

Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Pembentukan Modal Sosial Pada Siswa SMAN 1 Kamal Madura

Adam Kurnia Yogi¹, Ali Maksum²

^{1,2} Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Surabaya
e-mail: adamkurnia886@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan pembentukan modal sosial, dan seberapa signifikan kontribusi aktivitas fisik terhadap pembentukan modal sosial. Penelitian ini dilaksanakan bulan Desember tahun 2024 di SMAN 1 Kamal. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Populasi penelitian ini sebanyak 1.077 siswa berdasarkan Data Pokok Pendidikan tahun 2024/2025. Sampel pada penelitian ini sebanyak 105 siswa berdasarkan rumus slovin. Pengumpulan data dengan menggunakan angket aktivitas fisik yaitu *Physical Activity Questionnaire Adolescents* (PAQ-A) dan kuesioner modal sosial. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan modal sosial siswa SMAN 1 Kamal dengan nilai koefisien korelasi 0,301 dan nilai signifikan $0,002 < 0,05$. Besar kontribusi aktivitas fisik terhadap modal sosial yaitu 9,1%. Kesimpulan dari penelitian ini adalah aktivitas fisik memiliki hubungan yang signifikan dengan pembentukan modal sosial siswa SMAN 1 Kamal.

Kata kunci: *Aktivitas Fisik, Modal Sosial, PAQ-A.*

Abstract

This research aims to determine the relationship between physical activity and social capital, and how significant the contribution of physical activity is to social capital. This research was carried out in December 2024 at SMAN 1 Kamal. This research uses quantitative research methods with a correlational approach. The population of this study was 1,077 students based on Data Pokok Pendidikan for 2024/2025. The sample in this study was 105 students based on the Slovin formula. Data were collected using Physical Activity Questionnaire Adolescents (PAQ-A) and the social capital questionnaire. The results of this research show that there is a significant relationship between physical activity and the social capital of students at SMAN 1 Kamal with a correlation coefficient of 0.301 and a significant value of $0.002 < 0.05$. The contribution of physical activity to social capital is 9.1%. The conclusion of this research is that physical activity has a significant relationship with the formation of social capital in students of SMAN 1 Kamal.

Keywords: *Physical Activity, Social Capital, PAQ-A*

PENDAHULUAN

Manusia merupakan makhluk sosial yang memerlukan interaksi antar sesama manusia lainnya. Dalam melakukan interaksi sosial dengan sesama manusia tentu saja melibatkan berbagai macam aktivitas, contohnya yaitu aktivitas fisik. Aktivitas fisik merupakan sebuah aktivitas gerak tubuh yang digerakkan oleh otot rangka dan memerlukan energi untuk menggerakkannya, seperti aktivitas olahraga, bekerja, bermain, berdiri, berjalan, dan lain sebagainya (World Health Organization 2016). Aktivitas fisik juga meningkatkan kemampuan siswa dalam aspek kognitif, psikomotor, dan afektif (Suwandaru and Hidayat 2021). Aktivitas fisik dapat membantu meningkatkan kemampuan siswa dalam berinteraksi dengan orang lain, meningkatkan kepercayaan diri, jaringan sosial, serta meningkatkan kemampuan dalam berbagai aspek akademis (Suwandaru and Hidayat 2021). Aktivitas fisik juga diperlukan untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam berbagai aspek, seperti kesehatan fisik dan mental, meningkatkan kesegaran tubuh, serta kemampuan sosial (Mulyana et al. 2024). Pada penelitian yang dilakukan

