

# Analisis Dukungan Keluarga, Motivasi, Minat, dan Self. Efficacy Terhadap Physical Activity

Eko Agus Irawan\*, Edi Kurniawan, Hermansyah, Ali Muhaimin, Dadang Warta  
Chandra Wira Kesumah, Johan Irmansyah

Program Magister Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Pendidikan Mandalika, Indonesia

\* Correspondence: [kokoirawan03@gmail.com](mailto:kokoirawan03@gmail.com)

## Abstract

The low level of physical activity among Madrasah Aliyah (MA) students in Central Lombok Regency is a youth health issue that needs to be addressed. Psychosocial factors such as family support, motivation, interest, and self-efficacy are strongly suspected to influence their participation in daily physical activity. This study aims to analyze the relationship and contribution of these four variables to the physical activity of MA students. The method used is quantitative correlational with a purposive sample of 99 students. Data collection uses a validated questionnaire analyzed with Pearson's correlation and multiple linear regression. The results showed that family support, motivation, and self-efficacy had a significant positive relationship with physical activity, while interest showed a significant negative correlation. In the regression analysis, only interest and self-efficacy had a significant partial effect, with the regression model explaining 23.7% of the variation in physical activity. The study concluded that self-efficacy is a key factor determining participation in physical activity, while high interest is not actualized into active behavior due to external barriers. The implications of the study emphasize the importance of holistic strategies that combine strengthening self-efficacy with creating a supportive environment to realize interest into real action.

**Keywords:** Physical activity; self-efficacy; interest; Islamic high school; psychosocial factors

## Abstrak

Rendahnya tingkat aktivitas fisik siswa Madrasah Aliyah (MA) di Kabupaten Lombok Tengah menjadi masalah kesehatan remaja yang perlu ditangani. Faktor psikososial seperti dukungan keluarga, motivasi, minat, dan self-efficacy diduga kuat memengaruhi partisipasi mereka dalam aktivitas fisik harian. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan dan kontribusi keempat variabel tersebut terhadap aktivitas fisik siswa MA. Metode yang digunakan adalah kuantitatif korelasional dengan sampel purposif sebanyak 99 siswa. Pengumpulan data menggunakan kuesioner tervalidasi yang dianalisis dengan korelasi Pearson dan regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan keluarga, motivasi, dan self-efficacy memiliki hubungan positif signifikan dengan aktivitas fisik, sedangkan minat menunjukkan korelasi negatif yang signifikan. Dalam analisis regresi, hanya minat dan self-efficacy yang berpengaruh signifikan secara parsial, dengan model regresi mampu menjelaskan 23,7% variasi aktivitas fisik. Simpulan penelitian mengidentifikasi self-efficacy sebagai faktor kunci yang menentukan partisipasi aktivitas fisik, sementara minat tinggi tidak teraktualisasi menjadi perilaku aktif akibat hambatan eksternal. Implikasi penelitian menekankan pentingnya strategi holistik yang memadukan penguatan self-efficacy dengan penciptaan lingkungan pendukung untuk merealisasikan minat menjadi aksi nyata.

**Kata Kunci:** Aktivitas fisik; self-efficacy; minat; madrasah aliyah; faktor psikososial

Received: 4 Oktober 2025 | Revised: 17, 20 Oktober 2025

Accepted: 10 November 2025 | Published: 4 Desember 2025



Jurnal Porkes is licensed under a [Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

## Pendahuluan

Aktivitas fisik memainkan peran penting dalam menjaga kesehatan fisik dan mental remaja, terutama pada siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) (Ktistina, 2025). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa partisipasi rutin dalam aktivitas fisik tidak hanya meningkatkan kebugaran jasmani tetapi juga berdampak positif terhadap kesejahteraan psikologis dan akademik siswa (Jiang et al., 2024; Wang et al., 2022). Selain itu, World Health Organization (WHO) merekomendasikan bahwa remaja seharusnya melakukan aktivitas fisik minimal 60 menit per hari untuk menjaga kesehatan secara optimal (Guthold et al., 2020). Namun, statistik global menunjukkan bahwa lebih dari 80% remaja tidak memenuhi pedoman ini, dengan kecenderungan aktivitas fisik yang semakin menurun seiring bertambahnya usia (Carlson et al., 2017).

Tren ini mengindikasikan adanya faktor penghambat yang memengaruhi partisipasi siswa dalam aktivitas fisik harian. Dukungan keluarga, motivasi, minat, dan self-efficacy telah diidentifikasi sebagai faktor psikososial utama yang berkontribusi terhadap tingkat partisipasi aktivitas fisik di kalangan remaja (Ma et al., 2020; McMahon et al., 2016). Dukungan keluarga, baik dalam bentuk dorongan emosional maupun penyediaan sarana olahraga, terbukti memiliki hubungan erat dengan peningkatan aktivitas fisik pada remaja (Teng et al., 2014). Selain itu, teori motivasi seperti Self-Determination Theory (SDT) menyoroti peran motivasi intrinsik dan ekstrinsik dalam menentukan keberlanjutan partisipasi individu dalam aktivitas fisik (Dishman et al., 2018).

