



## *Physical Self-Concept* dan Aktivitas Fisik Remaja SMA

Roni Kurniawan<sup>1✉</sup>, Jajat<sup>1,2</sup>, Nana Sutisna<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Galuh

<sup>2</sup>Program Studi Ilmu Keolahragaan, Universitas Pendidikan Indonesia

### Abstract

#### *Kata Kunci:*

Accelerometer, ActivPAL,  
Aktivitas Fisik, Physical self-  
concept, PSDQ

Tujuan penelitian ini mengkaji keterkaitan antara physical self-concept dengan aktivitas fisik pada usia remaja. Metode penelitian yang digunakan adalah asosiasional korelasi dan kausal komparatif. Partisipan dalam penelitian adalah 50 orang siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) yang ada di pedesaan Jawa Barat. Instrument Personal Self-Description Questionnaire (PSDQ) digunakan untuk mengukur physical self-concept, sedangkan Accelerometer (ActivPAL) digunakan untuk mengukur aktivitas fisik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara physical self-concept dengan aktivitas fisik pada usia remaja SMA  $p > 0.05$ . Temuan ini berbeda dengan beberapa hasil penelitian sebelumnya dan perlu dikaji lebih jauh lagi.

### Abstract

*The purpose of this study is to examine the relationship between physical self-concept and physical activity in adolescence. The research method used is associational causal correlation and comparative causal. Participants in the study were 50 high school (SMA) students in rural West Java. The Personal Self-Description Questionnaire (PSDQ) instrument is used to measure physical self-concept, while the Accelerometer (ActivPAL) is used to measure physical activity. The results showed that there was no significant relationship between physical self-concept and physical activity in high school adolescents  $p > 0.05$ . This finding is different from the results of previous studies and needs to be studied further.*

© 2019 Universitas Pendidikan Indonesia

✉ Alamat korespondensi:  
Jl. RE. Martadinata No.150, Kab. Ciamis, Jawa Barat  
E-mail: [ronikurniawan267@gmail.com](mailto:ronikurniawan267@gmail.com)

## PENDAHULUAN

Manfaat kesehatan fisik dari aktivitas fisik sangat luas dan mencakup pengurangan risiko penyakit jantung koroner, diabetes tipe II, beberapa penyakit kanker dan osteoporosis, serta meningkatkan kebugaran fisik dan kekuatan tulang (Janssen & Leblanc, 2010; Strong et al., 2005). Selain itu, partisipasi dalam aktivitas fisik juga dapat meningkatkan kesehatan psikologis dan membantu mencegah serta mengobati gangguan perkembangan kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan (Biddle & Asare, 2011; Elizabeth, Natalie, & Biddle, 2013; Stro, 2009), serta physical self-concept (Jajat, Sultoni, Abdullah, & Suherman, 2017).

Physical self-concept sangat penting untuk kesejahteraan psikologis (Craven & Marsh, 2008) dan merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan kesadaran individu tentang kualitas dan keterbatasan mereka (Daniels, 2000). Individu yang merasa baik tentang diri mereka dan kemampuan mereka tahan terhadap tantangan hidup, dan physical self-concept memfasilitasi aspek-aspek lain dari kesejahteraan, termasuk kebahagiaan, motivasi, dan kecemasan (Craven & Marsh, 2008).

Faktor ini mengacu pada persepsi penampilan fisik dan kondisi fisik sendiri, itu dianggap sebagai faktor mendasar ketika datang ke pengembangan gaya hidup kita. Saat ini physical self-concept mengambil peran dalam model teoritis konsep diri. Model empat dimensi adalah yang paling relevan dari semua dan mencakup dimensi keahlian fisik, kondisi fisik, daya tarik dan kekuatan fisik (González Fernández, 2011).

