacy* pada mahasiswa.

1. Hasil *Crosstabulation Mastery Experience* dengan *Self-Efficacy*

Mastery Experience dalam penelitian ini adalah pengalaman individu dalam meningkatkan *Self-Efficacy* untuk melakukan aktivitas fisik. Hasil

Crosstabulation Mastery Experience terhadap *Self-Efficacy* dalam melakukan aktivitas fisik pada mahasiswa PKO Putra jalur mandiri angkatan 2024 dijelaskan pada tabel 18.

Tabel 18. Hasil *Crosstabulation Mastery Experience* dengan *Self-Eff*icacy Pada Mahasiswa PKO Putra Jalur Mandiri Angkatan 2024

Row Labels	*Sum of Frekuensi*	*Sum of Persentase (%)*
Pengalaman Baik	27	36
Pengalaman Buruk	48	64
Grand Total	**75**	**100**

Hasil *Crosstabulation Mastery Experience* dengan *Self-Efficacy* pada tabel 18 yang menunjukan bahwa dari 75 mahasiswa yang memiliki pengalaman baik sebesar 36% yaitu sebanyak 27 mahasiswa yang memiliki tingkat keyakinan diri tinggi. Sedangkan yang memiliki pengalaman buruk sebesar 64% sbanyak 48 mahasiswa memiliki tingkat keyakinan diri yang rendah. Hal ini dapat dikatakan keyakinan diri yang tinggi ditemukan pada mahasiswa yang memiliki pengalaman baik dalam melakukan aktivitas fisik.

2. **Hasil *Crosstabulation Vicarious Experience* dengan *Self-Efficacy***

Vicarious Experience dalam penelitian ini adalah pengalaman orang lain dalam meningkatkan *Self-Efficacy* untuk melakukan aktivitas fisik. Dalam penelitian ini adalah keluarga. Hasil *Crosstabulation Mastery Experience* terhadap *Self-Efficacy* dalam melakukan aktivitas fisik pada mahasiswa PKO Putra jalur mandiri angkatan 2024 dijelaskan pada tabel 19.

Tabel 19. Hasil *Crosstabulation Vicarious Experience* dengan *Self-Eff*icacy Pada Mahasiswa PKO Putra Jalur Mandiri Angkatan 2024

Row Labels		*Sum of Frekuensi*	*Sum of Persentase (%)*
Pengelaman Baik		32	42,7
Pengelaman Buruk		43	57,3
Grand Total		**75**	**100**

Hasil *Crosstabulation Vicarious Experience* dengan *Self-Efficacy* pada tabel 19 yang menunjukan bahwa dari 75 mahasiswa yang memiliki pengelaman baik sebesar 42,7% yaitu sebanyak 32 mahasiswa yang memiliki tingkat keyakinan diri tinggi. Sedangkan yang memiliki pengalaman buruk sebesar 57,3% sebanyak 43 mahasiswa memiliki tingkat keyakinan diri yang rendah. Hal ini dapat dikatakan keyakinan diri yang tinggi ditemukan pada mahasiswa yang memiliki pengalaman baik dalam melakukan aktivitas fisik.

3. **Hasil *Crosstabulation Verbal Persuasion* dengan *Self-Efficacy***

Verbal Persuasion dalam penelitian ini adalah dorongan dan motivasi dari lingkungan sekitar dalam meningkatkan *Self-Efficacy* untuk melakukan aktivitas fisik. Dalam penelitian ini adalah dukungan dari keluarga, teman dan dosen. Hasil *Crosstabulation Mastery Experience* terhadap *Self-Efficacy* dalam melakukan aktivitas fisik pada mahasiswa PKO Putra jalur mandiri angkatan 2024 dijelaskan pada tabel 20.

