

## HUBUNGAN PHYSICAL SELF-CONCEPT DENGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK PADA SISWA SMA KARTIKA XX-1 MAKASSAR

**Andi Sahrul Jährir<sup>1</sup>, Muhammad Ivan Miftahul Aziz<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rereasi, Universitas Negeri Makassar

<sup>1</sup>[andi.sahrul.jährir@unm.ac.id](mailto:andi.sahrul.jährir@unm.ac.id)

**Abstract**

*This study aims to analyze the relationship between physical self-concept and physical activity levels among students at SMA Kartika XX-1 Makassar. The study employs a quantitative approach with a correlational design. The sample consisted of 132 students selected using proportionate stratified random sampling. Data collection was conducted using the Physical Self-Description Questionnaire Short Form (PSDQ-S) to measure physical self-concept and the International Physical Activity Questionnaire Short Form (IPAQ-SF) to measure students' physical activity levels. The results showed that the average physical self-concept score was 134.76 ± 18.44, while the average physical activity level was 2,148.52 ± 1,052.38 MET-minutes/week. Most students had a moderate physical self-concept (53.8%) and moderate physical activity (62.1%). Hypothesis testing results showed a positive and significant relationship between physical self-concept and physical activity levels (r = 0.468; p < 0.001). In addition, physical self-concept accounts for 21.9% of the variation in students' physical activity. These findings indicate that students' positive perceptions of their physical condition and abilities are associated with a greater tendency to engage in physical activity. Therefore, the development of physical self-concept should be an integral part of physical education programs and initiatives to promote an active lifestyle in school settings.*

**Keywords:** *Physical Self-Concept; Physical Activity; Students.*

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan physical self-concept dengan tingkat aktivitas fisik pada siswa SMA Kartika XX-1 Makassar. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel penelitian berjumlah 132 siswa yang dipilih menggunakan teknik proportionate stratified random sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan Physical Self-Description Questionnaire Short Form(PSDQ-S) untuk mengukur physical self-concept dan International Physical Activity Questionnaire Short Form (IPAQ-SF) untuk mengukur tingkat aktivitas fisik siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa skor rata-rata physical self-concept siswa sebesar 134,76 ± 18,44, sedangkan rata-rata aktivitas fisik sebesar 2.148,52 ± 1.052,38 MET-menit/minggu. Sebagian besar siswa memiliki physical self-concept kategori sedang (53,8%) dan aktivitas fisik kategori sedang (62,1%). Hasil pengujian hipotesis menunjukkan terdapat hubungan positif dan signifikan antara physical self-concept dan tingkat aktivitas fisik (r = 0,468; p < 0,001). Selain itu, physical self-concept memberikan kontribusi sebesar 21,9% terhadap variasi aktivitas fisik siswa. Temuan ini menunjukkan bahwa persepsi positif siswa terhadap kondisi dan kemampuan fisiknya berkaitan dengan kecenderungan yang lebih tinggi untuk terlibat dalam aktivitas fisik. Oleh karena itu, pengembangan physical self-concept perlu menjadi bagian penting dalam program pendidikan jasmani dan promosi gaya hidup aktif di lingkungan sekolah.

**Kata Kunci:** Physical Self-Concept; Aktivitas Fisik; Siswa.

Submitted: 2026-05-10	Revised: 2026-05-27	Accepted: 2026-06-05
-----------------------	---------------------	----------------------

**PENDAHULUAN**

Aktivitas fisik merupakan salah satu indikator penting dalam mendukung kualitas kesehatan dan kebugaran remaja (Supriadi et al., 2026). Pada masa sekolah menengah atas, aktivitas fisik berkontribusi terhadap perkembangan sistem kardiovaskular, fungsi muskuloskeletal, pengendalian berat badan, serta peningkatan kapasitas fungsional tubuh yang dibutuhkan dalam menjalani aktivitas sehari-hari (Mansur et al., 2026). Selain memberikan manfaat fisiologis, aktivitas fisik juga berperan dalam mendukung produktivitas belajar dan kualitas hidup remaja (Adi et al., 2025). Oleh karena itu, berbagai lembaga kesehatan internasional menempatkan aktivitas fisik sebagai salah satu komponen utama dalam upaya peningkatan kesehatan generasi muda (WHO, 2020). Meskipun demikian, berbagai laporan menunjukkan bahwa partisipasi aktivitas fisik pada kelompok remaja masih belum optimal. Modernisasi dan perkembangan teknologi telah mengubah pola kehidupan remaja menjadi lebih pasif (Maulana et al., 2026). Aktivitas berbasis

