



**Kegembiraan Berolahraga Dan Efikasi Diri Atlit Anak-Anak Dan
Praremaja: Studi Komparatif- Korelasional Anggota Klub Bola Voli Jawa
Timur Dan Anggota Klub Renang Jakarta**

*Exercise Enjoyment And Self-Efficacy Of Child And Preadole Athletes: A
Comparative-Correlational Study Of East Java Volleyball Club Members And
Jakarta Swimming Club Members*

**Aldhi Risjihadhul Akbar¹, Sakban Rosidi², Titik Purwati³, Adi Sucipto⁴,
Agung Yudaswara⁵**

¹²³⁴⁵ Magister Pendidikan Olahraga/fakultas Eksakta Keolahragaan, Universitas Insan Budi
Utomo, alamat simpang arjunono14B Kota Malang, Provinsi Jawa Timur, kode pos 65119,
Indonesia

Abstrak

Penelitian ini mengkaji perbedaan kegembiraan berolahraga dan efikasi berlatih anak-anak dan pra remaja yang berpartisipasi dalam klub bola voli dan klub renang. Sebanyak 243 responden berusia 10–13 tahun menyelesaikan *Physical Activity Enjoyment Scale* (PACES) dan *Exercise Self-Efficacy Scale* versi bahasa Indonesia yang telah divalidasi. Uji-t sampel independen menunjukkan bahwa anak-anak dan praremaja yang berpartisipasi dalam klub bola voli melaporkan tingkat kegembiraan yang secara signifikan lebih tinggi (rerata = 89,25) dibandingkan anak-anak dan praremaja yang berpartisipasi dalam klub renang (rerata = 71,67), sedangkan anak-anak dan praremaja yang berpartisipasi dalam klub renang menunjukkan efikasi berlatih yang lebih tinggi (rerata = 30,86) dibandingkan anak-anak dan praremaja yang berpartisipasi dalam klub bola voli (rerata = 25,28). Analisis korelasi Pearson menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kegembiraan dan komitmen ($r = -0,243$, $p < .01$). Temuan ini mengindikasikan bahwa karakteristik sosial dan struktur cabang olahraga (kelompok versus individu) dapat membentuk hasil psikologis yang berbeda. Implikasi hasil penelitian ini dibahas untuk pelatih dan perancang program olahraga yang ingin mengoptimalkan pengalaman olahraga bagi anak-anak dan remaja.

Kata kunci: kegembiraan berolahraga, efikasi berlatih, anak-anak dan praremaja bolavoli, renang.

Abstract

This study examined differences in exercise enjoyment and exercise efficacy among children and pre-adolescents participating in volleyball and swimming clubs. A total of 243 respondents aged 10–13 years completed validated Indonesian versions of the Physical Activity Enjoyment Scale (PACES) and the Exercise Self-Efficacy Scale. Independent samples t-tests showed that children and pre-adolescents participating in volleyball clubs reported significantly higher levels of exercise enjoyment (mean = 89.25) than children and pre-adolescents participating in swimming clubs (mean = 71.67), while children and pre-adolescents participating in swimming clubs reported higher exercise efficacy (mean = 30.86) than children and pre-adolescents participating in volleyball clubs (mean = 25.28). Pearson correlation analysis revealed a significant negative relationship between enjoyment and commitment ($r = -0.243$, $p < .01$). These findings indicate that the social characteristics and structure of the sport (group versus individual) may shape different psychological outcomes. The implications of the results of this study are discussed for coaches and sport program designers who wish to optimize the sport experience for children and adolescents.

Keywords: Sport enjoyment, training efficacy, children and preadolescents: volleyball, swimming.

PENDAHULUAN

Olahraga tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas pengembangan kemampuan fisik, tetapi juga memiliki peran penting dalam pembentukan aspek psikologis anak dan praremaja (Subyakto et al., 2024). Kesenangan berolahraga (*sport enjoyment*) dan efikasi berlatih (*exercise self-efficacy*) merupakan dua faktor psikologis penting yang mempengaruhi keterlibatan anak dan praremaja dalam berolahraga (Bajamal et al., 2024).