Tabel 20. Hasil Crosstabulation Verbal Persuasion dengan *Self-Efficacy* Pada Mahasiswa PKO Putra Jalur Mandiri Angkatan 2024

Row Labels	*Sum of Frekuensi*	*Sum of Persentase (%)*
Pengelaman Baik	45	60
Pengelaman Buruk	30	40
Grand Total	**75**	**100**

Hasil *Crosstabulation Verbal Persuasion* dengan *Self-Efficacy* pada tabel 20 yang menunjukan bahwa dari 75 mahasiswa yang memiliki pengalaman baik sebesar 60% yaitu sebanyak 45 mahasiswa yang memiliki tingkat keyakinan diri tinggi. Sedangkan yang memiliki pengalaman buruk sebesar 40% sebanyak 30 mahasiswa memiliki tingkat keyakinan diri yang rendah. Hal ini dapat dikatakan keyakinan diri yang tinggi ditemukan pada mahasiswa yang memiliki pengalaman baik dalam melakukan aktivitas fisik.

4. **Hasil *Crosstabulation* Lingkungan dengan *Self-Efficacy***

Lingkungan dalam penelitian adanya fasilitas, akses juga jrak dalam melakukan aktivitas fisik. Hasil *Crosstabulation* Lingkungan dengan *Self-Efficacy* dalam melakukan aktivitas fisik pada mahasiswa PKO Putra jalur mandiri angkatan 2024 dijelaskan pada tabel 21.

Tabel 21. Hasil *Crosstabulation* Lingkungan dengan *Self-Efficacy* Pada Mahasiswa PKO Putra Jalur Mandiri Angkatan 2024

Row Labels	*Sum of Frekuensi*	*Sum of Persentase (%)*
Mendukung	45	60

Tidak Mendukung	30	40
Grand Total	**75**	**100**

Hasil *Crosstabulation* lingkungan dengan *Self-Efficacy* pada tabel 21. yang menunjukan bahwa dari 75 mahasiswa yang memiliki lingkungan yang mendukung sebesar 60% yaitu sebanyak 45 mahasiswa yang memiliki tingkat keyakinan diri tinggi. Sedangkan yang memiliki lingkungan yang tidak mendukug sebesar 40% sebanyak 30 mahasiswa memiliki tingkat keyakinan diri yang rendah. Hal ini dapat dikatakan bahwa mahasiswa yang memiliki kayakinan tinggi ditemukan pada mahasiswa yang memiliki lingkungan yang mendukung dalam melakukan aktivitas fisik.

H. Hasil *Crosstabulation Self-Efficacy* dengan Tingkat Aktivitas Fisik

Self-Efficacy dalam penelitian ini adalah kemampuan mahasiswa dalam melakukan aktivitas fisik. Hasil *Crosstabulation Self-Efficacy* dengan tingkat akitivitas fisik pada mahasiswa dijelaskan pada tabel 22

Tabel 22. Hasil *Crosstabulation Self-Efficacy* dengan Tingkat Aktivitas Fisik Pada Mahasiswa PKO Putra Jalur Mandiri Angkatan 2024.

Row Labels	***Sum of Frekuensi***	***Sum of Persentase (%)***
Rendah	40	53,3
Sedang	14	18,7
Tinggi	21	28
Grand Total	**75**	**100**

Hasil *Crosstabulation Self-Efficacy* dengan Tingkat Aktivitas Fisik dapat diketahui pada tabel 22 yang menunjukan bahwa dari 75 mahasiswa yang memiliki keyakinan tinggi, sebesar 28% yaitu 21 mahasiswa yang memiliki tingkat aktivitas fisik dengan kategori tinggi, yang memiliki kategri tingkat sedang sebesar 18,7% yaitu 14 mahasiswa sedangkan mahasiswa yang memiliki keyakinan rendah, sebesar 53,3% yaitu 40 mahasiswa memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah. Hal ini dapat dikatakan bahwa tingkat aktivitas fisik dengan kategori tinggi ditemukan pada mahasiswa yang memiliki keyakinan tinggi.

I. Pengaruh Masing-Masing Sumber *Self-Efficacy* terhadap *Self-Efficacy* pada mahasiswa PKO Putra Jalur Mandiri Angkatan tahun 2024.

1.* Pengaruh *Mastery Experience* terhadap *Self-Efficacy

Mastery Experience dalam penelitian ini dibedakan menjadi 2 kategori, yaitu *Mastery Experience* dengan pengelaman yang baik dan *Mastery Experience* pengelaman yang buruk. Hasil analisis pengaruh *Mastery Experience* terhadap *Self-Efficacy* mahasiswa Putra prodi S1 PKO Jalur Mandiri angkatan 2024 dalam melakukan aktivitas fisik dijelaskan pada tabel 23.

