



Perbedaan Kegembiraan Berolahraga dan Kedamaian Interpersonal berdasarkan Prefensi Cabang Olahraga Siswa SMP/MTs di Jawa Timur

Bambang Widiyanto^{1✉}, Rochsun², Ahmad Lani³

¹Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas PGRI Banyuwangi, Jawa Timur

^{2,3} Universitas Insan Budi Utomo, Jawa Timur

Email: bambanglopas6@gmail.com

Info Artikel

Kata Kunci:

Kegembiraan Berolahraga;
Kedamaian Interpersonal;
Preferensi Cabang Olahraga

Keywords:

The joy of exercising;
Interpersonal Peace; Sports
Preference

Abstrak

Tujuan penelitian ini ialah untuk menganalisis perbedaan dalam tingkat kegembiraan berolahraga dan kedamaian interpersonal antara siswa SMP/MTs di Jawa Timur berdasarkan preferensi mereka terhadap cabang olahraga atletik dan permainan. Metode penelitian ini melibatkan sampel siswa SMP/MTs di Jawa Timur sebanyak 1.614. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang terdiri dari kegembiraan berolahraga yang diukur menggunakan *Physical Activity Enjoyment Scale (PACES)* dan kedamaian interpersonal menggunakan *Interpersonal Peacefulness Scales*. Hasil analisis data menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan dalam tingkat kegembiraan berolahraga antara siswa yang memiliki preferensi cabang olahraga atletik dan siswa yang lebih memilih permainan. Siswa yang lebih memilih cabang olahraga Permainan cenderung mengalami tingkat kegembiraan yang lebih tinggi dalam berolahraga dibandingkan dengan siswa yang lebih memilih atletik. Selain itu, ditemukan juga perbedaan yang signifikan dalam tingkat kedamaian interpersonal antara kedua kelompok siswa tersebut, dengan siswa yang lebih memilih cabang olahraga permainan memiliki tingkat kedamaian interpersonal yang lebih tinggi dibandingkan dengan siswa yang lebih memilih atletik.

Abstract

The purpose of this study was to analyze the differences in the level of joy in exercising and interpersonal peace between SMP/MTs students in East Java based on their preference for athletics and games. This research method involved a sample of 1,614 SMP/MTs students in East Java. Data collection was carried out using a questionnaire consisting of the joy of exercising which was measured using the Physical Activity Enjoyment Scale (Paces) and interpersonal peace using the Interpersonal Peacefulness Scales. The results of the data analysis show that there is a significant difference in the level of excitement in exercising between students who have a preference for athletics and students who prefer games. Students who prefer games tend to experience higher levels of excitement in sports compared to students who prefer athletics. In addition, there was also found a significant difference in the level of interpersonal peace between the two groups of students, with students who preferred pre-game sports having a higher level of interpersonal peace than students who preferred athletics.

✉ Alamat korespondensi:

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas PGRI Banyuwangi,

Jawa Timur

E-mail: bambanglopas6@gmail.com

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas fisik yang terpilih yang dilakukan secara sistematis (Standar Isi Untuk Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah, 2006). Fokus dalam pendidikan jasmani sekolah adalah untuk membekali remaja dengan pengetahuan dan keterampilan yang mereka butuhkan agar aktif, bugar, dan sehat sepanjang hidup (Corbin et al., 2014). Proses yang menggembirakan dan menyenangkan tersebut dalam dunia pendidikan dikenal dengan istilah pendekatan pembelajaran Pakem (Pembelajaran Aktif, Kreatif, Efektif, dan Menyenangkan) yang secara pelaksanaan harusnya dimunculkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dan benar akan berdampak terhadap peningkatan kebugaran siswa. Ada bukti bahwa mereka yang memiliki mengembangkan dasar yang kuat dalam keterampilan gerak dasar lebih cenderung aktif, baik selama masa kanak-kanak maupun di kemudian hari (Bailey, 2006). Oleh karena itu, dalam pendidikan jasmani perlu adanya proses belajar yang menyenangkan dan menggembirakan.