Dalam pembinaan olahraga, terutama dalam lingkungan klub seperti bola voli dan renang anak-anak dan remaja, memahami kesenangan berolahraga dan efikasi berlatih adalah sangat penting (Cipta et al., n.d.). Mengingat bahwa anak-anak dan praremaja masih berada dalam fase perkembangan fisik, emosi, sosial, kognitif yang lebih cepat dibandingkan fase sebelumnya, maka respon mereka terhadap aktivitas olahraga dipengaruhi oleh karakteristik olahraga yang digeluti (Yel et al., 2024).

Dari segi perkembangan fisik, anak-anak dan praremaja di usia ini mengalami perubahan bentuk tubuh, pertumbuhan tulang dan otot yang mempengaruhi pertumbuhan motoriknya (Eather et al., 2023). Dalam aspek emosional, anak usia sekolah menjadi semakin peka terhadap perasaan bangga, kecewa, cemas, atau antusias ketika terlibat dalam aktivitas olahraga (Riedl et al., 2025). Pengalaman menyenangkan dalam latihan atau kompetisi membantu anak mengelola emosinya secara lebih positif. Kesenangan berolahraga diyakini memiliki penting untuk membentuk persepsi positif terhadap aktivitas fisik, yang pada akhirnya mendorong konsistensi keterlibatan di masa depan (Mulyadi, 2019).

Secara sosial, anak dan praremaja mulai memiliki persahabatan yang lebih erat, menunjukkan kebutuhan untuk diterima dalam kelompok, dan belajar bekerja sama dengan teman sebaya (Fajar et al., 2021). Kegiatan olahraga beregu seperti bola voli memberikan ruang yang lebih luas bagi anak untuk membangun relasi sosial, merasakan kebersamaan, serta melatih kemampuan berkomunikasi dan menghargai perbedaan (Attamimi et al., 2024). Lingkungan tim juga memungkinkan munculnya dukungan sosial yang berkontribusi pada peningkatan kegembiraan saat berolahraga (Ahmet, 2017). Suasana latihan yang interaktif, seperti kerja sama dalam melakukan passing, bertahan, atau merayakan

kemenangan bersama, menciptakan rasa memiliki yang kuat terhadap tim (Rusiawati & Wijana, 2022).

Di sisi lain, renang menjadi salah satu cabang olahraga yang banyak diminati di Jakarta karena ketersediaan fasilitas latihan modern serta kerja sama sekolah dasar dengan klub renang swasta, terutama di wilayah Jakarta Selatan dan Jakarta Barat. Sebagai olahraga individu, renang memiliki karakteristik sebagai olahraga individu yang menuntut kedisiplinan, fokus, dan kemandirian lebih tinggi (Ummah, 2019). Aktivitas latihan yang berlangsung tanpa komunikasi verbal saat berenang membuat anak terbiasa mengandalkan kemampuan diri sendiri, sehingga dalam jangka panjang, kondisi ini diperkirakan dapat meningkatkan efikasi diri berlatih (Vural & Çoruh, 2019). Namun demikian, suasana latihan yang lebih formal, individu dan aturan ketat di kolam renang juga dapat mempengaruhi pengalaman kegembiraan yang berbeda dibandingkan olahraga beregu.

Dengan mempertimbangkan perbedaan karakteristik olahraga beregu dan individu tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam perbedaan dan hubungan kesenangan berolahraga dan efikasi berlatih antara anak dan praremaja anggota klub bola voli Jawa Timur dan renang Jakarta.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan program pembinaan olahraga yang lebih efektif dan menyenangkan bagi anak-anak dan praremaja, berdasarkan karakteristik olahraga, psikologis dan sosial mereka.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan komparatif korelasional dengan rancangan pengujian dengan menggunakan rancangan pengujian menggunakan model evaluasi kesenjangan (*Discrepancy Evaluation Model*) yang dikembangkan oleh Provus (Sugiyono, 2020). Model ini didasarkan pada pendekatan sistematis dengan membandingkan kinerja (*performance*) dengan patokan (*standard*) untuk menilai apakah terdapat kesenjangan antara keduanya (Indarto et al., 2018).