oleh Karimian et al. (2014) menyatakan bahwa selain manfaat kesehatan, dan kesejahteraan mental, aktivitas fisik juga berpengaruh pada modal sosial Berolahraga dan melakukan aktivitas fisik di waktu senggang serta mengikuti kegiatan kelompok dan keanggotaannya memberikan situasi bagi masyarakat untuk menghormati kepentingan kelompok kegiatan tersebut dapat menyebabkan meningkatnya tingkat modal sosial dan faktor-faktor yang mempengaruhinya (Karimian et al. 2014). Aktivitas fisik penting dilakukan oleh siswa karena dengan aktivitas fisik mereka bisa menjaga kebugaran, dan kesehatan. Selain dari kedua aspek tersebut, aktivitas fisik juga berpengaruh pada kehidupan sosial dan perkembangan personal, seperti modal sosial meningkatkan rasa solidaritas antar sesama, meningkatkan koneksi sosial dan membangun persahabatan, meningkatkan jiwa kepemimpinan dan rasa tanggung jawab, serta meningkatkan kebahagiaan dan kesejahteraan mental. Menurut Alwi and Yusria (2024) modal sosial merupakan sumber daya akibat dari relasi atau koneksi sosial yang berguna untuk menjaga keutuhan kelompok dalam mencapai tujuan bersama, dibantu dengan adanya norma-norma sosial dan kepercayaan yang dijadikan acuan ketika bersikap, bertindak, serta berinteraksi dengan masyarakat lain. Arti dari modal sosial adalah sebuah rasa kebersamaan sebagai masyarakat yang menunjukkan rasa percaya satu sama lain. Hakikat dari modal sosial adalah hubungan sosial yang terjalin dalam kehidupan sehari-hari pada masyarakat (Priambodo and Mahatmaharti 2017). Modal sosial timbul akibat adanya interaksi antar individu yang terjadi dalam suatu kelompok yang menghasilkan rasa kebersamaan, tanggung jawab, dan setia kawan (Bourdieu 1986). Menurut Resmalasari (2020) modal sosial menjadi modal dasar yang digunakan dalam interaksi sosial serta perekat dalam suatu hubungan sosial. Modal sosial penting bagi siswa karena unsur atau elemen modal sosial seperti kepercayaan, jaringan sosial, norma sosial, dan timbal balik dapat meningkatkan kualitas hidup siswa di sekolah (Wahono and Darmawan 2022). Kepercayaan akan memberikan pemahaman terhadap siswa terkait pentingnya sikap jujur, dan saling percaya kepada setiap warga sekolah. Jaringan sosial dapat melatih dan membuat pembiasaan pada siswa untuk berinteraksi sosial dengan siswa lainnya secara baik serta positif, jaringan sosial akan sangat bermanfaat ketika siswa sudah lulus dari sekolah serta dalam kehidupan bermasyarakat. Norma sosial akan mengajarkan siswa agar patuh dan mentaati segala peraturan yang sudah dibuat baik itu tertulis atau tidak tertulis. Timbal balik mengajarkan siswa terkait kepedulian antar sesama siswa atau warga sekolah, perasaan saling membantu tanpa mengharapkan sebuah imbalan, dan saling memperhatikan sesama siswa di sekolah. Dalam sektor pembangunan olahraga yaitu Sport Development Index, modal sosial merupakan salah satu aspek dari perkembangan personal, karena dari aktivitas fisik khususnya olahraga banyak nilai-nilai yang bisa dipelajari dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari seperti persahabatan, keberanian, respek, menghormati, dan kepemimpinan (Mutohir et al. 2022). Maka dari itu aktivitas fisik khususnya olahraga memiliki peran besar pada perkembangan personal.

Ketika melakukan wawancara dengan guru PJOK bernama Defu Ainur Rohman pada tanggal 07 Agustus 2024, meliau mengatakan bahwa di Sekolah terdapat beberapa siswa yang kurang melakukan interaksi dengan siswa lain dan fokus kepada *smartphone* yang dimiliki. Penggunaan *smartphone* tentu memberikan dampak yang signifikan terhadap proses interaksi sosial siswa, Adapun dampak dari penggunaan *smartphone* yaitu mempermudah akses informasi dan komunikasi, serta mencari materi pelajaran. Namun sisi negatif penggunaan gadget yaitu negatifnya siswa menjadi kurang fokus dalam proses pembelajaran serta siswa menjadi lebih emosional, bersikap individual, dan kurang melakukan interaksi dengan lingkungan sekitar (Riyanto et al. 2023). Beberapa penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Ajman, Novak, and Mišigoj-Duraković (2019), Fu et al. (2018), Baladastian, Janmohammadi, and Haghani (2021), serta Karimian et al. (2014) membuktikan bahwa modal sosial memiliki hubungan dengan partisipasi, motivasi, dan tingkat aktivitas fisik seseorang. Namun penelitian yang dilakukan oleh Sudrazat and Rustiawan (2020) menyebutkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan keterampilan sosial. Menurut Resmalasari (2020) keterampilan sosial memiliki kaitan yang erat dengan modal sosial.

Berdasarkan uraian yang sudah dijelaskan, maka perlu adanya penelitian tentang Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Pembentukan Modal Sosial Pada Siswa SMAN 1 Kamal Madura, karena penelitian yang bertujuan untuk menghubungkan aktivitas fisik dengan

perkembangan sosial masih sedikit dilakukan dan perbedaan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sudrazat and Rustiawan (2020). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan pembentukan modal sosial pada siswa SMAN 1 Kamal Madura.