(Bajamal et al., 2022) menyelidiki definisi kegembiraan berolahraga pada remaja dan menemukan bahwa kegembiraan berolahraga mencakup perasaan senang, semangat, dan kepuasan. Studi ini juga menyoroti bahwa kegembiraan berolahraga dapat bervariasi tergantung pada jenis olahraga, tingkat kesulitan, dan tingkat kompetisi yang terlibat. Selain itu, kegembiraan berolahraga juga dapat dikaitkan dengan faktor sosial dan lingkungan. Penelitian oleh (Olafsen et al., 2015) menunjukkan bahwa dukungan sosial dan interaksi dengan teman di lingkungan pendidikan meningkatkan kegembiraan berolahraga.

Lingkungan yang menyenangkan, seperti lapangan olahraga yang indah atau fasilitas yang memadai, juga dapat meningkatkan kegembiraan selama berolahraga. kegembiraan berolahraga juga dikaitkan dengan manfaat kesehatan yang lebih baik. Selain meningkatkan kesehatan, olahraga juga dapat membantu dalam

pembentukan keterampilan interpersonal dan sosial siswa, komunikasi efektif, dan toleransi. Hal ini sangat penting karena kegembiraan dapat memotivasi partisipasi yang lebih aktif dalam olahraga dan berkontribusi pada kesejahteraan siswa secara keseluruhan.

Kegembiraan yang terus diperoleh memberikan dampak kesenangan dan kondisi yang terus terjaga menghasilkan kebahagiaan yang melekat. Sehingga jika dalam diri siswa sudah terbentuk rasa senang terhadap pembelajaran, mereka secara sadar akan terus melakukan dan menikmati setiap aktivitas yang dilakukan serta merasakan kenyamanan atau kedamaian dalam diri dalam melaksanakan proses pendidikan jasmani dan berolahraga..

Lebih lanjut (Sims et al., 2014) menerapkan definisi kedamaian personal ke dalam domain interpersonal dengan menyatakan bahwa orang yang damai secara konsisten menunjukkan perilaku dan sikap yang tidak melakukan kekerasan dan yang menciptakan dan menjaga hubungan yang harmonis dengan orang lain. (Rakhmat, 2010), kedamaian interpersonal memiliki peran penting dalam pengembangan keterampilan sosial siswa. Dalam lingkungan yang damai, siswa memiliki kesempatan untuk belajar dan berlatih dalam berkomunikasi dengan baik, berkolaborasi, dan memecahkan konflik secara konstruktif. Ketika siswa merasa diterima dan dihargai, mereka lebih termotivasi untuk berpartisipasi aktif dalam pembelajaran dan berinteraksi dengan teman sebaya secara positif.

Lingkungan belajar pada dasarnya sangat berpengaruh terhadap motivasi pada proses pembelajaran siswa (Herdiyanto et al., 2022). Siswa yang merasakan kedamaian interpersonal cenderung mengalami kebahagiaan, mengurangi stres, dan memiliki kesejahteraan mental yang lebih baik secara keseluruhan. Hal ini menghasilkan lingkungan yang inklusif dan menghormati keberagaman (Eccles et al., 2003) menunjukkan bahwa siswa cenderung memilih olahraga yang disukai oleh teman-teman mereka, serta dipengaruhi oleh minat dan partisipasi keluarga dalam olahraga. (Choi et al., 2021) menemukan bahwa minat dan keahlian individu dalam olahraga tertentu berperan dalam menentukan preferensi mereka. Siswa yang memiliki minat dan pengalaman positif dalam olahraga

tertentu cenderung memilih dan lebih antusias terhadap olahraga tersebut. Kurikulum pendidikan jasmani yang inklusif dan menawarkan variasi olahraga yang dapat membantu siswa menemukan preferensi olahraga mereka.

Siswa yang telah terlibat dalam berbagai olahraga dan memiliki pengalaman positif cenderung memiliki preferensi yang lebih luas dan lebih beragam dalam olahraga (Stebbing et al., 2012) menemukan bahwa faktor sosial memainkan peran kunci dalam preferensi olahraga. Misalnya, dalam budaya di mana atletik sangat dihargai, banyak pria cenderung memilih untuk berpartisipasi dalam olahraga tersebut. Kedamaian interpersonal siswa SMP merupakan faktor penting dalam menciptakan lingkungan belajar yang harmonis, pengertian, dan saling menghormati antara siswa. Keadaan ini berkontribusi terhadap pembelajaran yang efektif, kesejahteraan emosional siswa, dan iklim sekolah yang positif (Rakhmat, 2010)

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang Perbedaan kegembiraan berolahraga dan kedamaian interpersonal berdasarkan preferensi cabang olahraga siswa SMP/MTs di Jawa Timur. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang berharga bagi pendidik dan praktisi olahraga di sekolah untuk memahami perbedaan preferensi dan dampaknya pada pengalaman siswa.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian komparatif dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini bersifat membandingkan.