Sampel penelitian ini adalah adalah 223 anggota klub yang terdiri dari 110 anak-anak dan praremaja yang terdaftar sebagai anggota klub bola voli di Jawa Timur dan 113 anak-anak dan praremaja yang terdaftar sebagai anggota klub Renang di Jakarta

HASIL

Tabel 1. Ringkasan Hasil Analisis Distribusi Frekuensi Kategori Usia

Kategori Usia	Frekuensi	Persentase
Anak-anak (6 – 10 tahun)	57	23,5
Praremaja (11 – 13 tahun)	186	76,5
Total	243	100

Berdasarkan ringkasan hasil analisis distribusi frekuensi kategori usia, nampak bahwa responden penelitian terdiri dari dua kelompok usia, yaitu anak-anak dan praremaja. Dari total 243 responden, mayoritas merupakan kelompok praremaja berusia 11–13 tahun, dengan jumlah sebanyak 186 responden (76,5%), sedangkan kelompok anak-anak berjumlah 57 responden (23,5%).

Tabel 2. Ringkasan Hasil Analisis Distribusi Frekuensi Kategori Usia

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Perempuan	150	61,7
Laki-laki	93	38,3
Total	243	100

Berdasarkan ringkasan hasil analisis distribusi frekuensi di atas, nampak bahwa responden dalam penelitian ini didominasi oleh anak-anak dan praremaja perempuan, yaitu sebanyak 150 orang (61,7%), sedangkan anak-anak dan praremaja laki-laki berjumlah 93 orang (38,3%).

Tabel 3. Ringkasan Uji-t Satu Rerata Tingkat Kegembiraan Berolahraga Anggota Klub Bola Voli dan Anggota Klub Renang Jakarta Anak dan Praremaja

Rerata	Kriteria	Selisih	tempirik	$t_{\alpha}(0,05)$	Kesimpulan
79,63	64,00	15,630	15,994	1,960	H0 ditolak. H1 diterima

Hasil analisis menunjukkan nilai rata-rata kegembiraan berolahraga = 79,63 dengan kriteria layak yang ditetapkan = 64,00. Selisih rata-rata kegembiraan berolahraga dengan kriteria baik yang ditetapkan = 15,630.

Dengan membandingkan tempirik dan $t_{\alpha}(0,05)$ maka diperoleh tempirik (15,994) lebih besar dari $t_{\alpha}(0,05)$ dengan $df = 242$ (1,960) sehingga menerima hipotesis yang menyatakan bahwa: Tingkat kegembiraan berolahraga anggota klub bola voli Jawa

Timur dan anggota klub renang Jakarta anak dan praremaja memenuhi kriteria baik. Dengan kata lain, menolak H_0 sehingga menerima H_1 .

Tabel 4. Ringkasan Uji-t Satu Rerata Efikasi Berlatih Anggota Klub Bola Voli dan Anggota Klub Renang Jakarta Anak dan Praremaja

Rerata	Kriteria	Selisih	tempirik	$t_{\alpha(0,05)}$	Kesimpulan
28,34	30,60	-2,264	-4,069	1,960	H_0 diterima. <u>H_1 ditolak</u>

Tabel 4 Hasil analisis menunjukkan nilai rata-rata kegembiraan berolahraga anggota klub bola voli Jawa Timur = 89,25 dan nilai rata-rata anggota klub renang Jakarta = 71,67. Selisih rata-rata anggota klub bola voli Jawa Timur dan anggota klub renang Jakarta = 17,585. Dengan membandingkan tempirik dan $t_{\alpha(0,05)}$ maka diperoleh tempirik (10,933) lebih besar dari $t_{\alpha(0,05)}$ dengan $df = 241$ (1,960) sehingga menerima hipotesis yang menyatakan: Terdapat perbedaan kegembiraan berolahraga antara anggota klub bola voli Jawa Timur dan anggota klub renang Jakarta anak dan praremaja. Dengan kata lain, menolak H_0 sehingga menerima H_1 .

