

## PENGARUH INTERVENSI PROGRAM OLAHRAGA TERHADAP PENINGKATAN SELF-ESTEEM PADA SISWA SMP MUHAMMADIYAH KOTA JAYAPURA TAHUN 2024

Ermelinda Yersin Putri Larung<sup>1</sup>, Yohanis Manfred Mandosir<sup>2</sup>, Junalia Muhammad<sup>3</sup>,  
Rodhi Rusdianto Hidayat<sup>4</sup>, Evi Sinaga<sup>5</sup>, Miftah Fariz Prima Putra<sup>6</sup>, Kurdi<sup>7</sup>, Ansar CS<sup>8</sup>,  
Ibrahim<sup>9</sup>, I Putu Eka Wijaya Putra<sup>10</sup>, Nasruddin<sup>11</sup>, Elsi Sirampun<sup>12</sup>, Cartika Candra  
Ledoh<sup>13</sup>, Jems R. Rikson Awantano<sup>14</sup>, Chirtitia Mia<sup>15</sup>

<sup>1,2,3,5,6,7,8,9,15</sup> Ilmu Keolahragaan, Universitas Cenderawasih (Indonesia)

<sup>4,10,11,14</sup> Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas  
Cenderawasih (Indonesia)

<sup>12</sup> Pendidikan Matematika, Universitas Cenderawasih (Indonesia)

<sup>13</sup> Pendidikan Kimia, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Cenderawasih  
(Indonesia)

Correspondence : [yessylarung@gmail.com](mailto:yessylarung@gmail.com)<sup>1\*</sup>, [johnmandozi@yahoo.com](mailto:johnmandozi@yahoo.com)<sup>2</sup>,  
[junaliamuhammad05@gmail.com](mailto:junaliamuhammad05@gmail.com)<sup>3</sup>, [hidayatrod@gmail.com](mailto:hidayatrod@gmail.com)<sup>4</sup>, [evitoria.sinaga@gmail.com](mailto:evitoria.sinaga@gmail.com)<sup>5</sup>,  
[mifpputra@gmail.com](mailto:mifpputra@gmail.com)<sup>6</sup>, [kurdimr18@gmail.com](mailto:kurdimr18@gmail.com)<sup>7</sup>, [ansar.cs@gmail.com](mailto:ansar.cs@gmail.com)<sup>8</sup>, [ibrahimibe616@gmail.com](mailto:ibrahimibe616@gmail.com)<sup>9</sup>,  
[ekawijayap@gmail.com](mailto:ekawijayap@gmail.com)<sup>10</sup>, [nasroelcz@gmail.com](mailto:nasroelcz@gmail.com)<sup>11</sup>, [sirampunelsi92@gmail.com](mailto:sirampunelsi92@gmail.com)<sup>12</sup>,  
[cartikacandraledoh1@gmail.com](mailto:cartikacandraledoh1@gmail.com)<sup>13</sup>, [jemsawantanojems@gmail.com](mailto:jemsawantanojems@gmail.com)<sup>14</sup>, [Cristitiamia23@gmail.com](mailto:Cristitiamia23@gmail.com)<sup>15</sup>

### Abstrak :

Self-esteem yang rendah pada remaja dapat menyebabkan masalah seperti depresi, kecemasan, dan prestasi akademik yang buruk. Olahraga diakui sebagai salah satu faktor yang dapat meningkatkan self-esteem. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh intervensi program olahraga terhadap peningkatan self-esteem pada siswa SMP Muhammadiyah Kota Jayapura tahun 2024. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen dengan pendekatan pre-test dan post-test dengan kelompok kontrol (Randomized Pretest-Posttest Control Group Design). Sampel terdiri dari 60 siswa yang dipilih secara cluster random sampling, dengan 30 siswa dalam kelompok eksperimen yang mengikuti program olahraga selama 12 minggu dan 30 siswa dalam kelompok kontrol. Self-esteem diukur menggunakan Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) yang telah diadaptasi untuk konteks Indonesia. Data dianalisis dengan analisis deskriptif dan analisis kovarian (ANCOVA). Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan mean skor self-esteem pada semua kategori (Kekuatan, Keberartian, Kebajikan, dan Kemampuan) setelah intervensi program olahraga. Kategori Keberartian mengalami peningkatan paling signifikan dari kategori rendah menjadi sedang. Secara keseluruhan, intervensi program olahraga efektif dalam meningkatkan self-esteem siswa SMP Muhammadiyah Kota Jayapura, terutama dalam aspek keberartian diri.

