

## Gender Differences in Negative Experiences in Sport, Barriers to Participation in Sport, and Physical Activity in Junior High School Students In Bojonegoro

**Ahmad Zunaidi**

IKIP Budi Utomo Malang  
ahmadjunaidi@gmail.com

**Ahmad Lani**

IKIP Budi Utomo Malang  
lani\_asgar@yahoo.co.id

**Rochsun**

IKIP Budi Utomo Malang  
rochsun-mkes@yahoo.com

***Abstract:** Although it has always been a factor influencing physical activity, it turns out that there have been no research reports on negative experiences in sport, Barriers to participation in sport, or physical activity of students in Indonesia. The purpose of this study was to generate knowledge about the negative experiences in sport, Barriers to participation in sport, and physical activity based on the gender of junior high school students in Bojonegoro Regency. The method used in this study is causal comparative correlation. The data used is taken from the Big Data Center for the study of physical literacy and sports education, Masters of Sports Education, IKIP Budi Utomo Malang. The population in this study was all junior high school students in Bojonegoro Regency, while the sample used was 846 respondents. To test the hypothesis, the researchers used the following techniques: descriptive analysis, a single mean test, two different means tests, and a correlation test. It was concluded that the negative experiences in sport did not exceed the tolerance limit, Barriers to participation in sport had met the tolerance limit, physical activity did not meet the eligibility criteria, there was no difference in negative experiences in sport, Barriers to participation in sport physical activity based on gender, and there was a relationship between negative experiences in sport and , Barriers to participation in sport. There is no relationship between negative experiences in sport and physical activity; there is a relationship between reasons for not exercising and physical activity.*

***Keywords:** negative experiences in sport, Barriers to participation in sport, physical activity, Gender*

### PENDAHULUAN

Sebuah studi baru yang dirilis oleh Dr Anne Elliott, Dosen di Institut Olahraga London Universitas, menunjukkan bahwa beberapa orang paruh baya mungkin terhalang untuk berolahraga selama beberapa dekade karena pengalaman buruk pendidikan jasmani di sekolah. Laporan Dr Elliott memberikan pemahaman penting tentang mengapa beberapa orang dewasa merasa sulit untuk berolahraga dan menyarankan bagaimana hal ini dapat diatasi. Lebih lanjut dalam studinya guru olahraga yang hanya tertarik pada murid yang berprestasi, hinaan

dari teman sebaya, dan strategi pembelajaran yang membosankan membuat siswa menolak untuk berpartisipasi dalam kelas olahraga. Di sisi lain, peserta yang memiliki pengalaman positif tentang olahraga sekolah membawa kesuksesan sepanjang hidup mereka (Anne Elliott, 2017).

Aktivitas fisik adalah penentu utama kesehatan yang baik. Beberapa penelitian menerangkan bahwa aktivitas olahraga sangat bermanfaat untuk kesehatan fisik dan mental (Malm et al., 2019) pengurangan risiko akibat penyakit tidak menular (PTM) antara lain penyakit jantung, stroke, diabetes dan beberapa jenis kanker serta membantu

mencegah hipertensi yang bisa mengakibatkan kematian dini (Wen et al., 2011) (Bailey Richard, 2016). Dengan serangkaian strategi yang telah dilakukan selama dekade terakhir untuk mempromosikan olahraga dan kesehatan, banyak orang dewasa masih memilih untuk tidak berolahraga. Salah satu strateginya diadopsi oleh banyak negara untuk memerangi ketidakaktifan pada orang dewasa adalah dengan mempromosikan aktivitas fisik pada anak-anak dan remaja. Masa anak-anak dan remaja adalah masa yang penting untuk mempelajari kebiasaan terkait kesehatan yang harus dilakukan dewasa (Santrock, 2012). Intervensi umum yang digunakan di sebagian besar negara maju adalah kelas Pendidikan Jasmani, ini memiliki potensi besar untuk mempromosikan aktivitas fisik pada masa remaja. Pendidikan Jasmani di Sekolah merupakan mata pelajaran akademik yang wajib bagi sebagian besar remaja (Fairclough et al., 2012). Di Indonesia sesuai amanat UU No. 20 Tahun 2003 Pendidikan jasmani dan olahraga adalah mata pelajaran wajib mulai dari Sekolah Dasar sampai Sekolah Menengah Atas (UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA No. 20, 2003) yang memungkinkan siswa berpartisipasi aktif dalam kegiatan olahraga (Strong et al., 2005) dan pada gilirannya akan membuat tubuh yang bugar (Aswara, 2020). Meskipun kelas Pendidikan Jasmani telah menjadi kelas wajib selama beberapa dekade, tampaknya belum memenuhi standar ini dan meningkatkan aktivitas fisik atau kebiasaan sehat lainnya hingga dewasa. Ketidacukupan ini dibuktikan dengan meningkatnya tingkat obesitas dan penurunan jumlah orang yang mendapatkan menit olahraga mingguan yang direkomendasikan (Mayo Clinic, 2012) hal ini lah yang menyebabkan rendahnya aktivitas fisik dan kebugaran fisik peserta

didik (Alvin dwi firtanto, 2021; Tri Rustiadi, Tandiyu Rahayu, 2021).