Tabel 5. Ringkasan Uji-t Dua Rerata Kelompok Independen Kegembiraan Berolahraga Anggota Klub Bola Voli dan Anggota Klub Renang Jakarta Anak dan Praremaja

Bola Voli (N = 110)	Renang (N = 133)	Selisih	tempirik	$t_{\alpha(0,05)}$ $df = 241$	Kesimpulan
89,25	71,67	17,585	10,933	1,960	H_0 ditolak. H_1 diterima

Tabel 6 Hasil analisis menunjukkan nilai rata-rata kegembiraan berolahraga anggota klub bola voli Jawa Timur = 89,25 dan nilai rata-rata anggota klub renang Jakarta = 71,67. Selisih rata-rata anggota klub bola voli Jawa Timur dan anggota klub renang Jakarta = 17,585.

Dengan membandingkan tempirik dan $t_{\alpha(0,05)}$ maka diperoleh tempirik (10,933) lebih besar dari $t_{\alpha(0,05)}$ dengan $df = 241$ (1,960) sehingga menerima hipotesis yang menyatakan: Terdapat perbedaan kegembiraan berolahraga antara

anggota klub bola voli Jawa Timur dan anggota klub renang Jakarta anak dan praremaja. Dengan kata lain, menolak H₀ sehingga menerima H₁.

PEMBAHASAN

Tingkat kegembiraan berolahraga anggota klub bola voli Jawa Timur dan anggota klub renang Jakarta anak dan praremaja memenuhi kriteria baik bisa dijelaskan oleh beberapa hal, di antaranya adanya kesesuaian dengan pilihan pribadi berdasarkan minat dan kesenangan, dorongan untuk mencoba hal-hal baru, keinginan mengembangkan bakat, serta keberadaan lingkungan sosial yang positif di dalam klub.

Pertama, anak-anak dan praremaja dalam kelompok usia 6 hingga 13 tahun memutuskan secara sukarela untuk mengikuti latihan olahraga di klub. Keikutsertaan menjadi anggota klub olahraga menunjukkan bahwa mereka memiliki minat pribadi pada cabang olahraga yang dipilih. Mereka tidak sekadar mengikuti arahan dari orang tua atau sekolah, tetapi memilih cabang olahraga tertentu yaitu bola voli atau renang berdasarkan ketertarikan dan kesenangan pribadi (Effendy et al., 2020). Kesesuaian ini mengikat dirinya dan menciptakan rasa memiliki serta menumbuhkan kebanggaan pada aktivitas yang mereka pilih dan lakukan. Contohnya, seorang anak yang sejak kecil memiliki ketertarikan terhadap renang akan merasa lebih gembira ketika berlatih di kolam renang dengan fasilitas lengkap dan lingkungan yang kondusif (Samsudin, 2019).

Kedua, fase perkembangan anak dan praremaja ditandai dengan adanya dorongan untuk mencoba pengalaman baru. Anak dan praremaja yang menyukai bola voli dan renang ini akan memiliki antusiasme untuk mempelajari teknik-teknik dasar dan keterampilan khusus cabang olahraga yang dipilih (Mawarti, 2019). Mereka memiliki kebutuhan psikologis untuk menunjukkan kemampuan diri dan memperoleh pengakuan dari lingkungan sosialnya, termasuk pelatih, teman sebaya, dan keluarga. Keberhasilan dalam menguasai teknik baru atau menunjukkan performa baik dalam latihan maupun pertandingan akan menimbulkan rasa bangga dan kesenangan emosional. Pengalaman ini memperkuat rasa percaya diri dan mendorong partisipasi aktif pada latihan berikutnya. Misalnya, ketika anak dan remaja anggota klub renang berhasil menyempurnakan teknik gaya dada, atau anak

dan remaja anggota klub bola voli sukses melakukan servis yang efektif, maka momen-momen tersebut menjadi sumber motivasi yang kuat (Suherman, 2016).

