

ANALISIS FAKTOR LINGKUNGAN DAN SOSIAL TERHADAP KESEMPATAN UNTUK MELAKUKAN AKTIVITAS FISIK

Olivia Dwi Cahyani¹, Rohmad Apriyanto²

¹Dosen Prodi. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Universitas Sunan Giri Bojonegoro
unugiri.olivia@gmail.com, rohmadapriyanto87@gmail.com

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan yang signifikan antara faktor lingkungan dan sosial pada kesempatan untuk melakukan kegiatan fisik bagi siswa perempuan di Kabupaten Bojonegoro. Populasi dalam penelitian ini adalah 10 SMP di Kabupaten Bojonegoro. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode *cluster sampling*. Instrumen dalam penelitian menggunakan kuesioner. Hasil ini diolah dengan menggunakan regresi linier berganda dan korelasi *product moment* serta metode *anova*. Hasil dalam penelitian ini bahwa ada hubungan yang signifikan antara faktor lingkungan dan sosial terhadap peluang melakukan aktivitas fisik pada siswa perempuan di Kabupaten Bojonegoro.

Kata Kunci: *Aktivitas Fisik, Faktor Lingkungan, Faktor Sosial.*

The purpose of this study was to determine the significant relationship between environmental and social factors on the opportunity to carry out physical activities for female students at the Bojonegoro District. The population in the study were junior high school students in Bojonegoro District. The school sample in this study by using the random cluster method. Instruments in research use questionnaires. This result is processed using the classic assumption test, normality test, autocorrelation test, multicollinearity test, heteroscedasticity test with anova method. The results in this study that there is a significant relationship between environmental and social factors on the opportunity to do physical activity in female students at the Bojonegoro District.

Keywords: *Physical Activity, Environmental and Social Factors.*

PENDAHULUAN

Aktivitas fisik secara teratur dikaitkan dengan berbagai manfaat kesehatan. Tarigan (2012) menjelaskan bahwa aktivitas fisik memainkan peran yang penting dalam mengurangi resiko untuk terkena penyakit kardiovaskuler, termasuk *arteri koronaria*, *stroke*, dan *hipertensi*. Warburton, *et.al.* (2006) dalam menelitiannya menjelaskan bahwa efektivitas aktivitas fisik secara teratur dapat bermanfaat untuk pencegahan primer dan sekunder beberapa penyakit kronis (misalnya, penyakit jantung, diabetes, kanker, hipertensi, obesitas, depresi, dan osteoporosis) dan kematian dini. Aktivitas fisik yang tidak ada (kurangnya aktivitas fisik) merupakan faktor risiko independen untuk penyakit. Aktivitas jasmani adalah segala bentuk menggerakkan badan, termasuk: gerak berjalan kaki, berlari, melempar, menangkap, merayap, merangkak, berlompat, berloncat, dan bentuk gerak dasar lainnya. Jadi kesempatan/peluang aktivitas fisik adalah kesempatan melakukan gerak tubuh atau gerak yang melibatkan otot-otot dengan tujuan membakar kalori dalam tubuh sehingga tubuh menjadi lebih bugar.

Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa ketersediaan fasilitas, lokasi sekolah, dan dukungan keluarga cenderung mempengaruhi kesempatan aktivitas fisik siswa sekolah menengah (Xu, *et.al*, 2010). Dari penelitian - penelitian sebelumnya sebagian besar dilakukan pada siswa sekolah menengah di luar negeri belum ada yang meneliti pada siswa

sekolah menengah khususnya pada siswa perempuan sekolah menengah. Lingkungan secara umum dapat diartikan sebagai kesatuan ruang dengan segala benda, daya, keadaan, dan makhluk hidup, termasuk manusia dan perilakunya, yang mempengaruhi kelangsungan kehidupan dan kesejahteraan manusia serta makhluk hidup lainnya. Dalam lingkungan pendidikan yang menyatakan bahwa lingkungan sebagai dasar pengajaran adalah faktor kondisional yang mempengaruhi tingkah laku individu dan merupakan faktor belajar yang penting. Jadi lingkungan pendidikan dapat diartikan sebagai berbagai faktor lingkungan yang berpengaruh terhadap praktek pendidikan.