Studi saat ini telah menyebutkan satu hambatan umum yang mendorong individu tidak berpartisipasi dalam olahraga teratur adalah kurangnya kepercayaan diri karena rendahnya harga diri (Brinthaup et al., 2010). Konsep diri negatif telah didokumentasikan terkait dengan menghindari olahraga dan aktivitas fisik. Konsep diri yang positif juga telah diakui sebagai faktor kunci dalam memprediksi partisipasi seseorang dalam olahraga (Cumming, S., Sherar, L., Hunter-Smart, J. E., Aristides, M. M., Rodrigues & Gillison, F. B., & Robert, 2010). Individu dengan kepercayaan diri yang rendah seringkali takut terlihat tidak memadai saat berolahraga (Brinthaup et al., 2010). Studi lain telah menemukan bahwa berolahraga di depan orang lain mungkin menjadi penghalang potensial lain untuk berolahraga. Banyak orang telah melaporkan bahwa olahraga menjadi tidak menyenangkan dan memalukan ketika ada penonton (Flora, 2007). Berolahraga di depan orang lain menciptakan rasa kesadaran diri dan perasaan tidak mampu, yang dapat menyebabkan kecemasan. Jika seseorang menganggap olahraga sebagai peristiwa negatif, atau merasa tidak aman saat berolahraga, kemungkinan besar partisipasi di masa depan akan berkurang (Flora, 2007).

Pengalaman buruk dalam olahraga dapat berbeda antara jenis kelamin, dan beberapa penelitian telah mengidentifikasi perbedaan tersebut. Penelitian menunjukkan bahwa perempuan sering mengalami tekanan terkait penampilan fisik mereka dalam olahraga, seperti kekhawatiran tentang berat badan dan bentuk tubuh. Ini dapat mempengaruhi kepercayaan diri mereka, motivasi berolahraga, dan partisipasi mereka dalam kegiatan olahraga (Bucchianeri et al., 2013; Paul Richard Appleton, 2009). Penelitian lain menunjukkan bahwa

perempuan sering mengalami perlakuan yang tidak adil dalam olahraga, seperti alokasi sumber daya yang tidak seimbang, perhatian yang kurang, dan peluang yang lebih terbatas dibandingkan dengan laki-laki (Krista M. Redpath, 2000). Perbedaan gender dalam olahraga dapat mempengaruhi pengalaman buruk seseorang. Misalnya, laki-laki mungkin mengalami tekanan untuk menjadi lebih kuat atau lebih agresif, sementara perempuan mungkin mengalami pembatasan partisipasi mereka dalam olahraga tertentu (Dworkin, 2001; Krane, 2001).

Selanjutnya dengan menggunakan data sekunder, peneliti bertujuan untuk menghasilkan pengetahuan tentang pengalaman buruk berolahraga, alasan tidak berolahraga, dan aktivitas fisik berdasarkan gender peserta didik jenjang Sekolah Menengah Pertama di Kabupaten Bojonegoro.

## METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kausal komparatif korelasional. Data yang digunakan diambil dari data besar pusat kajian literasi fisik dan olahraga pendidikan Magister pendidikan Olahraga IKIP Budi Utomo Malang. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh peserta didik jenjang Sekolah Menengah Pertama di Kabupaten Bojonegoro, sedangkan sampel yang digunakan sebanyak 846 responden. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan instrumen yang sudah dikembangkan untuk mengukur variabel-variabel yang terkait pengalaman buruk, alasan tidak berolahraga dan kegiatan fisik. Adapun Instrumen untuk mengukur pengalaman buruk diadaptasi dari

