

## Pengaruh *Outdoor Games* terhadap *Self-Esteem* Remaja Usia 12-15 Tahun

Radite Gusti Nara Adil Panji Kibar <sup>1✉</sup>, Aryati<sup>1</sup>, Fajar Vidya Hartono<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universitas Negeri Jakarta

Jl. Pemuda, No. 10, Rawamangun, RT.8/RW.5, Rawamangun, Kec. Pulo Gadung, Kota Jakarta Timur, Daerah Khusus Ibukota Jakarta, Indonesia, 13220

**DOI: 10.21009/jpja.v6i02.55239**

### Article History

Submitted : Agustus 2023

Accepted : Oktober 2023

Published : November 2023

### Keywords

*Outdoor Games, Self-Esteem, Remaja*

*Outdoor Games, Self-Esteem, Adolescents*

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh positif dari *outdoor games* terhadap *self-esteem* Remaja usia 12-15 tahun. Pada fase ini remaja mengalami perkembangan dan perubahan baik secara fisik, Emosi, dan lingkungan. Hal ini menjadi perhatian peneliti untuk mendorong remaja ke arah perkembangan dan perubahan positif melalui kegiatan *outdoor games*. Metode penelitian yang digunakan adalah desain pre-experimental dengan pendekatan one-shot case study post-test design only. Penelitian dilakukan di SMPN 11 Bogor dengan proses keseluruhan 5 bulan dengan pengumpulan data menggunakan angket berbasis *skala Likert*. Responden penelitian remaja usia 12-15 tahun sebanyak 40 orang sebagai pengurus osis. Hasil analisis data deskriptif menunjukkan bahwa *outdoor games* memiliki pengaruh terhadap *self-esteem* remaja. Persentase tingkat pengaruh *outdoor games* terhadap *self-esteem* remaja usia 12-15 tahun menunjukkan kategori tinggi sebesar 35%, kategori sedang sebesar 45%, dan kategori rendah sebesar 20%. Hal ini menunjukkan bahwa *outdoor games* dapat menjadi sarana efektif dalam *self-esteem* remaja dan memberikan kontribusi positif terhadap perkembangan psikologis mereka.

### Abstract

*This study aims to explore the positive influence of outdoor games on self-esteem of adolescents aged 12-15 years. In this phase, adolescents experience development and change both physically, emotionally, and environmentally. This is a concern for researchers to encourage adolescents towards positive development and change through outdoor games activities. The research method used is a pre-experimental design with a one-shot case study post-test design only approach. The research was conducted at SMPN 11 Bogor with a total process of 5 months with data collection using a Likert scale-based questionnaire. The research respondents were adolescents aged 12-15 years as many as 40 people as osis administrators. The results of descriptive data analysis show that outdoor games have an influence on adolescent self-esteem. The percentage level of the influence of outdoor games on self-esteem of adolescents aged 12-15 years shows a high category of 35%, a medium category of 45%, and a low category of 20%. This shows that outdoor games can be an effective tool in increasing adolescents' self-esteem and make a positive contribution to their psychological development.*

✉ Corresponding author :  
Alamat : Jakarta, Indonesia  
E-mail : [masradit196@gmail.com](mailto:masradit196@gmail.com)

## PENDAHULUAN

Bermain di luar ruangan menjadi salah satu sarana penting pendidikan komprehensif anak-anak. Ciri khasnya adalah kompleksitas dampak pada tubuh dan di semua sisi kepribadian anak: pendidikan fisik, mental, moral, estetika dan tenaga kerja secara bersamaan dilakukan dalam permainan. Aktivitas motorik aktif yang bersifat menyenangkan dan emosi positif yang ditimbulkannya meningkatkan semua proses fisiologis dalam tubuh, meningkatkan fungsi semua organ dan sistem. Situasi tak terduga yang muncul dalam permainan mengajarkan anak-anak untuk menggunakan keterampilan motorik yang diperoleh dengan bijaksana.

