



Tipe Efikasi Diri dalam Aktivitas Jasmani Remaja
The Types of Self-Efficacy in Youth Physical Activities

Diky Hadyansah

Prodi PJKR, STKIP Pasundan, Jalan Permana No.32 B Kota Cimahi 40512,
Jawa Barat, Indonesia

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi tipe efikasi diri terhadap aktivitas jasmani remaja. Metode yang digunakan adalah metode deskriptif korelasional. Subjek penelitian ini adalah Siswa Sekolah menengah atas (SMA) kelas XI di Kota Bandung sebanyak 241 siswa. Penentuan sampel menggunakan teknik *cluster rondom sampling*. Pengumpul data menggunakan survey melalui kuesioner dan skala. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dua instrument yaitu: Skala efikasi diri latihan (*self efficacy for exercise scale*) Sedangkan instrument yang digunakan dalam pengukuran aktivitas jasmani merujuk dan mengadaptasi pada instrumen *Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQA)*. Teknik analisis data yang digunakan adalah *Melakukan analisis regresi linier berganda*. Hasil penelitian menunjukkan efikasi diri memberikan kontribusi terhadap aktivitas jasmani remaja sebesar 33%. Sedangkan besaran secara parsial sebesar 27% untuk *Task Efficacy*, 29% untuk *Coping Efficacy* dan 26% untuk *Scheduling Efficacy*.

Kata kunci: aktivitas jasmani, efikasi diri

Abstract

This study aims to determine the absence of activities that contribute to the type of self-efficacy on adolescent physicality. The method used is descriptive correlational method. The subjects of this study were 241 students of high school (SMA) class in Bandung City. Determination of the sample using cluster rondom sampling technique. The data collector used a survey through a questionnaire and a scale. The instruments used in the study consisted of two instruments, namely: the exercise self-efficacy scale, while the instruments used in measuring physical activity and adapting the Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQA) instrument. The data analysis technique used is to perform multiple linear regression analysis. The results showed that self-efficacy contributed 33% to the physical activity of adolescents. While the partial amount is 27% for Task Efficacy, 29% for Coping Efficacy and 26% for Scheduling Efficacy.

Key words: physical activity, self-efficacy

PENDAHULUAN

Peningkatan penyakit tidak menular merupakan masalah kesehatan masyarakat yang berkaitan dengan gaya hidup tidak sehat termasuk kurang nutrisi, aktivitas fisik merokok dan konsumsi alkohol (Anjali & Sabharwal, 2018). Menurut data hasil Riset

Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018), terdapat 31% kasus obesitas sentral pada penduduk berusia di bawah 15 tahun. Kelebihan berat badan dan obesitas saat ini merupakan salah satu faktor utama yang memicu munculnya berbagai penyakit tidak menular, termasuk hipertensi, stroke dan diabetes mellitus atau kencing manis. Salah satu penyebab terjadinya obesitas adalah kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan setiap hari. Kurangnya aktivitas fisik juga dapat menurunkan system imun di dalam tubuh (Campbell & Turner, 2018) dan berpotensi membentuk gaya hidup sedentair yang menjadi penyebab utama penyakit *Cardiovascular diseases (CVDs)* bahkan kematian (Crisafulli & Pagliaro, 2020).

Aktivitas fisik yang rendah merupakan sebuah perilaku yang harus dihindari oleh setiap orang, terutama anak-anak dan remaja. Hal ini karena masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa dan masa pembiasaan perilaku yang akan dilakukan seumur hidup seperti kebiasaan olahraga secara teratur (Andersen & Haraldsdottir, 1993).

Teori Kognisi Sosial menyatakan bahwasannya suatu perilaku timbul sebagai akibat dari hubungan resiprokalitas tritunggal antara pola-pola perilaku, kognitif, faktor personal, dan lingkungan yang saling berinteraksi satu sama lain (Bandura, 1989). Factor personal merupakan factor yang berkaitan dengan psikologis seperti efikasi diri. Efikasi diri telah terbukti menjadi mekanisme kausal dalam berbagai perilaku kesehatan termasuk berhenti merokok, pengendalian berat badan, olahraga, nutrisi, penggunaan alkohol, kontrasepsi, dan pencegahan AIDS (Strecher et al., 1986). Efikasi diri memiliki hubungan yang penting dalam aktivitas jasmani selama masa remaja (Bandura, 1997). Seseorang yang memiliki efikasi diri dalam aktivitas jasmani akan lebih fokus terhadap nilai positif dalam lingkungan mereka dan mampu membangun hubungan sosial dengan seseorang yang dapat memberikan dukungan terhadap tujuan mereka (Young et al., 2014).