Tabel 23. Hasil Nominal *Regression Mastery Experience* terhadap *Self-Efficacy* pada mahasiswa PKO Putra Jalur Mandiri angkatan 2024.

Variabel Besas	Variabel Terikat	Total	Keterangan
Mastery Experience	*Self-Efficacy*	0,004	Berpengaruh

Hasil analisis pengaruh antara *Mastery Experience* terhadap *Self-Efficacy* dapat diketahui pada tabel 23 diperoleh total nilai (0,004) < 0,05 maka H0 ditolak, artinya terdapat pengaruh yang signifikan hanya saja peluangnya sangat kecil antara *Mastery Experience* terhadap *Self-Efficacy* dalam melakukan aktivitas fisik pada mahasiswa putra prodi S1 PKO jalur mandiri. Hal ini dapat disimpulkan bahwa mahasiswa dengan *Mastery Experience* yang baik memiliki kemampuan *Self-Efficacy* yang lebih tinggi dalam melakukan aktivitas fisik.

2. **Pengaruh *Vicarious Experience* terhadap *Self-Efficacy***

Vicarious Experience dibedakan menjadi dua kategori yaitu pengelaman yang buruk dan pengelaman yang baik. Pengaruh *Vicarious Experience* terhadap *Self-Efficacy* mahasiswa Putra-prodi S1 PKO Jalur Mandiri angkatan 2024 dalam melakukan aktivitas fisik dijelaskan pada tabel 24.

Tabel 24. Hasil Nominal *Regression Vicarious Experience* terhadap *Self-Efficacy* pada mahasiswa PKO Putra Jalur Mandiri angkatan 2024.

Variabel Besas	Variabel Terikat	Total	Keterangan
Vicarious Experience	*Self-Efficacy*	0,005	Berpengaruh

Hasil analisis pengaruh antara *Vicarious Experience* terhadap *Self-Efficacy* dapat diketahui pada tabel 24 diperoleh total nilai (0,005) < 0,05 maka H0 ditolak, artinya terdapat pengaruh yang signifikan hanya saja peluangnya sangat kecil antara *Vicarious Experience* terhadap *Self-Efficacy* dalam melakukan aktivitas fisik pada mahasiswa putra prodi S1 PKO jalur mandiri. Hal ini dapat disimpulkan bahwa mahasiswa dengan *Vicarious Experience* yang baik

memiliki kemampuan *Self-Efficacy* yang lebih tinggi dalam melakukan aktivitas fisik.

3. **Pengaruh *Verbal Persuasion* terhadap *Self-Efficacy***

Verbal Persuasion dibedakan menjadi dua kategori yaitu *Verbal Persuasion* yang buruk dan *Verbal Persuasion* yang baik. Pengaruh *Verbal Persuasion* terhadap *Self-Efficacy* mahasiswa Putra prodi S1 PKO Jalur Mandiri angkatan 2024 dalam melakukan aktivitas fisik dijelaskan pada tabel 25.

Tabel 25. Hasil Nominal *Regression Verbal Persuasion* terhadap *Self-Efficacy* pada mahasiswa PKO Putra Jalur Mandiri angkatan 2024.

Variabel Besas	Variabel Terikat	Total	Keterangan
Verbal Persuasion	*Self-Efficacy*	0,008	Berpengaruh

Hasil analisis pengaruh antara *Verbal Persuasion* terhadap *Self-Efficacy* dapat diketahui pada tabel 25 diperoleh total nilai (0,008) < 0,05 maka H0 ditolak, artinya terdapat pengaruh yang signifikan hanya saja peluangnya sangat kecil antara *Vicarious Experience* terhadap *Self-Efficacy* dalam melakukan aktivitas fisik pada mahasiswa putra prodi S1 PKO jalur mandiri. Hal ini dapat disimpulkan bahwa mahasiswa dengan *Verbal Persuasion* yang baik memiliki kemampuan *Self-Efficacy* yang lebih tinggi dalam melakukan aktivitas fisik.

