



Dari Kesadaran ke Kebugaran Jasmani: Model Terpadu Kesadaran Tubuh, Kesadaran Olahraga, dan Aktivitas Fisik pada Siswa SMP

Aminuddin Harahap^{1*}, Adi Sucipto¹, Mukarom¹

¹Pascasarjana, UIBU, Malang, 65119, Indonesia

*Correspondence author, email: aminuddinharahap28@guru.sma.belajar.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji model terpadu kesadaran tubuh, kesadaran olahraga, aktivitas fisik, dan kebugaran jasmani pada siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP). Menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional, sampel sebanyak 402 siswa SMP di Jawa Timur dipilih melalui teknik proportional stratified random sampling. Instrumen yang digunakan meliputi Body Awareness Questionnaire (BAQ), Exercise Awareness Scale (EAS, International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), dan Perceived Physical Fitness Scale (PPFS). Analisis data menggunakan Structural Equation Modeling-Partial Least Square (SEM-PLS) dengan SmartPLS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesadaran olahraga berpengaruh langsung positif dan signifikan terhadap aktivitas fisik ($\beta=0,232$; $p=0,006$) maupun kebugaran jasmani ($\beta=0,158$; $p=0,045$). Aktivitas fisik berpengaruh langsung secara positif dan signifikan terhadap kebugaran jasmani ($\beta=0,332$; $p<0,001$). Aktivitas fisik terbukti memediasi secara signifikan hubungan antara kesadaran olahraga dan kebugaran jasmani ($\beta=0,077$; $p=0,016$). Implikasi teoretis penelitian ini adalah perluasan Theory of Planned Behavior (TPB) dan Health Belief Model (HBM) dengan memasukkan dimensi somatik berupa kesadaran tubuh, sehingga memberikan kerangka konseptual baru dalam pendidikan jasmani remaja. Secara praktis, hasil penelitian menegaskan perlunya guru PJOK menekankan edukasi kesadaran olahraga dalam kurikulum, serta menambahkan intervensi berbasis somatik seperti yoga atau latihan pernapasan untuk meningkatkan kesadaran tubuh siswa. Program aktivitas fisik terstruktur minimal 60 menit per hari sesuai rekomendasi WHO juga menjadi rekomendasi kebijakan sekolah untuk mendukung kebugaran jasmani remaja. Namun, kesadaran tubuh secara langsung tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap aktivitas fisik maupun kebugaran jasmani.

Info Artikel

Diajukan: 2026-08-19

Diterima: 2026-10-14

Diterbitkan: 2026-10-15

Kata Kunci

kesadaran tubuh; kesadaran olahraga; aktivitas fisik; kebugaran jasmani; siswa SMP

Copyright (c) 2026 Aminuddin Harahap, Adi Sucipto, Mukarom

Jurnal KEJAORA is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License



PENDAHULUAN

Kegiatan fisik dan aktivitas fisik sangat penting untuk kesehatan, terutama bagi remaja, yang sedang mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang cepat (Bermejo-Cantarero et al., 2024; Leibinger et al., 2023). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) merekomendasikan agar remaja berolahraga moderat hingga berat selama setidaknya 60 menit setiap hari untuk mencegah obesitas dan meningkatkan kebugaran fisik serta mendukung kesehatan tulang, mental, dan kognitif (WHO, 2020). Studi baru menunjukkan bahwa



sebagian besar remaja tidak memenuhi pedoman tersebut (Ludwig-Walz et al., 2026). Di Indonesia, situasi ini semakin memprihatinkan. Bahkan penelitian di Golewa menunjukkan bahwa kebugaran siswa SMP cenderung menurun seiring bertambahnya usia, terutama pada komponen daya tahan kardiorespirasi (Rohman et al., 2025). Fenomena ini menimbulkan keprihatinan bagi sektor pendidikan, terutama di bidang Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Di sekolah, pembelajaran PJOK telah berfokus pada peningkatan keterampilan motorik dan keterampilan olahraga, tetapi seringkali mengabaikan aspek psikologis siswa. Penelitian menunjukkan bahwa selama jam pelajaran PJOK, siswa menghabiskan 45% waktunya dalam perilaku sedentari dan hanya 4% dalam aktivitas intensitas berat (Siregar et al., 2025).

Hal ini mengindikasikan bahwa praktik pembelajaran PJOK saat ini belum secara efektif mengatasi masalah kurang gerak di kalangan remaja. Padahal, kesadaran tubuh (*body awareness*)—kemampuan individu untuk merasakan, mengenali, dan merespons sinyal-sinyal fisiologis dari tubuhnya—telah terbukti berperan penting dalam meningkatkan motivasi dan partisipasi dalam aktivitas fisik (Mehling et al., 2018). Studi baru menunjukkan bahwa kesadaran tubuh berkorelasi positif dengan keinginan untuk belajar dan partisipasi olahraga dalam pendidikan jasmani (Hashimoto et al., 2022; Zhang & Panurushthanon, 2025).

Namun, pendekatan pembelajaran di sekolah masih didominasi oleh metode *drill* tanpa membangun kesadaran siswa tentang pentingnya gerakan yang aman dan efektif. Akibatnya, motivasi intrinsik siswa untuk aktif bergerak di luar jam pelajaran menjadi rendah (Sallis et al., 2000). Penelitian juga menunjukkan bahwa lingkungan keluarga dan kesadaran akan kebijakan olahraga memiliki pengaruh positif terhadap aktivitas fisik remaja, sementara lingkungan sekolah, meskipun memiliki skor tinggi, tidak menunjukkan dampak signifikan terhadap aktivitas fisik dan kebugaran (Zhang et al., 2024). Hal ini menegaskan perlunya pendekatan holistik yang melibatkan kesadaran individu, dukungan keluarga, dan kebijakan yang terintegrasi.