METODE

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional (Maksum 2018). Populasi dari penelitian ini yaitu seluruh siswa SMAN 1 Kamal yang jumlahnya yaitu 1077 berdasarkan Data Pokok Pendidikan pada tahun ajaran 2024/2025. Sampel penelitian diambil menggunakan *probability sampling* sehingga memungkinkan seluruh anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi sampel, menurut Maksum (2018) untuk menentukan jumlah sampel dapat menggunakan rumus slovin sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + N \times e^2} = \frac{1.077}{1 + 1.077 \times 0,1^2} = \frac{1.077}{1,177} = 92$$

Keterangan:
N = Jumlah Populasi
e = Taraf Kesalahan

Berdasarkan hasil dari rumus slovin, didapatkan jumlah minimal sampel yaitu 92. *Cluster random sampling* digunakan dalam menentukan sampel dengan membagi populasi menjadi beberapa cluster atau kelompok yang mana cluster atau kelompok ini merupakan kelas siswa, *Wheel of Name* digunakan untuk menentukan kelas yang menjadi sampel penelitian, hasil dari undian didapatkan 3 kelas dari 31 kelas yaitu X-1, XI-2, dan XII-3 yang jumlah keseluruhannya adalah 105. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu *Physical Activity Questionnaire Adolescents* (PAQ-A) yang dikembangkan oleh Kowalski, Crocker, dan Donen (2005), kuesioner modal sosial diadaptasi dari beberapa peneliti terdahulu yang kemudian disesuaikan dengan kisi-kisi dan populasi pada penelitian ini. Uji validitas dan uji reliabilitas telah dilakukan, hasil dari uji validitas pada seluruh item kuesioner, nilai r hitung berkisar 0,726 – 0,316 lebih besar dari r table 0,291 dan hasil uji reliabilitas sebesar 0,858 lebih besar dari 0,6 (Janna and Herianto 2021).

Tabel 1. Kisi-Kisi Kuesioner Modal Sosial

Variabel	Indikator	No. Soal
Modal Sosial	Kepercayaan (Trust)	1,2,3,4,5 6,7.
	Jaringan Sosial (Social Network)	8,9,10,11,12,13,14 15,16,17,18,19,20
	Norma Sosial (Social Norm)	21,22,23 24,25,26
	Timbal Balik (Reciprocity)	27,28,29 30

Sumber: Fu et al. (2018), Selviana (2019), Herdaetha (2022), Dzunurroini (2019), Amrulloh (2022).

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan angket atau kuesioner melalui *Google Form* yang kemudian disebarakan melalui grup kelas. Pada penelitian korelasional menurut Maksum (2018) analisis data meliputi analisis deskriptif, uji prasyarat atau asumsi klasik (Uji Normalitas dan Uji Linearitas) dan uji hipotesis (*pearson correlation*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif merupakan sebuah analisis statistik yang digunakan untuk mendeskripsikan atau memberikan gambaran data secara umum seperti nilai rata-rata, nilai

maksimal, nilai minimal, jumlah nilai keseluruhan, dan standar deviasi dari variabel yang sudah diperoleh datanya. Berikut merupakan hasil dari analisis deskriptif dari penelitian ini yang didapat melalui kuesioner aktivitas fisik dan modal sosial:

1. Aktivitas Fisik

Tabel 2. Analisis Deskriptif Aktivitas Fisik

N	Nmin	Nmax	Sum	Mean	Sd. Deviasi
105	10	32	2004	19,08	4,875

Sumber: IBM SPSS Statistic 25

Sebanyak 105 siswa kelas X-1, XI-2, dan XII-3 SMAN 1 Kamal diberikan kuesioner aktivitas fisik atau *Physical Activity Questionnaire Adolescents* (PAQ-A). Berdasarkan hasil dari kuesioner yang telah diberikan diketahui bahwa skor rata-rata adalah 19,08 dan standar deviasi 4,875, kemudian nilai tertinggi yaitu 32, dan nilai terendah yaitu 10 dengan nilai keseluruhan yaitu 2004. Berikut merupakan distribusi frekuensi dari data yang diperoleh:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik

Bobot	Keterangan	Frekuensi	Persentase
1	Kurang Sekali	7	6,7%
2	Kurang	50	47,6%
3	Cukup Baik	43	40,9%
4	Baik	5	4,8%
5	Sangat Baik	0	0%
Total		105	100%

Berdasarkan hasil dari distribusi frekuensi, diketahui bahwa terdapat 7 siswa yang memiliki tingkat aktivitas fisik yang kurang sekali dengan persentase 6,7% terdapat 50 siswa yang memiliki tingkat aktivitas fisik yang kurang dengan persentase 47,6% terdapat 43 siswa yang memiliki tingkat aktivitas fisik yang cukup baik dengan persentase 40,9% terdapat 5 siswa yang memiliki tingkat aktivitas fisik yang baik dengan persentase 4,8% dan tidak ada siswa yang memiliki tingkat aktivitas fisik yang baik sekali