Jadi, kegembiraan berolahraga ini pendapat (Salahuddin et al., 2022) bahwa sumber- sumber kegembiraan seperti: afeksi positif dari aktivitas itu sendiri (adanya kesesuaian dengan pilihan pribadi berdasarkan minat dan kesenangan), variasi latihan, pencapaian tujuan pribadi atau kelompok, penguasaan keterampilan (*mastery*) dan afiliasi sosial dengan satu tim (keberadaan lingkungan sosial yang positif di dalam klub), menjelaskan mengapa kegembiraan berolahraganya memenuhi kriteria baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil temuan penelitian dan pembahasan yang sudah dikemukakan, kesimpulan dari penelitian ini adalah:

1. Tingkat kegembiraan berolahraga anggota klub bola voli Jawa Timur dan anggota klub renang Jakarta anak dan praremaja memenuhi kriteria baik.
2. Tingkat efikasi diri berlatih anggota klub bola voli Jawa Timur dan anggota klub renang Jakarta anak dan praremaja tidak memenuhi kriteria baik.
3. Terdapat perbedaan kegembiraan berolahraga antara anggota klub bola voli Jawa Timur dan anggota klub renang Jakarta anak dan praremaja.
4. Terdapat perbedaan efikasi diri berlatih antara anggota klub bola voli Jawa Timur dan anggota klub renang Jakarta anak dan praremaja.

Terdapat hubungan antara kegembiraan berolahraga dan efikasi diri berlatih di kalangan anak dan praremaja anggota klub bola voli Jawa Timur dan anggota klub renang Jakarta.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat, karunia, dan petunjuk-Nya sehingga penelitian yang berjudul: **“Kegembiraan Berolahraga dan Efikasi Diri Atlit Anak-anak dan Praremaja: Studi Komparatif-Korelasional Anggota Klub Bola Voli Jawa Timur dan Anggota Klub Renang Jakarta”** dapat diselesaikan dengan baik. Penulis menyampaikan terima kasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Dr. Sakban dan Dr. Titik, selaku dosen pembimbing, atas bimbingan, arahan, masukan yang sangat berharga, serta kesabaran dalam mendampingi penulis selama proses penelitian ini berlangsung.
2. Para pelatih, atlet, serta pengurus klub bola voli di Jawa Timur dan klub renang di Jakarta yang telah memberikan kesempatan, waktu, serta dukungan selama proses pengumpulan data.
3. Keluarga, sahabat, dan rekan-rekan yang senantiasa memberikan semangat dan doa.

Penelitian ini tentu masih memiliki keterbatasan. Oleh karena itu, penulis terbuka terhadap kritik dan saran yang membangun untuk perbaikan di masa yang akan datang. Akhir kata, semoga penelitian ini dapat memberikan kontribusi positif bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang psikologi olahraga anak dan praremaja.

REFERENSI

- Ahmet, S. O. (2017). Evaluation Of The Physical Education And Sports Curriculum In Turkish Schools. *Educational Research And Reviews*, 12(16), 811–816. <https://doi.org/10.5897/Err2017.3303>
- Attamimi, Nidomuddin, Yuskhil, M., Pamungkas, H., & Yusuf, H. (2024). Jurnal Kejaora : Jurnal Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga Analisis Latihan Intensitas Dengan Interval Terhadap Peningkatan. *Jurnal Kejaora: Jurnal Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga* Issn:2541-5042, 9(April), 56–60.
- Bajamal, E., Abou Hashish, E. A., & Robbins, L. B. (2024). Enjoyment Of Physical Activity Among Children And Adolescents: A Concept Analysis. *Journal Of School Nursing*, 40(1), 97–107. <https://doi.org/10.1177/10598405221137718>
- Cipta, T. H. A. K., Pidana, K., & Pelanggaran, S. (N.D.). *Sebagai Suatu Pengantar*.
- Eather, N., Wade, L., Pankowiak, A., & Eime, R. (2023). The Impact Of Sports Participation On Mental Health And Social Outcomes In Adults: A Systematic Review And The ‘Mental Health Through Sport’ Conceptual Model. *Systematic Reviews*, 12(1), 1–27. <https://doi.org/10.1186/S13643-023-02264-8>
- Effendy, F., Kharisma, Y., & Ramadhan, R. (2020). Penggunaan Modifikasi Permainan Bolavoli Untuk Meningkatkan Kemampuan Passing Bawah. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(1), 1. <https://doi.org/10.31571/Jpo.V9i1.1333>
- Fajar, M. K., Pramono, B. A., Supriyanto, N. A., & Rasyid, A. (2021). The The Impact Of Covid-19 Pandemic On Online Learning In Sports Coaching Education. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*,