4.* Pengaruh Lingkungan terhadap *Self-Efficacy

Lingkungan dalam penelitian ini dibedakan menjadi dua kategori yaitu Lingkungan yang tidak mendukung dan Lingkungan yang mendukung.Pengaruh lingkungan terhadap *Self-Efficacy* mahasiswa Putra prodi S1 PKO Jalur Mandiri angkatan 2024 dalam melakukan aktivitas fisik dijelaskan pada tabel 26.

Tabel 26. Hasil Nominal Regression Lingkungan terhadap Self-Efficacy pada mahasiswa PKO Putra Jalur Mandiri angkatan 2024.

Variabel Besas	Variabel Terikat	Total	Keterangan
Lingkungan	*Self-Efficacy*	0,007	Berpengaruh

Hasil analisis pengaruh antara lingkungan terhadap *Self-Efficacy* dapat diketahui pada tabel 26 diperoleh total nilai (0,007) < 0,05 maka H0 ditolak, artinya terdapat pengaruh yang signifikan hanya saja peluangnya sangat kecil antara Lingkungan terhadap *Self-Efficacy* dalam melakukan aktivitas fisik pada mahasiswa putra prodi S1 PKO jalur mandiri. Hal ini dapat disimpulkan bahwa mahasiswa dengan lingkungan yang mendukung memiliki kemampuan *Self-Efficacy* yang lebih tinggi dalam melakukan aktivitas fisik.

4. PEMBAHASAN

1. Tingkat *Self-Efficacy* pada mahasiswa

Seseorang yang memiliki sifat *Self-Efficacy* yang kuat dapat menjadi dasar yang kokoh terhadap ketangguhan mental dari padanya dan berpengaruh pada kepercayaan diri yang tinggi akan kemampuan dirinya untuk memperbaiki berbagai keadaan yang ada disekitar (Zagoto 2019). Analisis data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner pada penelitian Zari (2024) yang diambil dari penelitian Bandura (1997) didalamnya terdapat beberapa item yang diteliti yaitu:

a. Pengalaman yang telah dilalui (*Mastery experience*)
b. Pengalaman orang lain (*vicarious experience)*
c. Persuasi verbal (*Verbal Persuasion)*
d. Keadaan Lingkungan

Hasil dari perhitungan yang didapat adalah dengan mehitung presentase tertinggi dari responden.

Penelitian ini dilakukan oleh Zari, (2024) yang berjudul Pengaruh *Self Efficacy* terhadap tingkat aktivitas fisik pada remaja di wilayah puskesmas Driyorejo kabupaten geresik. Dengan tujuan menganalisis pengaruh *Self Efficacy* terhadap tingkat aktivitas fisik pada remaja di Wilayah Puskesmas Driyorejo Kabupaten Gresik. Metode penelitian yang digunakan adalah *cross-sectional* yaitu menggunakan kuesioner. Dalam penelitian ini berbeda dengan penelitan Zari yaitu dapat dilihat dari judul dimana penelitian Zari lebih berfokus pada pengaruh antara *Self Efficacy* terhadap tingkat aktivitas fisik, sedangkan penelitian ini berfokus pada apakah adanya hubungan antara efikasi diri terhadap aktivitas fisik. Perbedaan juga terdapat pada tujuan penelitian yaitu penelitian dari Zari menganalisis pengaruh *Self Efficacy* terhadap tingkat aktivitas fisik sedangkan penelitian ini yaitu untuk mengetahui seberapa besar tingkat efikasi diri mahasiswa PKO putra jalur mandiri angkatan 2024, Dapat mengetahui seberapa besar tingkat aktivitas fisik mahasiswa PKO putra jalur mandiri angkatan 2024 dan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara efikasi diri dengan aktivitas fisik.

Penelitian ini dilakukan oleh Putri, (2023) yang berjudul Hubungan Efikasi Diri dengan Aktivitas Fisik Pada Pasien Penyakit Jantung Koroner. Judul dari penelitian ini berdeda dengan penenlitian Putri yang

dimana Putri berfokus pada hubungan efikasi diri dengan aktivitas fisik pada pasien penyakit jantung coroner sedangkan penenlitian ini berfokus pada hubungan efikasi diri terhadap peningkatan aktivitas fisik. Perdedaan juga terdapat pada tujuannya yaitu dari penelitian Putri menganalisis hubungan efikasi diri dengan aktivitas fisik pasien dengan penyakit jantung koroner sedangkan penenlitian ini untuk mengetahui seberapa besar tingkat efikasi diri mahasiswa PKO putra jalur mandiri angkatan 2024, Dapat mengetahui seberapa besar tingkat aktivitas fisik mahasiswa PKO putra jalur mandiri angkatan 2024 dan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara efikasi diri dengan aktivitas fisik.

