



Peran Dukungan Sosial dalam Meningkatkan Motivasi Berolahraga pada Remaja

Yusnadi ¹

¹ Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Makassar

yusnadi@unm.ac.id

Abstrak

Motivasi berolahraga pada remaja merupakan faktor krusial yang menentukan konsistensi aktivitas fisik di usia muda. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, dan guru/pelatih terhadap motivasi berolahraga pada remaja di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Populasi penelitian adalah mahasiswa aktif semester satu dan dua yang berjumlah 320 orang, dengan sampel sebanyak 178 responden yang dipilih melalui teknik proportional random sampling. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner dukungan sosial yang diadaptasi dari Social Support Scale dan kuesioner motivasi olahraga yang diadaptasi dari Sport Motivation Scale-II (SMS-II). Analisis data dilakukan menggunakan regresi linear berganda dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 26. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, dan guru/pelatih secara simultan berpengaruh signifikan terhadap motivasi berolahraga remaja ($F = 47,231$; $p < 0,001$) dengan koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,621, yang berarti 62,1% variansi motivasi berolahraga dapat dijelaskan oleh ketiga variabel dukungan sosial tersebut. Secara parsial, dukungan teman sebaya memberikan kontribusi terbesar diikuti oleh dukungan keluarga dan dukungan guru/pelatih. Simpulan penelitian ini menegaskan bahwa intervensi yang melibatkan lingkungan sosial remaja, khususnya teman sebaya, perlu menjadi prioritas dalam program peningkatan aktivitas fisik di perguruan tinggi.

Kata Kunci: dukungan sosial, motivasi olahraga, remaja, aktivitas fisik, perguruan tinggi

PENDAHULUAN

Aktivitas fisik yang teratur merupakan salah satu komponen paling penting dalam menjaga kesehatan dan kesejahteraan individu, terutama pada masa remaja. Remaja yang aktif secara fisik terbukti memiliki kondisi kesehatan yang lebih baik, baik dari aspek fisik maupun psikologis, dibandingkan dengan remaja yang cenderung menjalani gaya hidup sedentari. Namun, data global menunjukkan bahwa lebih dari 80% remaja di seluruh dunia belum memenuhi rekomendasi aktivitas fisik minimal yang ditetapkan oleh World Health Organization (WHO), yaitu setidaknya 60 menit aktivitas fisik intensitas sedang hingga berat setiap harinya (Kemenkes RI, 2021). Di Indonesia, kondisi ini tidak jauh berbeda. Survei Kesehatan Berbasis Komunitas Indonesia mencatat bahwa tingkat aktivitas fisik remaja Indonesia masih tergolong rendah, dengan lebih dari separuh remaja usia 15–24 tahun belum memenuhi standar aktivitas fisik yang direkomendasikan. Permasalahan ini semakin mengkhawatirkan seiring meningkatnya penggunaan perangkat digital dan media sosial yang mendorong remaja untuk menghabiskan waktu dalam posisi duduk atau berbaring dalam waktu yang lama.

Dalam konteks ilmu keolahragaan, motivasi berolahraga dipahami sebagai dorongan internal maupun eksternal yang mendorong seseorang untuk memulai, mempertahankan, dan meningkatkan keterlibatannya dalam aktivitas fisik dan olahraga. Motivasi memainkan peran sentral dalam menentukan apakah seorang remaja akan secara konsisten berolahraga atau justru meninggalkan rutinitas tersebut (Miftahul Jannah, 2020). Rendahnya motivasi berolahraga sering kali dikaitkan dengan berbagai faktor, mulai dari kurangnya waktu, fasilitas yang tidak memadai, hingga minimnya dukungan dari lingkungan sosial terdekat. Di antara berbagai faktor tersebut, dukungan sosial telah diidentifikasi sebagai variabel yang memiliki pengaruh paling konsisten dan signifikan terhadap motivasi dan perilaku olahraga remaja dalam berbagai penelitian lintas budaya.