- 4(2), 235–247. <https://doi.org/10.33503/Jp.Jok.V4i2.1156>
- Indarto, P., Subekti, N., & Sudarmanto, E. (2018). Pengukuran Tingkat Minat Dengan Bakat Mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Jses : Journal Of Sport And Exercise Science*, 1(2), 57. <https://doi.org/10.26740/Jses.V1n2.P57-61>
- Mawarti, S. (2019). Permainan Bolavoli Mini Untuk Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 6(2), 67–72.
- Mulyadi, D. Y. N. (2019). Meningkatkan Hasil Penelitian Passing Bawah Bolavoli Dengan Modifikasi Bola (Penelitian Tindakan Kelas V Sdn Palasari). *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 2(2), 11. <https://doi.org/10.31602/Rjpo.V2i2.2477>
- Riedl, N. R., Jansen, P., & Klatt, S. (2025). Exploring Peculiarities And Performance Predictors Of Character Strengths In Individual And Team Sports. *Scientific Reports*, 15(1), 1–9. <https://doi.org/10.1038/S41598-025-96230-0>
- Rusiawati, R. T. H. D., & Wijana, I. K. (2022). Analisis Hasil Pengukuran Antropometri Pada Atlet Cabang Olahraga Sepak Bola. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 9(3), 198. <https://doi.org/10.23887/Jiku.V9i3.40841>
- Salahuddin, M., Said, H., & Juadi, B. (2022). The Effect Of Targeted Ball Throwing Training On Smash Accuracy Of Volleyball. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 5(2), 229–242. <https://doi.org/10.33503/Jp.Jok.V5i2.1753>
- Samsudin. (2019). Pembelajaran Bolavoli. *Model Pembelajaran Bola Voli*, 1–84. <https://fdokumen.com/document/buku-ajar-sipegunjac-buku-ajar-model-pembelajaran-bolavoli-oleh-dr-samsudin.html>
- Subyakto, R. C., Pamungkas, H., Kurniawan, R., & Yusuf, H. (2024). *Sprinter : Jurnal Ilmu Olahraga Pengaruh Komposisi Tubuh Terhadap Daya Ledak Otot Tungkal Pemain Sepak Bola Liga 1 Persija Jakarta*. 5(3), 407–412.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D (Edisi Ke-3)*. Bandung: Alfabeta.
- Suherman, A. (2016). Pengaruh Penerapan Model Kooperatif Tipe Jigsaw Dan Tgt (Teams Game Tournament) Terhadap Keterampilan Sosial Dan Keterampilan Bermain Bolavoli. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(2), 8. <https://doi.org/10.17509/Jpjo.V1i2.5659>
- Vural, M., & Çoruh, Y. (2019). The Effect Of Students Of Sports Management And Coaching Education Department On Entrepreneurial Tendencies Of Career Plans. *International Journal Of Evaluation And Research In Education*, 8(2), 351–355. <https://doi.org/10.11591/Ijere.V8i2.16319>
- Yel, K., Şencan, D., Güzel, S., & Ozan Erkiş, A. (2024). Uluslararası Sağlık, Egzersiz Ve Spor Bilimleri Dergisi. *International Journal Of Health, Exercise, And Sport Sciences*, 1(1). <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>.