Penelitian ini dilakukan oleh Akuba, (2020) yang berjudul Pengaruh Kemampuan Penalaran, Efikasi Diri dan Kemampuan Memecahkan Masalah Terhadap Penguasaan Konsep Matematika, dengan tujuan penelitiannya adalah untuk mengetahui pengaruh dari kemampuan penalaran matematis, efikasi diri dan kemampuan memecahkan masalah terhadap penguasaan konsep pelajaran matematika. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan jenis penelitian kausal-komparatif. Penenlitian dari Akuba ini sangatlah berbeda dengan penelitian ini yakni dari judul, tujuan dan metode penelitian yang digunakan. Judul penelitian ini lebih berfokus pada hubungan efikasi diri terhadap peningkatan aktivitas fisik, penenlitian ini untuk mengetahui seberapa besar tingkat efikasi diri mahasiswa PKO putra jalur mandiri angkatan 2024, dapat mengetahui seberapa besar tingkat aktivitas fisik mahasiswa PKO putra jalur mandiri angkatan 2024 dan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara efikasi diri dengan aktivitas fisik. Sedangkan untuk metode penenlitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross-sectional* yaitu menggunakan kuesioner. Dimana pada penelitian Akuba yaitu kuantitatif dengan jenis penelitian kausal-komparatif yang bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan sebab-akibat antara dua atau lebih variabel sedangkan pada penelitian ini yaitu *cross-sectional* adalah pengambilan data yang dilakukan hanya sekali diwaktu tertentu.

2. Tingkat Aktivitas Fisik pada Mahasiswa

Melakukan aktivitas fisik secara teratur dapat memberikan peningkatan terhadap kesehatan pada mental dan dapat mengurangi resiko dari depresi serta membuat perasaan menjadi lebih tenang secara keseluruhan (Priambodo & Kusnanik 2021). Oleh karena itu perluh diperhatikan dengan baik aktivitas fisik dalam kegiatan sehari. Analisis data yang digunakan adalah kuesioner GPAQ (*Global Physical Activity Questionnaire*) sesuai dengan analisis yang dikeluarkan oleh WHO (*World Health Organization*). Hasil perhitungan dalam penelitian ini diperoleh dalam satuan MET (*Metabolic Equivalent of Task)* per menit per minggu. MET (*Metabolic Equivalent of Task)* umun dignakan dalam menganalisis aktivitas fisik yang menyatakan rasio kecepatan dari metabolisme saat bekerja terhadap kecepatan metabolisme saat beristirahat. Satu MET setara dengan 1kcl/kg/jam dan setara dengan energy yang dihabiskan saat duduk santai. Kuesioner GPAQ (*Global Physical Activity Questionnaire*) dibagi menjadi tiga kategori yaitu rendah, sedang, dan tinggi. GPAQ (*Global Physical Activity Questionnaire*) ini sangat membatu untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik dari seseorang dalam kehidupan sehari-hari. (Andry, 2021: 183).

J. Pengaruh Sumber *Self-Efficacy (Mastery Experience, Vicarious Experience, Verbal Persuasion,* dan Lingkungan) terhadap *Self-Efficacy*

1. Pengaruh *Mastery Experience* terhadap *Self-Efficacy* Mahasiswa

Total hasil *regression* menunjukan bahwa *Mastery Experience* berpengaruh signifikan terhadap *Self-Efficacy* dalam melakukan aktivitas fisik pada mahasiswa putra prodi S1-PKO jalur mandiri angkatan tahun 2024. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zari, (2024), bahwa pengalaman mengenai aktivitas fisik berpengaruh terhadap efikasi diri dalam melakukan aktivitas fisik. Dari penelitian ini terdapat hasil bahwasanya *mastery experience* memilki tingkat yang baik dalam memberikan keyakinan melakukan aktivitas fisik. Oleh karena itu dalam penelitian ini menunjukkan pengaruh yang lebih signifikan.