2. Modal Sosial

Tabel 4. Analisis Deskriptif Modal Sosial

N	Nmin	Nmax	Sum	Mean	Sd. Deviasi
105	86	144	11363	110,82	15,001

Sumber: IBM SPSS Statistic 25

Sebanyak 105 siswa kelas X-1, XI-2, dan XII-3 SMAN 1 Kamal diberikan kuesioner modal sosial. Berdasarkan hasil dari kuesioner yang telah diberikan diketahui bahwa skor rata-rata adalah 110,82 dan standar deviasi 15,001 kemudian nilai tertinggi yaitu 144, dan nilai terendah yaitu 86 dengan nilai keseluruhan yaitu 11383. Berdasarkan norma penilaian dengan memperhatikan rentang nilai dan interval, maka berikut merupakan distribusi frekuensi dari data yang diperoleh:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Modal Sosial

Interval	Kriteria	Frekuensi	Persentase
30 – 53	Sangat Kurang	0	0%
54 – 77	Kurang	0	0%
78 – 101	Cukup Baik	34	32,4%
102 – 125	Baik	50	47,6%
126 – 150	Sangat Baik	21	20%
Total		105	100%

Berdasarkan hasil dari distribusi frekuensi, diketahui bahwa terdapat 21 siswa memiliki modal sosial yang sangat baik dengan persentase 20% terdapat 50 siswa memiliki modal sosial yang baik dengan persentase 47,6% terdapat 34 siswa memiliki modal sosial yang cukup baik dengan persentase 32,4% dan tidak ada siswa yang memiliki modal sosial kurang dan sangat kurang.

Uji Prasyarat

1. Uji Normalitas (*Kolmogorov-Smirnov*)

Uji normalitas adalah sebuah prosedur yang digunakan untuk memastikan data yang diperoleh itu normal atau simetris, yakni sebaran angka yang kecil berada di sisi kiri dan kanan, sedangkan sebaran angka yang besar berada ditengah (Maksum 2018). Uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* sendiri memiliki tiga jenis pendekatan yaitu *Asymptotic Only*, *Monte Carlo*, dan *Exact* (Narotin and Satwika 2024). Uji *Kolmogorov-Smirnov* memiliki ketentuan sebagai berikut: $p\text{-value} > 0,05$ maka data tersebut dikatakan normal, sedangkan jika $p\text{-value} < 0,05$ maka data tersebut dikatakan tidak normal (Maksum 2018). Berikut hasil analisis data uji normalitas dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 6. Uji Normalitas <i>Kolmogorov-Smirnov</i>			
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
Variabel	Asymp. Sig.	Exact Sig.	Keterangan
Aktivitas fisik Modal Sosial	.013 ^c	.239	Normal

Sumber: IBM SPSS Statistic 25

Berdasarkan Uji *Kolmogorov-Smirnov* dengan pendekatan *Exact*, nilai signifikan yang didapatkan yaitu sebesar 0,239 dimana nilai tersebut lebih besar dari pada 0,05 ($0,239 > 0,05$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa residual data berdistribusi secara normal, serta dapat dilanjutkan pada uji berikutnya yaitu uji linearitas.

2. Uji Linearitas (*ANOVA*)

Uji linieritas merupakan sebuah prosedur yang digunakan untuk memastikan terdapat hubungan linear atau tidak antara variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y). Berikut merupakan hasil dari uji linearitas menggunakan *ANOVA*:

Tabel 7. Uji Linearitas <i>ANOVA</i>			
ANOVA Table			
Variabel	F Hitung	Sig.	Ket.
Aktivitas fisik Modal Sosial	1,373	0,163	Normal

Sumber: IBM SPSS Statistic 25

Berdasarkan hasil uji linearitas menggunakan *ANOVA* tabel di atas menunjukkan hasil yang linear, hal tersebut dapat dilihat berdasarkan nilai signifikan yang lebih besar dari pada 0,05. Nilai signifikan pada uji linearitas ini dapat dilihat pada bagian "Deviation from Linearity" yang nilainya sebesar 0.163. Sehingga dapat disimpulkan bahwa data yang diperoleh merupakan data yang linear karena nilai signifikan yang diperoleh lebih besar dari pada 0,05, dan dapat dilanjutkan untuk uji parametrik pada uji hipotesis menggunakan korelasi pearson atau pearson correlation.