Responden dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik sekolah menengah pertama (SMP/MTs) di Jawa Timur berjumlah 1.614 siswa, Laki-laki: 914 dan Perempuan: 700 serta disebar ke sejumlah kabupaten yang ada di Jawa Timur.

Pengumpulan data menggunakan kuesioner *internet mediated research* (IMR) yang merupakan teknik pengumpulan data melalui media internet berupa *google form*.

Instrument yang digunakan untuk mengukur kedamaian interpersonal ialah *Interpersonal Peacefulness Scales* yang dikembangkan oleh Linden L. Nelson. Dalam instrumen ini terdapat 15 pertanyaan yang berkaitan dengan sikap dan perilaku dalam pertemanan atau persahabatan. Kemudian instrumen yang digunakan untuk mengukur kegembiraan berolahraga adalah *Physical Activity Enjoyment Scale (PACES)* yang dirancang oleh Kendzierski dan DeCarlo.

Data yang diperoleh kemudian diolah dan dianalisis dengan menggunakan program software SPSS.

HASIL

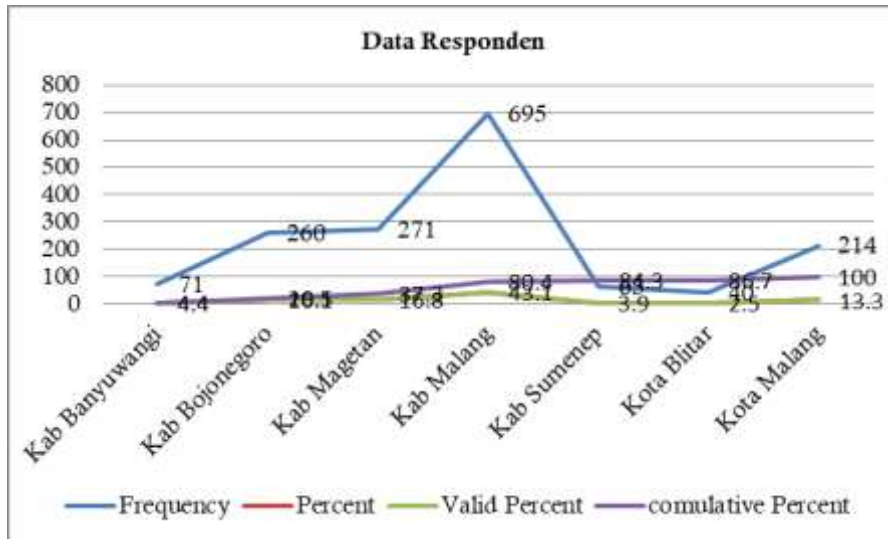
Dari penyebaran kuesioner yang sudah dilakukan didapatkan data dan disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel. 1 Deskripsi Data Responden

Kab/Kota	F	%	Valid %	Com %
Kab Banyuwangi	71	4,4	4,4	4,4
Kab Bojonegoro	260	16,1	16,1	20,5
Kab Magetan	271	16,8	16,8	37,3
Kab Malang	695	43,1	43,1	80,4
Kab Sumenep	63	3,9	3,9	84,3
Kota Blitar	40	2,5	2,5	86,7
Kota Malang	214	13,3	13,3	100
Total	1.614	100	100	

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa jumlah responden Kabupaten Banyuwangi 71 dengan persentase 4,4%. Jumlah responden Kabupaten Bojonegoro sebanyak 260 siswa dengan persentase 16,1%. Jumlah responden Kabupaten Magetan siswa dengan persentase 16,8%. Jumlah responden Kabupaten Malang sebanyak 695 siswa dengan persentase 43,1%.

jumlah responden Kabupaten Sumenep sebanyak 63 siswa dengan persentase 3,9%. jumlah responden Kabupaten Blitar sebanyak 40 siswa dengan persentase 2,5%. jumlah responden Kota Malang sebanyak 214 siswa dengan persentase 13,3%. Berikut data disajikan dalam bentuk grafik.