Dukungan sosial merupakan sumber daya yang diperoleh individu dari lingkungan sosialnya, mencakup dukungan emosional, informasional, instrumental, dan penilaian. Dalam konteks olahraga dan aktivitas fisik, dukungan sosial dapat bersumber dari berbagai pihak, yaitu keluarga, teman sebaya, guru, pelatih, maupun komunitas yang lebih luas (Silvia, Rahmat, & Hasanah, 2022). Keluarga, sebagai unit sosial primer, memiliki peran yang paling mendasar dalam membentuk kebiasaan dan nilai-nilai terkait olahraga sejak dini. Orang tua yang aktif berolahraga dan mendukung partisipasi anak dalam aktivitas fisik cenderung memiliki anak yang lebih termotivasi untuk berolahraga secara teratur. Dukungan orang tua tidak hanya berupa dorongan verbal, tetapi juga mencakup dukungan logistik seperti menyediakan transportasi, membiayai kebutuhan olahraga, serta meluangkan waktu untuk berolahraga bersama.

Selain keluarga, teman sebaya memainkan peran yang semakin dominan seiring bertambahnya usia remaja. Pada masa remaja, pengaruh kelompok teman sebaya bahkan dapat melampaui pengaruh orang tua dalam berbagai aspek perilaku, termasuk keputusan untuk berolahraga atau tidak. Remaja yang memiliki teman-teman yang aktif berolahraga cenderung lebih termotivasi untuk ikut berpartisipasi dalam aktivitas fisik, sebagai bagian dari proses identifikasi sosial dan keinginan untuk diterima oleh kelompoknya (Pratama & Kusuma, 2021). Fenomena ini sejalan dengan teori perbandingan sosial Festinger, yang menyatakan bahwa individu cenderung mengevaluasi perilaku dan kemampuan mereka berdasarkan perbandingan dengan orang-orang di sekitarnya, khususnya teman sebaya.

Guru dan pelatih olahraga juga merupakan sumber dukungan sosial yang tidak kalah penting, terutama dalam konteks pendidikan formal. Guru olahraga yang kompeten, antusias, dan suportif terbukti mampu meningkatkan motivasi intrinsik siswa untuk terlibat dalam aktivitas fisik. Interaksi positif antara guru dengan siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani dapat menciptakan iklim motivasi yang kondusif, di mana siswa merasa didukung, dihargai, dan termotivasi untuk mengembangkan kemampuan fisik mereka (Nasrulloh, Prasetyo, & Nurhidayat, 2022). Hal ini relevan dengan teori self-determination (SDT) yang dikembangkan oleh Deci dan Ryan, yang menekankan bahwa pemenuhan kebutuhan dasar psikologis individu — termasuk kebutuhan akan keterhubungan sosial (relatedness) — merupakan fondasi penting bagi tumbuhnya motivasi intrinsik yang berkelanjutan.

Penelitian-penelitian terdahulu di berbagai negara telah mengkonfirmasi hubungan positif antara dukungan sosial dan motivasi berolahraga. Studi yang dilakukan di kalangan mahasiswa Indonesia menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki korelasi positif yang signifikan dengan frekuensi dan intensitas berolahraga (Hidayatullah & Nopiyanto, 2021). Namun demikian, penelitian yang secara spesifik mengkaji peran berbagai sumber dukungan sosial secara simultan terhadap motivasi berolahraga pada populasi mahasiswa di perguruan tinggi keolahragaan di Indonesia, khususnya di kawasan Indonesia Timur seperti Makassar, masih sangat terbatas. Kesenjangan penelitian ini menjadi salah satu dasar dilakukannya studi yang lebih mendalam dan kontekstual.