**Kata kunci:** Self Esteem; Remaja SMP

© 2024 UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA  
Prodi Ilmu Keolahragaan  
E-ISSN 2964-4224



Diterima : 25 Oktober 2024

Dipublikasikan : 20 November 2024

✉ Alamat korespondensi: [yessylarung@gmail.com](mailto:yessylarung@gmail.com)

Ilmu Keolahragaan, Universitas Cenderawasih (Indonesia)

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode penting dalam perkembangan individu, di mana terjadi perubahan fisik, kognitif, dan psikososial yang signifikan. Pada fase ini, remaja sering mengalami fluktuasi self-esteem (harga diri) yang berpengaruh terhadap perkembangan kepribadian dan kesehatan mental mereka.(Febristi et al., 2020) Self-esteem yang rendah dapat menyebabkan munculnya masalah seperti depresi, kecemasan, perilaku berisiko, dan prestasi akademik yang buruk.

Self-esteem adalah penilaian individu terhadap nilai diri mereka sendiri. Ini mencakup keyakinan, evaluasi, dan persepsi tentang diri sendiri yang meliputi seberapa baik individu merasa tentang kemampuan, keberhasilan, penampilan, dan nilai diri mereka secara keseluruhan. Self-esteem memainkan peran penting dalam membentuk perilaku, kesejahteraan psikologis, dan interaksi sosial seseorang (Sari & Utami, 2022).

Olahraga telah diakui sebagai salah satu faktor yang dapat meningkatkan self-esteem pada remaja. Keterlibatan dalam aktivitas fisik dan olahraga dapat memberikan manfaat bagi kesehatan fisik dan mental, serta meningkatkan rasa percaya diri, harga diri, dan citra tubuh yang positif (Amalia et al., 2023). Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa remaja yang terlibat dalam program olahraga secara teratur memiliki self-esteem yang lebih tinggi dibandingkan dengan remaja yang tidak berolahraga.

Dalam sebuah artikel Unicef Indonesia (2021) menyatakan adanya beberapa temuan informasi berkaitan tentang remaja di wilayah Indonesia yang tercakup pada laporan The State of Children (UNICEF), bahwa nyaris 1 dari 3 remaja di wilayah Indonesia (29%) dilaporkan kerap merasa tertekan ataupun mempunyai sedikit minat didalam melaksanakan sesuatu, berdasarkan survei yang telah dilakukan oleh UNICEF serta Gallup pada wilayah 21 negara dalam paruh pertama tahun 2021 (Islamiah et al., 2015) . UNICEF telah melakukan beberapa upaya untuk meningkatkan self-esteem remaja di Indonesia, seperti program pendidikan karakter dan keterampilan hidup. Namun, hasilnya belum sepenuhnya efektif dalam mengatasi masalah rendahnya self-esteem pada remaja di beberapa wilayah Indonesia.

Masih sedikit penelitian yang dilakukan untuk mengevaluasi efektivitas program olahraga terhadap peningkatan self-esteem pada remaja di Indonesia, khususnya di Kota Jayapura. Penelitian yang dilakukan oleh menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara aktivitas fisik dan self-esteem pada remaja (Sari & Utami, 2022).

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh intervensi program olahraga terhadap peningkatan self-esteem pada siswa SMP Muhammadiyah Kota Jayapura tahun 2024. Studi ini menggunakan pendekatan eksperimen dengan membandingkan kelompok



siswa yang aktif berolahraga (kelompok eksperimen) dengan kelompok siswa yang pasif (tidak berolahraga) sebagai kelompok kontrol (kelas V SDI Pojok 2 Kota Kediri), n.d.). Penelitian ini penting untuk dilakukan guna memperoleh bukti empiris tentang manfaat olahraga bagi peningkatan self-esteem remaja di Kota Jayapura, serta untuk memberikan rekomendasi kepada pihak sekolah dan pemangku kepentingan terkait dalam merancang program olahraga yang efektif untuk meningkatkan self-esteem siswa.

## METODE

Penelitian ini menggunakan desain eksperimen dengan pendekatan pre-test dan post-test dengan kelompok kontrol (Randomized Pretest-Posttest Control Group Design) (Pribadi et al., 2022). Desain ini dipilih untuk mengevaluasi efektivitas intervensi program olahraga dalam meningkatkan self-esteem pada siswa SMP Muhammadiyah Kota Jayapura. Selanjutnya, populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMP Muhammadiyah Kota Jayapura tahun ajaran 2023/2024. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah cluster random sampling , di mana kelas-kelas akan dipilih secara acak untuk menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Jumlah sampel akan dihitung dengan menggunakan rumus untuk menentukan ukuran sampel minimal dalam eksperimen. (Bernhardin, 2021)

Tahapan penelitian ini melalui beberapa tahapan, yaitu kelompok eksperimen akan mengikuti program olahraga selama 12 minggu dengan frekuensi 3 kali seminggu dan durasi 60 menit per sesi. Program olahraga akan dirancang oleh ahli olahraga dan akan mencakup berbagai jenis aktivitas fisik seperti permainan, latihan kekuatan, dan latihan kardiovaskular (Kristi et al., 2023) . Kelompok kontrol tidak akan menerima intervensi khusus dan akan melanjutkan aktivitas rutin mereka.