Peneliti mengambil objek penelitian di Kabupaten Bojonegoro dengan pertimbangan di daerah tersebut terdapat banyak SMP dengan karakteristiknya yang berbeda secara geografis. Ada beberapa faktor yang berhubungan dengan lingkungan dan sosial di sekolah. Menurut Xu, et.al. (2010) komponen-komponen tersebut antara lain: (1) sarana dan prasarana; (2) ketersediaan pendidikan jasmani; (3) kelas pendidikan jasmani dengan ukuran 30 atau lebih besar; (4) rasio maksimum guru untuk siswa; (5) kebijakan untuk membebaskan siswa dari kelas; (6) mengikuti asosiasi nasional untuk standar pendidikan fisik; (7) bahan pendidikan fisik adaptif dan peralatan; (7) keyakinan para guru tentang manfaat aktivitas pada umumnya; (8) kebijakan sekolah; (9) dukungan keluarga; (10) biaya sumber daya manusia; (11) lingkungan organisasi; dan (11) lingkungan sosial budaya.

Menurut hasil pengalaman peneliti saat mengajar banyak siswa perempuan yang kurang aktif dan kurang senang beraktivitas fisik baik saat pembelajaran pendidikan jasmani maupun kegiatan aktivitas fisik lain seperti kegiatan olahraga di sekolah maupun di rumah. Maka dari latar belakang tersebut peneliti kali ini tertarik untuk meneliti "Analisis Faktor-Faktor Lingkungan dan Sosial Terhadap Kesempatan Untuk Melakukan Aktivitas Fisik Siswa Perempuan di SMP Se- Kabupaten Bojonegoro". Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui besarnya hubungan yang signifikan antara faktor- faktor lingkungan dan sosial terhadap kesempatan untuk melakukan aktivitas fisik pada siswa perempuan di SMP Se-Kabupaten Bojonegoro.

METODE

Penelitian ini dilakukan menyusul desain penelitian deskriptif kuantitatif. Sebuah *survei cross-sectional* digunakan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang berhubungan dengan kesempatan aktivitas fisik diberikan kepada siswa, guru, dan atau kepala sekolah di SMP tersebut. Lokasi penelitian ini adalah semua SMP Se-Kabupaten Bojonegoro Jawa Timur. Penentuan lokasi penelitian tersebut di ambil berdasarkan faktor- faktor yang mendukung dalam penelitian ini misalnya letak geografis, lingkungan, dan kehidupan sosial di daerah pusat kota dan pinggiran, sehingga dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam penelitian ini. Penentuan sampel sekolah dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan metode *cluster sampling* yaitu teknik penentuan sampel bila obyek yang akan diteliti atau sumber data sangat luas, misalnya penduduk dari suatu Negara, Provinsi atau Kota (Sugiyono, 2013). Penentuan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 5 SMP Negeri dan 5 SMP Swasta dan sampel yang di ambil perwakilan kelas VII, VIII dan IX dalam satu sekolah. Jumlah Sampel dalam penelitian ini 450 siswa dalam 10 sekolah. Dalam pengolahan data menggunakan regresi linier berganda. Metode ini digunakan oleh peneliti untuk mengetahui hubungan dari variabel-variabel independen, yaitu faktor sosial (X_1), dan faktor lingkungan (X_2) dan variabel dependen adalah kesempatan aktivitas fisik (Y). Kuisisioner yang digunakan peneliti menggunakan kuisisioner menurut Barnett et. al. dalam Xu, et.al. (2010) dengan sedikit memodifikasi sesuai keadaan sekolah di daerah yang peneliti teliti, ikhtisar kuisisioner kesempatan untuk melakukan aktivitas fisik yang digunakan dalam penelitian. Dari hasil uji coba kuisisioner kepada 93 responden, didapat nilai reliabilitas dari kuisisioner terbut adalah 0,841 dengan jumlah pertanyaan 44.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil perhitungan regresi didapatkan bahwa $p = 0.000$ lebih kecil dari $\alpha (0.05)$, artinya adalah persamaan regresi signifikan. Pemaparan di atas dapat di lihat pada data di bawah ini

Table 1. Hasil Perhitungan Regresi

ANOVA						
	Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	6617.649	10	661.765	35.555	0.000
	Residual	8170.851	439	18.612		
	Total	14788.500	449			

a. Dependent Variabel: y

a. Predictors: (Constant), x10, x2, x7, x3, x9, x8, x6, x4, x5, x1

Tabel 2. Hasil Perhitungan Koefisien Regresi

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	10.692	1.995		5.358	0.000
x1	0.596	0.161	0.176	3.695	0.000
x2	0.326	0.107	0.114	3.037	0.003
x3	-0.098	0.124	-0.032	-.790	0.430
x4	0.764	0.131	0.251	5.812	0.000
x5	0.398	0.197	0.094	2.015	0.045
x6	0.297	0.148	0.088	2.010	0.045
x7	0.695	0.137	0.209	5.077	0.000
x8	-0.333	0.136	-0.102	-2.446	0.015
x9	0.457	0.161	0.115	2.835	0.005
x10	0.126	0.159	0.038	0.796	0.426