*The Valence Of Subjective Experiences* yang dikembangkan oleh Daphne Brown (Brown, 2014), dalam Instrumen ini terdapat 13 pertanyaan dengan skala 1-2 yang berkaitan dengan pengalaman buruk, maka batas toleransi yang dimasukkan pada variabel pengalaman buruk untuk kategori rendah adalah  $X \leq 18,2$ . Instrumen untuk mengukur alasan tidak berolahraga diadaptasi dari *Barriers to voluntary participation in sport for children: a systematic review* yang dikembangkan oleh Sarah Somerset dan Derek J. Hoare (Somerset & Hoare, 2018), dalam Instrumen ini terdapat 11 pertanyaan dengan skala 1 – 5 yang berkaitan dengan kendala berolahraga, maka batas toleransi yang dimasukkan pada variabel alasan tidak berolahraga untuk kategori rendah adalah  $X \leq 28,6$ . Sedangkan instrumen untuk mengukur Kegiatan fisik diadaptasi berdasarkan *Australia's Physical Activity and Sedentary Behaviour Guidelines and the Australian 24-Hour Movement Guidelines* yang dikembangkan oleh Daphne Brown (Brown, 2014), dalam Instrumen ini terdapat 7 pertanyaan dengan skala 1 – 5 yang berkaitan dengan kegiatan fisik, maka kriteria baik yang dimasukkan pada variabel kegiatan fisik untuk kategori baik adalah  $X \geq 23,9$ . Untuk menguji hipotesis peneliti menggunakan teknik: analisis deskriptif, uji rerata tunggal (mean vs criterion), uji dua rerata kelompok independen dan uji korelasional.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

#### A. Deskriptif Statistik

Tabel Deskriptif Statistik Variabel Penelitian

Variabel	Rata-Rata	Nilai Maksimal	Nilai Minimal	Standar Deviasi
Pengalaman Buruk	20.84	27	14	2.125
Pengalaman Buruk Laki-laki	20.83	27	15	2.069
Pengalaman Buruk Perempuan	20.84	27	14	2.196
Alasan Tidak Berolahraga	23.97	55	11	9.661

Alasan Tidak Berolahraga Laki-laki	24.10	55	11	9.597
Alasan Tidak Berolahraga Perempuan	23.82	51	11	9.751
Kegiatan Fisik	21.12	35	7	6.487
Kegiatan Fisik Laki-laki	21.35	35	7	6.266
Kegiatan Fisik Perempuan	20.85	35	7	6.750

Berdasarkan tabel di atas diketahui rata-rata pengalaman buruk 20,84, nilai minimal 14, nilai maksimal 27. Rata-rata pengalaman buruk peserta didik laki-laki 20,83, nilai minimal 15, nilai maksimal 27. Rata-rata pengalaman buruk peserta didik perempuan 20,84, nilai minimal 14, nilai maksimal 27. Selanjutnya rata-rata alasan tidak berolahraga 23,97, nilai minimal 11, nilai maksimal 55. Rata-rata alasan tidak berolahraga peserta didik laki-laki 23,10, nilai minimal 11, nilai maksimal 55. Rata-rata alasan tidak berolahraga peserta didik perempuan 23,82, nilai minimal 11, nilai maksimal 51. Selanjutnya rata-rata kegiatan

fisik 21,12, nilai minimal 7, nilai maksimal 35. Rata-rata kegiatan fisik peserta didik laki-laki 21,35, nilai minimal 7, nilai maksimal 35, serta rata-rata kegiatan fisik peserta didik perempuan 21,85, nilai minimal 7, nilai maksimal 35.

### B. Pengujian Hipotesis

1. Untuk menjawab rumusan masalah penelitian yang pertama yaitu apakah pengalaman buruk peserta didik berdasarkan gender pada jenjang SMP Kabupaten Bojonegoro telah memenuhi batas toleransi yang telah ditentukan? perhatikan tabel dibawah ini

**Tabel. uji One-Sample Test Pengalaman Negatif**

No	Variabel	Kriteria Kelayakan	Mean	Nilai Signifikansi	Taraf Signifikansi
1	Pengalaman Buruk SMP	$\bar{x} \leq 18,2$	20.84	0.000	0,05
2	Pengalaman Buruk SMP Laki-laki	$\bar{x} \leq 18,2$	20.83	0.000	0,05
3	Pengalaman Buruk SMP Perempuan	$\bar{x} \leq 18,2$	20.84	0.000	0,05

Berdasarkan tabel di atas nilai signifikansi pengalaman buruk peserta didik SMP baik secara umum maupun berdasarkan gender (laki-laki dan perempuan) sebesar 0,000. Nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ , maka diputuskan untuk menolak  $H_0$  atau menerima  $H_1$  yang bermakna rerata pengalaman buruk peserta didik SMP baik secara umum maupun berdasarkan gender tidak sama dengan 18,2. Selanjutnya, karena rerata pengalaman buruk peserta didik SMP 20,84, rerata pengalaman buruk peserta didik SMP laki-laki 20,83 serta pengalaman buruk peserta didik SMP perempuan 20,84  $> 18,2$  maka diputuskan menolak hipotesis

penelitian, dapat disimpulkan rerata pengalaman buruk peserta didik jenjang menengah pertama di Kabupaten Bojonegoro baik laki-laki maupun perempuan tidak memenuhi batas toleransi yang telah ditentukan.