Instrumen yang peneliti gunakan sebagai alat pengukuran Self-esteem yaitu menggunakan Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) yang telah diadaptasi dan divalidasi dengan nilai validitasnya 36 item pertanyaan yang valid, Sedangkan untuk mengetahui reliabilitasnya menggunakan uji reliabilitas alpha cronbach's melalui aplikasi IBM SPSS Statistik Versi 24. Hasil uji reliabilitas pada angket peserta didik memiliki nilai 0,953, sedangkan pada angket wali murid memiliki nilai 0,922. Angket penelitian ini dinyatakan reliabel karena nilai cronbach's alpha  $> 0,301$  (nilai r table) untuk konteks Indonesia . RSES terdiri dari 36 item dengan skala Likert 4 poin, di mana skor yang lebih tinggi menunjukkan self-esteem yang lebih tinggi. Sedangkan data yang telah diperoleh akan dianalisis dengan menggunakan software statistik seperti IBM SPSS Statistik versi 24. Analisis deskriptif akan dilakukan untuk menggambarkan karakteristik sampel (Abidin et al., 2023). Uji normalitas dan homogenitas akan dilakukan untuk memastikan asumsi terpenuhi. Selanjutnya, analisis kovarian (ANCOVA) akan digunakan untuk membandingkan skor post-test self-esteem antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan menyertakan skor pre-test sebagai kovariat.



## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Penelitian ini dilaksanakan pada SMP Muhammadiyah Kota Jayapura dengan sampel 60 siswa yang dipilih 30 orang dari kelompok siswa yang aktif mengikuti program olahraga dan 30 orang dari kelompok siswa yang tidak mengikuti program olahraga. Item penelitian self esteem ini terdiri dari kekuatan, keberartian, Kebajikan, dan kemampuan.

Kategori Kekuatan (Strength) sebelum intervensi (pre-test), mean skor Kekuatan adalah 3,13 dengan standar deviasi 0,59. Skor yang termasuk kategori rendah adalah di bawah 2,55, sedangkan kategori tinggi adalah di atas 3,72. Setelah intervensi (post-test), mean skor Kekuatan meningkat menjadi 3,40 dengan standar deviasi 0,41. Skor yang termasuk kategori rendah adalah di bawah 2,99, sedangkan kategori tinggi adalah di atas 3,81.

Kategori Keberartian (Significance) sebelum intervensi (pre-test), mean skor Keberartian adalah 2,73 dengan standar deviasi 0,69. Skor yang termasuk kategori rendah adalah di bawah 2,04, sedangkan kategori tinggi adalah di atas 3,42. Setelah intervensi (post-test), mean skor Keberartian meningkat menjadi 3,12 dengan standar deviasi 0,59. Skor yang termasuk kategori rendah adalah di bawah 2,53, sedangkan kategori tinggi adalah di atas 3,72.

Kategori Kebajikan (Virtue) sebelum intervensi (pre-test), mean skor Kebajikan adalah 2,81 dengan standar deviasi 0,61. Skor yang termasuk kategori rendah adalah di bawah 2,19, sedangkan kategori tinggi adalah di atas 3,42. Setelah intervensi (post-test), mean skor Kebajikan meningkat menjadi 3,13 dengan standar deviasi 0,52. Skor yang termasuk kategori rendah adalah di bawah 2,61, sedangkan kategori tinggi adalah di atas 3,65.

