

TINJAUAN AKTIVITAS REKREASI TERHADAP PERKEMBANGAN KETERAMPILAN SOSIAL SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 18 KOTA KUPANG

Roswita M. Homba^a, Gregorius G. Jado^b, Lukas D. Bili^c

^aUniversitas Perstuan Guru 1945 NTT, roswitahomba827@gmail.com

^bUniversitas Perstuan Guru 1945 NTT, gordianusjado@gmail.com

^cUniversitas Perstuan Guru 1945 NTT, lukasbili1973@gmail.com

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima: 1 Mei 2026

Direvisi: 5 Mei 2026

Disetujui: 20 Mei 2026

Keywords:

Aktivitas rekreasi,
keterampilan sosial, interaksi
sosial

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh aktivitas rekreasi terhadap perkembangan keterampilan sosial siswa kelas VII SMP Negeri 18 Kota Kupang. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode asosiatif kausal. Subjek penelitian berjumlah 25 siswa kelas VII tahun ajaran 2025/2026. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui angket, observasi, wawancara, dan dokumentasi. Instrumen penelitian menggunakan skala Likert yang memuat pernyataan mengenai aktivitas rekreasi dan keterampilan sosial siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas rekreasi memberikan pengaruh positif terhadap perkembangan keterampilan sosial siswa. Melalui aktivitas rekreasi, siswa menunjukkan peningkatan dalam kemampuan berkomunikasi, bekerja sama, berinteraksi sosial, dan rasa percaya diri. Aktivitas yang dilakukan secara berkelompok membantu siswa membangun hubungan sosial yang lebih baik dengan teman sebaya serta meningkatkan partisipasi dalam kegiatan sekolah. Dengan demikian, aktivitas rekreasi dapat menjadi salah satu media pembelajaran sosial yang efektif dalam mendukung perkembangan karakter dan keterampilan sosial siswa di lingkungan sekolah.

Abstract

This study aimed to determine the effect of recreational activities on the development of social skills among seventh-grade students at SMP Negeri 18 Kupang City. The research employed a quantitative approach using a causal associative method. The subjects of the study were 25 seventh-grade students in the 2025/2026 academic year. Data collection techniques included questionnaires, observations, interviews, and documentation. The research instrument used a Likert scale consisting of statements related to recreational activities and students' social skills. The results showed that recreational activities had a positive influence on students' social skill development. Through recreational activities, students demonstrated improvements in communication, cooperation, social interaction, and self-confidence. Group-based recreational activities helped students build better social relationships with their peers and increased their participation in school activities. Therefore, recreational activities can serve as an effective medium for social learning in supporting students' character building and social skill development within the school environment.

Alamat korespondensi:

Jl. Perintis Kemerdekaan III, No 40, Kota Baru, Kupang

E-mail: Jss45@gmail.com

p-ISSN: 2623-1646

e-ISSN: 2986-4038

PENDAHULUAN

Pendidikan pada jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP) tidak hanya berorientasi pada pencapaian akademik, tetapi juga pada pembentukan karakter dan keterampilan sosial siswa. Dalam proses pendidikan, siswa perlu memiliki kemampuan berkomunikasi, bekerja sama, menghargai orang lain, serta mampu beradaptasi dengan lingkungan sosialnya. Keterampilan sosial menjadi salah satu aspek penting yang harus dikembangkan karena sangat berpengaruh terhadap kehidupan siswa di lingkungan sekolah maupun masyarakat. Menurut Santrock (2015), masa remaja merupakan tahap perkembangan sosial yang penting karena pada fase ini siswa mulai membangun identitas diri dan hubungan sosial yang lebih luas. Oleh karena itu, sekolah perlu menyediakan berbagai kegiatan yang dapat mendukung perkembangan sosial siswa secara optimal.

Perkembangan keterampilan sosial siswa dapat dilakukan melalui kegiatan pembelajaran formal maupun nonformal. Salah satu kegiatan nonformal yang dinilai efektif adalah aktivitas rekreasi. Aktivitas rekreasi merupakan kegiatan yang dilakukan untuk memperoleh kesenangan, penyegaran, serta pengalaman sosial yang positif. Dalam konteks pendidikan, aktivitas rekreasi dapat berupa olahraga, seni, permainan kelompok, pramuka, maupun kegiatan sosial lainnya yang melibatkan interaksi antarsiswa. Menurut Hurlock (2017), interaksi sosial yang dilakukan melalui kegiatan kelompok dapat membantu siswa meningkatkan rasa percaya diri, kemampuan komunikasi, dan kerja sama. Aktivitas rekreasi juga memberikan kesempatan kepada siswa untuk belajar memahami perasaan orang lain dan menyelesaikan konflik secara sehat.