Bermain menciptakan kondisi yang paling menguntungkan untuk pengembangan kualitas fisik. Selama permainan, anak-anak bertindak sesuai dengan aturan yang wajib bagi semua peserta. Aturan mengatur perilaku para pemain dan berkontribusi pada pengembangan gotong royong, kerja tim, kejujuran, disiplin. Pada saat yang sama, kebutuhan untuk mengikuti aturan, serta mengatasi rintangan yang tak terhindarkan

dalam permainan, berkontribusi pada pendidikan kualitas berkemauan keras daya tahan, keberanian, tekad, kemampuan untuk mengatasi emosi negatif.

Kegiatan ini anak harus memutuskan sendiri bagaimana bertindak untuk mencapai tujuan. Perubahan kondisi yang cepat dan terkadang tak terduga memaksa semakin banyak cara baru untuk memecahkan masalah yang muncul. Semua ini berkontribusi pada pengembangan kemandirian, aktivitas, inisiatif, kreativitas, dan kecerdikan. Permainan membantu anak untuk memperluas dan memperdalam idenya tentang realitas di sekitarnya. Kegiatan bermain di luar ruang juga sangat penting untuk pendidikan moral. Anak-anak diajarkan untuk bertindak dalam tim, untuk mematuhi persyaratan umum. Anak-anak menganggap aturan permainan sebagai hukum, dan pemenuhan sadar mereka membentuk kehendak, mengembangkan kontrol diri, kemampuan untuk mengendalikan tindakan, perilaku. Kejujuran, disiplin, dan keadilan terbentuk dalam permainan. Bermain di luar ruangan mengajarkan ketulusan dan persahabatan. Mematuhi aturan permainan, anak-anak praktis mempraktikkan tindakan moral, mengajar mereka untuk menjadi teman, berempati,

dan saling membantu.

Bimbingan permainan yang terampil dan bijaksana oleh guru berkontribusi pada pendidikan kepribadian kreatif yang aktif. Dalam ilmu pedagogis, Outdoor games dianggap sebagai sarana terpenting untuk perkembangan komprehensif seorang anak. Makna mendalam dari Outdoor games terletak pada peran penuh mereka dalam kehidupan fisik dan spiritual yang ada dalam sejarah dan budaya masing-masing negara. Outdoor games juga memiliki pengaruh besar pada perkembangan neuropsikis remaja, pembentukan kualitas kepribadian yang penting. Ciri Khas Outdoor games terdiri dari respons cepat dan seketika anak terhadap sinyal "Tangkap!", "Lari!", "Berhenti!". Bermain di luar ruangan adalah sarana yang sangat diperlukan bagi seorang anak untuk mengisi kembali pengetahuan dan ide-ide tentang dunia di sekitarnya, mengembangkan pemikiran, kecerdasan, ketangkasan, kualitas moral dan kemauan yang berharga. Anak menyadari kebebasan bertindak dalam Outdoor games, yang merupakan metode utama untuk membentuk budaya fisik dan

olahraga.

Remaja yang memiliki kualitas kepribadian dapat membangkitkan emosi positif, mengembangkan proses penghambatan berlangsungnya permainan, harus bereaksi dengan gerakan terhadap beberapa sinyal dan menahan diri untuk tidak bergerak dengan yang lain. Permainan ini mengembangkan kemauan, kecerdasan, keberanian, reaksi cepat, Permainan aktif dengan aturan adalah aktivitas aktif dan sadar seorang anak, ditandai dengan penyelesaian tugas yang akurat dan tepat waktu terkait dengan aturan yang wajib bagi semua pemain.

Melalui penerapan aktivitas fisik kegiatan bermain luar ruangan (outdoor games) diharapkan mampu mengaplikasikan bentuk domain kognitif, afektif dan psikomotorik. Dengan mempraktekan kegiatan outdoor games diisi dengan kegiatan Bermain dapat mentransfer nilai-nilai kognitif, afektif, dan psikomotorik (Setyawan 2020) Kegiatan tersebut diharapkan membentuk karakter remaja yang memiliki kepercayaan diri dan self-esteem yang tinggi. Mendukung dari pernyataan tersebut penelitian (Andayani, Maghfiroh, and Anggraini 2021) menyatakan Semakin tinggi self-efficacy dan self-esteem maka kenakalan remaja cenderung rendah atau tidak beresiko.