Physical self-concept yang tinggi berarti individu yang menganggap diri mereka menarik secara fisik, dan yang menjaga diri mereka sendiri dan berhasil mempraktikkan beberapa olahraga. Mereka yang tidak menganggap diri mereka sendiri memiliki konsep diri yang rendah. Model physical self-concept adalah salah satu pendekatan teoretis yang penting untuk menggambarkan dan menilai

ketrampilan subjektif. Physical self-concept merepresentasikan setiap diri individu tersebut (Daniels, 2000).

Bagaimanapun juga kajian mengenai physical self-concept terkait dengan aktivitas fisik di Indonesia terutama pada populasi remaja SMA di pedesaan relatif masih terbatas. Adapun penelitian sebelumnya membahas mengenai perbedaan physical self-concept berdasarkan gender dan keterlibatan dalam ekstrakurikuler (Jajat, Suherman, Hidayat, & Mulyana, 2019).

Aktivitas fisik memiliki dampak besar pada kesehatan. Beberapa efek telah ditetapkan sebagai komponen utama pengeluaran energi, aktivitas fisik memiliki pengaruh besar pada keseimbangan energi dan komposisi tubuh. Juga diakui bahwa aktivitas fisik merupakan faktor risiko yang dapat dimodifikasi yang memiliki efek perlindungan terhadap penyakit kardiovaskular (CVD), stroke, diabetes tipe 2, kanker usus dan payudara, dan juga dikaitkan dengan hasil kesehatan penting lainnya seperti kesehatan mental, cedera dan jatuh.

Inaktivitas fisik tetap menjadi masalah kesehatan masyarakat di banyak wilayah di dunia, termasuk Inggris. Tingkat aktivitas rendah di Inggris sekitar dua pertiga pria dan tiga perempat wanita tidak memenuhi rekomendasi nasional untuk aktivitas fisik. Masalah ini terjadi bersamaan dengan meningkatnya gelombang obesitas.

Di Inggris, tingkat obesitas meningkat dari 13,2% pada tahun 1993 menjadi 23,1% pada tahun 2005 pada pria, dan dari 16,4% menjadi 24,8% pada wanita pada periode waktu yang sama (Lifestyles Statistics Team, 2015). Meskipun rekomendasi tersebut, kurang dari 40% orang dewasa di dunia Barat saat ini berpartisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur (Seefeldt, Malina, & Clark, 2002), menunjukkan kebutuhan mendesak untuk melaksanakan program untuk mempromosikan aktivitas fisik dalam populasi. Sementara banyak intervensi atau program kegiatan fisik telah dikembangkan dan dievaluasi, inisiatif tersebut telah menghasilkan hasil yang

bervariasi, dengan dampak terbatas pada tingkat populasi keseluruhan aktivitas fisik.

Aktivitas fisik dianggap penting untuk mengurangi beban penyakit secara keseluruhan (U.S. Department Of Health And Human Services, 1996). Berdasarkan bukti epidemiologis yang baik, pedoman aktivitas fisik Australia diterbitkan pada tahun 1999, yang merekomendasikan bahwa setiap orang dewasa harus mengumpulkan aktivitas intensitas sedang selama setengah jam pada sebagian besar hari dalam seminggu.

Manfaat kesehatan tambahan akan diperoleh bagi mereka yang melakukan beberapa kegiatan tambahan yang kuat, dan bagi mereka yang termasuk lebih banyak peluang untuk aktif secara fisik ke dalam semua aspek kehidupan sehari-hari. Penting untuk terus memperbarui bukti yang menjadi dasar rekomendasi ini. Ulasan ini berfokus pada orang dewasa, dan memperbarui bukti tentang hubungan antara aktivitas fisik dan semua penyebab kematian, penyakit kardiovaskular, diabetes, obesitas, kanker, kesehatan dan kesehatan muskuloskeletal. Dokumen ini memperbarui bukti sejak publikasi *Getting Australia Active* (Bauman, Bellew, Vita, Brown, & Owen, 2002).

Pada tahun 2004, pedoman aktivitas fisik baru dirilis yang menganjurkan remaja melakukan setidaknya 60 menit aktivitas fisik intensitas sedang hingga kuat setiap hari dan menghabiskan tidak lebih dari 2 jam / hari menggunakan media elektronik untuk hiburan (Department of Health and Ageing, 2004). Siswa juga diharapkan untuk terlibat dalam perilaku menetap 'pendidikan' dalam bentuk pekerjaan rumah. Pedoman departemen pendidikan negara bagian Australia umumnya konsisten dengan prinsip bahwa siswa menyelesaikan sekitar 10 menit pekerjaan rumah per hari untuk setiap kelas yang mereka kembangkan di sekolah, hingga maksimum 2 jam / hari di Tahun 2012 (Departemen Pendidikan dan Seni Queensland, 2004). Rekomendasi diet, aktivitas fisik, dan perilaku tidak bergerak yang serupa juga berlaku di negara lain (American Academy

of Pediatrics. Committee on Public Education, 2001, Department of Health, 2004).

Akibatnya, aktivitas fisik secara teratur sangat direkomendasikan oleh banyak organisasi untuk manfaat kesehatannya, termasuk Laporan dari bedah umum tentang aktivitas fisik dan kesehatan (U.S. Department of Health And Human Services, 1996).

Penelitian ini bertujuan mengkaji hubungan antara physical self-concept dengan aktivitas fisik pada remaja SMA.

## **METODE PENELITIAN**

### *Partisipan dan Prosedur Pengambilan Data*

Partisipan dalam penelitian ini adalah 50 orang siswa SMA Negeri 3 Kabupaten Ciamis Jawa Barat. Partisipan terlebih dahulu diminta persetujuan untuk menjadi sampel dalam penelitian dengan mengisi lembar kesediaan. Selanjutnya mereka mengisi kuesioner aktivitas fisik dan dipasang accelerometer ActivPAL selama satu minggu.

Selama proses pengambilan data aktivitas fisik dengan accelerometer ActivPAL, partisipan diminta untuk tidak melepaskannya baik pada saat beraktivitas dengan aor (mandi, berenang) maupun pada saat tidur. Pemasangan dan pelepasan dilakukan oleh tim pemasang.

### *Instrument*

Instrument yang digunakan untuk mengukur physical self-concept adalah physical self-description questionnaire (PSDQ) short version (Marsh, Martin, & Jackson, 2010).

Untuk mengukur aktivitas fisik digunakan accelerometer ActivPAL dari Pal. Technologies Ltd. ActivPAL merupakan instrument untuk mengukur aktivitas fisik yang objektif. Instrument ini telah banyak digunakan oleh para ahli di dunia dalam penelitian aktivitas fisik. ActivPAL mengidentifikasi perubahan dari duduk dan tidur ke berdiri atau berjalan, merekam jumlah langkah dan irama jalan serta mengestimasi pengeluaran energi dalam satuan METs.

### *Analisis Data*

Pengolahan dan analisis menggunakan uji korelasi dengan bantuan program software SPSS.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan tabel 1. diketahui bahwa skor rata-rata physical self-concept dari 50 orang sampel adalah 168,40, skor standar deviance 25,80, skor minimum 121, dan skor maksimum 217. Skor Aktivitas Fisik dari 50 sampel skor rata-rata 33,66, skor standar deviance 1,13, skor minimum 30,61, dan skor maksimum 36,49.

Tabel 1. Deskripsi Data

	N	M	SD	HS	LS
PSC	50	168,4	25,8	121	217
AF	50	33,66	1,13	30,61	36,49

Berdasarkan table 2 diketahui nilai signifikan.  $0,639 > 0,05$ . Dengan demikian maka  $H_0$  diterima, artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara physical self concept dengan aktivitas fisik.

Tabel 2. Hasil Uji Korelasi

	AF	PSC
AF	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	0,639
	N	50

Penelitian korelasional menunjukkan bahwa aktivitas fisik berhubungan positif dengan physical self-concept diantara 110 peserta anak-anak dan remaja.(Crocker, Sabiston, and Mcdonough 2003, Dishman et al. 2006, Nigg et al. n.d., Gudasic, Kinnunen, and Mattsson 2005), dan tinjauan baru-baru ini dari studi intervensi di antara anak-anak dan remaja mendukung bahwa peningkatan aktivitas fisik menghasilkan peningkatan jangka pendek dalam physical self-concept di kalangan remaja.(Ekeland, Heian, Hagen, Abbott, &

Birger, 2005). Akan tetapi, penulis ulasan tersebut mencatat bahwa banyak penelitian di kalangan anak muda telah mengalami keterbatasan metodologis, hanya satu dari 25 penelitian yang termasuk dalam kajian yang dinilai memiliki " risiko bias yang rendah, " dan 14 memiliki " risiko bias yang tinggi. " Demikian pula, meta-analisis intervensi di antara orang dewasa (Spence, McGannon, & Poon, 2005) menyimpulkan bahwa partisipasi dalam aktivitas fisik menghasilkan perbaikan kecil yang signifikan dalam physical self-concept, namun mengeluarkan seruan untuk penelitian lebih lanjut dari tautan physical self-concept dan aktivitas fisik yang menguji perubahan dalam kebugaran fisik aktual.

Hasil dari penelitian ini tidak ada hubungan yang signifikan antara physical self-concept dan aktivitas fisik di antara remaja, setidaknya minimum sampel untuk studi korelasional, sampel setidaknya 50 dianggap perlu untuk membangun keberadaan suatu hubungan (Fraenkel, Jack R., Norman E. Wallen, 2007). Penulis menyarankan pada penelitian hubungan physical self-concept dengan aktivitas fisik disarankan bagi peneliti selanjutnya yang akan meneliti lebih lanjut agar menambah jumlah sampel lebih banyak lagi agar mendapatkan hasil yang lebih baik.

**KESIMPULAN**

Hasil dari penelitian ini disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara physical self-concept dengan aktivitas fisik anak usia remaja.

**DAFTAR PUSTAKA**

American Academy of Pediatrics. Committee on Public Education, C. on P. (2001). American Academy of Pediatrics: Children, adolescents, and television. *Pediatrics*. <https://doi.org/10.1542/PEDS.107.2.423>

Bauman, A., Bellew, B., Vita, P., Brown, W., & Owen, N. (2002). Getting Australia active: toward better practice for the promotion of physical activity. Retrieved from <http://www.health.vic.gov.au/archive/arc>

- hive2014/nphp/publications/sigpah/gaa.pdf
- Biddle, S. J. H., & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews. *Br J Sports Med.*, 45, 886–895. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090185>
- Craven, R. G., & Marsh, H. W. (2008). The centrality of the self-concept construct for psychological wellbeing and unlocking human potential: Implications for child and educational psychologists. *Educational & Child Psychology*, 25(2), 104–118. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00421>
- Crocker, P. R. E., Sabiston, C. M., & McDonough, M. H. (2003). Predicting change in physical activity, dietary restraint, and physique anxiety in adolescent girls: Examining covariance in physical self-perceptions. *Predicting change in physical activity, dietary restraint, and ...* (September).
- Daniels, D. (2000). Business management - Emerging marketplace demands printers put emphasis on employees' motivational drives. *Instant and Small Commercial Printer*, 19(6), 40. <https://doi.org/10.3102/00346543046003407>
- Department of Health. (2004). At Least Five a Week- Evidence on the impact of physical activity and its relationship to health. Department of Health. <https://doi.org/10.1111/j.1467-3010.2004.00455.x>
- Department of Health and Ageing. (2004). Active kids are healthy kids. Australia's Physical Activity Recommendations for 5-12 year olds. Commonwealth of Australia.
- Dishman, R. K., Hales, D. P., Pfeiffer, K. A., Felton, G. A., Saunders, R., Ward, D. S., ... Pate, R. R. (2006). Physical self-concept and self-esteem mediate cross-sectional relations of physical activity and sport participation with depression symptoms among adolescent girls. *Health Psychology*, 25(3), 396–407. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.25.3.396>
- Ekeland, E., Heian, F., Hagen, K. B., Abbott, J., & Birger, K. (2005). Exercise to Improve Self-Esteem in Children and Young People. <https://doi.org/10.4073/csr.2005.4>
- Elizabeth, H., Natalie, B., & Biddle, S. J. H. (2013). Physical Activity Interventions and Depression in Children and Adolescents A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Med*, 43, 195–206. <https://doi.org/10.1007/s40279-012-0015-8>
- Fraenkel, Jack R., Norman E. Wallen, H. H. H. (2007). *How to Design and Evaluate Research in Education*.
- González Fernández, O. (2011). La presión sociocultural percibida sobre el autoconcepto físico: naturaleza, medida y variabilidad. Servicio Editorial de la Universidad del País Vasco. Retrieved from [http://www.ehu.es/argitalpenak/images/stories/tesis/Ciencias\\_Sociales/GONZALEZ\\_FERNANDEZ\\_OSCAR.pdf%5Cnhttp://www.psikor.es/images/docs/tesis/la-presion-sociocultural-percibida-sobre-el-autoconcepto-fisico-naturaleza-medida-y-variabilidad.pdf](http://www.ehu.es/argitalpenak/images/stories/tesis/Ciencias_Sociales/GONZALEZ_FERNANDEZ_OSCAR.pdf%5Cnhttp://www.psikor.es/images/docs/tesis/la-presion-sociocultural-percibida-sobre-el-autoconcepto-fisico-naturaleza-medida-y-variabilidad.pdf)
- Gudasic, H., Kinnunen, A., & Mattsson, E. (2005). Physical activity and self-perception in school children assessed with the Children and Youth - Physical Self-Perception Profile. (1995), 126–134. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2004.00406.x>
- Jajat, Suherman, A., Hidayat, Y., & Mulyana, M. (2019). Physical Self-Concept of High School Students. 11(Icsshe 2018), 133–135. Atlantis Press.
- Jajat, Sultoni, K., Abdullah, C. U., & Suherman, A. (2017). Physical Education Students' Physical Self-Concept Physical Education Students' Physical Self-Concept. (January). <https://doi.org/10.5220/0007070808010804>
- Janssen, I., & Leblanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7.
- Lifestyles Statistics Team. (2015). Statistics on Obesity, Physical Activity and Diet: England 2015. Health and Social Care Information Centre. <https://doi.org/http://www.ic.nhs.uk/pubs/alcohol09>
- Nigg, C. R., Norman, G. J., Rossi, J. S., Benisovich, S. V, Nigg, C. R., Gregory, J., & Joseph, S. (n.d.). *Research Quarterly for Exercise and Sport*. (August 2015). <https://doi.org/10.1080/02701367.2001.10608936>

- Seefeldt, V., Malina, R. M., & Clark, M. A. (2002). Factors affecting levels of physical activity in adults. *Sports Medicine*. <https://doi.org/10.2165/00007256-200232030-00001>
- Spence, J. C., McGannon, K. R., & Poon, P. (2005). The Effect of Exercise on Global Self-Esteem: A Quantitative Review. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 27(3), 311–334. <https://doi.org/10.1123/jsep.27.3.311>
- Stro, A. (2009). Physical activity, exercise, depression and anxiety disorders. *J Neural Transm*, 116, 777–784. <https://doi.org/10.1007/s00702-008-0092-x>
- Strong, W. B., Malina, R. M., Blimke, C. J., Daniels, S. R., Dismen, R. K., Gutin, B., ... Trudeau, F. (2005). Evidence Based Physical Activity for School-Age Youth. *The Journal of Pediatrics*.
- U.S. Department Of Health And Human Services. (1996a). *Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General*. National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion. <https://doi.org/10.1080/01635580903441295>
- U.S. Department Of Health And Human Services. (1996b). *Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General*. U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion. <https://doi.org/10.1080/01635580903441295>