layar seperti penggunaan telepon pintar, media sosial, permainan digital, dan berbagai bentuk hiburan elektronik semakin mendominasi waktu luang remaja. Kondisi ini menyebabkan aktivitas yang melibatkan gerakan tubuh mengalami penurunan dan berpotensi meningkatkan risiko berbagai masalah kesehatan pada usia muda maupun dewasa (Kusuma R & others, 2022; WHO, 2020).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik tidak hanya dipengaruhi oleh faktor lingkungan dan ketersediaan fasilitas olahraga, tetapi juga dipengaruhi oleh karakteristik individu (Rhodes & Wilson, 2020; Smith et al., 2017; Wijaya & others, 2019). Perilaku aktif seseorang sering kali berkaitan dengan bagaimana individu mengevaluasi dan memaknai dirinya sendiri. Salah satu konstruk yang banyak digunakan untuk menjelaskan fenomena tersebut adalah *physical self-concept*, yaitu persepsi individu terhadap berbagai atribut fisik yang dimilikinya, termasuk kondisi kesehatan, kebugaran, kemampuan gerak, dan karakteristik fisik lainnya (Fernández-Bustos et al., 2019; Sánchez-Miguel et al., 2019). Konstruk ini dipandang sebagai salah satu aspek penting dalam memahami perilaku yang berhubungan dengan aktivitas fisik dan olahraga. Dalam konteks pendidikan, pemahaman mengenai *physical self-concept* menjadi semakin relevan karena sekolah merupakan lingkungan yang secara langsung memberikan pengalaman fisik kepada siswa melalui pembelajaran pendidikan jasmani dan berbagai kegiatan olahraga. Persepsi yang terbentuk dari pengalaman tersebut dapat memengaruhi cara siswa memandang kemampuan fisiknya. Oleh karena itu, kajian mengenai *physical self-concept* tidak hanya penting dalam perspektif psikologi, tetapi juga memiliki implikasi praktis bagi pengembangan program pendidikan jasmani yang lebih efektif dan berorientasi pada kebutuhan peserta didik (Flores-Piñero et al., 2024).

Meskipun penelitian mengenai aktivitas fisik dan faktor psikologis telah banyak dilakukan, kajian yang secara spesifik menghubungkan *physical self-concept* dengan tingkat aktivitas fisik pada siswa sekolah menengah atas di Indonesia masih relatif terbatas. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih berfokus pada variabel seperti motivasi olahraga, citra tubuh (*body image*), atau efikasi diri, sementara penelitian mengenai *physical self-concept* pada populasi siswa SMA masih memerlukan pengembangan lebih lanjut. Selain itu, karakteristik sosial, budaya, dan lingkungan yang berbeda memungkinkan munculnya variasi hasil penelitian sehingga diperlukan bukti empiris pada konteks lokal yang lebih. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana *physical self-concept* dan aktivitas fisik berkembang pada siswa SMA di Makassar sebagai dasar dalam merancang strategi intervensi yang sesuai dengan karakteristik peserta didik. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan antara *physical self-concept* dan tingkat aktivitas fisik pada siswa SMA Kartika XX-1 Makassar. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris bagi pengembangan kajian psikologi olahraga dan pendidikan jasmani, sekaligus menjadi dasar bagi sekolah dalam merancang program yang mendukung peningkatan aktivitas fisik dan pengembangan aspek psikologis siswa secara terpadu.

## **METODE**

### **Desain Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Desain korelasional dipilih karena penelitian bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *physical self-concept* dan tingkat aktivitas fisik tanpa memberikan perlakuan tertentu terhadap responden. Melalui desain ini, peneliti dapat mengidentifikasi arah dan kekuatan hubungan antara variabel *physical self-concept* sebagai variabel bebas (*independent variable*) dan tingkat aktivitas fisik sebagai variabel terikat (*dependent variable*) (Creswell & Creswell, 2017). Pengumpulan data dilakukan pada satu waktu pengukuran (*cross-sectional study*), sehingga data yang diperoleh menggambarkan kondisi responden pada saat penelitian berlangsung. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Kartika XX-1 Makassar terdiri atas siswa kelas X, XI, dan XII yang aktif mengikuti proses pembelajaran di sekolah. Penentuan jumlah sampel dilakukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan (*margin of error*) sebesar 5%, sehingga diperoleh jumlah