Penelitian Aminudin, (2017). menunjukkan bahwa hasil penelitian permainan hard game dan soft game berpengaruh secara signifikan dan positif terhadap self-esteem. Adapun penelitian lain yang menyatakan bahwa kegiatan outdoor seperti bermain dapat meningkatkan self-esteem bagi remaja sejalan dalam penelitian yang dilakukan oleh Wettig (dalam Amita & Listyani, 2022) yang menemukan bahwa terapi bermain dapat meningkatkan self-esteem dan kepercayaan diri. Self-Esteem merupakan salah satu bagian dari kepribadian seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Coopersmith, (1967) self-esteem adalah evaluasi atau penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri dan dipertahankan. Self-esteem merupakan interpretasi yang diterima seseorang dari lingkungannya berupa penghargaan, penerimaan dan perlakuan yang diperolehnya.ada empat dimensi penilaian self-esteem remaja yaitu: Kekuatan(Power),Keberatian (significance),kebajikan(virtue), kemampuan(competence) Permainan akan memberikan anak kesempatan untuk mendapatkan penilaian positif selama interaksi

mereka dengan kelompok atau individu serta anak dapat lebih berimajinatif, aktif secara fisik, melalui permainan.

Bermain di luar ruangan merupakan bagian latihan di mana seorang anak mempersiapkan diri untuk hidup. Konten yang menarik dan intensitas emosional dari permainan mendorong anak untuk melakukan upaya mental dan fisik tertentu. Outdoor games dapat disebut lembaga pendidikan paling penting yang mempromosikan pengembangan kemampuan fisik dan mental, serta pengembangan norma-norma moral, aturan perilaku, dan nilai-nilai etika masyarakat.

Selain hal tersebut *Outdoor games* menjadi salah satu syarat untuk pengembangan budaya. Di dalamnya,dapat memahami dan belajar tentang dunia di sekitarnya, kecerdasan, imajinasi, imajinasinya berkembang di dalamnya, dan kualitas sosial terbentuk. *Outdoor games* selalu menjadikan kegiatan kreatif di mana kebutuhan alami anak untuk bergerak terwujud, kebutuhan untuk menemukan solusi untuk tugas motorik. Dengan bermain, anak tidak hanya belajar tentang dunia di sekitarnya, tetapi juga mengubahnya. Berdasarkan uraian di atas , belum ada penelitian yang dilakukan secara komprehensif tentang Pengaruh *outdoor games* terhadap self-

esteem remaja usia 12-15 tahun.

## METODE

Menurut Sugiyono (2020) metode penelitian merupakan proses fungsional berupa pengumpulan data, analisis dan interpretasi informasi yang berkaitan dengan objek penelitian. /Dalam penelitian ini peneliti menggunakan penelitian deskriptif, metode yang digunakan dalam mendapatkan data penelitian ini adalah dengan metode survei, yaitu dengan mengambil data menggunakan kuesioner, kemudian kuesioner akan disebar kepada para pengurus osis SMPN 11 Bogor, kemudian hasil yang diperoleh dari penyebaran kuesioner akan di tabulasi menjadi skor, lalu proses selanjutnya data dianalisis menggunakan teknik statistik melalui progam SPSS 27

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah menggunakan kuesioner (angket), pengumpulan data dilakukan dengan cara menemui responden secara langsung yang menjadi sampel penelitian.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penyebaran kuesioner tertutup dengan menggunakan skala likert

untuk mengukur pengaruh *outdoor games* terhadap *self-esteem* remaja usia 12-15 tahun.

Uji Validitas Menggunakan r tabel *product moment* sebagai r kritis dengan taraf signifikan 5% untuk 40 responden adalah sebesar 0,320. Jika r hitung lebih besar dari r tabel, maka item dapat dikatakan valid dan jika r hitung lebih kecil dari r tabel, maka item dapat dikatakan tidak valid.