2. Pengaruh *Vicarious Experience* terhadap *self efficacy* Mahasiswa

Dari hasil total *regression* didapatkan informasi mengenai *vicarious experience* memiliki pengaruh yang lebih signifikan terhadap *Self-Efficacy* ketika melakukan aktivitas fisik oleh mahasiswa putera prodi S1-PKO jalur mandiri angkatan tahun 2024. Dari hasil ini dapat dikaitkan dengan penelitian yang dilakukan oleh zari (2024), menjelaskan bagaimana tingkat pengalaman yang sumbernya dari keluarga, teman atau bahkan dosen dalam dunia perkuliahan, sehingga vicarious experience memiliki signifikan pengaruh terhadap *Self-Efficacy* dalam melakukan aktivitas fisik. Oleh karena itu dapat diartikan bahwasanya tingkat pengaruh *vicarious experience* terhadap *Self-Efficacy* dalam melakukan aktivitas fisik sangat baik yang dapat dikataka kategori sedang.

3. Pengaruh *Verbal Persuasion* terhadap *Self-Efficac*y

Verbal persuasion dalam penelitian ini mendapatkan hasil yang terbilang baik terhadap pengaruh *Self-Efficacy* dalam melakukan aktivitas fisik maasiswa. Sejalan dengan penelitian yang dilaakukan oleh Zari, (2024), adanya dorongan maupun dukungan terhadap lingkungan sekitar hal ini menjadi salah satu faktor untuk dijadikn dasar *predictor* utama untuk meningkatkan *Self-Efficacy* mahasiswa dalam melakukan aktivitas fisik. Oleh karena itu terdapat harapan dimana dapat bekerjasama terhadap lingkungan dan pihak yang menyediakan agar setiap fasilitas yang tersedia dapat dijadikan sebagai tempat untuk melakukan aktivitas fisik. Dari penelitian ini menunjukkan hasil bahwa *verbal persuasion* terhadap *self-efficacy* dalam melakukan akktivitas fisik terbilang cukup baik, sehingga perlunya pihak yang bertanggung jawab dalam menyediakan fasilitas lingkungan dapat lebih diperhatikan lagi.

4. Pengaruh Lingkungan terhadap *Self-Efficacy*

Hasil *simple* Nominal *regression*. Memberikan informasi bahwa lingkunga berpengaruh singnifikan terhadap *Self-Efficacy* dalam melakukan aktivitas fisik pada mahasiswa. Juga terdapat penelitian yang sejalan yang dilakukan oleh Zari, (2024), bahwa mayoritas masyarakat dalam mejaga pola hidup yang lebih sehat itu dasarnya dari lingkungan sendiri, seperti adanya fasilitas olahraga yakni ditaman, alun-alun dan juga *gym* yang mana tidak membutuhkan biaya yang mahal. Dari hasil penelitian ini terkait faktor lingkungan terdapat pengaruh signifikan terhadap *self-efficacy* dalam melakukan aktivitas fisik.

5. KESIMPILAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil dari penilitian ini dapat disimpulkan: Tingkat *Self-Efficacy* Mahasiswa Putera Prodi S1 PKO Jalur Mandiri Angkatan Tahun 2024 termasuk dalam kategorikan sedang, Tingkat Aktivitas fisik Mahasiswa Putera Prodi S1 PKO Jalur Mandiri Angkatan Tahun 2024 termasuk dalam kategorikan sedang, dan Terdapat hubungan terhadap *Self-Efficacy* dan Aktivitas Fisik Mahasiswa Putera Prodi PKO Jalur Mandiri Angkatan Tahun 2024 dalam melakukan aktivitas fisik, hal ini termasuk dalam kategori sedang.

Adapun saran yaitu *Self-efficacy* untuk mahasiswa masih dalam kategori sedang sehingga perlu untuk ditingkatkan sedangkan untuk aktivitas fisiknya juga masih dalam kategori sedang. Oleh karena itu, perlu untuk latihan lebih giat lagi.