sampel sebanyak 132 siswa. Jumlah tersebut dianggap telah mewakili karakteristik populasi dan memenuhi kebutuhan analisis statistik yang digunakan dalam penelitian.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *proportionate stratified random sampling*. Teknik ini dipilih karena populasi memiliki karakteristik yang heterogen berdasarkan tingkat kelas. Melalui teknik ini, setiap strata atau tingkatan kelas memperoleh kesempatan yang proporsional untuk menjadi responden penelitian. Setelah jumlah sampel pada masing-masing strata ditentukan secara proporsional, pemilihan responden dilakukan secara acak sehingga setiap anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk terpilih menjadi sampel penelitian.

### **Instrumen Penelitian**

#### **Physical Self-Description Questionnaire Short Form (PSDQ-S)**

Variabel physical self-concept diukur menggunakan *Physical Self-Description Questionnaire Short Form* (PSDQ-S). Instrumen ini digunakan untuk mengukur persepsi individu terhadap kondisi dan kemampuan fisiknya yang mencakup aspek kesehatan, aktivitas fisik, koordinasi, kompetensi olahraga, kekuatan, fleksibilitas, daya tahan dan penampilan tubuh (Brown & Bonsaksen, 2019).

PSDQ-S menggunakan skala Likert 5 poin, mulai dari 1 (sangat tidak setuju) hingga 5 (sangat setuju). Skor total diperoleh dari penjumlahan seluruh item, di mana semakin tinggi skor yang diperoleh menunjukkan semakin positif physical self-concept yang dimiliki responden. Instrumen ini telah banyak digunakan dalam penelitian psikologi olahraga dan pendidikan jasmani karena memiliki validitas konstruk yang baik serta reliabilitas internal yang tinggi. nilai koefisien reliabilitas (Cronbach's Alpha) pada berbagai dimensi PSDQ berada pada rentang 0,80–0,90 yang menunjukkan kategori reliabel hingga sangat reliabel (Dolenc, 2016). Selain itu, hasil analisis faktor menunjukkan bahwa PSDQ-S memiliki struktur konstruk yang stabil dan mampu mengukur konsep diri fisik secara multidimensional.

#### **International Physical Activity Questionnaire Short Form (IPAQ-SF)**

Variabel tingkat aktivitas fisik diukur menggunakan International Physical Activity Questionnaire Short Form (IPAQ-SF) yang dikembangkan oleh International Physical Activity Questionnaire Research Committee. Instrumen ini digunakan untuk mengukur aktivitas fisik yang dilakukan responden selama tujuh hari terakhir berdasarkan kategori aktivitas berat (vigorous activity), aktivitas sedang (moderate activity), aktivitas berjalan (walking), dan perilaku sedentary (Meh et al., 2021). Data frekuensi dan durasi aktivitas fisik dikonversi ke dalam satuan Metabolic Equivalent Task (MET-minutes/week) sesuai pedoman IPAQ. Selanjutnya tingkat aktivitas fisik dikategorikan menjadi rendah, sedang, dan tinggi berdasarkan total skor MET yang diperoleh.

IPAQ-SF merupakan instrumen standar internasional yang telah digunakan secara luas dalam penelitian aktivitas fisik pada berbagai kelompok usia. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa IPAQ memiliki nilai reliabilitas test-retest dengan koefisien Intraclass Correlation Coefficient (ICC) berkisar antara 0,10–0,62 pada populasi remaja dan memiliki validitas yang cukup baik dalam mengukur aktivitas fisik pada remaja usia 15–17 tahun dengan koefisien korelasi sebesar 0,17–0,30 dibandingkan pengukuran menggunakan accelerometer (Dharmansyah & Budiana, 2021; Lee et al., 2011; Meh et al., 2021). Hasil tersebut menunjukkan bahwa IPAQ dapat digunakan sebagai instrumen yang memadai untuk mengukur aktivitas fisik pada populasi remaja.