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar (FIKK UNM) merupakan salah satu lembaga pendidikan tinggi keolahragaan terkemuka di kawasan Indonesia Timur yang memiliki tanggung jawab besar dalam mencetak tenaga-tenaga profesional di bidang olahraga dan kesehatan. Mahasiswa di fakultas ini tidak hanya dituntut untuk memiliki kompetensi akademik, tetapi juga diharapkan menjadi individu yang aktif secara fisik dan mampu menjadi teladan serta agen perubahan dalam promosi gaya hidup sehat di masyarakat (Syahrudin, 2020). Oleh karena itu,

pemahaman yang komprehensif mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi berolahraga mahasiswa di FIKK UNM menjadi sangat penting dan strategis.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, penelitian ini bermaksud untuk mengkaji secara mendalam peran dukungan sosial — yang bersumber dari keluarga, teman sebaya, dan guru/pelatih — dalam meningkatkan motivasi berolahraga pada mahasiswa di FIKK UNM. Dengan memahami kontribusi masing-masing sumber dukungan sosial tersebut, diharapkan dapat dirumuskan rekomendasi kebijakan dan intervensi yang lebih efektif dan berbasis bukti (evidence-based) dalam rangka meningkatkan aktivitas fisik mahasiswa secara berkelanjutan. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis yang berarti bagi pengembangan ilmu psikologi olahraga, khususnya dalam konteks pendidikan tinggi keolahragaan di Indonesia.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional, yang bertujuan untuk menganalisis hubungan dan pengaruh antara variabel dukungan sosial (keluarga, teman sebaya, guru/pelatih) sebagai variabel independen terhadap motivasi berolahraga sebagai variabel dependen (Sugiyono, 2020). Pendekatan kuantitatif dipilih karena memungkinkan pengukuran variabel secara objektif dan analisis statistik yang sistematis sehingga menghasilkan temuan yang dapat digeneralisasi.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif semester satu dan semester dua di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar yang berjumlah 320 orang pada tahun akademik 2023/2024. Penentuan jumlah sampel dilakukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5%, sehingga diperoleh sampel minimal sebanyak 178 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *proportional random sampling*, yaitu pengambilan sampel secara proporsional dari masing-masing program studi yang ada di FIKK UNM, sehingga setiap program studi terwakili secara adil dan representatif (Arikunto, 2021). Sebaran sampel meliputi Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) sebanyak 68 orang, Program Studi Ilmu Keolahragaan sebanyak 52 orang, Program Studi Kesehatan Masyarakat sebanyak 35 orang, dan Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga sebanyak 23 orang.

Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini terdiri atas dua kuesioner utama. Pertama, kuesioner dukungan sosial yang diadaptasi dari *Social Support Scale* yang dikembangkan oleh Tardy, dengan modifikasi dan kontekstualisasi pada ranah olahraga. Kuesioner ini terdiri atas 36 butir pernyataan yang mencakup tiga subskala, yaitu dukungan keluarga (12 butir), dukungan teman sebaya (12 butir), dan dukungan guru/pelatih (12 butir). Kedua, kuesioner motivasi berolahraga yang diadaptasi dari *Sport Motivation Scale-II (SMS-II)* yang dikembangkan oleh Pelletier et al. dan telah diterjemahkan serta divalidasi dalam konteks Indonesia oleh peneliti sebelumnya (Ramadan & Juliantine, 2022). Kuesioner ini terdiri atas 18 butir pernyataan yang mengukur tiga dimensi motivasi, yaitu motivasi intrinsik, motivasi ekstrinsik, dan amotivasi.

Sebelum digunakan dalam penelitian, kedua instrumen telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Uji validitas dilakukan menggunakan teknik korelasi *Product Moment Pearson*, dengan kriteria butir valid apabila nilai r hitung $>$ r tabel (0,148 untuk $n = 178$). Hasil uji validitas menunjukkan bahwa seluruh butir pernyataan pada kedua kuesioner dinyatakan valid. Uji reliabilitas dilakukan menggunakan koefisien *Alpha Cronbach*, dengan hasil koefisien reliabilitas kuesioner dukungan sosial sebesar 0,873 dan kuesioner motivasi berolahraga sebesar 0,851, yang keduanya termasuk dalam kategori sangat reliabel (Azwar, 2020). Data dikumpulkan melalui pengisian kuesioner secara daring menggunakan *Google Form* yang disebarakan kepada responden selama periode Februari hingga Maret 2024.