2. Untuk menjawab rumusan masalah penelitian yang kedua yaitu apakah alasan tidak berolahraga peserta didik berdasarkan gender pada jenjang SMP Kabupaten Bojonegoro telah memenuhi batas toleransi yang telah ditentukan? perhatikan tabel dibawah ini

**Tabel. uji One-Sample Test Alasan Tidak Berolahraga**

No	Variabel	Kriteria Kelayakan	Mean	Nilai Signifikansi	Taraf Signifikansi
1	Alasan Tidak Berolahraga SMP	$\bar{x} \leq 28,6$	23.97	0.000	0,05
2	Alasan Tidak Berolahraga SMP Laki-laki	$\bar{x} \leq 28,6$	24.10	0.000	0,05
3	Alasan Tidak Berolahraga SMP Perempuan	$\bar{x} \leq 28,6$	23.82	0.000	0,05

Berdasarkan tabel di atas nilai signifikansi alasan tidak berolahraga peserta didik SMP baik secara umum maupun berdasarkan gender (laki-laki dan perempuan) sebesar 0,000. Nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ , maka diputuskan untuk menolak  $H_0$  atau menerima  $H_1$  yang bermakna rerata alasan tidak berolahraga peserta didik SMP baik secara umum maupun berdasarkan gender tidak sama dengan 28,6. Selanjutnya, karena rerata alasan tidak berolahraga peserta didik SMP 23,97, rerata alasan tidak berolahraga peserta didik SMP laki-laki 24,10 serta alasan tidak berolahraga peserta didik SMP perempuan

23,82  $\leq 28,6$  maka diputuskan menerima hipotesis penelitian, dapat disimpulkan rerata alasan tidak berolahraga peserta didik jenjang menengah pertama di Kabupaten Bojonegoro baik laki-laki maupun perempuan telah memenuhi batas toleransi yang telah ditentukan.

3. Untuk menjawab rumusan masalah penelitian yang ketiga yaitu apakah kegiatan fisik peserta didik berdasarkan gender pada jenjang SMP Kabupaten Bojonegoro telah memenuhi kriteria kelayakan? perhatikan tabel dibawah ini:

**Tabel. uji One-Sample Test Kegiatan Fisik**

No	Variabel	Kriteria Kelayakan	Mean	Nilai Signifikansi	Taraf Signifikansi
1	Kegiatan Fisik SMP	$\bar{x} \geq 23,9$	21.12	0.000	0,05
2	Kegiatan Fisik SMP Laki-laki	$\bar{x} \geq 23,9$	21.35	0.000	0,05
3	Kegiatan Fisik SMP Perempuan	$\bar{x} \geq 23,9$	20.85	0.000	0,05

Berdasarkan tabel di atas nilai signifikansi kegiatan fisik peserta didik SMP baik secara umum maupun berdasarkan gender (laki-laki dan perempuan) sebesar 0,000. Nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ , maka diputuskan untuk menolak  $H_0$  atau menerima  $H_1$  yang bermakna rerata kegiatan fisik peserta didik SMP baik secara umum maupun berdasarkan gender tidak sama dengan 23,9. Selanjutnya, karena rerata kegiatan fisik peserta didik SMP 21,12, rerata kegiatan fisik peserta didik SMP laki-laki 21,35 serta kegiatan fisik peserta didik SMP perempuan  $20,85 \leq 23,9$  maka diputuskan menolak

hipotesis penelitian, dapat disimpulkan rerata kegiatan fisik peserta didik jenjang menengah pertama di Kabupaten Bojonegoro baik laki-laki maupun perempuan tidak memenuhi kriteria kelayakan.

4. Untuk menjawab rumusan masalah penelitian yang ketiga yaitu apakah terdapat perbedaan, pengalaman buruk, alasan tidak berolahraga dan kegiatan fisik peserta didik jenjang SMP Kabupaten Bojonegoro berdasarkan gender (laki-laki dan perempuan)? perhatikan tabel dibawah ini

**Tabel. Uji Independent Samples Test Pengalaman Buruk, Alasan Tidak Berolahraga, Kegiatan Fisik**

Uji Beda Dua Rerata				
Variabel	Mean		Nilai Signifikansi	Taraf Signifikansi
	Laki-laki	Perempuan		
Pengalaman Buruk	20.83	20.84	0.935	0,05
Alasan Tidak Berolahraga	24.10	23.82	0.677	0,05
Kegiatan Fisik	21.35	20.85	0.269	0,05

Berdasarkan tabel diatas, diketahui nilai signifikansi variabel pengalaman buruk 0,935, alasan tidak berolahraga 0,677, kegiatan fisik sebesar 0,269, nilai signifikansi tersebut  $> 0,05$  maka diputuskan untuk menerima  $H_0$  atau menolak  $H_1$ , maknanya tidak terdapat perbedaan rerata pengalaman buruk, alasan tidak berolahraga dan aktivitas fisik peserta didik jenjang SMP Kabupaten

Bojonegoro berdasarkan gender (laki laki dan perempuan).