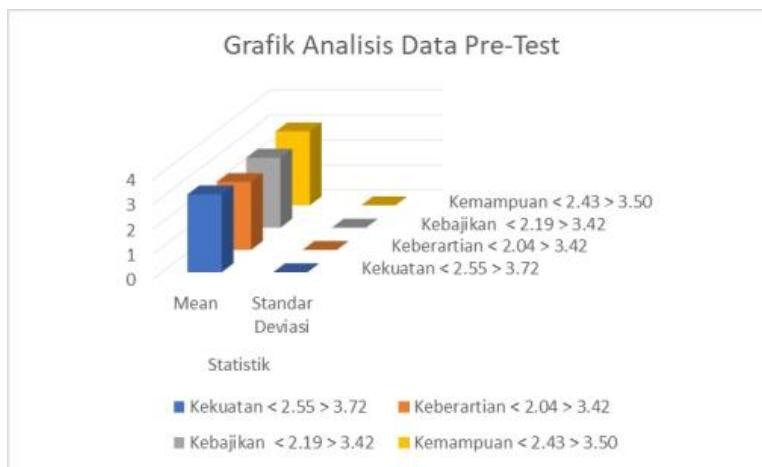
Kategori Kemampuan (Ability) sebelum intervensi (pre-test), mean skor Kemampuan adalah 2,97 dengan standar deviasi 0,54. Skor yang termasuk kategori rendah adalah di bawah 2,43, sedangkan kategori tinggi adalah di atas 3,50. Setelah intervensi (post-test), mean skor Kemampuan meningkat menjadi 3,25 dengan standar deviasi 0,44. Skor yang termasuk kategori rendah adalah di bawah 2,81, sedangkan kategori tinggi adalah di atas 3,69.

Secara keseluruhan, data ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan mean skor pada semua kategori setelah dilakukan intervensi (post-test) dibandingkan dengan sebelum intervensi (pre-test). Namun, perlu diperhatikan juga distribusi skor berdasarkan kategori rendah, sedang, dan tinggi untuk melihat pergeseran skor secara lebih rinci. Penjelasan data analisis deskripsi di atas dapat di lihat pada tabel dan grafik berikut :

Tabel 1. Hasil Analisis statistik data pre-test

Item	Pre-Test				
	Kategori		Statistik		
	Rendah	Tinggi	Mean	Standar Deviasi	
Kekuatan	< 2.55	> 3.72	3,13	0.59	

Keberartian	< 2.04	> 3.42	2,73	0.69
Kebajikan	< 2.19	> 3.42	2,81	0.61
Kemampuan	< 2.43	> 3.50	2,97	0.54



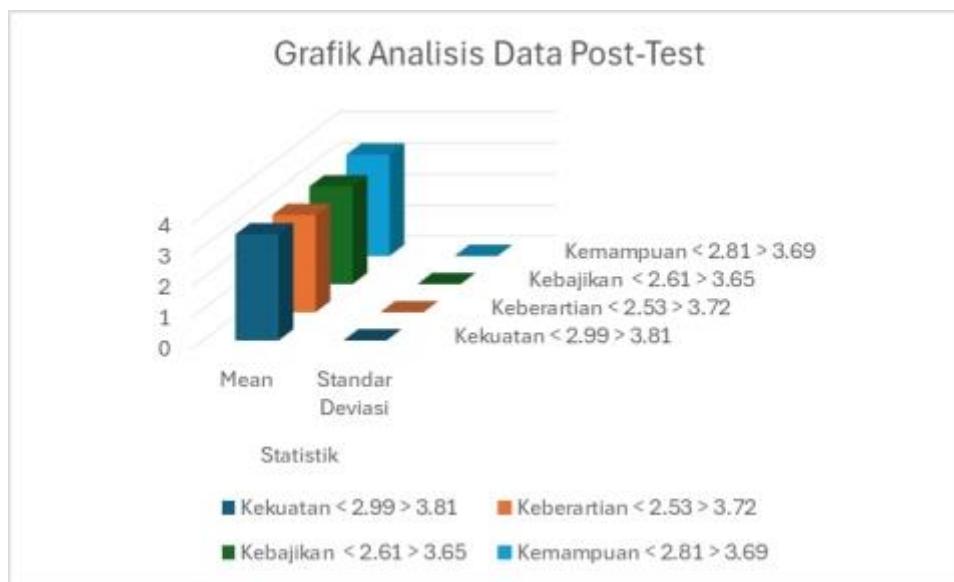
Grafik 1. Data Statistik Pre-test

Berdasarkan data Tabel 1. Hasil Analisis statistik data pre-test dan grafik 1. Data Statistik Pre-test, hasil yang paling tinggi adalah pada item "Kekuatan" dengan nilai mean sebesar 3,13. Nilai ini termasuk dalam kategori "Tinggi" karena lebih besar dari 3,72 (batas atas kategori "Tinggi"). Ini menunjukkan bahwa secara rata-rata, responden memiliki persepsi yang positif atau tinggi terkait dengan kekuatan pada saat pre-test tentang self esteem dilakukan. Hasil yang paling rendah adalah pada item "Keberartian" dengan nilai mean sebesar 2,73. Nilai ini termasuk dalam kategori "Rendah" karena kurang dari 2,04 (batas bawah kategori "Rendah"). Ini mengindikasikan bahwa secara rata-rata, responden memiliki persepsi yang rendah atau kurang positif terkait dengan keberartian pada saat pre-test dilakukan. Hasil yang paling tidak diduga hasilnya adalah pada item "Kebajikan" dengan nilai mean sebesar 2,81. Nilai ini berada di antara kategori "Rendah" (batas atas 2,19) dan kategori "Tinggi" (batas bawah 3,42). Artinya, secara rata-rata, persepsi responden terkait dengan kebajikan tidak termasuk dalam kategori "Rendah" ataupun "Tinggi". Hasil ini dapat dianggap tidak diduga karena berada di antara kedua kategori tersebut.