### **Teknik Analisis Data**

Data penelitian dianalisis menggunakan bantuan IBM SPSS Statistics versi 26. Analisis diawali dengan statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik responden serta distribusi variabel physical self-concept dan aktivitas fisik. Kemudian pengujian hipotesis dilakukan menggunakan korelasi Pearson Product Moment untuk mengetahui hubungan antara physical self-concept dan tingkat aktivitas fisik siswa. Selain itu, analisis regresi linear sederhana digunakan

untuk mengetahui kontribusi physical self-concept terhadap aktivitas fisik. Seluruh pengujian dilakukan pada taraf signifikansi 5% ( $\alpha = 0,05$ ).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### HASIL

Bagian ini menyajikan hasil analisis data yang diperoleh dari 132 siswa SMA Kartika XX-1 Makassar. Analisis dilakukan secara bertahap, dimulai dari deskripsi karakteristik responden, deskripsi variabel penelitian, hingga pengujian hipotesis mengenai hubungan antara physical self-concept dengan tingkat aktivitas fisik.

Tabel 1. Karakteristik Responden Penelitian

Karakteristik	Kategori	n	%
Jenis Kelamin	Laki-laki	58	43,9
	Perempuan	74	56,1
Usia	15 Tahun	23	17,4
	16 Tahun	50	37,9
	17 Tahun	42	31,8
	18 Tahun	17	12,9
Kelas	X	46	34,8
	XI	43	32,6
	XII	43	32,6

Berdasarkan Tabel 1, responden penelitian berjumlah 132 siswa yang terdiri atas 58 siswa laki-laki (43,9%) dan 74 siswa perempuan (56,1%). Berdasarkan usia, mayoritas responden berusia 16 tahun sebanyak 50 siswa (37,9%), diikuti usia 17 tahun sebanyak 42 siswa (31,8%), usia 15 tahun sebanyak 23 siswa (17,4%), dan usia 18 tahun sebanyak 17 siswa (12,9%). Sementara itu, distribusi responden berdasarkan tingkat kelas relatif merata, yaitu kelas X sebanyak 46 siswa (34,8%), kelas XI sebanyak 43 siswa (32,6%), dan kelas XII sebanyak 43 siswa (32,6%).

Tabel 2. Distribusi Tingkat Physical Self-Concept dan Aktivitas Fisik Siswa

Variabel	Kategori	n	%
Physical Self-Concept	Rendah	28	21,2
	Sedang	71	53,8
	Tinggi	33	25,0
Aktivitas Fisik	Rendah	18	13,6
	Sedang	82	62,1
	Tinggi	32	24,3

Berdasarkan Tabel 2, sebagian besar siswa memiliki physical self-concept pada kategori sedang, yaitu sebanyak 71 siswa (53,8%). Selanjutnya terdapat 33 siswa (25,0%) yang berada pada kategori tinggi dan 28 siswa (21,2%) pada kategori rendah. Pada variabel aktivitas fisik, mayoritas siswa berada pada kategori sedang sebanyak 82 siswa (62,1%), diikuti kategori tinggi sebanyak 32 siswa (24,3%), dan kategori rendah sebanyak 18 siswa (13,6%).

Tabel 3. Statistik Deskriptif Physical Self-Concept dan Aktivitas Fisik

Variabel	N	Minimum	Maksimum	Mean	SD
Physical Self-Concept	132	82	182	134,76	18,44

Aktivitas Fisik (MET-menit/minggu)	132	341	5.984	2.148,52	1.052,38
------------------------------------	-----	-----	-------	----------	----------

Tabel 3 menunjukkan bahwa skor physical self-concept siswa memiliki rata-rata sebesar 134,76 dengan standar deviasi 18,44. Skor minimum yang diperoleh adalah 82 dan skor maksimum 182. Pada variabel aktivitas fisik, diperoleh rata-rata sebesar 2.148,52 MET-menit per minggu dengan standar deviasi 1.052,38. Nilai minimum aktivitas fisik sebesar 341 MET-menit per minggu dan maksimum sebesar 5.984 MET-menit per minggu.

Tabel 4. Hubungan Physical Self-Concept dengan Aktivitas Fisik Siswa

Variabel	Mean ± SD	r	p
Physical Self-Concept	134,76 ± 18,44	0,468	0,000
Aktivitas Fisik (MET-menit/minggu)	2.148,52 ± 1.052,38		

N = 132; Uji Korelasi Pearson Product Moment; p < 0,05; r = Koefisien Korelasi Pearson; p = Signifikansi (2-tailed).