Uji Hipotesis

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan uji parametrik karena data yang diperoleh telah memenuhi syarat dalam uji prasyarat seperti uji normalitas, dan uji linearitas sehingga dapat dilanjutkan untuk melakukan uji hipotesis parametrik dengan *pearson correlation*. Berikut merupakan hasil dari uji hipotesis *pearson correlation*:

Tabel 8. Uji Hipotesis *Pearson Correlation*

Pearson Correlation				
Variabel	r Hitung	r Tabel	Sig.	Ket.
Aktivitas fisik Modal sosial	0,301	0,195	0,002	Positif Signifikan

Sumber: IBM SPSS Statistic 25

Berdasarkan hasil uji hipotesis *pearson correlation* pada tabel di atas, diketahui bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan yang signifikan dengan modal sosial, hal tersebut dapat dilihat pada nilai *r* hitung yaitu 0,301 dimana nilai tersebut lebih besar dari *r* table 0,195 ($0,301 > 0,195$) dan nilai signifikan sebesar 0,002 yang mana nilai tersebut lebih kecil dari pada 0,05 ($0,002 < 0,05$). Nilai *r* hitung atau nilai koefisien korelasi menunjukkan tidak adanya tanda “-” maka hal tersebut menunjukkan bahwa semakin baik aktivitas fisik, maka semakin baik modal sosial yang terbentuk, begitu pun sebaliknya. Selain itu menurut Jabnabillah and Margina (2022) nilai koefisien korelasi atau *r* hitung menunjukkan kekuatan korelasi yang lemah karena nilai 0,301 berkisar antara 0,20 – 0,399. Besar kontribusi aktivitas fisik terhadap modal sosial siswa SMAN 1 Kamal yaitu sebesar 9,1% hal tersebut dapat diketahui dengan cara nilai *R Square* atau nilai determinasi (R) = $r^2 \times 100\%$. Nilai r^2 sebesar $0,091 \times 100\%$ sehingga diperoleh sumbangan efektif sebesar 9,1% sedangkan sisanya sebesar 90,9% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti pada penelitian ini.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan modal sosial pada siswa SMAN 1 Kamal. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 10 – 14 Desember 2024 dengan jumlah responden atau sampel penelitian ini sebanyak 105 siswa SMAN 1 Kamal dengan rata-rata tingkat aktivitas fisik yang kurang, dan modal sosial yang baik. Hasil uji hipotesis dengan menggunakan *pearson correlation* menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dan modal sosial, hal tersebut ditunjukkan oleh nilai *r* atau koefisien korelasi sebesar 0,301 dan nilai signifikan sebesar 0,002 dimana hal tersebut lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$), dan besar kontribusi hubungan antar variabel (r^2) tersebut sebesar 9,1%. Pada penelitian ini nilai koefisien korelasi atau nilai *r* yaitu sebesar 0,301 hal tersebut menunjukkan bahwa kekuatan korelasi lemah (Jabnabillah and Margina 2022). Maka dari itu, kesimpulan dari penelitian ini adalah aktivitas fisik memiliki hubungan yang signifikan terhadap modal sosial, serta nilai *r* atau koefisien korelasi menunjukkan tidak adanya nilai negatif sehingga dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik dan modal sosial memiliki hubungan yang positif, jadi semakin baik aktivitas fisik, maka semakin baik pula modal sosial yang dimiliki. Begitupun sebaliknya, semakin rendah aktivitas fisik, maka semakin rendah pula modal sosial yang dimiliki. Hal ini sejalan dengan temuan sebelumnya yang menyatakan bahwa aktivitas fisik dapat meningkatkan interaksi sosial, kepercayaan diri, dan kemampuan berkomunikasi antar individu (Mulyana et al., 2024; Suwandar & Hidayat, 2021). Serta, pada penelitian terdahulu juga menyatakan bahwa partisipasi dalam kegiatan olahraga dapat meningkatkan rasa percaya diri dan keterlibatan sosial siswa (Siahaan et al. 2024). Modal sosial secara signifikan berhubungan dengan motivasi partisipasi aktivitas fisik (Baladastian et al. 2021). Berolahraga dan melakukan aktivitas fisik di waktu senggang serta mengikuti kegiatan kelompok dan keanggotaannya memberikan situasi bagi masyarakat untuk menghormati kepentingan kelompok melalui komunikasi, kegiatan tersebut dapat menyebabkan meningkatnya tingkat modal sosial dan faktor-faktor yang mempengaruhinya (Karimian et al. 2014). Tingkat modal sosial yang lebih tinggi berhubungan dengan aktivitas fisik yang lebih tinggi pada anak laki-laki yang bersekolah di sekolah menengah negeri (Ajman et al. 2019). Berdasarkan penelitian terdahulu, melalui aktivitas fisik modal sosial dapat meningkat.