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa aktivitas rekreasi memiliki hubungan positif terhadap perkembangan sosial siswa. Penelitian yang dilakukan oleh Wibowo (2021) menjelaskan bahwa kegiatan olahraga dan permainan kelompok mampu meningkatkan kemampuan kerja sama dan komunikasi siswa di sekolah. Penelitian lain oleh Hutapea dan Sumaryanto (2020) menyatakan bahwa aktivitas ekstrakurikuler berbasis rekreasi memberikan pengaruh terhadap pembentukan karakter sosial siswa, terutama dalam aspek disiplin, tanggung jawab, dan interaksi sosial. Selain itu, penelitian Afriano (2023) menunjukkan bahwa siswa yang aktif mengikuti kegiatan rekreasi memiliki tingkat partisipasi sosial yang lebih baik dibandingkan siswa yang kurang terlibat dalam kegiatan sekolah. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa aktivitas rekreasi dapat menjadi sarana efektif dalam mengembangkan keterampilan sosial siswa.

Di SMP Negeri 18 Kota Kupang, aktivitas rekreasi telah menjadi bagian dari program sekolah melalui berbagai kegiatan seperti olahraga, seni musik dan tari, pramuka, serta kegiatan sosial lainnya. Kegiatan tersebut bertujuan untuk mengembangkan potensi siswa baik secara fisik maupun sosial. Namun, hingga saat ini belum terdapat penelitian yang secara khusus mengkaji pengaruh aktivitas rekreasi terhadap perkembangan keterampilan sosial siswa di sekolah tersebut. Kondisi ini menyebabkan sekolah belum memiliki data empiris mengenai efektivitas kegiatan rekreasi dalam meningkatkan kemampuan sosial siswa. Padahal, informasi tersebut sangat penting sebagai dasar dalam merancang program kegiatan yang lebih efektif dan sesuai dengan kebutuhan siswa.

Keterampilan sosial siswa di SMP Negeri 18 Kota Kupang menunjukkan perkembangan yang berbeda-beda. Sebagian siswa mampu berinteraksi dengan baik, aktif bekerja sama, dan percaya diri dalam kegiatan kelompok, sedangkan sebagian lainnya masih kurang aktif, malu berkomunikasi, dan sulit bekerja sama dengan teman sebaya. Perbedaan tersebut diduga dipengaruhi oleh tingkat keterlibatan siswa dalam aktivitas rekreasi yang diikuti. Semakin aktif siswa mengikuti kegiatan rekreasi, maka semakin besar peluang siswa untuk mengembangkan kemampuan sosialnya. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang dapat menjelaskan sejauh mana aktivitas rekreasi memberikan pengaruh terhadap perkembangan keterampilan sosial siswa di sekolah tersebut.

Dalam penelitian pendidikan, terdapat beberapa metode yang dapat digunakan untuk mengkaji pengaruh aktivitas rekreasi terhadap keterampilan sosial siswa, seperti metode kualitatif, kuantitatif, maupun campuran (mixed methods). Metode kualitatif digunakan untuk memahami fenomena secara mendalam melalui wawancara dan observasi, sedangkan metode kuantitatif digunakan untuk mengukur hubungan atau pengaruh antarvariabel menggunakan data statistik. Adapun metode campuran menggabungkan kedua pendekatan tersebut agar diperoleh data yang lebih lengkap. Pada penelitian ini, peneliti memilih menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode asosiatif kausal karena penelitian bertujuan mengetahui pengaruh aktivitas rekreasi terhadap perkembangan keterampilan sosial siswa secara objektif melalui pengukuran data angka dan analisis statistik.

Pendekatan kuantitatif dipilih karena dianggap mampu memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai tingkat pengaruh aktivitas rekreasi terhadap keterampilan sosial siswa. Data penelitian diperoleh melalui penyebaran angket kepada siswa kelas VII SMP Negeri 18 Kota Kupang tahun ajaran 2025/2026. Selain itu, observasi, wawancara, dan dokumentasi digunakan sebagai data pendukung untuk memperkuat hasil penelitian. Variabel aktivitas rekreasi dalam penelitian ini meliputi aktivitas rekreasi fisik, seni budaya, dan sosial, sedangkan keterampilan sosial mencakup kemampuan komunikasi, kerja sama, empati, pengendalian diri, dan interaksi sosial siswa. Dengan pendekatan tersebut, penelitian diharapkan mampu memberikan hasil yang valid dan sesuai dengan kondisi nyata di lapangan.

Berdasarkan uraian tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana pengaruh aktivitas rekreasi terhadap perkembangan keterampilan sosial siswa SMP Negeri 18 Kota Kupang serta jenis aktivitas rekreasi apa yang paling berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan sosial siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh aktivitas rekreasi terhadap perkembangan keterampilan sosial siswa serta mengidentifikasi jenis aktivitas rekreasi yang paling efektif dalam meningkatkan kemampuan sosial siswa. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat bagi sekolah, guru, siswa, maupun orang tua dalam mengembangkan program kegiatan rekreasi yang lebih terarah, kreatif, dan mendukung pembentukan karakter serta keterampilan sosial siswa.