Berdasarkan Tabel 4, Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,468 dengan nilai signifikansi 0,000 (p < 0,05). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara physical self-concept dan aktivitas fisik siswa SMA Kartika XX-1 Makassar. Nilai korelasi sebesar 0,468 mengindikasikan kekuatan hubungan pada kategori sedang, yang berarti semakin positif persepsi siswa terhadap kondisi dan kemampuan fisiknya, maka semakin tinggi pula kecenderungannya untuk melakukan aktivitas fisik.

Tabel 5. Hasil Analisis Regresi Linear Sederhana Physical Self-Concept terhadap Aktivitas Fisik Siswa

Variabel Prediktor	B	SE B	β	t	Sig.	R	R <sup>2</sup>	F
Konstanta	-845,26	489,31	-	-1,72	0,08	0,46	0,21	36,43
Physical Self-Concept	22,25	3,67	0,46	6,03	0,00			

B = koefisien regresi; SE B = standard error; β = koefisien beta terstandarisasi; R = koefisien korelasi; R<sup>2</sup> = koefisien determinasi; F = statistik uji model regresi; Sig. = nilai probabilitas.

Berdasarkan Tabel 5, hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa physical self-concept berpengaruh positif dan signifikan terhadap aktivitas fisik siswa (β = 0,468; t = 6,036; p = 0,000). Nilai koefisien regresi (B) sebesar 22,215 menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan skor physical self-concept diikuti peningkatan aktivitas fisik sebesar 22,215 MET-menit per minggu. Nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,468 menunjukkan hubungan positif dengan kekuatan hubungan sedang. Sementara itu, nilai koefisien determinasi (R<sup>2</sup>) sebesar 0,219 mengindikasikan bahwa physical self-concept memberikan kontribusi sebesar 21,9% terhadap variasi aktivitas fisik siswa, sedangkan 78,1% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Nilai F sebesar 36,430 dengan signifikansi 0,000 menunjukkan bahwa model regresi yang digunakan layak dan mampu menjelaskan hubungan antara physical self-concept dan aktivitas fisik secara signifikan.

**PEMBAHASAN**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa SMA Kartika XX-1 Makassar memiliki physical self-concept pada kategori sedang hingga tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas siswa memiliki persepsi yang relatif positif terhadap kondisi fisik, kemampuan gerak, kesehatan, dan penampilan tubuh yang mereka miliki. Pada masa remaja, persepsi terhadap kondisi fisik menjadi salah satu komponen penting dalam pembentukan identitas diri karena perubahan biologis yang terjadi pada fase ini membuat individu semakin memperhatikan penampilan dan kemampuan fisiknya (Nurhayati, 2015). Individu yang memiliki penilaian positif

terhadap dirinya cenderung menunjukkan tingkat kepercayaan diri yang lebih baik, kemampuan adaptasi sosial yang lebih tinggi, serta keterlibatan yang lebih besar dalam berbagai aktivitas yang berkaitan dengan performa fisik (Fitri et al., 2018; Yulianto et al., 2025).

Temuan lain menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik siswa secara umum berada pada kategori sedang. Kondisi ini menggambarkan bahwa sebagian besar siswa masih melakukan aktivitas fisik melalui pembelajaran pendidikan jasmani, kegiatan ekstrakurikuler olahraga, aktivitas transportasi aktif, maupun aktivitas rekreasi yang melibatkan gerakan tubuh. Meskipun demikian, keberadaan sebagian siswa yang berada pada kategori aktivitas fisik rendah menunjukkan bahwa perilaku sedentari masih menjadi tantangan dalam kehidupan remaja modern. Perkembangan teknologi digital, penggunaan gawai yang intensif, meningkatnya aktivitas akademik, serta perubahan pola rekreasi dari aktivitas luar ruang menuju aktivitas berbasis layar menjadi faktor yang berkontribusi terhadap menurunnya aktivitas fisik pada kelompok usia sekolah (Efendi & Widodo, 2021; WHO, 2020).