REFERENSI

Akuba, S. F., Purnamasari, D., & Firdaus, R. (2020). Pengaruh Kemampuan Penalaran, Efikasi Diri dan Kemampuan Memecahkan Masalah Terhadap Penguasaan Konsep Matematika. *JNPM (Jurnal Nasional Pendidikan Matematika)*, *4*(1), 44. https://doi.org/10.33603/jnpm.v4i1.2827

Alkalah, C. (2016). *Hubungan Social Network dengan tingkat aktivitas fisik pada remaja di SMP Jambangan*. *19*(5), 1–23.

Amalia, B., Nurkholis, N., & Sulistyarto, S. (2019). Faktor Fisik Dan Psikologis Prestasi CabangOlahraga Petanque. *Journal Sport Area*, *4*(2), 309. https://www.journal.uir.ac.id/index.php/JSP/article/view/3041

Bahari, L. P. J. (2022). Analisis Teori Psikologi Serta Implementasinya Terhadap Kehidupan Sosial Remaja. *Jurnal Pendidikan Sosiologi Dan Humaniora*, *13*(2), 614. https://doi.org/10.26418/j-psh.v13i2.54674

Bakti & Kusnanik. (2023). *Korelasi panjang tungkai, tinggi lompatan dan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan lari cepat Hubungan Panjang Tungkai, Tinggi Lompatan, dan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Kemampuan Sprint*.

Dwi, I., Wati, P., Widyah Kusnanik, N., Wahjuni, E. S., Touvan, Y., Samodra, J., Sastaman B, P., & Suryadi, D. (2024). Article 32. Wati et al. SPORT TK. Year 2024. *Article*, *13*, 2. https://revistas.um.es/sportk

Efendi, V. P., & Widodo, A. (2021). Literature Review Hubungan Penggunaan Gawai Terhadap Aktivitas Fisik Remaja. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, *09*, 17–26.

Hosmer, D. W., Lemeshow, S., & Sturdivant, R. X. (2013). *Regresi Logistik Terapan* (3rd ed). https://onlinelibrary.wiley.com/doi/book/10.1002/9781118548387

Humas. (2023). *Sambutan Presiden Joko Widodo pada Peluncuran Indonesia Emas 2045*. Sambutan Presiden Joko Widodo Pada Peluncuran Indonesia Emas. https://www.setneg.go.id/baca/index/sambutan_presiden_joko_widodo_pada_peluncuran_indonesia_emas_2045

Kemenkes RI. (2018). *Mengenal Jenis Aktivitas Fisik*. Kemenkes RI.

https://promkes.kemkes.go.id/content/?p=8807

Kusnanik, N. W., Herawati, L., Komaini, A., Mutohir, T. C., Callixte, C., Aljunaid, M., Nurhasan, N., Muhammad, H. N., Purwanto, B., Rifki, M. S., Putri, D. R. S., & Syafawi, A. (2023). Abuse of Anabolic-Androgenic Steroids and Adverse Effects on Human Organ Health: A Review. *Biointerface Research in Applied Chemistry*, *13*(3). https://doi.org/10.33263/BRIAC133.281

Lestari, U. P., Sinambela, E. A., Mardikaningsih, R., & Darmawan, D. (2020). Pengaruh Efikasi Diri Dan Lingkungan Kerja Terhadap Kepuasan Kerja Karyawan. *Jurnal Ekonomi & Ekonomi Syariah*, *3*(2), 529–536.

Maimunah, S. (2020). Pengaruh Dukungan Sosial dan Efikasi Diri Terhadap Penyesuaian Diri. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, *8*(2), 275. https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i2.4911

Mubarrok, A. S., & Anik Puji Wiyanti. (2023). Hubungan Self-Efficacy Dengan Aktivitas Fisik Penderita Diabetes Melitus Di Rs Airlangga Jombang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, *9*(1), 182–188. https://doi.org/10.33023/jikep.v9i1.1415

Mufidah, E. F., Pravesti, C. A., & Farid, D. A. M. F. (2022). Urgensi Efikasi Diri: Tinjauan Teori Bandura. *Penguatan Pelayan Bimbingan Dan Konseling Dalam Kurikulum Merdeka*, 30–35.