Tabel 2. Hasil Analisis statistik data post-tes

Item	Post-tes				
	Kategori		Statistik		
	Rendah	Tinggi	Mean	Standar Deviasi	
Kekuatan	< 2.99	> 3.81	3,40	0.41	
Keberartian	< 2.53	> 3.72	3,12	0.59	
Kebajikan	< 2.61	> 3.65	3,13	0.52	

Kemampuan < 2.81	> 3.69	3,25	0.44
------------------	--------	------	------



Grafik 2. Data Statistik Post-test

Berdasarkan data Tabel 2 Hasil Analisis statistik data post-tes dan grafik 2 Analisis Data Statistik post-test. Hasil yang paling tinggi adalah pada item "Kekuatan" dengan nilai mean sebesar 3,40. Nilai ini termasuk dalam kategori "Tinggi" karena berada di antara 2,99 (batas bawah kategori "Rendah") dan 3,81 (batas atas kategori "Tinggi"). Ini menunjukkan bahwa secara rata-rata, responden memiliki persepsi yang positif atau tinggi terkait dengan kekuatan pada saat post-tes dilakukan. Hasil yang paling rendah adalah pada item "Keberartian" dengan nilai mean sebesar 3,12. Meskipun nilai ini lebih tinggi dari batas atas kategori "Rendah" yaitu 2,53, namun tetap merupakan nilai terendah dibandingkan dengan item lainnya pada post-tes. Ini mengindikasikan bahwa secara rata-rata, responden memiliki persepsi yang relatif lebih rendah terkait dengan keberartian pada saat post-tes dilakukan, meskipun masih dalam kategori "Tinggi". Hasil yang paling tidak diduga hasilnya adalah pada item "Kebajikan" dengan nilai mean sebesar 3,13. Nilai ini berada di antara kategori "Rendah" (batas atas 2,61) dan kategori "Tinggi" (batas bawah 3,65). Artinya, secara rata-rata, persepsi responden terkait dengan kebajikan tidak termasuk dalam kategori "Rendah" ataupun "Tinggi". Hasil ini dapat dianggap tidak diduga karena berada di antara kedua kategori tersebut.

Hasil yang paling tinggi adalah pada item "Kekuatan" baik di pre-test maupun post-test. Pada pre-test, nilai mean untuk "Kekuatan" adalah 3,13, yang termasuk dalam kategori "Tinggi" ( $> 3,72$ ). Sementara pada post-test, nilai mean untuk "Kekuatan" meningkat menjadi 3,40, yang juga termasuk dalam kategori "Tinggi" (antara 2,99 dan 3,81). Ini menunjukkan bahwa responden memiliki persepsi yang positif atau tinggi terkait dengan kekuatan, baik



sebelum maupun setelah dilakukan intervensi atau perlakuan. Hasil yang paling rendah adalah pada item "Keberartian" di pre-test dengan nilai mean sebesar 2,73, yang termasuk dalam kategori "Rendah" ( $< 2,04$ ). Namun, pada post-test, nilai mean untuk "Keberartian" meningkat menjadi 3,12, yang termasuk dalam kategori "Tinggi" (antara 2,53 dan 3,72). Meskipun demikian, nilai mean untuk "Keberartian" di post-test masih merupakan nilai terendah dibandingkan dengan item lainnya. Hasil yang paling tidak diduga hasilnya adalah pada item "Kebajikan" baik di pre-test maupun post-test. Pada pre-test, nilai mean untuk "Kebajikan" adalah 2,81, yang berada di antara kategori "Rendah" (batas atas 2,19) dan kategori "Tinggi" (batas bawah 3,42). Sementara pada post-test, nilai mean untuk "Kebajikan" adalah 3,13, yang juga berada di antara kategori "Rendah" (batas atas 2,61) dan kategori "Tinggi" (batas bawah 3,65). Artinya, secara rata-rata, persepsi responden terkait dengan kebijakan tidak termasuk dalam kategori "Rendah" ataupun "Tinggi" baik di pre-test maupun post-test.