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis regresi linear berganda, yang dilakukan setelah terpenuhinya seluruh asumsi klasik, meliputi uji normalitas (Kolmogorov-Smirnov), uji multikolinearitas (*Variance Inflation Factor*), uji heteroskedastisitas (Glejser), dan uji linearitas. Seluruh proses analisis data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS)* versi 26 (Ghozali, 2021). Tingkat signifikansi yang digunakan dalam penelitian ini adalah $\alpha = 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa dari 178 responden, terdapat 112 mahasiswa laki-laki (62,9%) dan 66 mahasiswa perempuan (37,1%), dengan rentang usia 17 hingga 20 tahun dan usia rata-rata 18,4 tahun ($SD = 0,87$). Mayoritas responden berasal dari Program Studi PJKR (38,2%), diikuti oleh Prodi Ilmu Keolahragaan (29,2%), Kesehatan Masyarakat (19,7%), dan Pendidikan Kepelatihan Olahraga (12,9%). Secara keseluruhan, gambaran distribusi ini mencerminkan proporsi mahasiswa yang relatif seimbang antarprogram studi sehingga hasil penelitian dapat dianggap cukup representatif mewakili kondisi di FIKK UNM.

Pada variabel dukungan sosial, hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata skor dukungan keluarga yang diperoleh responden adalah 43,72 dari skor maksimal 60 ($SD = 7,34$), yang termasuk dalam kategori tinggi. Rata-rata skor dukungan teman sebaya adalah 45,18 dari skor maksimal 60 ($SD = 6,91$), juga berada dalam kategori tinggi. Sementara itu, rata-rata skor dukungan guru/pelatih adalah 38,56 dari skor maksimal 60 ($SD = 8,12$), yang masuk dalam kategori sedang cenderung tinggi. Adapun rata-rata skor motivasi berolahraga responden adalah 58,34 dari skor maksimal 90 ($SD = 9,67$), yang termasuk dalam kategori sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun mahasiswa FIKK UNM mendapatkan dukungan sosial yang tergolong tinggi, tingkat motivasi berolahraga mereka belum sepenuhnya optimal (Suryadi & Ardiansyah, 2022). Kondisi ini menarik untuk ditelaah lebih lanjut karena menunjukkan bahwa dukungan sosial, meskipun penting, bukan satu-satunya determinan motivasi berolahraga.

Sebelum dilakukan analisis regresi, seluruh asumsi klasik telah diuji dan terpenuhi. Uji normalitas dengan Kolmogorov-Smirnov menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,124 ($p > 0,05$), yang menunjukkan bahwa residual data terdistribusi normal. Uji multikolinearitas menunjukkan nilai Variance Inflation Factor (VIF) untuk variabel dukungan keluarga sebesar 1,342, dukungan teman sebaya sebesar 1,487, dan dukungan guru/pelatih sebesar 1,215, yang semuanya jauh di bawah nilai batas 10, sehingga tidak terjadi multikolinearitas antarvariabel independen. Uji heteroskedastisitas dengan metode Glejser menghasilkan nilai signifikansi yang melebihi 0,05 pada seluruh variabel, yang berarti asumsi homoskedastisitas terpenuhi (Ghozali, 2021). Dengan terpenuhinya seluruh asumsi klasik tersebut, model regresi linear berganda yang dibangun dalam penelitian ini dapat dinyatakan layak dan valid untuk digunakan sebagai alat analisis.