Konsep kesadaran tubuh (*body awareness*) merujuk pada kemampuan individu untuk merasakan, mengenali, dan merespons sinyal-sinyal fisiologis dari tubuhnya, seperti detak jantung, pernapasan, ketegangan otot, dan kelelahan. Dalam psikologi kesehatan, konsep ini dikenal sebagai *interoceptive awareness* (kesadaran interoseptif), yang erat kaitannya dengan teori *Embodied Cognition* (kognisi berwujud). Persepsi tubuh, baik yang berorientasi internal (interoceptive) maupun eksternal (exteroceptive), mengatur hubungan antara aktivitas fisik dan kesejahteraan psikologis, menurut penelitian (Garfinkel et al., 2016; Wallman-Jones et al., 2024). Aktivitas fisik diduga berperan sebagai bentuk paparan interoseptif yang meningkatkan habituation terhadap sinyal gairah fisiologis, sehingga menciptakan persepsi tubuh yang sehat dan akurat. Temuan ini menunjukkan adanya model potensial yang menjelaskan bagaimana peningkatan aktivitas fisik memengaruhi keadaan afektif melalui integrasi dinamis mekanisme interoseptif dan eksteroseptif (Wallman-Jones et al., 2024). Dengan demikian, kesadaran tubuh yang baik akan membantu siswa mengidentifikasi tanda-tanda kelelahan atau kemungkinan cedera, sehingga mereka dapat mengatur aktivitas fisik dengan lebih aman dan efektif, terutama selama masa remaja, ketika banyak perubahan fisik dan mental terjadi (Blakemore & Mills, 2014).

Lebih lanjut, kesadaran tubuh perlu dilengkapi dengan *exercise awareness* atau kesadaran olahraga, yaitu pemahaman kognitif siswa tentang: (a) manfaat olahraga bagi kesehatan fisik dan mental, (b) prinsip-prinsip latihan yang benar (intensitas, durasi, dan frekuensi), (c) cara mengidentifikasi tanda-tanda bahaya saat berolahraga, dan (d) keyakinan akan kemampuannya untuk berolahraga secara teratur. Theory of Planned Behavior (TPB) dan Health Belief Model (HBM) dapat digunakan untuk memperkuat argumentasi teoretis ini. HBM menjelaskan bahwa perilaku sehat seseorang dipengaruhi oleh persepsi kerentanan, keparahan, manfaat, dan hambatan, serta isyarat untuk bertindak (*cues to action*). Sementara itu, TPB menekankan peran sikap, norma subjektif, serta kontrol perilaku yang dirasakan sebagai hasil dari niat perilaku. Sebuah peningkatan signifikan dari 36,7% siswa dengan kategori baik pada pre-test menjadi 93,3% pada post-test menunjukkan bahwa instruksi yang tepat dapat meningkatkan kesadaran siswa tentang pentingnya aktivitas fisik. Setelah diberikan edukasi tentang aktivitas fisik (Kemendikbudristek, 2023).

Penguatan Model TPB dan HBM Penelitian ini memperluas *Theory of Planned Behavior* dan *Health Belief Model* dengan menambahkan dimensi somatik (kesadaran tubuh). Walaupun hasilnya tidak signifikan, hal ini membuka ruang teoretis bahwa kesadaran tubuh mungkin membutuhkan mediator lain



(misalnya regulasi emosi, mindfulness) agar dapat memengaruhi kebugaran jasmani. Kontribusi pada Psikologi Pendidikan Jasmani Temuan bahwa kesadaran olahraga lebih berpengaruh dibanding kesadaran tubuh menunjukkan bahwa aspek kognitif (pengetahuan, efikasi diri) lebih dominan dalam membentuk perilaku aktif remaja. Ini memperkuat teori bahwa motivasi internal yang berbasis pengetahuan lebih mudah diterjemahkan menjadi tindakan nyata. Keterbatasan Kesadaran Tubuh pada Remaja Secara teoretis, penelitian ini menegaskan bahwa kesadaran tubuh belum matang pada usia SMP. Hal ini mendukung literatur perkembangan remaja yang menyatakan bahwa kemampuan interoseptif berkembang bertahap dan baru signifikan di usia dewasa muda.

Desain Kurikulum PJOK Guru PJOK perlu menekankan kesadaran olahraga (manfaat, prinsip latihan, tanda bahaya) karena terbukti langsung meningkatkan aktivitas fisik dan kebugaran. Modul pembelajaran sebaiknya lebih banyak berisi edukasi praktis tentang cara berolahraga yang aman dan efektif. Intervensi Berbasis Aktivitas Fisik Aktivitas fisik adalah prediktor utama kebugaran jasmani. Program sekolah harus memastikan siswa benar-benar bergerak aktif minimal 60 menit per hari sesuai rekomendasi WHO, bukan hanya latihan drill yang pasif. Pendekatan Somatik Tambahan Untuk mengembangkan kesadaran tubuh, sekolah bisa menambahkan kegiatan seperti yoga, stretching mindful, atau latihan pernapasan. Ini membantu siswa belajar mengenali sinyal tubuh dan mencegah cedera. Kebijakan Pendidikan dan Keluarga Dukungan keluarga dan kebijakan sekolah yang mendorong aktivitas fisik teratur akan memperkuat efek kesadaran olahraga. Misalnya, menyediakan fasilitas olahraga, jam aktivitas fisik tambahan, atau program edukasi kesehatan keluarga.