Jadi persamaan regresinya:

$$Y = 10.692 + 0.596X1 + 0.326X2 - 0.098X3 + 0.764X4 + 0.398X5 + 0.297X6 + 0.695X7 - 0.333X8 + 0.457X9 + 0.126X10$$

Dalam melakukan deskripsi data ini di tujukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan di masing-masing variabel. Perhitungan data menggunakan *korelasi product moment*, lebih jelasnya akan dipaparkan tabel di bawah ini:

Tabel 3. Uji Korelasi *Product Moment*

		Faktor sosial	Faktor Lingkungan	Kesempatan fisik
Faktor sosial	<i>Pearson</i>	1	0,573	0,620
	<i>Sig.(2-tailed)</i>		0,000	0,000
	<i>N</i>	450	450	450
Faktor Lingkungan	<i>Pearson</i>	0,573	1	0,357
	<i>Sig.(2-tailed)</i>	0,000		0,000
	<i>N</i>	450	450	450
Kesempatan fisik	<i>Pearson</i>	0,620	0,357	1
	<i>Sig.(2-tailed)</i>	0,000	0,000	

N	450	450	450
---	-----	-----	-----

Berdasarkan tabel 3 terlihat bahwa data terdapat hubungan pada masing-masing variabel, penjelasan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan faktor sosial dengan kesempatan fisik dengan data 0,000, maka data di anggap signifikan karena data <0,05.
2. Terdapat hubungan faktor lingkungan dengan kesempatan fisik dengan data 0,000, maka data di anggap signifikan karena data <0,05.
3. Terdapat hubungan faktor sosial dengan faktor lingkungan dengan data 0,000, maka data di anggap signifikan karena data <0,05.

Pada pemaparan data di atas dapat di hasilkan bahwa peneliti dapat menjawab rumusan masalah sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil *Product Moment*

Keterangan	<i>r</i> Hitung	<i>P</i> value	kesimpulan
Faktor Sosial	0,620	0,000	Signifikan
Faktor Lingkungan	0,357	0,000	Signifikan

Berdasarkan rumusan masalah yang di ajukan oleh peneliti yaitu Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara faktor-faktor lingkungan dan sosial terhadap kesempatan untuk melakukan aktivitas fisik pada siswa perempuan di SMP Se-Kabupaten Bojonegoro?. Berdasarkan hasil penelitian yang di lakukan oleh peneliti di hasilkan bahwa terdapat hubungan antara faktor sosial dan faktor lingkungan terhadap kesempatan melakukan aktivitas fisik, hal ini di buktikan dengan dengan *r* Hitung yang di hasilkan 0,620 (0,620 >0,05) maka di nyatakan bahwa signifikan pada faktor sosial terhadap aktivitas fisik. Dan *r* Hitung 0,357 (0,327>0,05) maka di nyatakan bahwa signifikan faktor lingkungan terhadap aktivitas fisik.

SIMPULAN

Simpulan dari penelitian ini adalah bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara faktor-faktor lingkungan dan sosial terhadap kesempatan untuk melakukan aktivitas fisik pada siswa perempuan di SMP Se-Kabupaten Bojonegoro.

DAFTAR PUSTAKA

- Xu, F., Chepyator-Thomson, J., & Schmidlein, R. (2010). Association Between Social and Environmental Factors and Physical Activity Opportunities in Middle Schools. *European Physical Education Review*. 16(2): 183-194.
- Warburton, D.E.R., Nicol, C.W., & Bredin, S.S.D, (2006). Health Benefits of Physical Activity: The Evidence. *CMAJ March*. 174(6): 801-809.
- Tarigan, B. (2012). *Optimalisasi Pendidikan Jasmani dan Olah raga Berlandaskan Ilmu Faal Olahraga*. Bandung: Eidos.
- Robertson-Wilson, J., Baker, J, Derbyshire, E. & Côté, J. (2003). Childhood Physical Activity Involvement in Active and Inactive Female Adults. *AVANTE*. 9(1): 1-8.
- Sopandi, dandan. 2011. *Pengertian Sosial*.
<http://dadansopandi.blogspot.com/2011/11/pengertian-sosial.html>. Diunduh [16 desember 2013]