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara physical self-concept dan aktivitas fisik siswa. Temuan ini mengindikasikan bahwa siswa yang memiliki persepsi positif terhadap kemampuan dan kondisi fisiknya cenderung menunjukkan keterlibatan yang lebih tinggi dalam aktivitas fisik dibandingkan siswa yang memiliki persepsi fisik yang kurang positif. Hubungan tersebut menunjukkan bahwa faktor psikologis memiliki peran penting dalam membentuk perilaku aktivitas fisik pada remaja (Garcia et al., 2016). Aktivitas fisik bukan hanya dipengaruhi oleh faktor biologis dan lingkungan, tetapi juga oleh keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya untuk melakukan berbagai tugas yang memerlukan keterampilan dan kemampuan fisik (Voskuil & Robbins, 2015; Zulfikar et al., 2024). Seseorang yang memandang dirinya sehat, kuat, memiliki koordinasi gerak yang baik, serta mampu berpartisipasi dalam aktivitas olahraga akan memiliki kecenderungan lebih besar untuk terlibat dalam aktivitas fisik. Sebaliknya, individu yang menilai dirinya kurang mampu secara fisik cenderung menghindari situasi yang menuntut performa fisik karena adanya kekhawatiran terhadap kegagalan atau penilaian negatif dari lingkungan sosial (Bandura, 2023; Lopez-Garrido, 2023).

Hubungan antara physical self-concept dan aktivitas fisik juga dapat dijelaskan melalui perspektif Self-Determination Theory yang menekankan pentingnya persepsi kompetensi dalam membentuk motivasi intrinsik (Deci & Ryan, 2012). Ketika siswa merasa dirinya kompeten secara fisik, mereka akan mengalami peningkatan rasa percaya diri dan kesenangan dalam melakukan aktivitas fisik. Perasaan mampu tersebut mendorong munculnya motivasi intrinsik yang membuat individu lebih konsisten dalam berpartisipasi pada aktivitas olahraga maupun aktivitas fisik sehari-hari. Sebaliknya, rendahnya persepsi kompetensi fisik dapat menurunkan minat dan motivasi untuk bergerak aktif sehingga individu lebih memilih aktivitas yang bersifat pasif (Ryan & Deci, 2020). Lebih lanjut, hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa hubungan antara physical self-concept dan aktivitas fisik bersifat dinamis dan saling memengaruhi. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan kebugaran jasmani, memperbaiki komposisi tubuh, meningkatkan kemampuan motorik, serta memberikan pengalaman keberhasilan dalam berbagai aktivitas olahraga (Jafar et al., 2023; Kirandi, 2016; Nurulita & Aziz, 2024). Pengalaman positif tersebut kemudian berkontribusi pada pembentukan konsep diri fisik yang lebih baik. Di sisi lain, konsep diri fisik yang positif akan meningkatkan keyakinan individu untuk terus berpartisipasi dalam aktivitas fisik. Dengan demikian, aktivitas fisik dan physical self-concept membentuk hubungan resiprokal yang saling memperkuat satu sama lain.

Meskipun demikian, hasil analisis juga menunjukkan bahwa physical self-concept bukan satu-satunya faktor yang menentukan tingkat aktivitas fisik siswa. Aktivitas fisik merupakan perilaku multidimensional yang dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi motivasi, efikasi diri, minat terhadap olahraga, kondisi kesehatan, dan kebiasaan hidup sehat (Darmanto et al., 2024; Zulfikar et al., 2024). Sementara itu, faktor eksternal meliputi dukungan keluarga, pengaruh teman sebaya, ketersediaan fasilitas olahraga, lingkungan sekolah, keamanan lingkungan, serta kondisi sosial ekonomi keluarga (Anwar et al., 2025; Van Hecke et al.,

2016). Oleh karena itu, peningkatan aktivitas fisik siswa tidak dapat hanya dilakukan melalui penguatan aspek psikologis, tetapi juga memerlukan dukungan lingkungan yang kondusif untuk mendorong gaya hidup aktif (WHO, 2020)