Suatu variable reliable ketika memiliki Alpha Cronbach ( $r_{11}$ ) >0,70 menurut Ghazali, (2018) Dari hasil perhitungan tersebut untuk menyatakan bahwa Nilai R= 0.879 maka instrument di anggap reliable

Teknik Analisis data penelitian tentang pelaksanaan:

1. Menghitung skor jawaban masing-masing responden dari setiap butir pernyataan tiap dimensi.

2. Menghitung rata-rata jawaban tiap pernyataan yaitu dengan cara menghitung jumlah skor tiap butir bagi jumlah responden, kemudian dikalikan 100% dengan rumus:

$$x = \frac{X}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

X = Skor rata-rata jawaban

x = Jumlah skor tiap butir

N = Jumlah responden

3. Menginterpretasikan setiap jawaban dari setiap butir pernyataan.

4. Menginterpretasikan setiap jawaban dari tiap dimensi

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Total keseluruhan hitung statistic *self-esteem*

Dari keseluruhan dimensi *self-esteem*, didapatkan nilai maksimal 135 dan nilai minimal 80 yang mendapatkan kategori tinggi sebanyak 14 orang, sedang 18 orang dan kategori rendah 8 orang.



Gambar 1. Diagram pie presentase Pengaruh *Outdoor games* terhadap *self-esteem* remaja usia 12-15 Tahun

Diagram diatas menunjukkan bahwa persentase pengaruh *outdoor games* terhadap *self-esteem* remaja usia 12-15 tahun dari dimensi keseluruhan dengan kategori tinggi presentase 35%, kategori sedang 45% dan presentase rendah 20%

### Dimensi *Self-esteem* Kekuatan (*Power*)

Dari hasil penelitian pada dimensi kekuatan (*power*) dalam *self-esteem* akan di jelaskan satu persatu. hasil dimensi kekuatan.

Hasil penjabaran dimensi kekuatan (*power*) dapat dilihat pada tabel di atas bahwa Pengaruh *Outdoor games*

Terhadap *Self-esteem* Remaja Usia 12-15 Tahun ditinjau dari dimensi kekuatan (*power*) dengan kategori tinggi sejumlah 15 orang, kategori sedang sebanyak 17 orang, dan kategori rendah sebanyak 8 orang. jadi terlihat dalam Pengaruh *Outdoor games* Terhadap *Self-esteem* Remaja Usia 12-15 Tahun dari dimensi kekuatan (*Power*) dengan jumlah paling banyak adalah dengan kategori tinggi dan sedang yaitu 15 orang (37,5%) dan 17 orang (42,5%) Hasil Rata-rata jawaban dari 12 pernyataan dalam dimensi kekuatan menunjukkan angka sebesar 3,78 yang artinya jika di bulatkan mayoritas menjawab setuju yang artinya sedang Presentase jumlah Pengaruh *Outdoor games* Terhadap *Self-esteem* Remaja Usia 12-15 Tahun dari dimensi kekuatan dapat dilihat pada diagram pie dibawah ini:



Gambar 2. Diagram pie Pengaruh *Outdoor games* Terhadap *Self-esteem* Remaja Usia 12-15 tahun dari dimensi kekuatan (*power*)

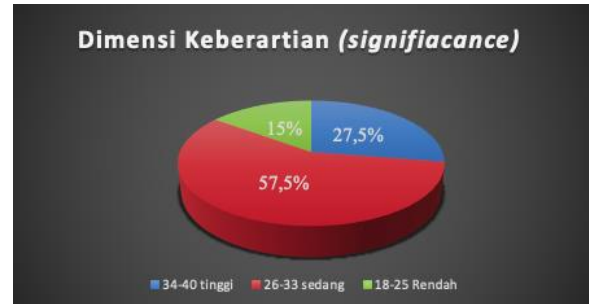
Diagram diatas menunjukkan bahwa persentase Pengaruh *Outdoor games* Terhadap *Self-esteem* Remaja Usia 12-15 Tahun dari dimensi keseluruhan dengan kategori tinggi presentase 37,5%, kategori