5. Untuk menjawab rumusan masalah penelitian yang ketiga yaitu apakah terdapat hubungan, pengalaman buruk, alasan tidak berolahraga dan kegiatan fisik peserta didik jenjang SMP Kabupaten Bojonegoro, perhatikan tabel dibawah ini

Tebel Korelasi Antar Variabel

	Pengalaman Buruk	Alasan Tidak Berolahraga	Kegiatan Fisik
Pengalaman Buruk	1	0.277**	-0.023
Alasan Tidak Berolahraga		1	-0.191**
Kegiatan Fisik			1

\*\* . Berkorelasi signifikan pada taraf 0.01

Berdasarkan analisis di atas diketahui bahwa pengalaman buruk berkorelasi signifikan dengan alasan tidak berolahraga dengan nilai 0,277, artinya semakin tinggi pengalaman buruk, semakin tinggi pula alasan tidak berolahraga. Pengalaman buruk tidak berkorelasi signifikan dengan kegiatan fisik dengan nilai -0,023, artinya tidak ada hubungan antara pengalaman buruk dan kegiatan fisik. Selanjutnya, alasan tidak berolahraga berkorelasi signifikan dengan kegiatan fisik dengan nilai -0,191, artinya semakin tinggi alasan tidak berolahraga semakin rendah pula kegiatan fisik.

### Pembahasan

Pengalaman buruk dalam pelajaran tidak melampaui batas toleransi yang telah ditetapkan. Secara umum, hasil ini akan

berpengaruh terhadap tingkat partisipasi anak dalam mengikuti pembelajaran PJOK di sekolah. Pengalaman buruk dalam pendidikan jasmani, seperti rasa malu, kurangnya motivasi, pengabaian, penghinaan, atau diskriminasi, dapat menciptakan persepsi negatif terhadap olahraga secara keseluruhan. Peserta didik mungkin mengasosiasikan olahraga dengan pengalaman yang tidak menyenangkan atau memalukan, yang dapat membuat mereka enggan untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik, persepsi peserta didik terhadap pelajaran pendidikan jasmani, hasilnya menunjukkan adanya pengalaman buruk yang melampaui kriteria rendah, seperti perasaan malu, diskriminasi gender, dan pengabaian oleh guru pendidikan jamani (Corr et al., 2019). Dengan tingginya

pengalaman negatif yang dialami oleh peserta didik maka akan semakin tinggi pula hambatan/alasan dalam melakukan aktivitas fisik. Secara umum, Hasil ini akan berpengaruh terhadap tingkat partisipasi olahraga anak. Semakin rendah kegiatan fisik anak maka semakin rendah pula tingkat kebugarannya.

Pengalaman peserta didik dalam pelajaran pendidikan jasmani di sekolah menengah, ditemukan bahwa peserta didik sering menghadapi berbagai tantangan dan perasaan negatif, seperti malu, stres, dan ketidaknyamanan selama pelajaran jasmani (Smith et al., 2015). faktor-faktor seperti perasaan tidak percaya diri dan persepsi negatif terhadap kemampuan fisik yang mempengaruhi pengalaman peserta didik selama pelajaran jasmani (Corr et al., 2019).

Hambatan dan alasan tidak berolahraga cenderung dipengaruhi oleh faktor-faktor umum yang relevan bagi peserta didik remaja secara keseluruhan, seperti kurangnya waktu luang, kurangnya dukungan sosial, kurangnya motivasi, dan persepsi negatif terhadap kemampuan fisik, faktor-faktor seperti kurangnya waktu luang, kurangnya dukungan dari lingkungan sosial, kurangnya motivasi, dan persepsi negatif terhadap kemampuan fisik dapat menjadi hambatan bagi partisipasi olahraga peserta didik remaja (Duncan et al., 2016). Perbedaan bisa berdasarkan kurikulum dan kebijakan, fasilitas sekolah, sumber daya sekolah, budaya sekolah, ada variasi dalam tingkat partisipasi olahraga peserta didik remaja, dan faktor-faktor seperti lingkungan sosial, dukungan keluarga, dan preferensi olahraga individu dapat mempengaruhi partisipasi olahraga (Salvy et al., 2012). Penelitian menunjukkan anak-anak yang tinggal di daerah pedesaan berpartisipasi dalam aktivitas fisik total dan sedang hingga kuat lebih sedikit daripada anak-anak yang tinggal di perkotaan, dan perbedaan ini meningkat seiring bertambahnya usia. Temuan ini