Pendidikan pada tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) tidak hanya menekankan pada pencapaian akademik, tetapi juga pada pembentukan karakter dan keterampilan sosial siswa. Keterampilan sosial merupakan kemampuan penting yang harus dimiliki siswa untuk dapat berinteraksi, bekerja sama, berkomunikasi, dan beradaptasi dengan lingkungan sosialnya. Dalam kehidupan sehari-hari, siswa yang memiliki keterampilan sosial yang baik akan lebih mudah menjalin hubungan dengan teman sebaya maupun guru. Menurut Santrock (2015), masa remaja awal merupakan tahap perkembangan sosial yang penting karena pada masa ini individu mulai membangun identitas diri serta meningkatkan hubungan sosial yang lebih kompleks. Oleh karena itu, sekolah memiliki peran penting dalam menyediakan lingkungan dan kegiatan yang mendukung perkembangan keterampilan sosial siswa.

Salah satu kegiatan yang dinilai mampu mendukung perkembangan sosial siswa adalah aktivitas rekreasi. Aktivitas rekreasi merupakan kegiatan yang dilakukan pada waktu luang untuk memperoleh kesenangan, penyegaran, dan pengalaman sosial yang positif. Menurut Neumeyer dan Neumeyer (2017), aktivitas rekreasi dapat membantu individu mengembangkan kemampuan sosial melalui interaksi yang dilakukan dalam suasana santai dan menyenangkan. Dalam konteks pendidikan, aktivitas rekreasi tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga sebagai media pembelajaran sosial yang mampu meningkatkan kerja sama, empati, komunikasi, dan rasa tanggung jawab siswa. Aktivitas seperti olahraga, permainan kelompok, seni budaya, dan kegiatan sosial menjadi sarana efektif untuk melatih keterampilan sosial siswa secara alami.

Pada masa remaja awal, siswa SMP berada pada tahap perkembangan sosial yang

sangat aktif. Menurut Erikson (2018), remaja mulai mencari identitas diri dan membangun hubungan sosial yang lebih luas dengan lingkungan sekitarnya. Dalam proses tersebut, siswa membutuhkan wadah yang dapat membantu mereka belajar bekerja sama, menyampaikan pendapat, dan memahami orang lain. Aktivitas rekreasi menjadi salah satu sarana yang tepat karena memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam berbagai interaksi sosial. Melalui aktivitas tersebut, siswa dapat belajar mengendalikan emosi, menyelesaikan konflik, dan menghargai perbedaan antarindividu dalam kelompok.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa aktivitas rekreasi memiliki pengaruh positif terhadap perkembangan keterampilan sosial siswa. Penelitian Haryanto (2020) menemukan bahwa kegiatan outbound mampu meningkatkan kemampuan kerja sama dan komunikasi sosial siswa SMP. Penelitian Rahmawati (2019) menunjukkan bahwa permainan tradisional yang dilakukan secara kelompok dapat menumbuhkan empati dan sikap tolong-menolong pada siswa. Selain itu, Mulyani (2021) menjelaskan bahwa aktivitas seni seperti drama dan musik mampu meningkatkan rasa percaya diri dan keterbukaan siswa dalam berinteraksi sosial. Hasil penelitian tersebut memperlihatkan bahwa aktivitas rekreasi dapat menjadi media efektif dalam pembentukan keterampilan sosial siswa di lingkungan sekolah.

Di SMP Negeri 18 Kota Kupang, sekolah telah melaksanakan berbagai aktivitas rekreasi seperti olahraga, pramuka, seni tari, musik, dan kegiatan sosial lainnya. Kegiatan tersebut bertujuan untuk membantu siswa mengembangkan potensi diri, baik secara fisik maupun sosial. Namun demikian, belum terdapat penelitian yang secara khusus mengkaji sejauh mana aktivitas rekreasi tersebut memberikan pengaruh terhadap perkembangan keterampilan sosial siswa. Selain itu, belum diketahui jenis aktivitas rekreasi mana yang paling efektif dalam meningkatkan kemampuan komunikasi, kerja sama, empati, dan interaksi sosial siswa. Kondisi ini menunjukkan perlunya penelitian yang dapat memberikan data empiris mengenai hubungan aktivitas rekreasi dengan keterampilan sosial siswa di sekolah tersebut.