Menurut W. M. Rodgers et al., (2008) Skala efikasi diri dalam latihan terdiri dari tiga tipe yaitu *task efficacy*, *coping efficacy*, dan *scheduling efficacy*. Berdasarkan tipe itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi tipe efikasi diri terhadap aktivitas jasmani remaja.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif korelasional. Populasi adalah siswa SMAN kelas XI Sekota Bandung dengan sampel sebanyak 241 siswa yang terdiri

dari empat sekolah yaitu, SMAN 4, 6, 12 dan 15. Penentuan subjek penelitian menggunakan teknik *cluster random sampling*.

Teknik pengumpul data menggunakan survey melalui kuesioner dan skala. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dua instrument yaitu: Skala *self efficacy for exercise scale* (W. M. Rodgers et al., 2008) terdiri atas dimensi efikasi tugas (*task efficacy*), efikasi penanggulangan (*coping efficacy*), dan efikasi penjadwalan (*scheduling efficacy*). Sedangkan instrumen yang digunakan dalam pengukuran aktivitas jasmani merujuk dan mengadaptasi pada instrumen *Physical Activity Questionnaire for Adolescents* (PAQA) (Kowalski et al., 2004).

Teknik analisis data yang digunakan adalah 1) Menghitung statistik deskriptif (Rerata, dan Simpangan Baku); 2) Melakukan uji asumsi klasik (uji normalitas, linearitas, multikorelasional, dan heterokedastisitas); 3) Melakukan analisis regresi linier berganda.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Untuk memberikan gambaran umum mengenai distribusi data yang diperoleh dari penyebaran angket, maka data-data tersebut diolah dan dianalisis menggunakan program SPSS. Setelah dilakukan pengolahan data maka diperoleh rata-rata dan standar deviasi setiap variabel penelitian seperti pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Statistik Deskriptif Efikasi Diri

<i>Descriptive Statistics</i>					
	Jenis Kelamin	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Efikasi Diri	Laki-laki	92	124.52	19.590	2.042
	Perempuan	149	115.26	18.124	1.485

Berdasarkan tabel 1 diperoleh nilai rata-rata tingkat efikasi diri siswa laki-laki sebesar 124,52, dengan nilai simpangan baku sebesar 19,590. Sedangkan nilai rata-rata tingkat efikasi diri siswa perempuan sebesar 115,26, dengan nilai simpangan baku sebesar 18,124.

Tabel 2. Statistik Deskriptif Aktivitas Jasmani Remaja

<i>Descriptive Statistics</i>					
	Jenis Kelamin	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Aktivitas Jasmani	Laki-laki	92	39.52	8.495	.886
	Perempuan	149	35.70	8.587	.703

Berdasarkan tabel 2 diperoleh nilai rata-rata tingkat aktivitas jasmani remaja siswa laki-laki sebesar 39,52, dengan nilai simpangan baku sebesar 8,495. Sedangkan nilai rata-rata aktivitas jasmani remaja siswa perempuan sebesar 35,70, dengan nilai simpangan baku sebesar 8,587.

Tabel 3. Uji Linearitas Efikasi Diri

ANOVA Table							
			Sum of	df	Mean	F	Sig.
			Squares		Square		
Aktivitas Jasmani * Efikasi Diri		(Combined)	11339,451	72	157,492	3,797	,000
	Between	Linearity	6108,625	1	6108,625	147,254	,000
	Groups	Deviation from	5230,826	71	73,674	1,776	,001
		Linearity					
		Within Groups	6969,238	168	41,484		
		Total	18308,689	240			