Siswa SMA merupakan seorang remaja dalam fase perkembangan psikologi dan sosial, di mana mereka mulai mencari identitas diri dan memperkuat relasi atau jaringan sosial dengan teman sebaya (Izzani et. al. 2024). Aktivitas fisik menjadi sarana atau wadah yang efektif dalam membangun modal sosial melalui interaksi dengan kelompok, kerja sama tim, dan komunikasi

yang intens (Abidin 2024). Namun, pada penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik siswa SMAN 1 Kamal dalam kategori yang rendah. Hal tersebut bisa disebabkan oleh gaya hidup yang kurang baik, seperti gaya hidup *sedentary* akibat penggunaan gadget atau gawai yang berlebihan, sehingga menyebabkan siswa kurang aktif melakukan olahraga atau aktivitas fisik. Di sisi lain, modal sosial pada siswa SMAN 1 Kamal dalam kategori baik. Modal sosial yang baik atau tinggi ini ditandai dengan adanya kepercayaan antarsiswa, norma sosial yang dijalankan, saling membantu, serta partisipasi dalam jaringan sosial yang solid dan kuat (Putnam 1995). Aktivitas fisik dan modal sosial merupakan dua elemen yang saling terkait dan memiliki dampak yang signifikan terhadap kehidupan, dan kualitas hidup individu (Dhuli et al. 2022). Aktivitas fisik meliputi berbagai bentuk untuk gerakan tubuh yang tidak hanya berfungsi untuk meningkatkan kesehatan fisik, namun berperan penting juga dalam perkembangan kemampuan sosial, dan mental siswa (Mulyana et al. 2024). Aktivitas fisik didefinisikan sebagai segala bentuk gerakan tubuh yang dilakukan oleh otot rangka dan memerlukan energi. Aktivitas ini tidak hanya berkontribusi terhadap kesehatan fisik, tetapi juga memiliki dampak signifikan terhadap aspek sosial dan psikologis individu. Menurut Bouchard et al. (2012), aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan mental, yang selanjutnya berpotensi memperkuat interaksi sosial di kalangan individu. Hal tersebut tentu menunjukkan bahwa keterlibatan dalam aktivitas fisik dapat menjadi sarana untuk membentuk karakter dan interaksi sosial secara positif di antara siswa. Di sisi lain, modal sosial merujuk pada jaringan sosial dan memungkinkan individu untuk bekerja sama.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang lebih aktif secara fisik cenderung memiliki tingkat modal sosial yang lebih tinggi. Modal sosial di sini merujuk pada jaringan sosial, norma sosial, dan kepercayaan yang memungkinkan terjadinya hubungan timbal balik dalam kelompok sosial. Modal sosial dapat ditingkatkan melalui partisipasi dalam kegiatan fisik seperti olahraga atau kegiatan kelompok (Zhou and Kaplanidou 2017). Melalui berbagai kegiatan fisik seperti olahraga, siswa tidak hanya mendapatkan manfaat kesehatan tetapi juga kesempatan untuk berinteraksi dengan teman sebaya. Menurut Bourdieu (2018), Coleman (1988), dan Fukuyama (2000) Interaksi sosial menciptakan jaringan sosial yang kuat, hal tersebut merupakan hal penting dalam pembentukan modal sosial. Penelitian ini sejalan dengan temuan Zeng et al. (2020) yang menyatakan bahwa individu yang terlibat dalam aktivitas fisik kelompok, seperti olahraga tim, dapat membangun keterhubungan sosial yang lebih kuat. Siswa yang berpartisipasi dalam kegiatan olahraga di sekolah tidak hanya meningkatkan kebugaran jasmani mereka tetapi juga memperluas jaringan pertemanan dan meningkatkan rasa saling percaya di antara mereka. Namun berdasarkan hasil dari analisis data, kontribusi aktivitas fisik terhadap modal sosial siswa SMAN 1 Kamal tergolong lemah dengan nilai 9,1% hal tersebut dapat disebabkan oleh faktor-faktor lain diluar aktivitas fisik atau olahraga yang dilakukan oleh siswa SMAN 1 Kamal. Mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang tidak melibatkan aktivitas fisik atau olahraga seperti seni musik, jurnalistik, palang merah remaja (PMR), rohani islam (ROHIS), dan PIK-R hal tersebut juga berperan dalam pembentukan modal sosial, karena dalam kegiatan ekstrakurikuler tersebut bermanfaat dalam meningkatkan kemampuan berkomunikasi, keterampilan sosial, memperluas jaringan sosial, membangun rasa saling percaya, dan saling menghormati melalui interaksi dengan kelompok sosial (Coleman 1988). Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya aktivitas fisik tidak hanya untuk kesehatan tubuh, dan kesejahteraan mental tetapi juga sebagai alat untuk membangun modal sosial di kalangan siswa.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dari Uji Hipotesis dengan menggunakan *Pearson Correlation*, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan yang signifikan dengan modal sosial siswa SMAN 1 Kamal dengan nilai koefisien korelasi atau nilai r hitung yaitu 0,301 lebih besar dari r tabel 0,291 ($0,301 > 0,291$) dan pada nilai signifikan yaitu 0,002 dimana nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 ($0,002 < 0,05$). Besar kontribusi aktivitas fisik terhadap modal sosial siswa SMAN 1 Kamal yaitu sebesar 9,1% dan sisanya 90,9% dipengaruhi oleh faktor lainnya.