Dalam penelitian pendidikan, terdapat beberapa metode yang dapat digunakan untuk mengkaji hubungan antara aktivitas rekreasi dan keterampilan sosial siswa, seperti metode kualitatif, kuantitatif, maupun mixed methods. Metode kualitatif digunakan untuk memahami fenomena sosial secara mendalam melalui observasi dan wawancara, sedangkan metode kuantitatif digunakan untuk mengukur hubungan antarvariabel melalui data statistik. Metode campuran digunakan untuk menggabungkan kedua pendekatan tersebut agar hasil penelitian lebih lengkap. Pada penelitian ini, peneliti memilih menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode asosiatif kausal karena penelitian bertujuan mengetahui pengaruh aktivitas rekreasi terhadap perkembangan keterampilan sosial siswa secara objektif melalui analisis data numerik.

Pendekatan kuantitatif dipilih karena dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai tingkat pengaruh aktivitas rekreasi terhadap keterampilan sosial siswa. Pengumpulan data dilakukan menggunakan angket, observasi, wawancara, dan dokumentasi. Instrumen penelitian berupa skala Likert yang memuat indikator aktivitas rekreasi dan keterampilan sosial siswa. Aktivitas rekreasi yang diteliti meliputi aktivitas fisik, seni budaya, dan sosial, sedangkan keterampilan sosial mencakup kemampuan komunikasi, kerja sama, empati, pengendalian diri, dan kemampuan berinteraksi dengan lingkungan sosial. Analisis data dilakukan menggunakan teknik statistik untuk mengetahui hubungan dan pengaruh antara kedua variabel tersebut.

Berdasarkan uraian tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana pengaruh aktivitas rekreasi terhadap perkembangan keterampilan sosial siswa SMP Negeri 18 Kota Kupang serta jenis aktivitas rekreasi apa yang paling berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan sosial siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh aktivitas

rekreasi terhadap perkembangan keterampilan sosial siswa dan mengidentifikasi jenis aktivitas rekreasi yang paling efektif dalam meningkatkan keterampilan sosial siswa. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat bagi sekolah, guru, siswa, dan orang tua dalam mengembangkan program aktivitas rekreasi yang lebih efektif, kreatif, dan mendukung pembentukan karakter serta keterampilan sosial siswa di lingkungan sekolah.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan asosiatif kausal yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh aktivitas rekreasi terhadap perkembangan keterampilan sosial siswa SMP Negeri 18 Kota Kupang. Pendekatan kuantitatif dipilih karena data penelitian diperoleh dalam bentuk angka yang dianalisis menggunakan teknik statistik sehingga hasil penelitian dapat diukur secara objektif dan sistematis. Melalui pendekatan asosiatif kausal, penelitian ini berupaya menjelaskan hubungan sebab akibat antara variabel bebas yaitu aktivitas rekreasi dengan variabel terikat yaitu keterampilan sosial siswa. Aktivitas rekreasi yang dimaksud meliputi kegiatan fisik, seni, dan sosial yang diikuti siswa di lingkungan sekolah, sedangkan keterampilan sosial mencakup kemampuan komunikasi, kerja sama, empati, pengendalian diri, dan penyelesaian konflik.

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 18 Kota Kupang pada tahun ajaran 2025/2026. Pemilihan lokasi dilakukan secara purposive dengan pertimbangan bahwa sekolah tersebut aktif menyelenggarakan berbagai kegiatan rekreasi seperti olahraga, seni, ekstrakurikuler, dan kegiatan sosial siswa. Waktu penelitian dilaksanakan selama kurang lebih dua bulan yang meliputi tahap persiapan, pengumpulan data, pengolahan data, analisis data, hingga penyusunan laporan penelitian. Dengan waktu penelitian tersebut diharapkan peneliti dapat memperoleh data yang lengkap dan sesuai dengan tujuan penelitian.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII SMP Negeri 18 Kota Kupang tahun ajaran 2025/2026, sedangkan sampel penelitian diambil menggunakan teknik purposive sampling. Teknik ini digunakan karena peneliti menentukan sampel berdasarkan kriteria tertentu, yaitu siswa yang aktif mengikuti kegiatan rekreasi sekolah dan bersedia menjadi responden penelitian. Jumlah sampel penelitian sebanyak 25 siswa yang dianggap mampu mewakili populasi penelitian. Penggunaan teknik purposive sampling bertujuan agar data yang diperoleh lebih sesuai dengan kebutuhan penelitian dan mampu menggambarkan kondisi sebenarnya mengenai pengaruh aktivitas rekreasi terhadap keterampilan sosial siswa.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui observasi, angket, wawancara, dan dokumentasi. Observasi digunakan untuk mengamati secara langsung interaksi sosial siswa selama mengikuti aktivitas rekreasi di sekolah. Angket digunakan sebagai instrumen utama penelitian yang disusun dalam bentuk skala Likert dan terdiri atas pernyataan mengenai aktivitas rekreasi serta keterampilan sosial siswa. Wawancara dilakukan secara terbatas kepada guru atau wali kelas untuk memperoleh informasi tambahan yang mendukung hasil penelitian. Selain itu, dokumentasi digunakan untuk mengumpulkan data pendukung seperti daftar siswa, kegiatan ekstrakurikuler, dan arsip sekolah yang relevan dengan penelitian.

Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif dan inferensial. Statistik deskriptif digunakan untuk menggambarkan data penelitian melalui nilai rata-rata, persentase, dan distribusi frekuensi. Sebelum dilakukan analisis lebih lanjut, data terlebih dahulu diuji melalui uji normalitas dan linearitas untuk mengetahui kelayakan penggunaan analisis parametrik. Selanjutnya, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji regresi linier sederhana untuk mengetahui besarnya pengaruh aktivitas rekreasi terhadap keterampilan sosial siswa. Untuk menjamin keabsahan data, peneliti juga melakukan uji validitas, uji reliabilitas menggunakan Alpha Cronbach, serta triangulasi sumber dengan

membandingkan hasil angket, observasi, wawancara, dan dokumentasi sehingga data penelitian menjadi lebih akurat dan dapat dipercaya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi pembelajaran PJOK di masih didukung oleh sarana dan prasarana yang terbatas, terutama pada fasilitas olahraga dan alat pendukung pembelajaran. Lapangan olahraga yang tersedia digunakan secara multifungsi untuk berbagai kegiatan sekolah sehingga guru harus menyesuaikan strategi pembelajaran agar kegiatan tetap berjalan efektif. Subjek penelitian berjumlah 25 siswa kelas VII yang memiliki karakteristik dan kemampuan sosial yang berbeda-beda. Berdasarkan hasil observasi awal, sebagian siswa telah mampu berinteraksi dengan baik, namun masih ditemukan siswa yang pasif, kurang percaya diri, dan belum optimal dalam bekerja sama selama kegiatan kelompok berlangsung.

Berdasarkan hasil pengolahan data angket, aktivitas rekreasi menunjukkan pengaruh positif terhadap perkembangan keterampilan sosial siswa. Sebagian besar responden memberikan jawaban “Setuju” dan “Sangat Setuju” pada pernyataan yang berkaitan dengan interaksi sosial, kerja sama kelompok, dan komunikasi antar siswa. Aktivitas rekreasi seperti permainan kelompok, kegiatan luar ruangan, dan aktivitas berbasis tim memberikan kesempatan kepada siswa untuk lebih aktif berinteraksi dengan teman sebaya. Hasil observasi juga menunjukkan bahwa suasana pembelajaran menjadi lebih menyenangkan dan siswa terlihat lebih antusias dalam mengikuti kegiatan pembelajaran PJOK.

Hasil analisis data menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara keterlibatan siswa dalam aktivitas rekreasi dengan peningkatan keterampilan sosial mereka. Siswa yang aktif mengikuti kegiatan rekreasi memiliki kemampuan komunikasi yang lebih baik dibandingkan siswa yang kurang aktif. Hal ini terlihat dari kemampuan siswa dalam menyampaikan pendapat, bekerja sama dalam kelompok, serta merespon teman selama kegiatan berlangsung. Selain itu, siswa juga menunjukkan peningkatan rasa percaya diri dalam berinteraksi, baik dengan teman maupun dengan guru selama proses pembelajaran berlangsung.

Berdasarkan analisis tematik, ditemukan tiga tema utama yang menggambarkan perkembangan keterampilan sosial siswa, yaitu peningkatan interaksi sosial, peningkatan kerja sama kelompok, dan peningkatan kepercayaan diri. Peningkatan interaksi sosial terlihat dari semakin aktifnya siswa dalam berkomunikasi dan terlibat dalam aktivitas kelompok. Peningkatan kerja sama terlihat dari kemampuan siswa dalam berbagi tugas, membantu teman, dan menyelesaikan kegiatan secara bersama-sama. Sementara itu, peningkatan kepercayaan diri terlihat dari keberanian siswa dalam menyampaikan pendapat, bertanya, dan tampil di depan kelompok tanpa rasa takut.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas rekreasi memberikan kontribusi positif terhadap perkembangan keterampilan sosial siswa kelas VII SMP Negeri 18 Kota Kupang. Peningkatan keterampilan sosial terlihat pada aspek komunikasi, kerja sama, interaksi sosial, dan kepercayaan diri siswa setelah mengikuti aktivitas rekreasi dalam pembelajaran PJOK. Selain itu, kegiatan rekreasi juga mampu menciptakan suasana belajar yang lebih nyaman dan kondusif sehingga siswa lebih aktif berpartisipasi dalam proses pembelajaran. Dengan demikian, aktivitas rekreasi dapat digunakan sebagai salah satu strategi pembelajaran yang efektif dalam mendukung perkembangan sosial siswa di lingkungan sekolah.