## Pembahasan

Peneliti mengamati bahwa secara keseluruhan, terdapat peningkatan mean skor pada semua kategori (Kekuatan, Keberartian, Kebajikan, dan Kemampuan) setelah dilakukan intervensi (post-test) dibandingkan dengan sebelum intervensi (pre-test). Ini menunjukkan adanya dampak positif dari program olahraga terhadap self-esteem siswa, yang sesuai dengan harapan. Hasil yang paling tidak diduga hasilnya adalah pada item 'Kebajikan' baik di pre-test maupun post-test. secara rata-rata, persepsi responden terkait dengan kebijakan tidak termasuk dalam kategori 'Rendah' ataupun 'Tinggi' baik di pre-test maupun post-test."

Pada pre-test, nilai mean Kebajikan adalah 2,81, berada di antara kategori "Rendah" dan "Tinggi". Demikian pula pada post-test, dengan nilai mean 3,13, juga berada di antara kedua kategori tersebut. Peneliti menganggap ini tidak terduga karena tidak ada pergeseran kategori yang jelas, meskipun ada peningkatan nilai mean.

Hasil yang paling rendah adalah pada item 'Keberartian' di pre-test dengan nilai mean sebesar 2,73, yang termasuk dalam kategori 'Rendah' ( $< 2,04$ ). Namun, pada post-test, nilai mean untuk 'Keberartian' meningkat menjadi 3,12, yang termasuk dalam kategori 'Tinggi' (antara 2,53 dan 3,72). Meskipun demikian, nilai mean untuk 'Keberartian' di post-test masih merupakan nilai terendah dibandingkan dengan item lainnya.

Hasil penelitian menunjukkan peningkatan skor rata-rata pada semua dimensi self-esteem setelah intervensi program olahraga. Temuan ini sejalan dengan studi oleh Prajapati et al. (2021). Mereka menemukan bahwa partisipasi dalam olahraga secara signifikan meningkatkan self-esteem di kalangan remaja. Selain itu, penelitian Harahap et al. (2020) juga melaporkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler olahraga berkorelasi positif dengan peningkatan self-esteem siswa.

Terdapat peningkatan yang signifikan dalam persepsi siswa terhadap kekuatan diri mereka setelah intervensi, dari mean skor 3,13 (pre-test) menjadi 3,40 (post-test). Hal ini

menunjukkan bahwa program intervensi berhasil meningkatkan self-esteem siswa dalam hal kekuatan diri. Terdapat peningkatan signifikan dalam persepsi siswa terhadap keberartian diri mereka setelah intervensi, dari mean skor 2,73 (pre-test) menjadi 3,12 (post-test). Peningkatan ini menunjukkan bahwa intervensi berkontribusi positif terhadap peningkatan self-esteem siswa dalam hal keberartian diri. Persepsi siswa terhadap kebaikan diri menunjukkan peningkatan dari mean skor 2,81 (pre-test) menjadi 3,13 (post-test). Meskipun mean skor ini tidak termasuk dalam kategori "Rendah" ataupun "Tinggi," peningkatan ini tetap menunjukkan bahwa program intervensi memiliki dampak positif pada kebaikan diri siswa.

Terdapat peningkatan yang signifikan dalam persepsi siswa terhadap kemampuan diri mereka setelah intervensi, dari mean skor 2,97 (pre-test) menjadi 3,25 (post-test). Hal ini menunjukkan bahwa program intervensi berhasil meningkatkan self-esteem siswa dalam hal kemampuan diri. Program olahraga yang diikuti oleh sebagian siswa terbukti efektif dalam meningkatkan self-esteem mereka di berbagai kategori yang diukur. Ini menunjukkan bahwa keterlibatan dalam program olahraga dapat berkontribusi secara positif terhadap persepsi diri siswa.

Peningkatan terbesar diamati dalam kategori "Kekuatan," baik sebelum maupun setelah intervensi, menunjukkan bahwa siswa memiliki persepsi yang paling positif terkait dengan kekuatan diri mereka. Peningkatan terkecil diamati dalam kategori "Keberartian," meskipun tetap ada peningkatan signifikan dari pre-test ke post-test. Hal ini menunjukkan bahwa keberartian diri masih menjadi area yang perlu mendapatkan perhatian lebih dalam program intervensi. Kategori "Kebajikan" menunjukkan hasil yang paling tidak terduga karena nilainya berada di antara kategori "Rendah" dan "Tinggi," baik sebelum maupun setelah intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa persepsi siswa terhadap kebaikan diri bervariasi dan tidak dapat diklasifikasikan dengan jelas ke dalam kategori tertentu.

Dalam penelitian ini, dimensi Kekuatan konsisten menunjukkan skor tertinggi. Hal ini dapat dibandingkan dengan temuan Irawan & Darisman (2021) yang meneliti pengaruh ekstrakurikuler futsal terhadap kepercayaan diri siswa. Mereka menemukan bahwa aspek kekuatan fisik dan mental yang dikembangkan melalui olahraga berkontribusi signifikan terhadap peningkatan kepercayaan diri, yang merupakan komponen penting dari self-esteem.