menunjukkan bahwa anak-anak mengalami penurunan aktivitas fisik yang sangat tajam saat mereka beralih dari sekolah dasar ke sekolah menengah, dan tren ini sangat menonjol pada anak perempuan, anak-anak yang tinggal di daerah pedesaan, dan anak-anak dari orang tua dengan pendidikan perguruan tinggi (Pate et al., 2022). Peserta didik di lingkungan perkotaan sering menghadapi tantangan seperti ketidaknyamanan dengan tubuh, tekanan sosial, dan perasaan malu selama pelajaran jasmani, sedangkan peserta didik di daerah pedesaan juga menghadapi tantangan seperti tekanan sosial, perasaan malu, dan kurangnya dukungan lingkungan selama pelajaran pendidikan jasmani (Brown, 2014).

Tidak ada perbedaan pengalaman buruk, alasan tidak berolahraga dan kegiatan fisik, ini terjadi karena siswa hanya mendapatkan kegiatan fisik pada jam PJOK disekolah. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menyatakan tidak ada perbedaan budaya berolahraga anak indonesia berdasarkan gender (Kristiana et al., 2023), penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa wanita lebih mungkin mengalami emosi negatif terkait olahraga, seperti kecemasan dan kesadaran diri (williams, B, 2019). Selain itu, perempuan lebih mungkin mengalami hambatan aktivitas fisik, seperti kurangnya waktu, dukungan sosial, dan akses ke fasilitas (Van Uffelen et al., 2017). Penelitian lain mengemukakan bahwa terdapat perbedaan dukungan sosial dan aksesibilitas sarana dan prasarana berdasarkan gender peserta didik di Indonesia (Iwanta et al., 2023), faktor-faktor ini dapat berkontribusi pada pengalaman negatif dan alasan tidak berolahraga sehingga memengaruhi kemampuan wanita untuk terlibat dalam aktivitas fisik. Penting untuk mengatasi hambatan ini dan menciptakan lingkungan olahraga yang menyenangkan untuk mempromosikan pengalaman positif

dan meningkatkan hasil kesehatan secara keseluruhan untuk semua individu.

Sebuah studi mengemukakan bahwa pengalaman positif dalam pendidikan jasmani, seperti dukungan dari guru, kualitas pengajaran, dan lingkungan yang inklusif, berhubungan dengan tingkat hambatan berolahraga yang lebih rendah pada remaja (Hickingbotham et al., 2021). Pengalaman positif dalam pendidikan jasmani, seperti dukungan sosial dan lingkungan yang aman, dapat membantu mengurangi hambatan berolahraga dan mendorong partisipasi olahraga peserta didik (Jaakkola et al., 2017), ada korelasi positif antara jumlah hambatan yang dilaporkan untuk berolahraga dan perasaan negatif tentang Pendidikan Jasmani, jumlah hambatan untuk berolahraga, atau faktor yang menghambat seseorang untuk berolahraga meningkat seiring dengan meningkatnya tingkat perasaan negatif yang terkait dengan kelas Pendidikan Jasmani (Brown, 2014), selain itu studi mengungkap ada hubungan positif antara Partisipasi reseptif, persepsi manfaat, aksesibilitas fasilitas, aksesibilitas sarana dan prasarana olahraga, norma sosial dan partisipasi aktif olahraga siswa di Indonesia (Iwanta et al., 2023; Priyantono et al., 2022; Syakur et al., 2023).

Sedangkan hubungan antara pengalaman buruk dengan kegiatan fisik dan hubungan antara hambatan berolahraga dengan kegiatan fisik juga memiliki korelasi, namun korelasinya negatif. Hasil ini menunjukkan bahwa ketiga variabel saling mempengaruhi. Ketika tingkat pengalaman buruk rendah maka hambatan berolahraga juga akan rendah sehingga akan berpengaruh terhadap tingkat partisipasi berolahraga. Hal ini sesuai dengan teori perseptual bahwa manusia cenderung mengulangi apa yang memberikan kenikmatan, memberikan kenikmatan psikologis. Kenikmatan aktivitas fisik menghasilkan pengulangan aktivitas fisik. Sejalan dengan pendapat diatas,

Thorndike menyatakan bahwa setiap perilaku yang diikuti oleh konsekuensi yang menyenangkan kemungkinan besar akan diulangi, dan setiap perilaku yang diikuti oleh konsekuensi yang tidak menyenangkan kemungkinan besar akan dihentikan (Thorndike, 1927).