Saran untuk pihak sekolah untuk meningkatkan keaktifan program sekolah seperti ekstrakurikuler sebagai platform perkembangan sosial siswa, serta menyediakan fasilitas sekolah

yang memadai. Saran untuk guru, diharap untuk memperhatikan perkembangan siswa baik itu kognitif, psikomotor, dan afektif serta menyiapkan metode pembelajaran yang interaktif sehingga menyebabkan siswa saling berinteraksi. Saran untuk siswa agar selalu aktif dalam melakukan aktivitas fisik untuk menjaga kebugaran tubuh, dan menghindari gaya hidup *sedentary* sehingga dapat lebih aktif berpartisipasi dalam kegiatan-kegiatan olahraga serta sosial. Saran untuk peneliti selanjutnya, menggunakan populasi yang lebih besar, serta mengeksplorasi faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi modal sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, D. 2024. "Peran Olahraga Dalam Meningkatkan Keterampilan Sosial Dan Keterampilan Kerja Tim Di Tempat Kerja." *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran* 7(2):1–6.
- Ajman, H., D. Novak, and M. Mišigoj-Duraković. 2019. "Social Capital and Physical Activity among Croatian High School Students: A School Type-Based Cross-Sectional Study." *Medica Jadertina* 49(2):75–84.
- Alwi, La Ode, and Wa Ode Yusria. 2024. "ANALISIS HUBUNGAN MODAL SOSIAL DAN PRODUKTIVITAS PETANI." *Jurnal Pertanian Dan Perternakan* 1(3):15–30. doi: <https://doi.org/10.62017/gabbah.v1i3.958>.
- Baladastian, Mohammad Reza, Sara Janmohammadi, and Shima Haghani. 2021. "The Relationship Between Social Capital and Physical Activity Participation Motivation in the Elderly." *Journal of Client-Centered Nursing Care* 7(3):185–94. doi: 10.32598/JCCNC.7.3.370.1.
- Bourdieu, Pierre. 1986. "The Forms of Capital." *The Sociology of Economic Life, Third Edition* 78–92. doi: 10.4324/9780429494338.
- Coleman, J. 1988. "Social Capital in the Creation of Human Development." *The American Journal of Sociology* 94:95–120.
- Dhuli, Kristjana, Zakira Naureen, Maria Chiara Medori, Francesco Fioretti, Paola Caruso, Marco Alfonso Perrone, Savina Nodari, Paolo Manganotti, Suela Xhufi, Marsida Bushati, Dhurata Bozo, Stephen Thaddeus Connelly, Karen L. Herbst, and Matteo Bertelli. 2022. "Physical Activity for Health." *Journal of Preventive Medicine and Hygiene* 63(2):E150–59. doi: 10.15167/2421-4248/jpmh2022.63.2S3.2756.
- Dzunurroini, Nilnal. 2019. "Hubungan Modal Sosial Dengan Kemandirian Kelompok Tani Tani Makmur Desa Jugo Kecamatan Kesamben." Universitas Brawijaya.
- Fu, Chang, Chao Wang, Fan Yang, Dan Cui, Quan Wang, and Zongfu Mao. 2018. "Association between Social Capital and Physical Activity among Community-Dwelling Elderly in Wuhan , China." *International Journal of Gerontology* 12(2):155–59. doi: 10.1016/j.ijge.2017.10.001.
- Fukuyama, Francis. 2000. "Social Capital and Civic Society." *Democratic Phoenix* 137–67.
- Herdaetha, A. 2022. "Model Promosi Kesehatan Jiwa Melalui Interaksi Modal Sosial Dan Nilai Budaya Jawa Untuk Mencegah Distres Emosional." *Faculty of Medicine Postdoctor*.
- Jabnabillah, F., and N. Margina. 2022. "Analisis Korelasi Pearson Dalam Menentukan Hubungan Antara Motivasi Belajar Dengan Kemandirian Belajar Pada Pembelajaran Daring." *Jurnal Sintak* 1(1):14–18.
- Janna, Nilda Miftahul, and Herianto. 2021. "KONSEP Uji VALIDITAS DAN RELIABILITAS DENGAN MENGGUNAKAN SPSS." *Jurnal Darul Dakwah Wal-Irsyad (DDI)* (18210047):1–12.
- Karimian, Jahangir, Taghi Agha Hosseini, Shahram Aroufzad, and Seyyed Morteza Mousavi Nafchi. 2014. "The Relationship between Social Capital and the Way of Spending Leisure Time, Based on Physical Activities." *Health Information Management* 11(2):251–59.
- Kowalski, Kent, Peter Crocker, and Rachel Donen. 2005. "The Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C) and Adolescents (PAQ-A) Manual." *College of Kinesiology, University of Saskatchewan* 87(August):1–38.
- Maksum, Ali. 2018. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Unesa University Press.
- Mulyana, Agus, Fatimah An-nazwa, Ifah Amanatin, Linda Dwi, Ayuni Afifah, Shinta Risma Handayani, Shiva Aqila Zikri, and Talitha Arista Wati. 2024. "MENGAPA OLAHRAGA