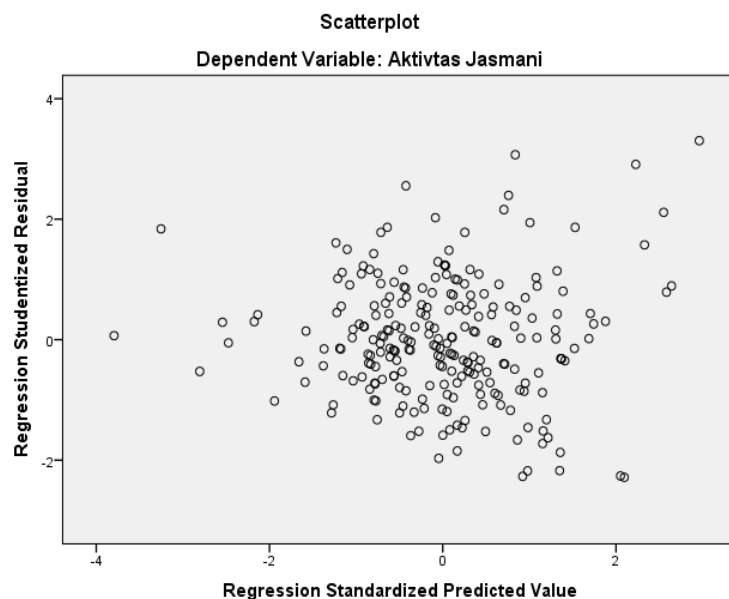
Berdasarkan Tabel 3 hasil output ANOVA dari penghitungan SPSS di atas, menunjukkan bahwa nilai signifikansi Linearity 0,000. Karena signifikansi kurang dari alpha 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa antara variabel aktivitas jasmani dan efikasi diri terdapat hubungan linier.

Tabel 4. Uji Multikolinearitas

Coefficients ^a							
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
(Constant)	9,276	4,580		2,025	,044		
Dukungan Sosial	,090	,063	,096	1,437	,152	,615	1,626
Program Pendidikan Jasmani	-,111	,046	-,169	-2,396	,017	,550	1,819
Efikasi Diri	,286	,032	,628	9,069	,000	,571	1,752

a. Dependent Variable: Aktivitas Jasmani

Berdasarkan Tabel 4 hasil output *Coefficients* dari penghitungan SPSS di atas, menunjukkan bahwa nilai VIF 1,626 untuk dukungan sosial, 1,819 untuk program pendidikan jasmani, dan 1,752 untuk efikasi diri. Karena VIF ketiga variabel independent kurang dari 5, maka dapat disimpulkan bahwa pada model regresi tidak ditemukan adanya masalah multikolinearitas.

**Grafik 1. Uji Heterokedastisitas**

Berdasarkan grafik 1 di atas, terlihat bahwa titik-titik menyebar secara acak serta tersebar baik di atas maupun di bawah angka 0 pada sumbu Y. Hal ini disimpulkan bahwa tidak terjadi heterokedastisitas pada model regresi ini.

Berikut pengujian hipotesis menggunakan teknik anova kriteria nilai p yaitu jika nilai p lebih kecil dari α (0,05) maka H_0 ditolak. Adapun hasil output SPSS sebagai berikut :

Tabel 5.**Hasil Uji Signifikasni ANOVA^a Task Efficacy, Coping Efficacy dan Scheduling Efficacy**

	<i>Model</i>	<i>Sum of Squares</i>	<i>Df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
1	<i>Regression</i>	6079.420	3	2026.476	39.273	.000 ^a
	<i>Residual</i>	12229.260	237	51.600		
	<i>Total</i>	18308.689	240			

a. Predictors: (Constant), Task Efficacy, Coping Efficacy, Scheduling Efficacy

b. Dependent Variable: Aktivitas Jasmani

Berdasarkan hasil perhitungan tabel 5 di atas, tampak nilai p lebih kecil daripada tingkat α yang digunakan (yaitu 0,05) atau $0,000 < 0,05$, sehingga H_0 ditolak. Artinya Terdapat kontribusi yang signifikan antara Task Efficacy, Coping Efficacy, Scheduling Efficacy dengan aktivitas jasmani remaja.

Tabel 6.
Besaran Kontribusi *Task Efficacy*, *Coping Efficacy*, *Scheduling Efficacy*

<i>Model</i>	<i>R</i>	<i>R Square</i>	<i>Adjusted R Square</i>	<i>Std. Error of the Estimate</i>
1	.576 ^a	.332	.324	7.183

a. Predictors: (Constant), task efficacy, coping efficacy, scheduling efficacy

Berdasarkan hasil perhitungan tabel 6 di atas, Nilai R² (R Square) sebesar 0,332 atau 33%. Hal ini menunjukkan bahwa persentase kontribusi *task efficacy*, *coping efficacy*, *scheduling efficacy* terhadap aktivitas jasmani sebesar 33%. Sedangkan sisanya sebesar 67 % dipengaruhi oleh variabel lain.