Munawar, A. (2019). Pengaruh Pendidikan Kewirausahaan Dan Self Efficacy Terhadap Minat Berwirausaha Siswa. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan KALUNI*, *2*, 398–406. https://doi.org/10.30998/prokaluni.v2i0.105

Ni Kadek, D. P. M., Puspawati, N. L. P. D., & Lisnawati, K. (2023). Hubungan Efikasi Diri dengan Aktivitas Fisik Pada Pasien Penyakit Jantung Koroner. *Journal Nursing Research Publication Media (NURSEPEDIA)*, *2*(1), 29–38. https://doi.org/10.55887/nrpm.v2i1.26

Parawansa, A. C. V. (2024). *Indonesia Termasuk Negara dengan Tingkat Aktivitas Fisik Rendah, Berikut Tips Anti Mager untuk Berolahraga*. Jurnal Kampus-C, Univ Airlangga. https://fkm.unair.ac.id/indonesia-termasuk-negara-dengan-tingkat-aktivitas-fisik-rendah-berikut-tips-anti-mager-untuk-berolahraga/

Priambodo & Kusnanik. (2021). *Aktivitas Latihan Fisisk Mahasiswa PKO UNESA pada masa pandemi Covid-19*. https://www.bangkokbanksme.com/en/technique-for-hotel-business-social-distancing

RI, P. K. (2019). *Apa yang dimaksud Sehat dan Bugar?* https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic/apa-yang-dimaksud-sehat-dan-bugar#:~:text=Sehat%3A adalah keadaan sehat baik,produktif secara sosial dan ekonomis.

Riyanto, P., & Mudian, D. (2019). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Peningkatan Kecerdasan Emosi Siswa. *Journal Sport Area*, *4*(2), 339–347. https://doi.org/10.25299/sportarea.2019.vol4(2).3801

Rosidin, U., Sumarni, N., & Suhendar, I. (2019). Penyuluhan tentang Aktifitas Fisik dalam Peningkatan Status Kesehatan. *Media Karya Kesehatan*, *2*(2), 108–118. https://doi.org/10.24198/mkk.v2i2.22574

Salim, R. M. A., & Darmayanti, K. K. H. (2021). After earthquake in sigi: Can social support affect career decision self-efficacy? *Cakrawala Pendidikan*, *40*(1), 218–229. https://doi.org/10.21831/cp.v40i1.31364

Sarah Ayu Larasati, Athaya Syahira Ramadhani, Neilil Muna Mufidana, Syafira Yasmine, & Lynda Rossyanti. (2021). Gambaran Aktivitas Fisik Pada Pria Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, *6*(2), 220–226. https://doi.org/10.36526/kejaora.v6i2.1392

Sugiyono. (2018). Pengaruh Kualitas Produk, Harga, dan Promosi terhadap Keputusan Pembelian Indomie di Kecamatan Tarumajaya. *Stiee*, 2013–2015.

Veridiana, N. N., & Nurjana, M. A. (2019). Hubungan Perilaku Konsumsi dan Aktivitas Fisik dengan Diabetes Mellitus di Indonesia (The Correlation Consumption Behavior and Physical Activity with Diabetes Mellitus in Indonesia). *Buletin Penelitian Kesehatan*, *47*(2), 97–106.

Wicaksono, A. (2020). Aktivitas Fisik Yang Aman Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, *8*(1), 10–15.

Wicaksono, A. (2021). *Buku Aktivitas Fisik dan Kesehatan* (Issue July). https://www.researchgate.net/publication/353605384

Wijaya, F. J. M., Nurkholis, Suyoko, A., Bulqini, A., Subagio, I., & Pranoto, A. (2024). The relationship between physical condition and achievement rankings of East Java gymnastics athletes. *Retos*, *61*, 636–643. https://doi.org/10.47197/retos.v61.109794

Zagoto, S. F. L. (2019). Efikasi Diri Dalam Proses Pembelajaran. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, *2*(2), 386–391. https://doi.org/10.31004/jrpp.v2i2.667

Zari. (2024). *Pengaruh Self-Efficacy terhadap tingkat Aktivitas Fisik pada remaja di wilayah Puskesmas Driyorejo Kabupaten Gresik*.