sedang 42,5% dan presentase rendah 20%

### Dimensi keberartian (*significance*)

Hasil penjabaran dimensi keberartian (*significance*) dapat dilihat pada tabel di atas bahwa Pengaruh *Outdoor Games* Terhadap *Self-esteem* Remaja Usia 12-15 Tahun ditinjau dari dimensi keberartian (*significance*) dengan kategori tinggi sejumlah 11 orang, kategori sedang sebanyak 23 orang, dan kategori rendah sebanyak 6 orang. jadi terlihat dalam Pengaruh *Outdoor Games* Terhadap *Self-esteem* Remaja Usia 12-15 Tahun dari dimensi keberartian (*significance*) dengan jumlah paling banyak adalah dengan kategori tinggi dan sedang yaitu 11 orang (27,5%) dan 23 orang (57,5%)

Rata-rata jawaban 8 pernyataan dari dimensi keberartian dengan jawaban 3,76 yang artinya responden pada dimensi keberartian dengan ketegori sedang. Presentase jumlah Pengaruh *Outdoor Games* Terhadap *Self-esteem* Remaja Usia 12-15 Tahun dari dimensi kekuatan dapat dilihat pada diagram pie dibawah ini:



Gambar 3. Diagram pie Pengaruh *Outdoor Games* Terhadap *Self-esteem* Remaja Usia 12-15 tahun dari dimensi Keberartian (*significance*)

Diagram diatas menunjukkan bahwa persentase Pengaruh *Outdoor Games* Terhadap *Self-esteem* Remaja Usia 12-15 Tahun dari dimensi keseluruhan dengan kategori tinggi presentase 27,5%, kategori sedang 57,5% dan presentase rendah 15%

### Dimensi kebajikan (*virtue*)

Hasil penjabaran dimensi kebajikan (*virtue*) dapat dilihat pada tabel di atas bahwa Pengaruh *Outdoor Games* Terhadap *Self-esteem* Remaja Usia 12-15 Tahun ditinjau dari dimensi kebajikan (*virtue*) dengan kategori tinggi sejumlah 23orang, kategori sedang sebanyak 11 orang , dan kategori rendah sebanyak 6 orang. jadi terlihat dalam Pengaruh *Outdoor Games* Terhadap *Self-esteem* Remaja Usia 12-15 Tahun dari dimensi kebajikan (*virtue*) dengan jumlah paling banyak adalah dengan kategori tinggi dan sedang yaitu 23 orang (57,5%) dan 11 orang (27,5%) .

Rata-rata jawaban dari 4 pernyataan pada dimensi kebajikan dengan skor 3,89 yang artinya terdapat pada ketegori sedang. Presentase jumlah Pengaruh *Outdoor*

Games Terhadap *Self-esteem* Remaja Usia 12-15 Tahun dari dimensi kekuatan dapat dilihat pada diagram pie dibawah ini:



Gambar 4. Diagram pie Pengaruh Outdoor Games Terhadap *Self-esteem* Remaja Usia 12-15 tahun dari dimensi kebajikan (Virtue)

Diagram diatas menunjukkan bahwa persentase Pengaruh *Outdoor Games* Terhadap *Self-esteem* Remaja Usia 12-15 Tahun dari dimensi keseluruhan dengan kategori tinggi 57,5% kategori sedang 27,5% dan presentase rendah 15%

#### Dimensi Kemampuan (*competence*)

Hasil penjabaran dimensi kemampuan (*competence*) dapat dilihat pada tabel di atas bahwa Pengaruh *Outdoor Games* Terhadap *Self-esteem* Remaja Usia 12-15 Tahun ditinjau dari dimensi kemampuan(*competence*) dengan kategori tinggi sejumlah 15 orang, kategori sedang sebanyak 16 orang, dan kategori rendah sebanyak 9 orang.jadi terlihat dalam Pengaruh *Outdoor Games* Terhadap *Self-esteem* Remaja Usia 12-15 Tahun

dari dimensi kemampuan (*competence*) dengan jumlah paling banyak adalah dengan kategori tinggi dan sedang yaitu 15 orang (37,5%) dan 16 orang (40%)