#### **PENUTUP**

1. Pengalaman buruk peserta didik jenjang menengah pertama di Kabupaten Bojonegoro baik laki-laki maupun perempuan tidak memenuhi batas toleransi yang telah ditentukan, alasan tidak berolahraga peserta didik jenjang menengah pertama di Kabupaten Bojonegoro baik laki-laki maupun perempuan telah memenuhi batas toleransi yang telah ditentukan, kegiatan fisik peserta didik jenjang menengah pertama di Kabupaten Bojonegoro baik laki-laki maupun perempuan tidak memenuhi kriteria kelayakan
2. Tidak terdapat perbedaan Pengalaman buruk, Alasan tidak berolahraga, dan kegiatan fisik peserta didik jenjang menengah Pertama Kabupaten Bojonegoro berdasarkan gender
3. Terdapat hubungan pengalaman buruk dengan alasan tidak berolahraga, tidak terdapat hubungan pengalaman buruk dengan kegiatan fisik, terdapat hubungan alasan tidak berolahraga dengan kegiatan fisik peserta didik jenjang menengah Pertama Kabupaten Bojonegoro.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Alvin dwi firtanto, ali maksum. (2021). Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 09 Nomor 02 Tahun 2021. *Ejournal.Unesa.Ac.Id*, 1(1), 27–45.  
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/42154>

- Anne Elliott. (2017). *Report finds negative experiences of PE can put people off exercise for life*. <https://www.mdx.ac.uk/news/2017/09/report-finds-negative-experiences-of-pe-can-put-people-off-exercise-for-life>
- Aswara, Y. (2020). *Pembelajaran Kooperatif Berbasis Play and Games Aktivitas Kebugaran Jasmani (Pembelajaran Pendidikan Jasmani & Olahraga yang Aktif, Kreatif, Menyenangkan dan Berkarakter)*. IBU Press.
- Bailey Richard. (2016). Sport, Education and Social Policy. In *Sport, Education and Social Policy*. <https://doi.org/10.4324/9781315404868>
- Brinthaup, T. M., Kang, M., & Anshel, M. H. (2010). A delivery model for overcoming psycho-behavioral barriers to exercise. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(4), 259–266. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.03.003>
- Brown, D. (2014). *Negative Experiences in Physical Education Class and Avoidance of Exercise*. <https://scholars.fhsu.edu/theses>
- Bucchianeri, M. M., Arikian, A. J., Hannan, P. J., Eisenberg, M. E., & Neumark-Sztainer, D. (2013). Body dissatisfaction from adolescence to young adulthood: Findings from a 10-year longitudinal study. *Body Image*, 10(1), 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.09.001>
- Corr, M., McSharry, J., & Murtagh, E. M. (2019). Adolescent Girls' Perceptions of Physical Activity: A Systematic Review of Qualitative Studies. *American Journal of Health Promotion*, 33(5), 806–819. <https://doi.org/10.1177/0890117118818747>
- Cumming, S., Sherar, L., Hunter-Smart, J. E., Aristides, M. M., Rodrigues, M. S., & Gillison, F. B., & Robert, M. M. (2010). Physical activity, physical self-concept, and health-related quality of life of extreme early and late maturing adolescent girls. *The Journal of Early Adolescence*, 32, 269–292.
- Duncan, S. C., Strycker, L. A., Chaumeton, N. R., & Cromley, E. K. (2016). Relations of Neighborhood Environment Influences, Physical Activity, and Active Transportation to/from School across African American, Latino American, and White Girls in the United States. *International Journal of Behavioral Medicine*, 23(2), 153–161. <https://doi.org/10.1007/s12529-015-9508-9>
- Dworkin, S. L. (2001). “Holding back”: Negotiating a glass ceiling on women’s muscular strength. *Sociological Perspectives*, 44(3), 333–350. <https://doi.org/10.1525/sop.2001.44.3.33>
- Fairclough, S., Hilland, T., Stratton, G., & Ridgers, N. (2012). “Am I able? Is it worth it?” Adolescent girls’ motivational predispositions to school physical education: Associations with health-enhancing physical activity. *European Physical Education Review*, 18(2), 147–158. <https://doi.org/10.1177/1356336X12440025>
- Flora, K. C. (2007). *Overcoming barriers to exercise: the role of exercise environment in creating anxiety in women*. MI: Proquest.
- Hickingbotham, M. R., Wong, C. J., & Bowling, A. B. (2021). Barriers and facilitators to physical education, sport, and physical activity program participation among children and adolescents with psychiatric disorders: A systematic Review. In *Translational Behavioral Medicine*, Vol. 11(Issue 9),