Hasil uji simultan (uji F) menunjukkan bahwa dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, dan guru/pelatih secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap motivasi berolahraga mahasiswa FIKK UNM, dengan nilai F hitung sebesar 47,231 dan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,001$). Nilai koefisien determinasi (R^2) yang diperoleh adalah sebesar 0,621, yang berarti 62,1% variasi motivasi berolahraga mahasiswa dapat dijelaskan oleh ketiga variabel dukungan sosial yang diteliti, sedangkan sisanya sebesar 37,9% dijelaskan oleh variabel-variabel lain yang tidak dimasukkan dalam model penelitian ini. Besarnya R^2 tersebut mengindikasikan bahwa model penelitian ini memiliki kekuatan penjelas (explanatory power) yang tergolong kuat dalam konteks ilmu-ilmu sosial dan perilaku (Ramadan & Juliantine, 2022). Temuan ini mendukung argumen teoretis bahwa lingkungan sosial merupakan ekosistem yang sangat berpengaruh dalam membentuk dan mempertahankan perilaku olahraga remaja.

Secara parsial, hasil uji t menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya memberikan pengaruh yang paling dominan terhadap motivasi berolahraga ($\beta = 0,412$; $t = 6,247$; $p < 0,001$), diikuti oleh dukungan keluarga ($\beta = 0,318$; $t = 4,873$; $p < 0,001$), dan dukungan guru/pelatih ($\beta = 0,197$; $t = 2,934$; $p = 0,004$). Ketiga variabel tersebut memberikan kontribusi positif dan signifikan secara statistik terhadap motivasi berolahraga mahasiswa. Dominannya pengaruh teman sebaya ini relevan dengan karakteristik perkembangan psikososial remaja, di mana kelompok teman sebaya (peer group) menjadi referensi sosial utama dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk keputusan untuk aktif berolahraga (Pratama & Kusuma, 2021). Remaja yang dikelilingi oleh teman-teman yang gemar berolahraga cenderung merasa lebih terdorong untuk ikut berpartisipasi, tidak hanya karena tekanan sosial, tetapi juga karena olahraga menjadi bagian dari identitas kelompok yang mereka banggakan.

Temuan mengenai dominannya peran teman sebaya ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pratama dan Kusuma yang menemukan bahwa peer support merupakan prediktor terkuat motivasi berolahraga pada mahasiswa di tiga universitas negeri di Indonesia (Pratama & Kusuma, 2021). Selain itu, hasil penelitian ini juga konsisten dengan kajian Silvia, Rahmat, dan

Hasanah yang menegaskan bahwa remaja cenderung lebih termotivasi berolahraga ketika mereka memiliki teman yang aktif mengajak dan berpartisipasi bersama dalam kegiatan olahraga (Silvia, Rahmat, & Hasanah, 2022). Mekanisme yang menjelaskan hal ini dapat dipahami melalui lensa teori social learning Bandura, di mana perilaku olahraga diamati, diadopsi, dan diperkuat melalui interaksi dengan model-model sosial yang dekat, yaitu teman sebaya.

Pengaruh dukungan keluarga yang berada pada posisi kedua dalam hierarki kontribusi juga merupakan temuan yang penting. Keluarga, terutama orang tua, memegang peranan fundamental dalam menanamkan kebiasaan dan nilai-nilai terkait olahraga sejak masa kanak-kanak dan remaja awal. Orang tua yang mendukung secara aktif — baik melalui partisipasi langsung (co-participation), penyediaan fasilitas dan biaya olahraga, maupun pemberian penguatan verbal — terbukti meningkatkan motivasi intrinsik anak dan remaja dalam berolahraga (Hidayatullah & Nopiyanto, 2021). Dalam konteks FIKK UNM, di mana sebagian besar mahasiswa berasal dari luar Kota Makassar dan bertempat tinggal di kos-kosan, dukungan keluarga yang diterima melalui komunikasi jarak jauh pun tetap terbukti memiliki dampak motivasional yang signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa kualitas dukungan emosional dan informasional dari keluarga tidak selalu bergantung pada kedekatan fisik.