Rata-rata jawaban 4 pernyataan ada pada dimensi kemampuan adalah 4,075 yang artinya secara keseluruhan terdapat pada kategori tinggi.Persentase jumlah Pengaruh *Outdoor Games* Terhadap *Self-esteem* Remaja Usia 12-15 Tahun dari dimensi kekuatan dapat dilihat pada diagram pie dibawah ini:



Gambar 5. Diagram pie Pengaruh Outdoor Games Terhadap *Self-esteem* Remaja Usia 12-15 tahun dari dimensi Kemampuan (*competence*)

Diagram diatas menunjukkan bahwa persentase Pengaruh *Outdoor Games* Terhadap *Self-esteem* Remaja Usia 12-15 Tahun dari dimensi kemampuan dengan kategori tinggi presentase 37,5%, kategori sedang 40% dan presentase rendah 22,5%.

Setelah dijabarkan dari total keseluruhan perdimensi *self-esteem* diketahui hasilnya sebagai berikut, 1) Dimensi kekuatan (*power*),sebanyak 20% atau 8 orang peserta masih berada di kategori rendah yang artinya 8 orang peserta tersebut

memiliki kekuatan (*power*) yang kurang baik, dan sebanyak 80% dari kategori tinggi dan sedang, yang artinya bahwa sebagian besar peserta remaja *outdoor games* (32 orang) sudah memiliki *self-esteem* yang cukup baik. 2) Dimensi keberartian (*significance*) sebanyak 27,5% dalam kategori tinggi, dan sedang 57,5% yang artinya sebanyak 34 orang Peserta masih memiliki *self-esteem* yang baik, dan sebanyak 20% atau 6 Orang masih memiliki *self-esteem* yang kurang baik.

Adapun dimensi lain 3) Dimensi kebajikan (*virtue*) sebanyak 15% atau 6 orang peserta dinyatakan peserta tersebut masih memiliki *self-esteem* dengan kategori rendah, sedangkan 85% dari kategori sedang dan tinggi yang artinya sebanyak 34 orang remaja sudah memiliki *self-esteem* yang baik dalam dimensi kebajikan (*virtue*). 4) Pada dimensi kekuatan (*competence*) sebanyak 37,5 % dalam kategori tinggi, yang artinya sebanyak 15 orang remaja masih memiliki *self-esteem* tinggi dan sebanyak 40 % atau 16 orang dari kategori sedang adapun 22% atau 9 orang dari kategori rendah yang artinya sebagian besar bahwa *self-esteem* remaja usia 12-15 tahun

sudah memiliki *self-esteem* yang cukup baik di dimensi kemampuan (*competence*).

Secara keseluruhan *self-esteem* remaja usia 12-15 tahun yang sudah mendapatkan perlakuan dari *outdoor games* tergolong cukup baik, karena hasil yang di dapatkan tiap dimensi banyak persentasenya adalah di kategori sedang dan tinggi di semua dimensi. Sedangkan kategori sedang dan rendah di dimensi sudah cukup baik, karena hasil yang didapatkan dari setiap dimensi mendominasi di kategori tinggi dan sedang. Faktor pembentukan *self-esteem* dapat di pengaruhi dari faktor internal dan eksternal, salah satunya lingkungan atau dengan cara bersosialisasi jika factor external kurang mendukung maka akan berdampak buruk bagi individu. Oleh karena itu kegiatan atau aktivitas yang berdampak positif harus sering dilakukan. Kegiatan atau aktivitas yang positif seperti *outdoor games* yang dilakukan dalam penelitian ini perlu rutin di lakukan karena dapat membantu konsep dilakukan, karena dapat membantu untuk membentuk *self-esteem* yang lebih baik lagi.