Gambar 1. Grafik Data Responden

Uji Hipotesis

Dari hasil uji hipotesis terdapat perbedaan kedamaian interpersonal antara preferensi cabang olahraga atletik dan

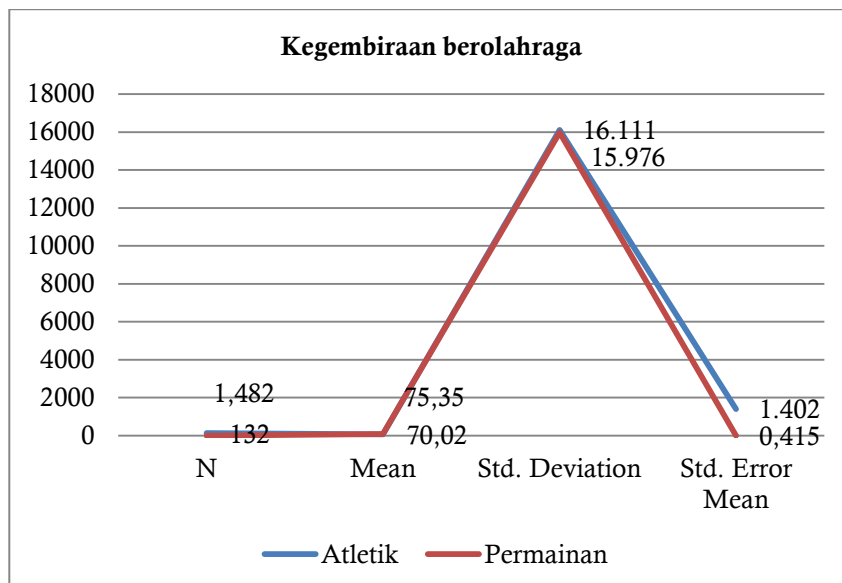
permainan, data disajikan dalam bentuk tabel dibawah ini:

Tabel .2 Kegembiraan Berolahraga

Preferensi	N	Mean	Std. Dev	Std. Err Mean
Atletik	132	70,02	16,111	1,402
Permainan	1.482	75,35	15,976	0,415

Dari data diatas dapat diketahui bahwa untuk atletik dengan jumlah subyek 132 memiliki rata-rata 70,02 diperoleh nilai std.dev sebesar 16, 111 dan rata-rata std.error sebesar 1,402. Permainan dengan jumlah

1.482 memiliki rata-rata sebesar 75,35 diperoleh std.dev 15,976 dan rata-rata std.error sebesar 0,415. Berikut data disajikan dalam bentuk grafik.



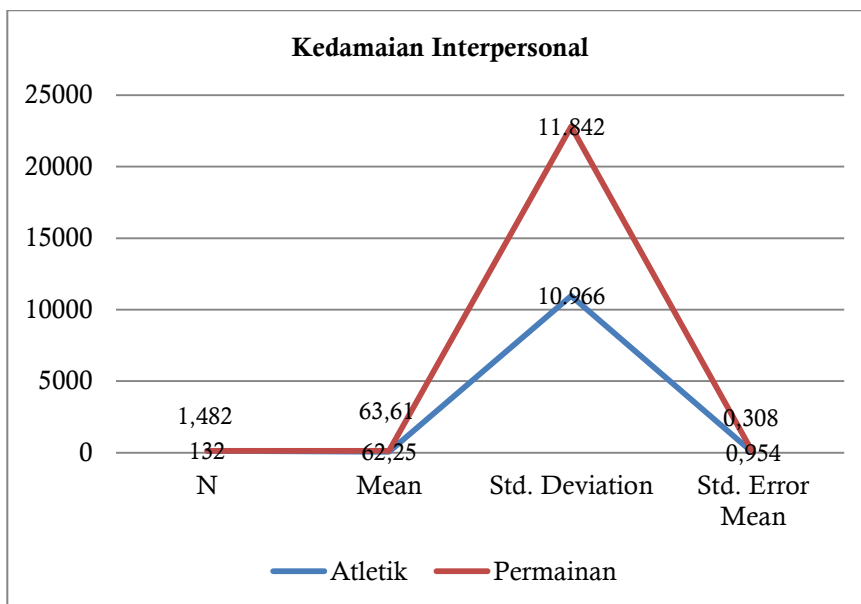
Gambar 2. Grafik Kegembiraan Berolahraga