Meskipun dimensi Keberartian menunjukkan skor terendah, terdapat peningkatan yang signifikan dari pre-test ke post-test. Fenomena ini mirip dengan yang dilaporkan oleh Yudhistira et al. (2022). Studi mereka tentang pengaruh ekstrakurikuler bola voli terhadap keterampilan sosial siswa menunjukkan bahwa olahraga tim dapat meningkatkan perasaan diterima dan dihargai (keberartian), meskipun peningkatannya mungkin tidak sedramatis aspek lain.

Dimensi Kebajikan tetap berada di kategori menengah, yang dianggap sebagai hasil yang tidak terduga. Ini dapat dikaitkan dengan penelitian Widiyatmoko & Hudah (2017), yang meskipun di luar rentang tahun yang ditentukan, memberikan wawasan relevan. Mereka



menemukan bahwa internalisasi nilai-nilai moral melalui olahraga memerlukan pendekatan yang lebih eksplisit dan terstruktur, yang mungkin menjelaskan mengapa dimensi Kebajikan tidak mengalami peningkatan yang signifikan dalam studi ini.

Perbedaan tingkat peningkatan di antara empat dimensi self-esteem mencerminkan kompleksitas yang juga ditemukan oleh Saputra et al. (2020). Studi mereka tentang pengaruh ekstrakurikuler pencak silat terhadap karakter siswa menunjukkan bahwa berbagai aspek kepribadian dipengaruhi secara berbeda, menekankan perlunya pendekatan holistik dalam pengembangan program.

Mengingat peningkatan yang tidak merata di seluruh dimensi, temuan ini mendukung argumen yang dikemukakan oleh Pratama & Suharjana (2023). Mereka menekankan pentingnya merancang program ekstrakurikuler olahraga yang tidak hanya berfokus pada keterampilan fisik, tetapi juga secara sadar menanamkan nilai-nilai seperti kerjasama, empati, dan integritas untuk pengembangan karakter yang komprehensif.

## SIMPULAN

Penelitian ini mengindikasikan bahwa program olahraga memiliki dampak positif yang signifikan terhadap self-esteem siswa. Terdapat peningkatan mean skor pada semua kategori self-esteem (Kekuatan, Keberartian, Kebajikan, dan Kemampuan) setelah intervensi. Ini menunjukkan bahwa keterlibatan dalam kegiatan olahraga dapat meningkatkan persepsi diri siswa secara keseluruhan. Intervensi program olahraga memberikan dampak positif terhadap peningkatan self-esteem pada siswa SMP Muhammadiyah Kota Jayapura. Hal ini terlihat dari adanya peningkatan mean skor pada semua kategori self-esteem, yaitu Kekuatan, Keberartian, Kebajikan, dan Kemampuan setelah dilakukan intervensi (post-test) dibandingkan dengan sebelum intervensi (pre-test).

Secara spesifik kategori Kekuatan mengalami peningkatan mean skor dari kategori sedang menjadi mendekati kategori tinggi, dengan sebaran data yang lebih terpusat setelah intervensi. Kategori Keberartian mengalami peningkatan mean skor yang signifikan dari kategori rendah menjadi kategori sedang setelah intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa program olahraga memiliki pengaruh positif terhadap peningkatan rasa bermakna dan berharga diri individu.

Kategori Kebajikan dan Kemampuan juga mengalami peningkatan mean skor dari kategori sedang menjadi mendekati kategori tinggi setelah intervensi, dengan sebaran data yang lebih terpusat. Meskipun sebagian besar kategori masih berada dalam klasifikasi "sedang" setelah intervensi, namun terdapat pergeseran positif menuju kategori "tinggi" pada beberapa kategori. Selain itu, penurunan standar deviasi pada sebagian besar kategori setelah intervensi menunjukkan bahwa data menjadi lebih terpusat dan konsisten.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa intervensi program olahraga efektif dalam meningkatkan self-esteem siswa SMP Muhammadiyah Kota Jayapura, terutama dalam aspek keberartian diri. Namun, diperlukan analisis statistik lebih lanjut untuk melihat signifikansi peningkatan dan membandingkan dengan kelompok kontrol.

Pada akhirnya, penelitian ini memberikan kontribusi pada pemahaman dasar yang dapat menginspirasi praktik pendidikan yang lebih bermuansa dan efektif, yang bertujuan untuk membina bukan hanya individu yang mahir secara akademis, tetapi juga individu yang bulat



dan percaya diri. Melalui studi semacam itu, kita terus menenun tapestri psikologi pendidikan dengan benang inovasi, inklusivitas, dan wawasan, bertujuan untuk memupuk lingkungan di mana setiap siswa dapat berkembang.