## **SIMPULAN**

Setelah dilakukan penelitian mengenai pengaruh *outdoor games* terhadap *self-esteem* remaja usia 12-15 tahun, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh positif kegiatan *outdoor games*

terhadap *self-esteem* remaja usia 12-15 . Karena hasil survei yang paling banyak di dapat dari keseluruhan *self-esteem* berada pada kategori sedang, yang berarti *self-esteem* yang cukup baik, dan aktifitas seperti *outdoor games* adalah salah satu aktifitas yang cocok untuk membantu merubah perilaku individu, agar individu khususnya pada fase remaja bisa tumbuh ke masa dewasa yang lebih baik, baik dari penerimaan fisiknya maupun sosialnya. Karena pada fase remaja itu adalah masa transisi atau peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa, walaupun pada dasarnya belum ke masa dewasa yang sebenarnya. Dari hasil penelitian ini di harapkan kegiatan seperti *outdoor games* harus rutin di lakukan, karena jika ingin mengubah sikap atau perbuatan seseorang prosesnya harus di lakukan secara rutin

#### **DAFTAR PUSTAKA**

Aminudin, A. 2017. "Pengaruh Outdoor Education Melalui Hard Games Dan Soft Games Terhadap Self Esteem Siswa." *E-Jurnal Pendidikan Mutiara*: 11.  
<http://ejurnal.stkipmutiarabanten.ac.id/index.php/jpm/article/view/3%0Ahttps://ejurnal.stkipmutiar>

[abanten.ac.id/index.php/jpm/article/download/3/13](http://abanten.ac.id/index.php/jpm/article/download/3/13).

- Amita, Nindy, and Nilla Listyani. 2022. "Terapi Bermain Dalam Meningkatkan Self-Esteem Pada Anak Korban Kekerasan Seksual Play Therapy for Increase Self-Esteem in Child Victims Sexual Violence." *Universitas Islam Riau*: 26–35.
- Andayani, Sri Astutik, Nahdia Fiki Maghfiroh, and Novita Riska Anggraini. 2021. "Hubungan Self Efficacy Dan Self Esteem Dengan Perilaku Berisiko Remaja." *Jurnal Keperawatan Profesional* 9(2): 23–38.
- Bloom, N., & Reenen, J. Van. (2018). Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Olahraga S1. *NBER Working Papers*,89.<http://www.nber.org/papers/w16019>
- Bryantara, O. F. (2016). *Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebugaran Jasmani ( Vo2. December, 237–249*. <https://doi.org/10.20473/jbe.v4i2.2016.237>
- Budiwanto, setyo. 2017. 6 jurnal penelitian pendidikan guru sekolah dasar *metodologi penelitian dalam keolahragaan*.
- Coopersmith, S. 1967. *Coopersmith, S. (1967). "The Antecedents of Self-Esteem". San Fransisco: W.H. Freeman and Company*.
- Ghozali, Imam. 2018. "Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 25." *Badan Penerbit Universitas Diponegoro* 25: 161. [https://scholar.google.co.id/citations?view\\_op=view\\_citation&hl=en&user=ROx06-4AAAAJ&citation\\_for\\_view=ROx06-4AAAAJ:cFHS6HbyZ2cC](https://scholar.google.co.id/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=ROx06-4AAAAJ&citation_for_view=ROx06-4AAAAJ:cFHS6HbyZ2cC).
- Muhyi, M., Hartono, Budiyo, sunu catur,

- Satianingsih, R., Sumardi, Ridai, I., Zaman, a. qomaru, Astutik, E. P., & Fitriatien, S. R. (2018). *Metodologi Penelitian*. *Adi Buana University Press*, 1–82. [www.unipasby.ac.id](http://www.unipasby.ac.id)
- Nazir, M. (2013). *Metode penelitian*. Ghalia Indonesia.
- Pfleegor, adam. 2010. "deception in sport a conceptual and ethical analysis."
- Setyawan, Hendra. 2020. "Pengembangan Model Outdoor Games Activities Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Sekolah Menengah Atas Hendra." 26(November): 45–55. <https://journal.uny.ac.id/index.php/majora> Majalah Ilmiah Olahraga (MAJORA), Vol 26 (2), 2020, 45-55.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Suharjana. (2008). *Pedoman Kuliah Pendidikan Kebugaran Jasmani*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogya Global Media.