Tabel 7. Besaran Kontribusi Parsial
Task Efficacy*, *Coping Efficacy*, *Scheduling Efficacy

	<i>Task Efficacy</i>	<i>Coping Efficacy</i>	<i>Scheduling Efficacy</i>
<i>R Square</i>	27%	29%	26%

Berdasarkan hasil perhitungan tabel di atas, Nilai R² (R Square) sebesar 27% untuk *Task Efficacy*, 29% untuk *Coping Efficacy* dan 26% untuk *Scheduling Efficacy* dan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain.

Adapun hasil indeks koefisien korelasi setiap dimensi dukungan sosial yaitu antara *Task Efficacy*, *Coping Efficacy*, dan *Scheduling Efficacy* sebagai berikut :

Tabel 9. Hasil Coefficients^a
Task Efficacy*, *Coping Efficacy*, dan *Scheduling Efficacy

	<i>Model</i>	<i>Unstandardized Coefficients</i>		<i>Standardized Coefficients</i>	<i>R Square</i>
		<i>B</i>	<i>Std. Error</i>	<i>Beta</i>	
1	(Constant)	5.911	2.923		
	<i>Task Efficacy</i>	3.425	1.219	.236	27%
	<i>Coping Efficacy</i>	3.142	1.540	.201	29%
	<i>Scheduling Efficacy</i>	2.862	1.191	.200	26%

a. Dependent Variable: Aktivitas Jasmani

Berdasarkan hasil perhitungan tabel di atas. Dari sini dapat disimpulkan bahwa secara simultan bahwa variabel aktivitas jasmani remaja dipengaruhi oleh seluruh dimensi efikasi diri dengan persamaan matematis : $Y = a + b_1X_1 + b_2X_2 + b_3X_3 + b_4X_4$ atau $y = 5,911 + 3,425 + 3,142 + 2,862$.

Pembahasan

Berdasarkan hasil perhitungan di atas, efikasi diri secara simultan berkontribusi signifikan dengan aktivitas jasmani remaja sebesar 33% sedangkan sisanya sebesar 67 % dipengaruhi oleh variabel lain. Adapun secara parsial berkontribusi sebesar 27% untuk *Task Efficacy*, 29% untuk *Coping Efficacy* dan 26% untuk *Scheduling Efficacy*.

Skala efikasi diri (*self efficacy for exercise scale* (W. M. Rodgers et al., 2008) membagi efikasi diri menjadi tiga tipe, yaitu : *Task Efficacy*, *Coping Efficacy* dan *Scheduling Efficacy*. *Task Efficacy* mengacu pada kepercayaan individu terhadap kemampuan diri dalam melakukan suatu tugas (misalnya, kepercayaan pada kemampuan untuk berjalan selama 30 menit pada intensitas yang ditentukan), sementara *Coping Efficacy* mengacu pada kepercayaan individu terhadap kemampuan diri untuk melakukan tugas-tugas ini dalam kondisi yang menantang (misalnya, percaya diri pada kemampuan untuk berolahraga saat sedang dalam suasana hati yang buruk). *Scheduling Efficacy* mengacu pada kepercayaan diri individu terhadap kemampuan untuk menjadwalkan aktivitas latihan secara efektif dan berdampak pada frekuensi latihan fisik (Maddux, 1995). Berdasarkan tipe efikasi diri diatas, *Task Efficacy* dan *Coping Efficacy* merupakan bagian kinerja/penampilan latihan, sedangkan *Scheduling Efficacy* sebagai prediktor penting dalam mengikuti program latihan di kemudian hari (Wendy M. Rodgers & Sullivan, 2001). Jika kita urutkan tipe paling rendah dari efikasi diri ini adalah *Task Efficacy*, *Coping Efficacy* lalu *Scheduling Efficacy*.

Penelitian ini menunjukan bahwa besaran kontribusi terkecil pada *scheduling Efficacy* (26%), *task Efficacy* (27) lalu *Coping Efficacy* (29%). Hal ini mengindikasikan bahwa *scheduling* merupakan hambatan terbesar dalam melakukan aktivitas fisik secara teratur. Hasil penelitian ini sesuai dengan temuan penelitian yang menunjukkan bahwa kurangnya waktu menjadi hambatan yang paling sering dilaporkan untuk melakukan olahraga secara teratur (El-Gilany et al., 2011). Hambatan melakukan aktifitas fisik yang berkaitan dengan kesehatan seperti kekurangan energy, stress, dan cacat fisik; sedangkan berkaitan diluar kesehatan seperti kekurangan waktu, kekurangan pengetahuan/keterampilan, kebosanan, kurang efikasi diri, dukungan social keluarga/teman, gender, dan lingkungan (Anjali & Sabharwal, 2018). Selain itu, hasil penelitian lain juga menunjukan status sosial ekonomi, status perkawinan, tingkat