Tabel 1. Hasil angket

No	Nama Siswa	Item																												total			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28		29	30	
1	ABYGAIL MATONENG	5	5	5	5	4	4	4	5	5	3	3	4	5	3	4	4	5	3	5	5	5	5	5	3	5	3	5	5	5	5	109	
2	ANCA MODENA	5	5	5	2	5	5	5	5	2	5	5	3	5	5	5	3	5	5	3	5	5	5	4	4	5	5	1	5	5	5	126	
3	ANGELA LAMANELE	4	4	3	5	5	3	5	5	5	5	4	4	4	4	5	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	5	57	
4	ANGELICA WIWI	3	4	5	4	5	4	5	3	4	5	5	4	5	5	5	4	4	5	4	3	5	4	3	5	4	5	3	5	4	4	94	
5	APRIANA NAITBOHO	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	133		
6	ARJUN RATU PA	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	141	
7	Azer Tari	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	3	4	5	134
8	DIMAS MANNO RIHI	4	4	4	5	5	4	3	2	4	5	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	5	5	4	5	4	2	4	5	4	4	71	
9	FARYDANCHY TANANGGOE	4	5	5	4	5	4	4	4	4	5	5	4	5	5	4	3	4	4	5	4	5	5	5	5	5	4	4	5	5	4	97	
10	FEBRIANO PENUN	4	4	5	4	5	5	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	5	3	4	4	4	61	
11	FIKA RUPISIAY	4	5	4	4	5	4	4	3	4	4	5	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	5	5	4	4	5	5	65	
12	FIRTSON LASSA	4	4	3	5	5	3	4	3	4	4	5	5	5	4	3	3	4	5	4	4	5	5	5	4	5	4	3	5	4	5	85	
13	FRANSSISKUS SERAN	4	4	4	4	5	5	5	4	3	5	5	4	5	5	4	4	5	5	4	5	5	5	4	5	4	4	4	5	4	4	93	
14	GERALDHY SOLLE	5	4	5	4	5	5	5	4	5	4	5	5	5	4	4	5	4	5	5	4	5	5	5	4	3	4	4	5	4	4	105	
15	ISAKH SEO	5	4	5	4	5	5	4	4	5	5	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	5	5	3	5	5	4	4	5	89	
16	JASEN TOHATA	4	4	4	3	4	5	4	4	5	5	4	5	4	4	5	5	4	5	4	4	4	5	5	4	5	4	4	4	4	4	77	
17	Juan Penun	4	5	5	4	5	5	4	5	5	5	4	4	5	5	5	4	5	5	4	4	5	5	4	5	3	5	5	5	4	5	113	
18	MARLNCE WOLE	4	4	5	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	5	5	3	4	4	5	3	5	4	4	56	
19	.MEFNI MISSA	4	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	5	5	5	3	4	4	4	81	
20	MEISELA DIMU RABA	5	4	5	3	5	5	4	3	5	5	5	4	5	4	5	4	5	5	4	3	4	5	5	5	4	5	3	5	4	4	102	
21	PATRISIUS MISSA	5	4	5	5	5	3	5	5	5	4	4	5	4	5	4	4	5	5	3	5	4	5	5	5	4	4	3	5	3	5	105	
22	PUTRI SALLU	5	5	5	5	5	4	4	3	5	4	3	4	4	5	5	4	3	4	4	5	5	4	5	4	5	4	5	5	4	4	93	
23	REVANOL PENUN	5	5	5	5	5	3	3	4	3	5	5	3	4	5	5	3	4	3	5	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	77	
24	WELLY BUKY	4	4	4	5	4	3	4	5	4	4	4	5	4	3	4	5	4	3	4	4	5	4	4	5	5	5	5	3	5	5	81	
25	Norlina tefa	3	3	3	5	3	3	5	3	3	5	3	5	3	3	5	3	3	5	3	3	4	3	4	3	5	4	3	5	3	4	69	

Berdasarkan hasil pengolahan data angket yang diberikan kepada 25 responden, diperoleh total skor sebesar 2.324 dari 30 butir pernyataan yang menggunakan skala Likert lima tingkat jawaban. Setiap jawaban responden diberi skor mulai dari 1 sampai 5 sesuai dengan tingkat tanggapan yang diberikan. Setelah seluruh data dikumpulkan dan dihitung, diperoleh nilai rata-rata (mean) sebesar 92,96. Nilai tersebut menunjukkan bahwa secara umum responden memberikan tanggapan positif terhadap indikator-indikator yang terdapat dalam instrumen penelitian.