PENTING? PERAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN (PJOK) DI SEKOLAH DASAR." *IMEIJ : Indo-MathEdu Intellectuals Journal* 5(3):2763–70.

- Mutohir, Toho Cholik, Rusli Lutan, Ali Maksum, Agus Kristiyanto, and Reesa Akbar. 2022. *Olahraga , Daya Saing , Dan Kebijakan*. edited by A. Maksum. Jakarta: Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.
- Narotin, Narotin, and Yohana Wuri Satwika. 2024. "Hubungan Body Image Dan Psychological Well-Being Pada Perempuan Dewasa Awal Pengguna Instagram." *INCARE, International Journal of Educational Resources* 5(1):114–29. doi: 10.59689/incare.v5i1.914.
- Prijambodo, Firman Nurbudi, and Agung Kresna Mahatmaharti. 2017. "MEMBANGUN MODAL SOSIAL PADA MASYARAKAT DI ERA GLOBALISASI." *ALPEN: Jurnal Pendidikan Dasar* 1(1):10–16.
- Putnam, Robert D. 1995. "Bowling Alone: America's Declining Social Capital." *Journal of Democracy* 6(1):65–78. doi: 10.4324/9780203103333-15.
- Resmalasari, Septiani. 2020. "PENGARUH PEMBELAJARAN IPS TERHADAP MODAL SOSIAL SISWA." *Al-Tarbiyah: Jurnal Pendidikan* 29(1):71–78. doi: 10.24235/ath.v.
- Rifaldo Miftahul Amrulloh. 2022. "Hubungan Modal Sosial Dan Etos Kerja Dengan Ketahanan Usaha Pedagang Pasar Di Masa Pandemi COVID-19 (Studi Pada Pedagang Pasar Ngudi Rejeki Gilingan Kota Surakarta)." Universitas Sebelas Maret.
- Riyanto, Sevia Azzarah, Sela Reza Pahlefi, Nur Fadilah, Irma Aprilia Novitasari, Marshanda Nur Fadilah, and Widya Trio Pangestu. 2023. "Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Karakter Siswa Kelas 4 Sdn Demangan 1 Bangkalan." *ALENA-Journal of Elementary Education* 1(2):97.
- Selviana, Selviana. 2019. "Pengembangan Skala Modal Sosial Pada Remaja." *Jurnal Psikologi Ulayat* 6:37–52. doi: 10.24854/jpu02019-214.
- Siahaan, Fanny Tio Anderesta, Flora Estetika Putri Br Ketaren, Mhd Gagah Prajaya, Safaruddin Hasibuan, and Fajar sidik Siregar. 2024. "PENGARUH LATIHAN FISIK TERHADAP KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR." *Jayabama : Jurnal Peminat Olahraga* 4:70–82. doi: 10.6732/jayabama.v2i2.3514.
- Sudrazat, Adang, and Hendra Rustiawan. 2020. "Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Keterampilan Sosial." *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan* 5(1):8–15. doi: 10.17509/jtikor.v5i1.23498.
- Suwandaru, Cahyo, and Taufik Hidayat. 2021. "Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Prestasi Belajar Siswa Smk Negeri 1 Surabaya." *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan V* 09(1):113–19.
- Tasya Alifia Izzani, Selva Octaria, and Linda. 2024. "Perkembangan Masa Remaja." *JISPENDIORA Jurnal Ilmu Sosial Pendidikan Dan Humaniora* 3(2):259–73. doi: 10.56910/jispendiora.v3i2.1578.
- Wahono, M., and C. Darmawan. 2022. "Peran Modal Sosial Dalam Pembelajaran PPKn." *Jurnal Civic Hukum* 7:52–60.
- World Health Organization. 2016. *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*.
- Zhou, Ran, and Kiki Kaplanidou. 2017. "Building Social Capital from Sport Event Participation: An Exploration of the Social Impacts of Participatory Sport Events on the Community." *Sport Management Review* 21. doi: 10.1016/j.smr.2017.11.001.