Tabel 3. Kedamaian Interpersonal

Preferensi	N	Mean	Std. Dev	Std. Err mean
Atletik	132	62,25	10,966	0,954
Permainan	1.482	63,61	11,842	0,308

Dari data diatas dapat diketahui bahwa untuk atletik dengan jumlah subyek 132 memiliki rata-rata 62,25 diperoleh nilai std.dev sebesar 10,966 dan rata-rata std.error sebesar 0,954. Permainan dengan jumlah

1.482 memiliki rata-rata sebesar 63,61 diperoleh std.dev 11,842 dan rata-rata std.error sebesar 0,308. Berikut data disajikan dalam bentuk grafik.



Gambar 3. Grafik kedamaian Interpersonal

PEMBAHASAN

Dari hasil analisis data ditemukan bahwa terdapat perbedaan antara kedamaian interpersonal dan kegembiraan berolahraga pada preferensi cabang olahraga Atletik dan permainan. Penelitian sebelumnya telah mengungkapkan manfaat kegembiraan dalam olahraga terhadap aspek psikologis dan kesejahteraan individu. Sebagai contoh, penelitian oleh (Frederickson & Joiner, 2002) menunjukkan bahwa kegembiraan berolahraga secara signifikan terkait dengan peningkatan emosi positif, kepuasan hidup, dan penurunan gejala depresi. Selain itu, penelitian oleh (Diener et al., 2009) menemukan bahwa partisipasi dalam olahraga yang menghasilkan kegembiraan meningkatkan tingkat kebahagiaan subjektif dan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan.

Saat melakukan aktivitas olahraga, tubuh menghasilkan endorfin, hormon ini memiliki efek yang serupa dengan narkotika alami, yaitu mengurangi rasa sakit dan

meningkatkan rasa gembira (Wade & Tavis, 2008). Kegembiraan yang dirasakan selama berolahraga dapat dikaitkan dengan pelepasan endorfin ini, yang dapat memberikan efek positif pada suasana hati dan kesejahteraan mental individu. Artinya Olahraga terbukti dapat meningkatkan kadar β -endorphin empat sampai lima kali di dalam darah sehingga dapat meningkatkan kegembiraan pada atlet (Monica & Nasution, 2017)

Selain itu, kegembiraan berolahraga juga dapat dikaitkan dengan faktor sosial dan lingkungan. Penelitian (Olafsen et al., 2015) menunjukkan bahwa dukungan sosial dan interaksi dengan teman seolah-olah meningkatkan kegembiraan berolahraga. Lingkungan yang menyenangkan, seperti lapangan olahraga yang indah atau fasilitas yang memadai, juga dapat meningkatkan kegembiraan selama berolahraga.

Hasil penelitian yang mengeksplorasi hubungan antara kegembiraan berolahraga dan kedamaian interpersonal dilakukan oleh

(Johnson & Johnson, 2009) hasil penelitian menunjukkan bahwa individu yang memiliki preferensi terhadap cabang olahraga atletik tertentu cenderung lebih sering mengalami kegembiraan berolahraga dan juga melaporkan tingkat kedamaian interpersonal yang lebih tinggi, penelitian ini menganalisis responden yang memiliki preferensi terhadap cabang olahraga, termasuk cabang olahraga permainan memiliki tingkat kegembiraan berolahraga yang lebih tinggi dan tingkat kedamaian interpersonal yang lebih tinggi dibandingkan dengan responden yang memiliki

Penelitian ini mengeksplorasi hubungan antara kegembiraan berolahraga dan kedamaian interpersonal berdasarkan preferensi cabang olahraga. Temuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa preferensi permainan memiliki tingkat kegembiraan berolahraga yang lebih tinggi dan tingkat kedamaian interpersonal yang lebih tinggi dibandingkan dengan yang memiliki preferensi untuk cabang olahraga atletik. Hasil ini mendukung penelitian sebelumnya tentang manfaat kegembiraan berolahraga terhadap kesejahteraan psikologis.