Penelitian ini memperkaya bidang psikologi pendidikan dengan menunjukkan bahwa program olahraga dapat memiliki dampak substantif dan positif pada berbagai komponen harga diri di antara siswa sekolah menengah di Kota Jayapura. Ini menantang pendidik dan pembuat kebijakan untuk mempertimbangkan lebih dalam peran program semacam itu dalam strategi pendidikan yang holistik. Dengan memperdalam pemahaman tentang kondisi di mana aktivitas ekstrakurikuler paling efektif berkontribusi pada pengembangan siswa, penelitian ini tidak hanya menginformasikan praktik pendidikan saat ini tetapi juga menginspirasi usaha penelitian di masa depan yang bertujuan mengoptimalkan kesejahteraan dan pertumbuhan pribadi peserta didik muda.

## **PERNYATAAN PENULIS**

Dalam penelitian ini, peneliti belum pernah menerbitkan di jurnal/publikasi ilmiah lain dan tidak ada unsur plagiarisme. Penulis menulis artikel ini dalam keadaan sehat dan seadanya tanpa ada gangguan atau tekanan dari pihak lain.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Abidin, A. K., Nurhidayat, & Fatoni, M. (2023). View of TINGKAT KESIAPAN MENTAL ATLET RUGBY 7's JAWA TENGAH DALAM PERSIAPAN PORPROV. *Jurnal Indonesian Journal of Sport Science and Technology*, 2(2), 124–131. <https://journal.upy.ac.id/index.php/ijst/article/view/5582/3373>
- Amalia, M., Sahara, E. R., Rizqina, D. L., & Fitriana, A. Q. Z. (2023). Efektivitas Self Esteem Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Pada Kesehatan Mental Remaja Yatim Di Desa Pulukan, Bali. *Jurnal Ekonomika Dan Bisnis*, 3(2), 289–294. <https://doi.org/10.47233/JEBS.V3I2.825>
- Bernhardin, D. (2021). Pengaruh Olah Raga Permainan Tradisional Hadang Terhadap Kelincahan Siswa. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 3(1), 79–85. <https://doi.org/10.37742/JPOE.V3I1.116>
- Febristi, A., Keperawatan, A., & Padang, B. (2020). HUBUNGAN FAKTOR INDIVIDU DENGAN SELF ESTEEM (HARGA DIRI) REMAJA PANTI ASUHAN DI KOTA PADANG TAHUN 2019. *Menara Ilmu : Jurnal Penelitian Dan Kajian Ilmiah*, 14(1). <https://doi.org/10.31869/MI.V14I1.2123>
- Islamiah, N., Daengsari, D. P., & Hartiani, F. (2015). COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY UNTUK MENINGKATKAN SELF-ESTEEM PADA ANAK USIA SEKOLAH. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 8(3), 142–152. <https://doi.org/10.24156/JIKK.2015.8.3.142>
- kelas V SDI Pojok 2 Kota Kediri), E. E. O. E. T. K. S. D. P. J. (Eksperimen P. S. (n.d.). Efektivitas EFEKTIVITAS OUTDOOR EDUCATION TERHADAP KEMANDIRIAN SISWA DALAM PENDIDIKAN JASMANI (Eksperimen Pada Siswa kelas V SDI Pojok 2 Kota Kediri) | Jurnal Kesehatan Olahraga. *JURNAL KESEHATAN OLAHRAGA*, 10(4). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/50703>



- Kristi, P. D., Utami, D., Pribadi, A., & Kustiawan, A. A. (2023). Daya Tahan Kardiovaskuler Personal Trainer Celebrity Fitness Lippo Plaza Yogyakarta. *Jurnal Indonesian Journal of Sport Science and Technology*, 2(1), 94–103. <https://journal.upy.ac.id/index.php/ijst/article/view/4777/2929>
- Pribadi, A., Widiyanto, & Alexande., B. (2022). Pengaruh Fartlek Training Pada Peningkatan Daya Tahan Aerobik Dan Anaerobik Atlit Hoki Ruangan Kota Jogja. *Jurnal Indonesian Journal of Sport Science*, 1(1), 1–7. <https://journal.upy.ac.id/index.php/ijst/article/view/4179/2649>
- Sari, D. S., & Utami, M. S. (2022). Gratitude Cognitive Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Harga Diri Remaja Korban Perceraian. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 8(1), 128–139. <https://doi.org/10.22146/GAMAJPP.59591>