Selanjutnya, hasil perhitungan persentase menunjukkan nilai sebesar 61,97%. Persentase tersebut diperoleh dengan membandingkan skor total yang diperoleh dengan skor ideal maksimum yang dapat dicapai. Berdasarkan kriteria interpretasi persentase, nilai 61,97% berada pada rentang 61%–80%, sehingga termasuk dalam kategori “Baik”. Hal ini menunjukkan bahwa variabel yang diteliti telah berjalan dengan cukup baik dan sebagian besar responden memiliki persepsi positif terhadap aspek-aspek yang diukur dalam penelitian.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa indikator-indikator dalam angket telah terlaksana dengan baik sesuai tujuan penelitian. Mayoritas responden memberikan jawaban pada kategori sedang hingga tinggi, sehingga mencerminkan adanya penilaian yang positif terhadap variabel yang diteliti. Dengan demikian, hasil pengolahan data ini dapat dijadikan dasar dalam pembahasan dan penarikan kesimpulan penelitian bahwa kondisi variabel penelitian berada pada kategori baik dengan nilai rata-rata sebesar 92,96 dan persentase sebesar 61,97%.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, dapat diketahui bahwa aktivitas rekreasi memberikan pengaruh yang positif terhadap keterampilan sosial siswa. Hal ini terlihat dari nilai rata-rata keseluruhan sebesar 92,96 yang berada pada kategori baik, serta persentase pencapaian sebesar 61,97% yang mendekati angka 80%. Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memberikan respon positif terhadap pernyataan dalam angket, yang berarti mereka merasakan manfaat nyata dari aktivitas rekreasi yang mereka lakukan dalam kehidupan sehari-hari. Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat Susanto (2018) yang menyatakan bahwa kegiatan rekreasi dan aktivitas bermain bersama dapat membantu peserta didik mengembangkan kemampuan sosial, membangun hubungan interpersonal, serta meningkatkan kemampuan beradaptasi dengan lingkungan sosialnya. Selain itu, menurut Fitriani (2019), aktivitas kelompok yang melibatkan interaksi sosial secara langsung mampu meningkatkan kemampuan komunikasi dan kerja sama siswa melalui pengalaman belajar yang menyenangkan.

Jika dianalisis lebih lanjut berdasarkan masing-masing indikator, interaksi sosial memperoleh nilai tertinggi dengan rata-rata 620 dan persentase sebesar 62,00%. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas rekreasi sangat membantu siswa dalam menjalin hubungan dengan teman sebaya, meningkatkan kemampuan bergaul, serta memperluas jaringan sosial mereka. Sementara itu, indikator kepercayaan diri memiliki nilai rata-rata paling rendah dibandingkan indikator lainnya, yaitu sebesar 21,68 dengan persentase 61,94%, meskipun masih berada dalam kategori baik. Kondisi ini menunjukkan bahwa meskipun aktivitas rekreasi mampu meningkatkan rasa percaya diri siswa, masih terdapat beberapa siswa yang belum sepenuhnya percaya diri dalam situasi tertentu. Menurut Nurhayati (2020), rasa percaya diri siswa dapat berkembang melalui keterlibatan aktif dalam kegiatan sosial dan pengalaman belajar yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengekspresikan diri di lingkungan kelompok.

Indikator kerja sama dan komunikasi juga menunjukkan hasil yang baik, dengan rata-rata masing-masing sebesar 620 (24,80%) dan 620 (24,80%). Hal ini mengindikasikan bahwa melalui aktivitas rekreasi, siswa belajar untuk bekerja sama dalam kelompok, saling menghargai pendapat, serta mengembangkan kemampuan berkomunikasi secara efektif. Kegiatan rekreasi yang dilakukan secara berkelompok memberikan kesempatan kepada siswa untuk berinteraksi secara langsung, menyelesaikan masalah bersama, serta membangun hubungan sosial yang harmonis. Pendapat ini diperkuat oleh Rahmawati dan Suryana (2021) yang menjelaskan bahwa kegiatan kelompok dalam proses pembelajaran dapat meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal, kerja sama, dan tanggung jawab sosial siswa karena adanya interaksi yang aktif antaranggota kelompok.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperkuat bahwa aktivitas rekreasi memiliki peran penting dalam perkembangan sosial siswa. Suasana yang santai, menyenangkan, dan tidak formal dalam kegiatan rekreasi membuat siswa lebih terbuka, aktif, dan berani dalam berinteraksi. Oleh karena itu, aktivitas rekreasi tidak hanya berfungsi sebagai sarana hiburan, tetapi juga sebagai media pembelajaran sosial yang efektif dalam meningkatkan keterampilan sosial siswa, baik di lingkungan sekolah maupun dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini sesuai dengan pendapat Wahyuni (2022) yang menyatakan bahwa aktivitas rekreasi edukatif dapat membantu perkembangan karakter sosial siswa, seperti empati, toleransi, komunikasi, dan kemampuan beradaptasi dalam lingkungan sosial.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai tinjauan aktivitas rekreasi terhadap perkembangan keterampilan sosial siswa kelas VII SMP Negeri 18 Kota Kupang,