Penelitian sebelumnya di Indonesia lebih banyak meneliti hubungan langsung antara pengetahuan tentang olahraga dan kebugaran, atau antara aktivitas fisik dan kebugaran, namun sangat jarang penelitian yang mengintegrasikan kesadaran tubuh (aspek afektif/sensori) dan kesadaran olahraga (aspek kognitif) dalam satu model terpadu, khususnya model mediasi serial (Pololoba, 2023). Kebaruan (*novelty*) artikel ini adalah menguji apakah kesadaran tubuh berpengaruh terhadap kebugaran fisik melalui dua jalur berurutan: kesadaran tubuh → kesadaran olahraga → aktivitas fisik → kebugaran fisik. Penelitian ini juga merespons tantangan untuk mengembangkan intervensi berbasis aktivitas fisik dengan fokus somatik (*somatic-based physical activity interventions*) yang melibatkan gerakan fisik aktif yang dikombinasikan dengan strategi perhatian somatik, seperti yoga, Tai Chi, atau Feldenkrais (Wallman-Jones et al., 2024). Dengan demikian, penelitian ini menawarkan kontribusi teoretis berupa perluasan model TPB dan HBM dengan menambahkan dimensi somatik yang selama ini kurang mendapat perhatian dalam konteks pendidikan jasmani di Indonesia.

Zhang et al. (2024): menekankan pengaruh lingkungan keluarga dan kebijakan olahraga terhadap aktivitas fisik remaja, tetapi tidak menguji hubungan serial antar variabel psikologis individu. Hashimoto et al. (2022): menemukan korelasi positif antara kesadaran tubuh dan partisipasi olahraga pada mahasiswa, tetapi tidak menguji mediasi berlapis (*serial mediation*). Kebaruan artikel ini: menguji model mediasi serial (kesadaran tubuh kesadaran olahraga aktivitas fisik kebugaran jasmani) pada remaja SMP di Indonesia, yang belum pernah dilakukan dalam studi-studi tersebut. Penelitian ini secara khusus bertujuan untuk mengevaluasi bagaimana kesadaran tubuh memengaruhi kebugaran fisik dengan melihat bagaimana kesadaran olahraga dan aktivitas fisik dilakukan secara berurutan. Dengan demikian, penelitian ini dirancang untuk menguji model terpadu yang mengintegrasikan kesadaran tubuh sebagai variabel eksogen, kesadaran olahraga sebagai mediator pertama, aktivitas fisik sebagai mediator kedua, dan kebugaran fisik sebagai variabel endogen pada populasi siswa SMP.

Penelitian ini menegaskan bahwa kesadaran olahraga memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap aktivitas fisik dan kebugaran jasmani, dengan aktivitas fisik terbukti menjadi prediktor paling kuat. Aktivitas fisik juga berperan sebagai mediator parsial dalam hubungan antara kesadaran olahraga dan kebugaran jasmani, menunjukkan bahwa pengetahuan dan efikasi diri siswa mampu diterjemahkan menjadi tindakan nyata yang meningkatkan kebugaran.

Sebaliknya, kesadaran tubuh tidak menunjukkan pengaruh signifikan, baik secara langsung maupun melalui mediasi. Hal ini dapat dijelaskan oleh keterbatasan instrumen yang digunakan serta perkembangan interoseptif remaja yang belum matang. Temuan ini memperluas Theory of Planned Behavior (TPB) dan Health Belief Model (HBM) dengan menambahkan dimensi somatik, sekaligus menegaskan dominasi aspek



kognitif dibanding afektif dalam membentuk perilaku aktif remaja SMP.

METODE

Metode kuantitatif dengan desain cross-sectional digunakan dalam penelitian ini. Studi ini dilakukan di Jawa Timur pada semester genap tahun akademik 2024/2025. Penelitian ini melibatkan seluruh siswa SMP di Jawa Timur yang berusia antara 13 dan 15 tahun. Untuk memastikan keterwakilan dari berbagai demografi, proporsional stratified random sampling dari 402 siswa digunakan untuk memilih sampel. Data dikumpulkan dalam tiga tahap. Pada langkah awal, Dinas Pendidikan Provinsi Jawa Timur dan kepala sekolah masing-masing bertanggung jawab atas perizinan, dan orang tua siswa diminta untuk memberikan izin. Pada langkah berikutnya, siswa mengisi kuesioner secara mandiri melalui formulir Google yang dikirimkan ke ponsel mereka di ruang kelas di bawah pengawasan guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) serta peneliti. Pada tahap verifikasi data, dilakukan pengecekan kelengkapan dan konsistensi jawaban, dengan data tidak lengkap dikeluarkan dari analisis. Proses pengumpulan data berlangsung selama 2 minggu.

Penelitian ini menggunakan alat yang terdiri dari empat skala. Untuk mengukur kesadaran tubuh, Questionnaire of Body Awareness (BAQ) digunakan yang dikembangkan oleh Shields et al. (1989). Kesadaran olahraga diukur menggunakan *Exercise Awareness Scale* (EAS) dengan skala Likert 5 poin yang meliputi dimensi pengetahuan manfaat olahraga, pengetahuan prinsip latihan, kesadaran akan tanda bahaya, dan efikasi diri. International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) digunakan untuk mengukur tingkat aktivitas fisik seseorang Craig et al. (2003). Kebugaran fisik diukur menggunakan *Perceived Physical Fitness Scale* (PPFS) yang dikembangkan oleh Carballo Afonso et al. (2022). Penelitian ini memperluas kerangka TPB dan HBM dengan menambahkan dimensi somatik berupa kesadaran tubuh. Meskipun pengaruh langsung kesadaran tubuh tidak signifikan, model ini menunjukkan bahwa kesadaran olahraga sebagai konstruk kognitif berperan sebagai mediator utama yang menjembatani hubungan antara kesadaran tubuh dan kebugaran jasmani. Hal ini memberikan kontribusi teoretis berupa integrasi aspek afektif, kognitif, dan perilaku dalam pendidikan jasmani remaja. Secara praktis, hasil penelitian menegaskan perlunya guru PJOK menekankan edukasi kesadaran olahraga dalam kurikulum, serta menambahkan intervensi berbasis somatik seperti yoga atau latihan pernapasan untuk mengembangkan kesadaran tubuh siswa. Kebijakan sekolah dan dukungan keluarga juga perlu diperkuat agar aktivitas fisik siswa lebih konsisten dan berdampak pada kebugaran jasmani. Statistik deskriptif dan uji korelasi Pearson dilakukan menggunakan SPSS versi 26 SmartPLS digunakan untuk menguji hipotesis.

Metode penelitian ini telah dirancang secara sistematis untuk memastikan validitas dan reliabilitas hasil. Jumlah sampel awal sebanyak 402 siswa SMP di Jawa Timur, kemudian melalui proses verifikasi data dan eliminasi jawaban tidak lengkap, diperoleh **265 responden final** yang dianalisis. Instrumen penelitian (BAQ, EAS, IPAQ, PPFS) tidak hanya mengacu pada studi asli, tetapi juga telah diuji validitas dan reliabilitasnya dalam konteks siswa SMP Indonesia, sehingga layak digunakan. Prosedur pengumpulan data melalui Google Form di kelas dilakukan dengan pengawasan guru PJOK dan peneliti, serta dilengkapi kontrol terhadap *common method bias* (Harman's single factor test dan *marker variable approach*) untuk menjaga integritas data. Analisis menggunakan SEM-PLS dengan SmartPLS sesuai dengan tujuan penelitian, dengan evaluasi model pengukuran yang mengikuti kriteria standar (loading factor $\geq 0,70$; AVE $\geq 0,50$; CR $\geq 0,70$; validitas diskriminan dengan Fornell-Larcker dan HTMT).

Dengan demikian, metode penelitian ini konsisten, transparan, dan memenuhi standar ilmiah, sehingga hasil yang diperoleh dapat dipercaya dan memberikan kontribusi teoretis maupun praktis dalam pengembangan pendidikan jasmani remaja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Statistik Deskriptif

Hasil analisis untuk variabel Kesadaran Tubuh (X1), Kesadaran Olahraga (X2), Aktivitas Fisik (X3) dan Kebugaran Jasmani (Y) digambarkan dalam Tabel 1 sesuai dengan karakteristik distribusi data sampel (N=402).



Tabel 1. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	Mean	Standard Deviation (SD)	Minimum	Maksimum
Kesadaran Tubuh (X_1)	34,25	6,85	25,00	70,00
Kesadaran Olahraga (X_2)	43,12	8,72	31,00	85,00
Aktivitas Fisik (X_3)	39,85	9,40	18,00	93,00
Kebugaran Jasmani (Y)	47,10	8,95	30,00	105,00

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa siswa memiliki rata-rata skor kesadaran tubuh sebesar 34,25 dengan rentang skor 25 hingga 70. Skor rata-rata kesadaran olahraga berada pada angka 43,12 dengan variasi sebesar 8,72. Tingkat aktivitas fisik siswa memiliki rata-rata 39,85 dengan penyebaran data relatif tinggi (SD = 9,40). Sementara itu, rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa mencapai 47,10.

Analisis Korelasi Pearson

Uji korelasi dilakukan untuk melihat hubungan linear antar variabel penelitian sebelum dilakukan pengujian model struktural SEM-PLS. Hasil analisis korelasi Pearson disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Matriks Korelasi Pearson Antar Variabel

Variabel	Kesadaran Tubuh (X_1)	Kesadaran Olahraga (X_2)	Aktivitas Fisik (X_3)	Kebugaran Jasmani (Y)
Kesadaran Tubuh (X_1)	1,000	-	-	-
Kesadaran Olahraga (X_2)	0,624*	1,000	-	-
Aktivitas Fisik (X_3)	0,278*	0,312*	1,000	-
Kebugaran Jasmani (Y)	0,246*	0,289*	0,381*	1,000

*Signifikan pada level $p < 0,001$

Berdasarkan Tabel 2, terdapat korelasi positif yang signifikan antara Kesadaran Tubuh dan Kesadaran Olahraga ($r = 0,624$; $p < 0,001$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kesadaran tubuh siswa, semakin tinggi pula kesadaran olahraganya. Aktivitas Fisik berkorelasi positif secara signifikan dengan Kebugaran Jasmani ($r = 0,381$; $p < 0,001$). Seluruh hubungan awal antar variabel menunjukkan arah positif yang mendukung kerangka konseptual SEM.

Evaluasi Model Pengukuran (Outer Model)

Sebelum melakukan pengujian model struktural, evaluasi model pengukuran dilakukan untuk memastikan reliabilitas dan validitas alat. Memenuhi kriteria validitas konvergen dan reliabilitas konstruk, seluruh indikator memiliki faktor penampungan lebih dari 0,70, nilai variasi rata-rata diekstraksi (AVE) lebih dari 0,50, dan reliabilitas komposit (CR) lebih dari 0,70, menurut hasil analisis (Hair et al., 2019).

Evaluasi Model Struktural (Inner Model)

Koefisien Determinasi (R^2), Ukuran Efek (f^2), dan Relevansi Prediktive (Q^2) digunakan dalam evaluasi dalaman model untuk mengukur kekuatan prediksinya..

a. Nilai R^2 (Koefisien Determinasi)

Tabel 3. Nilai R^2 Variabel Endogen

Variabel Endogen	R^2	R^2 Adjusted	Kategori
Aktivitas Fisik (X_3)	0,105	0,098	Lemah
Kebugaran Jasmani (Y)	0,182	0,172	Moderat/Sedang



Berdasarkan Tabel 3, variabel Keadaran Tubuh dan Kesadaran Olahraga secara simultan mampu menjelaskan 10,5% varians dari Aktivitas Fisik ($R^2 = 0,105$). Model terpadu (Kesadaran Tubuh, Kesadaran Olahraga, dan Aktivitas Fisik) mampu menjelaskan 18,2% varians dari Kebugaran Jasmani siswa ($R^2 = 0,182$). Meskipun nilai R^2 tergolong lemah hingga moderat, hal ini masih dapat diterima dalam penelitian eksploratori di bidang ilmu sosial dan perilaku (Hair et al., 2019; Chin, 1998).

b. Nilai Effect Size (f^2)

Tabel 4. Nilai Effect Size (f^2) Antar Jalur

Jalur Hubungan	Nilai f^2	Kategori Effect Size
Kesadaran Tubuh (X_1) → Aktivitas Fisik (X_3)	0,018	Kecil/Diabaikan
Kesadaran Olahraga (X_2) → Aktivitas Fisik (X_3)	0,042	Kecil
Kesadaran Tubuh (X_1) → Kebugaran Jasmani (Y)	0,008	Sangat Kecil
Kesadaran Olahraga (X_2) → Kebugaran Jasmani (Y)	0,028	Kecil
Aktivitas Fisik (X_3) → Kebugaran Jasmani (Y)	0,132	Sedang

Berdasarkan Tabel 4, Aktivitas Fisik memiliki *effect size* sedang ($f^2 = 0,132$) terhadap kebugaran jasmani, yang menunjukkan bahwa salah satu faktor yang cukup signifikan yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa adalah aktivitas fisik. Pada saat yang sama, jalur lain menunjukkan efek ukuran kecil hingga sangat kecil.

Hubungan Antar Variabel: Hasil analisis korelasi Pearson menunjukkan hubungan positif yang signifikan antara kesadaran tubuh dan kesadaran olahraga ($r = 0,624$; $p < 0,001$). Temuan ini menunjukkan bahwa siswa yang lebih menyadari kondisi tubuhnya cenderung lebih memahami manfaat dan prinsip olahraga (Shields et al., 1989) menjelaskan bahwa individu dengan kesadaran tubuh yang tinggi lebih peka terhadap perubahan fisiologis dalam tubuhnya, sehingga lebih termotivasi untuk mencari pengetahuan tentang cara menjaga kesehatan melalui olahraga. Aktivitas fisik juga menunjukkan korelasi positif yang signifikan dengan kebugaran jasmani ($r = 0,381$; $p < 0,001$). Hasil ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa aktivitas fisik merupakan prediktor utama kebugaran jasmani (Craig et al., 2003; Lee et al., 2011) Semakin tinggi tingkat aktivitas fisik yang dilakukan siswa, semakin baik pula tingkat kebugaran jasmaninya.

Siswa yang memiliki kesadaran olahraga yang tinggi—yaitu memahami manfaat olahraga, prinsip latihan yang benar, dan tanda-tanda bahaya saat berolahraga—akan mempersepsikan olahraga sebagai sesuatu yang bermanfaat dan aman, sehingga termotivasi untuk melakukannya secara teratur. Lebih lanjut, TPB menekankan peran sikap, norma subjektif, dan kontrol perilaku yang dirasakan dalam membentuk niat perilaku. Siswa dengan kesadaran olahraga yang baik cenderung memiliki sikap positif terhadap aktivitas fisik, merasa didukung oleh lingkungan sosialnya, dan meyakini bahwa mereka mampu berolahraga secara teratur (efikasi diri). Temuan ini didukung oleh penelitian Bandura (1997) yang menyatakan bahwa efikasi diri merupakan prediktor kuat terhadap perilaku sehat, termasuk aktivitas fisik.

Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Kebugaran Jasmani: Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik berdampak positif dan signifikan ($\beta = 0,332$) terhadap kebugaran jasmani ($p = 0,001$). Temuan ini kuat dan konsisten dengan literatur sebelumnya. Kapasitas kardiorespirasi, kekuatan otot, kelenturan, dan komposisi tubuh yang sehat dapat ditingkatkan melalui latihan fisik yang teratur dan terukur (Caspersen et al., 1985; Warburton et al., 2006). Aktivitas fisik yang cukup pada remaja sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan mereka secara optimal (Blakemore & Mills, 2014). Hasil ini juga menunjukkan bahwa dari seluruh jalur yang diuji, pengaruh aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani memiliki *effect size* terbesar ($f^2 = 0,132$; kategori sedang). Hal ini menegaskan bahwa aktivitas fisik merupakan prediktor utama kebugaran jasmani, bahkan ketika variabel lain seperti kesadaran tubuh dan kesadaran olahraga telah diperhitungkan.

Peran Mediasi Aktivitas Fisik: Hasil uji mediasi menunjukkan bahwa aktivitas fisik memediasi secara signifikan hubungan antara kesadaran olahraga dan kebugaran jasmani ($\beta = 0,077$; $p = 0,016$). Karena



pengaruh langsung kesadaran olahraga ke kebugaran jasmani juga signifikan, maka bentuk mediasinya adalah parsial (*partial mediation*). Hal ini berarti bahwa kesadaran olahraga dapat mempengaruhi kebugaran jasmani baik secara langsung maupun tidak langsung melalui peningkatan aktivitas fisik. Temuan ini memiliki implikasi teoretis yang penting. Kesadaran olahraga sebagai konstruk kognitif tidak hanya berperan dalam meningkatkan pengetahuan, tetapi juga mendorong siswa untuk mengaktualisasikan pengetahuan tersebut menjadi tindakan nyata (aktivitas fisik), yang pada akhirnya berdampak pada kebugaran jasmani. Hal ini sejalan dengan teori *self-determination* (Deci & Ryan, 2000) yang menyatakan bahwa motivasi internal yang didukung oleh pengetahuan dan kesadaran akan mendorong perilaku otonom yang berkelanjutan.

Tidak signifikannya pengaruh kesadaran tubuh terhadap aktivitas fisik dan kebugaran jasmani dapat dijelaskan oleh keterbatasan instrumen BAQ yang lebih menekankan aspek trait daripada state, sehingga kurang sensitif pada populasi remaja. Selain itu, bias sosial dan adaptasi budaya instrumen dapat memengaruhi validitas hasil. Penelitian mendatang perlu mempertimbangkan instrumen alternatif yang lebih kontekstual, serta menguji peran moderator seperti jenis kelamin, status gizi, dan faktor sosial-ekonomi. Secara praktis, guru PJOK dapat mengintegrasikan latihan somatik dan mindfulness dalam pembelajaran, serta memodifikasi skala kesadaran olahraga agar sesuai dengan konteks siswa SMP di Indonesia.

Tidak Signifikannya Pengaruh Kesadaran Tubuh: Temuan yang menarik dalam penelitian ini adalah tidak signifikannya pengaruh kesadaran tubuh terhadap aktivitas fisik ($\beta = 0,128$; $p = 0,131$) maupun kebugaran jasmani ($\beta = 0,084$; $p = 0,308$), baik secara langsung maupun melalui mediasi. Hal ini berarti hipotesis H1 dan H4 ditolak. Temuan ini bertentangan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa kesadaran tubuh (atau *interoceptive awareness*) berhubungan positif dengan perilaku sehat (Wallman-Jones et al., 2024). Namun, hasil ini dapat dijelaskan dengan beberapa alasan. Pertama, pada populasi remaja usia 13-15 tahun, kesadaran tubuh mungkin belum berkembang secara optimal karena masa remaja ditandai dengan perubahan fisik dan psikologis yang cepat (Blakemore & Mills, 2014). Remaja mungkin belum sepenuhnya mampu "membaca" sinyal tubuhnya secara akurat. Kedua, penelitian Wallman-Jones et al. (2024) menunjukkan bahwa hubungan antara aktivitas fisik dan kesejahteraan psikologis dimediasi oleh persepsi tubuh, baik yang berorientasi internal (*interoceptive*) maupun eksternal (*exteroceptive*). Namun, efek ini mungkin membutuhkan paparan aktivitas fisik yang konsisten dan terstruktur untuk dapat terlihat. Dalam penelitian ini, siswa mungkin belum memiliki pengalaman aktivitas fisik yang cukup untuk mengembangkan kesadaran tubuh yang bermakna. Ketiga, kesadaran tubuh sebagai konstruk afektif/sensori mungkin membutuhkan perantara (mediator lain) yang lebih spesifik, seperti regulasi emosi atau kesadaran penuh (*mindfulness*), untuk dapat diterjemahkan menjadi perilaku aktif. Penelitian lebih lanjut perlu menguji model yang melibatkan variabel-variabel tersebut. Keterbatasan Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diakui. Desain *cross-sectional* yang digunakan tidak memungkinkan inferensi kausalitas, sehingga hubungan antar variabel yang ditemukan hanya menunjukkan asosiasi, bukan hubungan sebab-akibat.

Penelitian longitudinal atau eksperimental di masa depan diperlukan untuk menguji hubungan kausal secara lebih mendalam. Penggunaan *self-report* untuk mengukur aktivitas fisik dan kebugaran jasmani rentan terhadap bias sosial dan keterbatasan memori responden. Meskipun instrumen yang digunakan (IPAQ dan PPFS) telah teruji validitasnya, pengukuran objektif seperti *accelerometer* atau tes kebugaran langsung akan memberikan hasil yang lebih akurat. Penelitian ini hanya melibatkan siswa SMP di Jawa Timur, sehingga generalisasi ke daerah lain di Indonesia perlu dilakukan dengan hati-hati mengingat karakteristik budaya, akses terhadap fasilitas olahraga, dan kebijakan pendidikan di daerah lain mungkin berbeda. Nilai R^2 yang tergolong lemah hingga moderat mengindikasikan bahwa masih terdapat banyak variabel lain yang mempengaruhi aktivitas fisik dan kebugaran jasmani siswa, seperti status sosial ekonomi, akses terhadap fasilitas olahraga, dukungan orang tua, dan faktor genetik, sehingga penelitian selanjutnya perlu mempertimbangkan variabel-variabel tersebut. Penelitian ini juga belum menguji perbedaan berdasarkan jenis kelamin dan status gizi, sehingga penelitian selanjutnya dapat mengeksplorasi apakah model yang sama berlaku untuk siswa laki-laki dan perempuan, serta bagaimana status gizi mempengaruhi hubungan antar variabel.

Penelitian ini menunjukkan bahwa kesadaran olahraga berperan signifikan dalam meningkatkan



aktivitas fisik dan kebugaran jasmani, dengan aktivitas fisik terbukti sebagai prediktor paling kuat. Aktivitas fisik juga memediasi secara parsial hubungan antara kesadaran olahraga dan kebugaran jasmani, menegaskan bahwa pengetahuan dan efikasi diri siswa dapat diterjemahkan menjadi perilaku aktif yang berdampak pada kebugaran. Sebaliknya, kesadaran tubuh tidak berpengaruh signifikan. Hal ini kemungkinan terkait dengan keterbatasan instrumen BAQ yang lebih menekankan aspek trait dari pada state, bias sosial dalam pengisian kuesioner, serta perkembangan interoseptif remaja yang belum matang. Temuan ini membuka ruang bagi penelitian lanjutan dengan instrumen yang lebih kontekstual dan uji moderator seperti jenis kelamin, status gizi, serta faktor sosial-ekonomi.

Secara teoretis, penelitian ini memperluas *Theory of Planned Behavior* (TPB) dan *Health Belief Model* (HBM) dengan menambahkan dimensi somatik, sekaligus menegaskan dominasi aspek kognitif dibanding afektif dalam membentuk perilaku aktif remaja SMP. Secara praktis, hasil penelitian menekankan perlunya guru PJOK mengintegrasikan *intervensi somatik sederhana* (yoga, peregangan mindful, latihan pernapasan), *modifikasi modul Exercise Awareness Scale* (EAS) sesuai konteks siswa Indonesia, serta memastikan program aktivitas fisik terstruktur minimal 60 menit per hari sesuai rekomendasi WHO.

Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi empiris, teoretis, dan praktis yang penting bagi pengembangan kurikulum PJOK di Indonesia, sekaligus membuka arah penelitian mendatang untuk memperkuat validitas model dan memperluas cakupan variabel yang memengaruhi kebugaran jasmani remaja.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa kesadaran olahraga berpengaruh positif terhadap aktivitas fisik dan kebugaran jasmani, dengan aktivitas fisik menjadi prediktor paling kuat. Aktivitas fisik juga memediasi secara parsial hubungan kesadaran olahraga dengan kebugaran jasmani. Sebaliknya, kesadaran tubuh tidak berpengaruh signifikan, kemungkinan karena keterbatasan instrumen atau perkembangan interoseptif remaja yang belum matang. Model ini memperluas *Theory of Planned Behavior* dan *Health Belief Model* dengan menambahkan dimensi somatik. Hasilnya menegaskan dominasi aspek kognitif (kesadaran olahraga) dibanding afektif (kesadaran tubuh) dalam membentuk perilaku aktif remaja SMP. Temuan ini membuka ruang untuk penelitian lanjutan dengan instrumen yang lebih kontekstual dan moderator seperti jenis kelamin, status gizi, serta faktor sosial-ekonomi.

Guru PJOK perlu mengintegrasikan *intervensi spesifik*, *Latihan somatik sederhana* (yoga, peregangan mindful, latihan pernapasan) untuk meningkatkan kesadaran tubuh. Edukasi berbasis *Exercise Awareness Scale* yang dimodifikasi sesuai konteks siswa SMP Indonesia. Refleksi singkat setelah latihan untuk melatih *mindfulness* dan mengenali sinyal tubuh. Program aktivitas fisik terstruktur minimal 60 menit per hari sesuai rekomendasi WHO. Implikasi kebijakan kurikulum PJOK sebaiknya menyeimbangkan keterampilan motorik dengan pengembangan kesadaran olahraga dan somatik. Dukungan kebijakan sekolah dan keluarga diperlukan untuk menyediakan fasilitas olahraga, memperkuat budaya gerak aktif, dan mencegah perilaku sedentari di kalangan remaja.

Temuan utama kesadaran olahraga berpengaruh positif terhadap aktivitas fisik dan kebugaran jasmani, dengan aktivitas fisik menjadi prediktor paling kuat. Sebaliknya, kesadaran tubuh tidak menunjukkan pengaruh signifikan, kemungkinan terkait keterbatasan instrumen dan perkembangan interoseptif remaja. Kontribusi teoretis model ini memperluas *Theory of Planned Behavior* dan *Health Belief Model* dengan menambahkan dimensi somatik, sekaligus menegaskan dominasi aspek kognitif dibanding afektif dalam membentuk perilaku aktif remaja SMP. Rekomendasi praktis dan kebijakan guru PJOK perlu menekankan edukasi kesadaran olahraga dalam kurikulum, mengintegrasikan latihan somatik sederhana (yoga, peregangan mindful, latihan pernapasan), serta memastikan program aktivitas fisik terstruktur minimal 60 menit per hari sesuai rekomendasi WHO. Dukungan kebijakan sekolah dan keluarga juga diperlukan untuk menyediakan fasilitas olahraga dan memperkuat budaya gerak aktif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam kesempatan ini, penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Penulis menyampaikan terimakasih kepada guru PJOK SMP di Jawa Timur yang siswa berpartisipasi



- dalam penelitian ini, dan kepada DPPM DIKTI membantu pendanaan penelitian pada SKIM PTM
2. Guru pembimbing, yang telah memberikan arahan, bimbingan, dan motivasi untuk keberhasilan penelitian ini.
 3. Pihak sekolah SMP yang menjadi mitra penelitian, terutama kepala sekolah, guru PJOK, dan seluruh siswa yang telah bersedia berpartisipasi dan memberikan dukungan penuh.
 4. Rekan sejawat dan sahabat, yang selalu memberikan semangat, masukan, dan bantuan teknis selama proses pengumpulan data dan penyusunan laporan.
 5. Keluarga tercinta, atas doa, dukungan moral, dan pengorbanan yang tidak ternilai selama proses penelitian berlangsung.

Sangat diharapkan kritik dan saran konstruktif untuk memperbaiki penelitian karena penulis menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari sempurna. Semoga penelitian ini bermanfaat untuk kemajuan ilmu pengetahuan, terutama dalam bidang pendidikan jasmani dan kesehatan siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179-211.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W.H. Freeman and Company.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182.
- Blakemore, S. J., & Mills, K. L. (2014). Is adolescence a sensitive period for sociocultural processing? *Annual Review of Psychology*, 65, 187-207.
- Carballo Afonso, R., Ayán, C., & Diz, J. C. (2022). Fiabilidad y validez del cuestionario Perceived Physical Fitness Scale en población escolar española. *Revista Española de Salud Pública*, 96.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126-131.
- Chin, W. W. (1998). The partial least squares approach to structural equation modeling. In G. A. Marcoulides (Ed.), *Modern methods for business research* (pp. 295-336). Lawrence Erlbaum Associates.
- Craig, C. L., Marshall, A. L., et al. (2003). International Physical Activity Questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 35(8), 1381-1395.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Garfinkel, S. N., Manassei, M. F., et al (2016). Interoceptive dimensions across cardiac and respiratory axes. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 371(1708), 20160014.
- Garfinkel, S. N., Seth, A. K., Barrett, A. B., Suzuki, K., & Critchley, H. D. (2016). Knowing your own heart: Distinguishing interoceptive accuracy from interoceptive awareness. *Biological Psychology*, 104, 65-74.
- Gholami, A., Khajaeafaton Mofrad, S., & Gözgen, H. (2025). A structural model of body awareness and emotion regulation with learning motivation and sport participation in physical education class. *Sports Psychology*, 1-10.
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: A pooled analysis of 298 population-based surveys with 1·6 million participants. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(1), 23-35.
- Hair, J. F., Risher, J. J., Sarstedt, M., & Ringle, C. M. (2019). When to use and how to report the results of PLS-SEM. *European Business Review*, 31(1), 2-24.
- Hartley, E. M., Hoch, M. C., & Cramer, R. J. (2018). Health belief model and theory of planned behavior: A theoretical approach for enhancing lower extremity injury prevention program participation. *International Journal of Athletic Therapy and Training*, 23(1), 16-20.
- Hashimoto, Y., Kawakami, R., Gando, Y., Sawada, S. S., Matsudaira, K., & Naito, H. (2022). The association between physical activity and body awareness: cross-sectional study of Japanese female university students. *International Journal of Sport and Health Science*, 20, 233-240.



- Hayes, A. F. (2013). Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach. Guilford Press.
- Kock, N. (2015). Common method bias in PLS-SEM: A full collinearity assessment approach. *International Journal of e-Collaboration*, 11(4), 1-10.
- 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, 115.
- Levy, S. S., & Readdy, R. T. (2009). Reliability of the International Physical Activity Questionnaire in research settings: Last 7-day self-administered long form. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 13(4), 191-205.
- Mehling, W. E., Acree, M., Stewart, A., Silas, J., & Jones, A. (2018). The Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness (MAIA). *PLOS ONE*, 13(6), e0198034.
- Rohman, M. F., Hamdani, H., & Dewi, T. O. (2025). Physical fitness analysis of elementary and middle school students in Golewa District. *Garuda - Garba Rujukan Digital*.
- Rosenstock, I. M. (1974). Historical origins of the health belief model. *Health Education Monographs*, 2(4), 328-335.
- Saksena, S. E., Kholis, M. N., & Susilo, T. B. (2025). Literasi Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Pencak Silat Tunas Putih Usia Dini Kecamatan Loceret Kabupaten Nganjuk. *NUSANTARA SPORTA: Jurnal Pendidikan dan Ilmu Keolahragaan*, 3(04), 455-466.
- Sallis, J. F., Prochaska, J. J., & Taylor, W. C. (2020). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 52(5), 963-975.
- Setia, M. (2016). Methodology series module 3: Cross-sectional studies. *Indian Journal of Dermatology*, 61(3), 261.
- Shields, S. A., Mallory, M. E., & Simon, A. (1915). The Body Awareness Questionnaire: Reliability and validity. *Journal of Personality Assessment*, 53(4), 802-815.
- Siregar, M., & Lubis, R. (2025). Evaluating the impact of Physical Education on sedentary lifestyles in Indonesian students. *Indonesian Journal of Research in Physical Education, Sport, and Health*, 2(2), 73-79.
- World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization.
- Zhang, L., Wang, Y., & Chen, X. (2024). Impact of awareness of sports policies, school, family, and community environmental on physical activity and fitness among children and adolescents: A structural equation modeling study. *BMC Public Health*, 24, 2415.
- Zhang, Y., & Panurushtanon, P. (2025). A study of exercise motivation in middle school students: Exploring the roles of sports participation, physical education, health, and human movement awareness. *Retos*, 69, 822-836. <https://doi.org/10.47197/retos.v69.116268>