Adapun pengaruh dukungan guru/pelatih, meskipun merupakan yang terkecil di antara ketiga variabel, tetap menunjukkan kontribusi yang signifikan dan tidak dapat diabaikan. Dalam konteks lembaga pendidikan tinggi keolahragaan, peran dosen dan pelatih tidak hanya sebatas transfer pengetahuan dan keterampilan teknis, tetapi juga mencakup fungsi motivasional dan pembentukan karakter atlet-mahasiswa (Nasrulloh, Prasetyo, & Nurhidayat, 2022). Dosen dan pelatih yang menciptakan iklim motivasi yang suportif, memberikan umpan balik yang konstruktif, dan menunjukkan kepedulian terhadap perkembangan mahasiswa secara holistik akan lebih efektif dalam mendorong mahasiswa untuk mempertahankan dan meningkatkan motivasi berolahraga mereka. Temuan ini selaras dengan Climate Theory dalam konteks pendidikan jasmani, yang menekankan bahwa persepsi siswa terhadap iklim motivasi yang diciptakan guru merupakan determinan penting bagi orientasi tujuan dan motivasi berolahraga siswa.

Jika dikaji dari perspektif teori self-determination (SDT), ketiga sumber dukungan sosial yang diteliti pada dasarnya berkontribusi dalam memenuhi tiga kebutuhan dasar psikologis yang menjadi fondasi bagi tumbuhnya motivasi intrinsik, yaitu kebutuhan akan kompetensi (competence), otonomi (autonomy), dan keterhubungan (relatedness) (Miftahul Jannah, 2020). Teman sebaya yang mengajak berolahraga bersama dan memberikan penguatan positif membantu memenuhi kebutuhan akan keterhubungan sosial sekaligus meningkatkan persepsi kompetensi melalui umpan balik positif. Keluarga yang memberikan kebebasan dan kepercayaan kepada remaja dalam memilih cabang olahraga yang diminati berkontribusi pada pemenuhan kebutuhan otonomi. Sementara itu, guru/pelatih yang memberikan instruksi yang terstruktur dan umpan balik berbasis kemampuan membantu mahasiswa merasakan peningkatan kompetensi diri dari waktu ke waktu. Integrasi ketiga kebutuhan dasar psikologis ini melalui dukungan sosial yang komprehensif akan menghasilkan profil motivasi yang lebih sehat dan berkelanjutan.

Perbedaan kontribusi antara sumber dukungan sosial yang satu dengan yang lainnya juga dapat dikaitkan dengan dinamika transisi perkembangan yang dialami mahasiswa. Pada fase remaja akhir dan dewasa awal, terjadi pergeseran bertahap dari orientasi otoritas orang tua menuju otonomi sosial yang lebih besar, di mana teman sebaya mengambil peran yang semakin sentral sebagai referensi sosial (Syahrudin, 2020). Mahasiswa semester satu dan dua yang menjadi responden dalam penelitian ini berada tepat pada fase transisi ini, sehingga wajar apabila pengaruh teman sebaya lebih dominan dibandingkan pengaruh keluarga maupun guru/pelatih. Dinamika ini perlu dipahami oleh para pendidik dan pembuat kebijakan agar dapat merancang intervensi yang tepat sasaran dan sesuai dengan tahap perkembangan mahasiswa.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memberikan bukti empiris yang kuat bahwa dukungan sosial — baik dari keluarga, teman sebaya, maupun guru/pelatih — merupakan faktor kontekstual yang sangat penting dalam menentukan tingkat motivasi berolahraga remaja. Implikasi praktis dari temuan ini menunjukkan perlunya pendekatan multi-stakeholder dalam program peningkatan aktivitas fisik mahasiswa di perguruan tinggi. Program-program yang melibatkan keluarga, mengoptimalkan pengaruh positif teman sebaya melalui strategi peer mentoring atau buddy system olahraga, serta