dapat disimpulkan bahwa aktivitas rekreasi memiliki pengaruh positif terhadap perkembangan keterampilan sosial siswa. Hal ini terlihat dari hasil analisis angket yang menunjukkan nilai rata-rata sebesar 92,96 dengan kategori baik serta persentase pencapaian sebesar 61,97%. Keterampilan sosial siswa juga mengalami peningkatan setelah mengikuti aktivitas rekreasi, terutama pada aspek interaksi sosial, kerja sama, komunikasi, dan kepercayaan diri, sehingga siswa menjadi lebih aktif dalam berinteraksi dan mampu bekerja sama dengan baik dalam kelompok. Selain itu, aktivitas rekreasi yang dilakukan secara berkelompok terbukti lebih efektif dibandingkan aktivitas individual karena memberikan kesempatan kepada siswa untuk berkomunikasi, berbagi peran, dan menyelesaikan masalah bersama. Aktivitas rekreasi tidak hanya berfungsi sebagai sarana hiburan, tetapi juga sebagai media pembelajaran sosial yang efektif dalam membentuk karakter siswa seperti empati, tanggung jawab, dan toleransi. Oleh karena itu, peran guru sangat penting dalam merancang dan mengelola aktivitas rekreasi agar tidak hanya menyenangkan, tetapi juga memiliki nilai edukatif yang dapat mendukung perkembangan keterampilan sosial siswa secara optimal.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti memberikan beberapa saran, yaitu siswa diharapkan lebih aktif mengikuti kegiatan rekreasi yang diselenggarakan oleh sekolah karena kegiatan tersebut terbukti mampu meningkatkan keterampilan sosial seperti kerja sama, komunikasi, dan kepercayaan diri. Guru, khususnya guru PJOK, diharapkan lebih kreatif dalam merancang aktivitas rekreasi yang melibatkan kerja sama kelompok agar interaksi sosial siswa dapat berkembang secara lebih efektif. Sekolah juga diharapkan mendukung pelaksanaan aktivitas rekreasi dengan menyediakan fasilitas yang memadai serta menjadikan kegiatan rekreasi sebagai bagian penting dalam proses pembelajaran. Selain itu, orang tua diharapkan memberikan dukungan kepada anak untuk mengikuti kegiatan rekreasi yang positif agar perkembangan sosial anak dapat berkembang dengan baik. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan penelitian yang lebih luas dengan jumlah sampel yang lebih besar maupun menggunakan variabel yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriano. (2023). *Pengaruh aktivitas rekreasi terhadap partisipasi sosial siswa di sekolah. Jurnal Pendidikan Sosial*, 5(2), 45–53.
- Erikson, E. H. (2018). *Identity and youth crisis*. New York: W. W. Norton & Company.
- Fitriani. 2019. *Pengembangan Keterampilan Sosial Siswa melalui Aktivitas Kelompok dalam Pembelajaran*. Jakarta: Kencana.
- Haryanto. (2020). *Pengaruh kegiatan outbound terhadap kerja sama dan komunikasi sosial siswa SMP. Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(1), 22–30.
- Hurlock, E. B. (2017). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Hutapea, R., & Sumaryanto. (2020). *Pengaruh aktivitas ekstrakurikuler berbasis rekreasi terhadap karakter sosial siswa. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(2), 101–109.
- Mulyani, S. (2021). *Aktivitas seni dan pengaruhnya terhadap rasa percaya diri siswa. Jurnal Pendidikan Seni dan Budaya*, 9(1), 55–63.
- Neumeyer, M. H., & Neumeyer, E. S. (2017). *Leisure and recreation*. New York: Ronald Press.
- Nurhayati. 2020. *Psikologi Pendidikan dan Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Alfabeta.
- Rahmawati, D. (2019). *Permainan tradisional dalam meningkatkan empati siswa sekolah menengah pertama. Jurnal Pendidikan Karakter*, 10(2), 88–96.

- Rahmawati, R., & Suryana, D. 2021. *Pembelajaran Kelompok dan Pengembangan Keterampilan Sosial Siswa*. Yogyakarta: Deepublish.
- Santrock, J. W. (2015). *Life-span development (15th ed.)*. New York: McGraw-Hill Education.
- Susanto, A. 2018. *Perkembangan Anak Usia Sekolah dan Pembelajaran Sosial*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Wahyuni, S. 2022. *Aktivitas Rekreasi Edukatif dalam Pengembangan Karakter Siswa*. Bandung: CV Media Sains Indonesia.
- Wibowo, A. (2021). *Kegiatan olahraga dan permainan kelompok dalam meningkatkan komunikasi siswa*. *Jurnal Pendidikan dan Rekreasi*, 7(3), 66–74.