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa physical self-concept merupakan faktor psikologis yang memiliki hubungan penting dengan aktivitas fisik pada remaja. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa upaya peningkatan aktivitas fisik di lingkungan sekolah tidak hanya berorientasi pada aspek fisik semata, tetapi juga perlu memperhatikan pengembangan aspek psikologis siswa, khususnya persepsi terhadap kemampuan dan kondisi fisiknya. Dengan berkembangnya physical self-concept yang positif, siswa akan memiliki motivasi, keyakinan, dan kesiapan yang lebih baik untuk menjalani gaya hidup aktif dan sehat secara berkelanjutan.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa physical self-concept memiliki hubungan positif dan signifikan dengan tingkat aktivitas fisik pada siswa SMA Kartika XX-1 Makassar. Sebagian besar siswa menunjukkan tingkat physical self-concept dan aktivitas fisik pada kategori sedang, yang mengindikasikan bahwa persepsi terhadap kondisi dan kemampuan fisik merupakan salah satu faktor yang berkaitan dengan keterlibatan siswa dalam aktivitas fisik. Hasil analisis juga menunjukkan bahwa semakin positif persepsi siswa terhadap aspek fisiknya, semakin tinggi kecenderungan mereka untuk terlibat dalam berbagai aktivitas fisik. Selain itu, physical self-concept memberikan kontribusi dalam menjelaskan variasi tingkat aktivitas fisik siswa, meskipun aktivitas fisik juga dipengaruhi oleh berbagai faktor lain di luar penelitian ini. Temuan tersebut menegaskan pentingnya pengembangan aspek psikologis, khususnya physical self-concept, dalam mendukung peningkatan aktivitas fisik pada remaja. Oleh karena itu, sekolah melalui pembelajaran pendidikan jasmani dan program olahraga perlu menciptakan pengalaman belajar yang positif dan inklusif guna membantu siswa mengembangkan persepsi yang baik terhadap kemampuan fisiknya sehingga dapat mendorong terbentuknya gaya hidup aktif dan sehat secara berkelanjutan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adi, S., Soenyoto, T., Aliriad, H., & Utama, M. B. R. (2025). *Manajemen Aktivitas Fisik Siswa*. Cahya Ghani Recovery.
- Anwar, N. I. A., Zulfikar, M., & others. (2025). Dukungan Sosial untuk Aktivitas Fisik Mahasiswa. *Indonesian Journal of Physical Activity*, 5(1), 65–73.
- Bandura, A. (2023). *Social cognitive theory: An agentic perspective on human nature*. John Wiley & Sons.
- Brown, T., & Bonsaksen, T. (2019). An examination of the structural validity of the Physical Self-Description Questionnaire-Short Form (PSDQ--S) using the Rasch measurement model. *Cogent Education*, 6(1), 1571146.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2017). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Sage publications.
- Darmanto, F., Annas, M., Ciptaning, I. S., Hakim, L., Kholifah, S., Kamal, R. R., & Aprilia, E. P. (2024). Pengaruh Dukungan Sosial dan Self Efficacy dalam Meningkatkan Aktifitas Fisik Siswa di Kota Semarang. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 9(2), 295–306. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v9i2.4542>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2012). Self-determination theory. *Handbook of Theories of Social Psychology*, 1(20), 416–436.
- Dharmansyah, D., & Budiana, D. (2021). *Indonesian Adaptation of The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ): Psychometric Properties*.