pendidikan, dan persepsi diri tentang kesehatan merupakan prediktor hambatan aktivitas fisik (Herazo-Beltrán et al., 2017).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diatas, efikasi diri secara simultan berkontribusi signifikan dengan aktivitas jasmani remaja sebesar 33% sedangkan sisanya sebesar 67 % dipengaruhi oleh variabel lain. Adapun secara parsial berkontribusi sebesar 27% untuk *Task Efficacy*, 29% untuk *Coping Efficacy* dan 26% untuk *Scheduling Efficacy*. *Scheduling Efficacy* merupakan hambatan terbesar dalam melakukan aktivitas jasmani remaja secara teratur.

DAFTAR PUSTAKA

- Andersen, L. B., & Haraldsdottir, J. (1993). Tracking of cardiovascular disease risk factors including maximal oxygen uptake and physical activity from late teenage to adulthood An 8-year follow-up study. *Journal of Internal Medicine*, 234(3), 309–315. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2796.1993.tb00748.x>
- Anjali, & Sabharwal, M. (2018). Perceived barriers of young adults for participation in physical activity. *Current Research in Nutrition and Food Science*, 6(2), 437–449. <https://doi.org/10.12944/CRNFSJ.6.2.18>
- Bandura, A. (1989). *Social cognitive theory*. 6, 1–60.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control* (Freeman (ed.)).
- Campbell, J. P., & Turner, J. E. (2018). Debunking the myth of exercise-induced immune suppression: Redefining the impact of exercise on immunological health across the lifespan. *Frontiers in Immunology*, 9(APR), 1–21. <https://doi.org/10.3389/fimmu.2018.00648>
- Crisafulli, A., & Pagliaro, P. (2020). Physical activity/inactivity and COVID-19. *European Journal of Preventive Cardiology*, 1–4. <https://doi.org/10.1177/2047487320927597>
- El-Gilany, A. H., Badawi, K., El-Khawaga, G., & Awadalla, N. (2011). Physical activity profile of students in Mansoura University, Egypt. *Eastern Mediterranean Health Journal*, 17(8), 694–702. <https://doi.org/10.26719/2011.17.8.694>
- Herazo-Beltrán, Y., Pinillos, Y., Vidarte, J., Crissien, E., Suarez, D., & García, R. (2017). Predictors of perceived barriers to physical activity in the general adult population: a

cross-sectional study. *Brazilian Journal of Physical Therapy*, 21(1), 44–50.
<https://doi.org/10.1016/j.bjpt.2016.04.003>

Kowalski, K. C., Crocker, P. R. E., Columbia, B., & Donen, R. M. (2004). *The Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C) and Adolescents (PAQ-A) Manual*. August.

Maddux, J. E. (1995). Self-Efficacy, adaptation, and adjustment: Theory, research, and applicatio. In *Self-Efficacy, adaptation, and adjustment: Theory, research, and applicatio*. NY: Plenum.

Riskesdas, K. (2018). Hasil Utama Riset Kesehata Dasar (RISKESDAS). *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*, 44(8), 1–200.
<https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>

Rodgers, W. M., Murray, T. C., Wilson, P. M., Hall, C. R., & Fraser, S. N. (2008). Evidence for a multidimensional self-efficacy for exercise scale. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 79(2), 222–234.
<https://doi.org/10.1080/02701367.2008.10599485>

Rodgers, Wendy M., & Sullivan, M. J. L. (2001). Task, coping, and scheduling self-efficacy in relation to frequency of physical activity. *Journal of Applied Social Psychology*, 31(4), 741–753. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2001.tb01411.x>

Strecher, V. J., McEvoy DeVellis, B., Becker, M. H., & Rosenstock, I. M. (1986). The Role of Self-Efficacy in Achieving Health Behavior Change. *Health Education & Behavior*, 13(1), 73–92. <https://doi.org/10.1177/109019818601300108>

Young, M. D., Plotnikoff, R. C., Collins, C. E., Callister, R., & Morgan, P. J. (2014). Social cognitive theory and physical activity : a systematic review and meta-analysis. *Behavior/Etiology*, 13, 1–13. <https://doi.org/10.1111/obr.12225>