- 1739–1750.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.1093/tbm/ibab085>
- Iwanta, M. K., Bekti, S., Aswara, A. Y., & Utomo, I. B. (2023). Aksesibilitas prasarana dan dukungan sosial perilaku berolahraga siswa sekolah menengah atas Indonesia. *MULTILATERAL : Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 22(1), 51–62.
- Jaakkola, T., Yli-Piipari, S., Barkoukis, V., & Liukkonen, J. (2017). Relationships among perceived motivational climate, motivational regulations, enjoyment, and PA participation among Finnish physical education students. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15(3), 273–290. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2015.1100209>
- Krane, V. (2001). We can be athletic and feminine, but do we want to? Challenging hegemonic femininity in women's sport. *Quest*, 53(1), 115–133. <https://doi.org/10.1080/00336297.2001.10491733>
- Krista M. Redpath. (2000). *Analysis of Title IX and gender equity in college athletics*. University of Montana University of Montan.
- Kristiana, Y., Lani, A., & Aswara, A. Y. (2023). Budaya Berolahraga Anak Usia Sekolah Dasar di Jawa Timur: Studi Eksplorasi Berdasarkan Gender dan Kegiatan Waktu Luang. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 9(1), 582–589. <https://doi.org/10.58258/jime.v9i1.4694>
- Malm, C., Jakobsson, J., & Isaksson, A. (2019). Physical activity and sports—real health benefits: A review with insight into the public health of Sweden. *Sports*, 7(5). <https://doi.org/10.3390/sports7050127>
- Mayo Clinic. (2012). *Exercise: 7 benefits of regular physical activity*. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/exercise/art-20048389>
- Pate, R. R., Saunders, R. P., Taverno Ross, S. E., & Dowda, M. (2022). Patterns of age-related change in physical activity during the transition from elementary to high school. *Preventive Medicine Reports*, 26(January), 101712. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2022.101712>
- Paul Richard Appleton. (2009). *EXAMINING PERFECTIONISM IN ELITE JUNIOR ATHLETES: MEASUREMENT AND DEVELOPMENT ISSUES*. UNIVERSITY OF BEDFORDSHIRE.
- Priyantono, E. B., Aswara, A. Y., Rosidi, S., & Utomo, I. B. (2022). *MULTILATERAL : Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga partisipasi aktif olahraga siswa SD di Indonesia Receptive participation , perceived benefits , accessibility of facilities and active participation in sports for elementary school students in Indonesia*. 21(3), 268–282.
- Salvy, S. J., de la Haye, K., Bowker, J. C., & Hermans, R. C. J. (2012). Influence of peers and friends on children's and adolescents' eating and activity behaviors. *Physiology and Behavior*, 106(3), 369–378. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2012.03.022>
- Santrock, J. W. (2012). *Adolescence*. NY: McGraw-Hill.
- Somerset, S., & Hoare, D. J. (2018). Barriers to voluntary participation in sport for children: A systematic review. *BMC Pediatrics*, 18(1). <https://doi.org/10.1186/s12887-018-1014-1>
- Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J. R., Daniels, S. R., Dishman, R. K., Gutin, B., Hergenroeder, A. C., Must, A., Nixon, P. A., Pivarnik, J. M., Rowland, T., Trost, S., & Trudeau, F.

- (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *Journal of Pediatrics*, 146(6), 732–737. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2005.01.055>
- Syakur, M., Yuda, A., & Susilo, A. (2023). Personal Awareness , Group Norms , Social Support and Active Participation in Sport for Madrasah Tsanawiyah Students Kesadaran Pribadi , Norma Kelompok , Dukungan Sosial. *Jp.jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 6(14), 249–263.
- Thorndike, E. L. (1927). The law of effect. *The American Journal of Psychology*, 39, 212–222. <https://doi.org/https://doi.org/10.2307/1415413>
- Tri Rustiadi, Tandiyo Rahayu, H. (2021). *Seminar Nasional LPTK CUP XX Tahun 2021 Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta, Indonesia Mewujudkan Insan Olahraga yang Inovatif, Unggul, dan Berkarakter Menuju Persaingan Global*.
- UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA No. 20. (2003). UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA. *SISTEM PENDIDIKAN NASIONAL*.
- Van Uffelen, J. G. Z., Khan, A., & Burton, N. W. (2017). Gender differences in physical activity motivators and context preferences: A population-based study in people in their sixties. *BMC Public Health*, 17(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4540-0>
- Wen, C. P., Wai, J. P. M., Tsai, M. K., Yang, Y. C., Cheng, T. Y. D., Lee, M. C., Chan, H. T., Tsao, C. K., Tsai, S. P., & Wu, X. (2011). Minimum amount of physical activity for reduced mortality and extended life expectancy: A prospective cohort study. *The Lancet*, 378(9798), 1244–1253. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(11\)60749-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(11)60749-6)
- williams, B, J. (2019). 乳鼠心肌提取 HHS Public Access. *Physiology & Behavior*, 176(3), 139–148.