- Dolenc, P. (2016). The short form of the Physical Self-Description Questionnaire: Validation study among Slovenian elementary and high school students. *Journal of Psychological and Educational Research (JPER)*, 24(2), 58–74.
- Efendi, V. P., & Widodo, A. (2021). Literature review hubungan penggunaan gawai terhadap aktivitas fisik remaja. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(4), 17–27.
- Fernández-Bustos, J. G., Infantes-Paniagua, Á., Cuevas, R., & Contreras, O. R. (2019). Effect of physical activity on self-concept: Theoretical model on the mediation of body image and physical self-concept in adolescents. *Frontiers in Psychology*, 10, 1537.
- Fitri, E., Zola, N., & Ifdil, I. (2018). Profil kepercayaan diri remaja serta faktor-faktor yang mempengaruhi. *JPPi (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 4(1), 1–5.
- Flores-Piñero, M. del C., Valdivia-Moral, P., Ramos-Mondejar, L., & González-Hernández, J. (2024). Motivational climate, physical self-concept, and social relationships in adolescents in physical education classes: A systematic review. *Education Sciences*, 14(2), 199.
- Garcia, J. M., Sirard, J. R., Larsen, R., Bruening, M., Wall, M., & Neumark-Sztainer, D. (2016). Social and psychological factors associated with adolescent physical activity. *Journal of Physical Activity and Health*, 13(9), 957–963. <https://doi.org/10.1123/jpah.2015-0224>
- Jafar, M., Rinaldy, A., & Yunus, M. (2023). Improving student motor skills through a structured physical training program. *J. Adv. Sports Phys. Educ*, 6(05), 82–95.
- Kirandi, O. (2016). The Effects of Regular Exercise on the Physical Fitness Levels. *International Journal of Environmental and Science Education*, 11(16), 9457–9468.
- Kusuma R, F. A., & others. (2022). Hubungan Aktifitas Fisik dan Waktu Paparan Layar dengan Kualitas Hidup Terkait Kesehatan pada Mahasiswa Rumpun Ilmu Kesehatan Universitas Hasanuddin. Universitas Hasanuddin.
- Lee, P. H., Macfarlane, D. J., Lam, T. H., & Stewart, S. M. (2011). Validity of the international physical activity questionnaire short form (IPAQ-SF): A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8(1), 115. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-8-115>
- Lopez-Garrido, G. (2023). Bandura's self-efficacy theory of motivation in psychology. *Simply Psychology*, 10(1).
- Mansur, N. A. R., Kep, M., Sari, N. I. M., Kep, M., An, S. K., & Paraswati, S. I. (2026). *Sehat Dengan Aktivitas Fisik: Mengapa Kita Harus Bergerak*. PENERBIT KBM INDONESIA.
- Maulana, A., Putra, G. G., Thoriq, A., & Gunawan, A. S. (2026). Menurunnya Aktivitas Fisik Siswa Akibat Gaya Hidup Digital di Era Modern. *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 12(02), 20–30. <https://doi.org/10.36989/didaktik.v12i02.11430>
- Meh, K., Jurak, G., Sorić, M., Rocha, P., & Sember, V. (2021). Validity and reliability of IPAQ-SF and GPAQ for assessing sedentary behaviour in adults in the European Union: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(9), 4602. <https://doi.org/10.3390/ijerph18094602>
- Nurhayati, T. (2015). Perkembangan perilaku psikososial pada masa pubertas. *Eduksos: Jurnal Pendidikan Sosial & Ekonomi*, 4(1).
- Nurulita, R. F., & Aziz, M. I. M. (2024). Pembelajaran Aktif Melalui Gerakan: Mengeksplorasi Hubungan Motorik-Kognitif Dalam Konteks Pendidikan Jasmani. *Journal Physical Health Recreation (JPHR)*, 4(2), 494–504. <https://doi.org/10.55081/jphr.v4i2.2397>
- Rhodes, R. E., & Wilson, K. E. (2020). Personality and physical activity. In *The Routledge*

- international encyclopedia of sport and exercise psychology* (pp. 413–425). Routledge.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology, 61*, 101860. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>
- Sánchez-Miguel, P. A., González, J. J. P., Sánchez-Oliva, D., Alonso, D. A., & Leo, F. M. (2019). The importance of body satisfaction to physical self-concept and body mass index in Spanish adolescents. *International Journal of Psychology, 54*(4), 521–529.
- Smith, G., Williams, L., O'donnell, C., & McKechnie, J. (2017). The influence of social-cognitive constructs and personality traits on physical activity in healthy adults. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 15*(5), 540–555.
- Supriadi, A., Ujung, H., Limbong, T., Siahaan, C. E., Purba, J. J., & Syaputra, A. (2026). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Remaja: Kajian Terhadap Aktivitas Fisik dan Pola Hidup Sehat. *Jurnal Penelitian Ilmiah Multidisipliner, 2*(04), 1498–1506.
- Van Hecke, L., Deforche, B., Van Dyck, D., De Bourdeaudhuij, I., Veitch, J., & Van Cauwenberg, J. (2016). Social and physical environmental factors influencing adolescents' physical activity in urban public open spaces: A qualitative study using walk-along interviews. *PloS One, 11*(5), e0155686. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0155686>
- Voskuil, V. R., & Robbins, L. B. (2015). Youth physical activity self-efficacy: A concept analysis. *Journal of Advanced Nursing, 71*(9), 2002–2019.
- WHO. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization.
- Wijaya, N. K., & others. (2019). *HUBUNGAN KARAKTERISTIK INDIVIDU, AKTIVITAS FISIK, DAN GAYA HIDUP DENGAN TINGKAT KEBUGARAN FISIK PADA LANSIA PENELITIAN CROSS SECTIONAL*. Universitas Airlangga.
- Yulianto, A. G., Triansyah, A., & Azizah, A. N. (2025). Strategi Optimalisasi Aktivitas Fisik dalam Pendidikan Jasmani untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa. *Journal Olympic (Physical Education, Health and Sport), 5*(1), 32–40.
- Zulfikar, M., Anwar, N. I. A., Listiandi, A. D., & others. (2024). Keyakinan Terhadap Keterlibatan Pada Aktivitas Fisik: Studi Self-Efficacy Mahasiswa. *Indonesian Journal of Physical Activity, 4*(2), 209–216.