mengembangkan kompetensi motivasional dosen dan pelatih perlu dirancang dan diimplementasikan secara terpadu (Ramadan & Juliantine, 2022).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, dan guru/pelatih secara simultan berpengaruh signifikan terhadap motivasi berolahraga mahasiswa di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar, dengan kontribusi sebesar 62,1% terhadap variansi motivasi berolahraga. Secara parsial, dukungan teman sebaya terbukti memberikan pengaruh yang paling besar, diikuti oleh dukungan keluarga dan dukungan guru/pelatih. Temuan ini mengimplikasikan bahwa program peningkatan aktivitas fisik mahasiswa perlu dirancang dengan pendekatan yang melibatkan seluruh ekosistem sosial mahasiswa, dengan penekanan khusus pada optimalisasi pengaruh positif teman sebaya melalui strategi peer-based intervention. Ke depan, penelitian lanjutan yang mengikutsertakan variabel mediasi seperti efikasi diri dan variabel moderasi seperti jenis kelamin serta latar belakang olahraga sebelumnya, akan semakin memperkaya pemahaman kita mengenai dinamika kompleks dukungan sosial dan motivasi berolahraga pada remaja di Indonesia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar beserta seluruh jajarannya yang telah memberikan izin dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian ini. Terima kasih juga disampaikan kepada seluruh mahasiswa FIKK UNM semester satu dan dua angkatan 2023/2024 yang telah bersedia menjadi responden dan meluangkan waktunya untuk mengisi kuesioner penelitian. Apresiasi yang tulus juga diberikan kepada tim validator instrumen dan para kolega akademis yang telah memberikan masukan konstruktif selama proses penelitian berlangsung. Penelitian ini tidak didanai oleh lembaga pendanaan eksternal manapun dan merupakan bagian dari program penelitian internal Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, Z. (2020). *Evaluasi pembelajaran: Prinsip, teknik, dan prosedur*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Arikunto, S. (2021). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik (Edisi Revisi)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training (6th ed.)*. Champaign: Human Kinetics.
- Bucher, C. A., & Krotee, M. L. (2020). *Management of physical education and sport (13th ed.)*. New York: McGraw-Hill.
- Giriwijoyo, H. Y. S., & Sidik, D. Z. (2021). *Ilmu faal olahraga (fisiologi olahraga): Fungsi tubuh manusia pada olahraga untuk kesehatan dan prestasi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Harsono. (2018). *Latihan kondisi fisik untuk atlet sehat aktif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Ismaryati. (2020). *Tes dan pengukuran olahraga*. Surakarta: LPP UNS dan UNS Press.
- Luxbacher, J. A. (2011). *Sepak bola: Langkah-langkah menuju sukses*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Muslimin, & Hakim, A. (2022). Hubungan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan tendangan penalti pada mahasiswa sepak bola Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(2), 45–53.
- Nurhasan. (2021). *Tes dan pengukuran dalam pendidikan jasmani: Prinsip-prinsip dan penerapannya*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga.
- Pate, R. R., Rotella, R., & McClenaghan, B. A. (2020). *Dasar-dasar ilmiah kepelatihan*. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Pratama, R. A., & Setiawan, E. (2020). Korelasi kekuatan otot tungkai dengan akurasi shooting pada pemain akademi sepak bola di Jawa Barat. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 12(1), 33–41.
- Rahmat, R., & Hendriawan, A. (2021). Pengaruh latihan kekuatan otot tungkai terhadap akurasi tendangan dalam sepak bola. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 20(1), 14–23.

- Sajoto, M. (2018). Peningkatan dan pembinaan kekuatan kondisi fisik dalam olahraga. Semarang: Dahara Prize.
- Sugiyono. (2020). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D (Edisi ke-2). Bandung: Alfabeta.
- Syam, B., & Wahyuddin. (2020). Pengembangan permainan sepak bola berbasis kearifan lokal di Sulawesi Selatan. *Jurnal Olahraga Nasional*, 8(2), 77–89.
- Widiastuti. (2021). Tes dan pengukuran olahraga. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya.