**Perbedaan *Physical Self-Concept* dan Aktivitas Fisik Usia Remaja: Apakah Ada Hubungannya ?**

Roni Kurniawan, \*Jajat, Nana Sutisna

\*Co author

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Galuh Ciamis

email: [ronikurniawan267@gmail.com](mailto:ronikurniawan267@gmail.com)

Biografhi singkat tentang penulis.

# Perbedaan *Physical Self-Concept* dan Aktivitas Fisik Usia Remaja: Apakah Ada Hubungannya ?

ABSTRAK

Aktivitas fisik dikaitkan dengan penurunan mortalitas dari semua penyebab, penyakit kardiovaskular total fatal dan nonfatal, penurunan kejadian obesitas, diabetes mellitus tipe 2, kanker kolon, dan osteoporosis (ANTERO KESANIEMI Chair; DANFORTH, & JENSEN, 2001). Dengan aktivitas fisik secara teratur juga dapat meningkatkan kesehatan psikologis dan kebugaran fisik yang dapat mencegah berbagai penyakit termasuk kardiovaskular (Vogel, Brechat, & Leprêtre, 2009; Tergerson & King, 2002). Penelitian ini bertujuan mengetahui adanya hubungan *physical self-concept* dan aktivitas fisik terhadap usia remaja. Hasil dari penelitian ini disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan dari *physical self-concept* dan aktivitas fisik anak usia remaja. Sampel berjumlah 50 orang siswa SMA.

**ABSTRACT**

Physical activity is related with decline in morality of all causes, total fatal and nonfatal cardiovascular disease, the decline in obesity, type 2 diabetes mellitus, colonic cancer, and osteoporosis (ANTERO KESANIEMI Chair; DANFORTH, & JENSEN, 2001). Regular physical activity can also improve psychological health and physical fitness which can prevent various diseases including cardiovascular (Vogel, Brechat, & Leprêtre, 2009; Tergerson & King, 2002). This study aims to determine the relationship between *physical self-concept* and physical activity towards adolescence. The results of this study concluded that there was no significant relationship of physical self-concept and physical activity of adolescent children. The sample amounted to 50 high school students.

Keywords: Aktivitas Fisik, *Physical self-concept*, Usia Remaja.

PENDAHULUAN

*Physical self-concept* adalah cara pandang dan sikap seseorang terhadap dirinya sendiri. *Physical self-concept* sangat erat hubungannya dengan dimensi fisik, karakter individu, dan motivasi diri. Pandangan diri atau konsep diri ini mencakup berbagai kekuatan individual dan juga kelemahannya, bahkan termasuk kegagalannya.

*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 (Gónzalez 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. Menurut (Daniels, 2000), *physical self-concept* merepresentasikan dari dirinya.

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.

Ketidakaktifan 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).

METODE

**Partisipan dan Prosedur Pengambilan Data**

Partisipan dalam penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 3 Ciamis di Kabupaten Ciamis.

Pengukuran *Physical Self Concept* dan aktivitas fisik anak remaja.

Instrument yang digunakan untuk mengukur aktivitas fisik yaitu ActivPAL dan untuk *physical self-concept* Kuesioner (Angket).

ActivPAL merupakan accelerometer yang dikeluarkan oleh PAL Technologies Ltd, Glasgow, UK dan telah banyak digunakan untuk mengukur aktivitas fisik. ActivPAL mengidentifikasi perubahan dari duduk dan tidur ke berdiri atau berjalan, merekam jumlah langkah dan irama jalan serta mengestimasi pengeluaran enegi dalam satuan METs.

Kuesioner (Angket) yang merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara dengan memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Menurut (Sugiyono 2012) kuesioner dapat berupa pertanyaan atau pernyataan terbuka atau tertutup, dapat diberikan secara langsung atau dikirim melalui pos atau internet. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang efisien bila peneliti tahu dengan pasti variabel yang akan diukur dan tahu apa yang bisa diharapkan dari responden.

**Analisis Statistika**

Pengolahan data menggunakan program SPSS Serie 24. Deskripsi data digunakan untuk mengetahui gambaran mengenai *physical sel-concept* dan aktivitas fisik siswa yang terdiri atas rata-rata dan standar deviasi. Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *physical self-concept* dan aktivitas fisik anak remaja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1.

Deskripsi Data

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | N | |  | | --- | |  | | | S | SCORE MIN | SCORE MAX |
|
| PSC | 50 | 168,4 | 25,8 | 121 | 217 |
| AF | 50 | 33,66 | 1,13 | 30,61 | 36,49 |

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

Tabel 2.

Uji Normality

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Statistic | Df | Sig. |
| PSC | 0,973 | 50 | 0,307 |
| AF | 0,961 | 50 | 0,098 |

Kriteria keputusan :

* Jika nilai sig > 0,05 data berdistribusi normal
* Jika nilai sig < 0,05 data berdistribusi tidak normal

Berdasarkan table 2. diketahui bahwa nilai signifikan *physical self-concept* adalah 0,307 > 0,05, artinya data berdistribusi normal. Nilai signifikan aktivitas fisik adalah. 0,098 > 0,05 artinya data berdistribusi normal. Dengan demikian data dapat diolah menggunakan statistis korelasi pearson.

Tabel 3.

Uji Hipotesis

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| AF | | PSC |
| AF | Pearson Correlation 1 | 0,068 |
|  | Sig. (2-tailed) | 0,639 |
|  | N 50 | 50 |
| PSC | Pearson Correlation ,068 | 1 |
|  | Sig. (2-tailed) ,639 |  |
|  | N 50 | 50 |

Hipotesis :

Ho : tidak terdapat hubungan antara PSC dengan aktivitas fisik.

Ha : terdapat hubungan antara PSC dengan aktivitas fisik.

Kriteria keputusan :

* Terima ho jika nilai sig > 0,05
* Tolak ho jika nilai sig < 0,05

Berdasarkan table 3 diketahui nilai signifikan. 0,639 > 0,05. Dengan demikian maka Ho diterima, artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara physical self concept dengan aktivitas fisik.

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 penelitain 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 dari *physical self-concept* dan aktivitas fisik anak usia remaja.

REFERENSI

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/archive2014/nphp/publications/sigpah/gaa.pdf

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

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 physcal 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.

Gónzalez 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

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

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

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