KESIMPULAN

Terdapat perbedaan kegembiraan berolahraga antara preferensi cabang olahraga Atletik dan permainan. nilai t empirik = -3,668, nilai sig. 0.00 < 0.05, (rata-rata 75,35 > 70,02).

Terdapat perbedaan kedamaian interpersonal antara preferensi cabang olahraga Atletik dan permainan. Nilai t empirik = 49,465, (Rata-rata 63, lebih besar dari 62.25) nilai sig = 0.000 < 0.05.

UCAPAN TERIMAKASIH

Semua pihak yang memberikan dukungan dan khususnya bapak dosen pembimbing yang sudah membantu dalam proses penulisan penelitian ini.

REFERENSI

- Bailey, R. (2006). Physical education and sport in schools: a review of benefits and outcomes. *Journal of School Health*, 76(8), 397–401. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2006.00132.x>
- Bajamal, E., Hashish, E. A. A., & Robbins, L. (2022). Enjoyment of Physical Activity among Children and

Adolescents: A Concept Analysis. *Journal of School Nursing (JOSN)*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/10598405221137718>

- Choi, S. M., Sum, K. W. R., Leung, F. L. E., Ha, S. C. A., Sit, C., & Yeung, K. H. (2021). Predictors of physical activity levels in university physical education implementing sport education. *Journal of Sports Science and Medicine*, 20(3), 516–524. <https://doi.org/10.52082/jssm.2021.516>
- Corbin, C. B., Welk, G. J., Richardson, C., Vowell, C., Lambdin, D., & Wikgren, S. (2014). Youth Physical Fitness: Ten Key Concepts. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 85(2), 24–31. <https://doi.org/10.1080/07303084.2014.866827>
- Diener, E., Tay, L., & Myer, D. G. (2009). The religion paradox: if religion makes people happy, why are so many dropping out? *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(06), 1278–1290. <https://doi.org/https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0024402>
- Eccles, J. S., Barber, B. L., Stone, M., & Hunt, J. (2003). Extracurricular Activities and Adolescent Development. *Journal of Social*, 59. <https://doi.org/https://doi.org/10.1046/j.0022-4537.2003.00095.x>
- Frederickson, B. L., & Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science*, 13(2), 172–175. <https://doi.org/https://psycnet.apa.org/doi/10.1111/1467-9280.00431>
- Herdiyanto, Edi Irwanto, & Mislan. (2022). Analisis Tuntutan Akademik dan Kondisi Lingkungan pada Psikologi Taruna Akademi Penerbang Indonesia Banyuwangi. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 3(3), 189–195. <https://doi.org/10.46838/spr.v3i3.249>
- Johnson, D. W., & Johnson, R. T. (2009). An

- Educational Psychology Success Story: Social Interdependence Theory and Cooperative Learning. *Educational Researcher*, 38(5), 365–379. <https://doi.org/https://doi.org/10.3102/0013189X09339057>
- Monica, R., & Nasution, N. (2017). Pengaruh Latihan Fisik Intensitas Ringan dan Sedang terhadap Perubahan Kadar Hormon Beta – Endorphin Mencit (Mus Musculus L.) Hamil. *Biomedical Journal of Indonesia*, 3(2), 91–98.
- Olafsen, A. H., Halvari, H., Forest, J., & Deci, E. L. (2015). Show them the money? The role of pay, managerial need support, and justice in a self-determination theory model of intrinsic work motivation. *Scandinavian Journal of Psychology*, 56(4), 447–457. <https://doi.org/10.1111/sjop.12211>
- STANDAR ISI UNTUK SATUAN PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH, (2006).
- Rakhmat, J. (2010). *Psikologi Komunikasi*. Remaja Rosdakarya.
- Sims, I. G. K., Nelson, L. L., & Puopolo, M. R. (2014). Peacefulness as a personality trait. *Personal Peacefulness: Psychological Perspectives*, 7(43). https://doi.org/https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/978-1-4614-9366-2_2
- Stebbing, J., Taylor, I. M., Spray, C. M., & Ntoumanis, N. (2012). Antecedents of perceived coach interpersonal behaviors: The coaching environment and coach psychological well- and ill-being. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 34(4), 481–502. <https://doi.org/10.1123/jsep.34.4.481>
- Wade, C., & Tavis, C. (2008). *Psikologi (Jilid 1)* (9th ed.). Erlangga.