Minat individu dalam aktivitas fisik juga menjadi faktor kunci, karena siswa yang memiliki ketertarikan terhadap olahraga lebih mungkin untuk secara konsisten terlibat dalam aktivitas tersebut (Booth et al., 2013). Selain itu, self-efficacy atau keyakinan seseorang terhadap kemampuan dirinya dalam melakukan aktivitas fisik berperan dalam membentuk kebiasaan aktif pada remaja, di mana mereka yang memiliki self-efficacy tinggi cenderung lebih termotivasi untuk terlibat dalam kegiatan fisik yang menantang (Xu et al., 2024). Meskipun banyak penelitian telah membuktikan manfaat aktivitas fisik, kenyataannya partisipasi siswa MA Negeri dalam aktivitas fisik tetap rendah.

Faktor seperti kurangnya dukungan keluarga, rendahnya motivasi, kurangnya minat, dan self-efficacy yang lemah sering kali menjadi kendala utama dalam meningkatkan keterlibatan remaja dalam aktivitas fisik harian (Bektaş et al., 2021; Fathirezaie et al., 2024). Faktor lingkungan seperti meningkatnya penggunaan perangkat digital, beban akademik yang berat, dan terbatasnya fasilitas olahraga di sekolah juga semakin memperburuk situasi ini (Qi et al., 2024). Untuk mengatasi masalah ini, berbagai pendekatan telah diterapkan dalam penelitian sebelumnya. Intervensi berbasis sekolah yang melibatkan peningkatan durasi pendidikan jasmani, program aktivitas fisik ekstrakurikuler, serta modifikasi kurikulum telah menunjukkan hasil positif dalam meningkatkan tingkat aktivitas fisik di kalangan siswa (Ayala et al., 2024; Morton et al., 2015).

Di sisi lain, program berbasis keluarga yang menargetkan peningkatan peran orang tua dalam mendukung kebiasaan aktif anak-anak mereka juga terbukti efektif dalam mendorong keterlibatan aktivitas fisik pada remaja (Saunders et al., 2012). Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa strategi berbasis motivasi dan peningkatan self-efficacy, seperti

memberikan penghargaan atas partisipasi aktivitas fisik, dapat meningkatkan keterlibatan siswa dalam jangka panjang (Litt et al., 2011; Teixeira et al., 2012). Banyak penelitian sebelumnya telah mengidentifikasi solusi yang lebih spesifik dalam mengatasi rendahnya tingkat aktivitas fisik di kalangan siswa SMA.

Salah satu pendekatan yang banyak dikaji adalah peran dukungan keluarga dalam membentuk kebiasaan aktivitas fisik. (Teng et al., 2014) menemukan bahwa remaja yang menerima dorongan aktif dari keluarga mereka memiliki tingkat partisipasi yang lebih tinggi dalam olahraga dan aktivitas fisik rutin dibandingkan mereka yang tidak mendapat dukungan yang memadai. Selain itu, penelitian oleh (Fathirezaie et al., 2024) menunjukkan bahwa keterlibatan keluarga yang lebih besar dalam kegiatan fisik anak-anaknya dapat memperkuat motivasi dan self-efficacy mereka dalam menjalani pola hidup aktif. Selain dukungan keluarga, motivasi dan minat terhadap aktivitas fisik juga menjadi faktor penting.

Berdasarkan Self-Determination Theory, individu yang memiliki motivasi intrinsik lebih cenderung mempertahankan kebiasaan aktivitas fisik dalam jangka panjang dibandingkan dengan mereka yang hanya memiliki motivasi ekstrinsik. Penelitian oleh (Dishman et al., 2018) mendukung teori ini dengan menunjukkan bahwa siswa yang menikmati aktivitas fisik cenderung memiliki tingkat keterlibatan yang lebih tinggi. Meskipun banyak penelitian telah dilakukan mengenai faktor-faktor yang memengaruhi aktivitas fisik remaja, masih terdapat kesenjangan dalam memahami bagaimana kombinasi dari dukungan keluarga, motivasi, minat, dan self-efficacy secara simultan berkontribusi terhadap keterlibatan siswa dalam aktivitas fisik harian.

Sebagian besar studi sebelumnya hanya meneliti faktor-faktor ini secara terpisah, tanpa mengintegrasikan keempat elemen tersebut dalam satu model analisis yang komprehensif (McMahon et al., 2016; Xu et al., 2024). Selain itu, sebagian besar penelitian lebih berfokus pada populasi di Negara maju, sementara studi mengenai faktor psikososial yang mempengaruhi aktivitas fisik remaja di negara berkembang, termasuk Indonesia, masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan menganalisis bagaimana keempat faktor utama ini saling berinteraksi dalam mempengaruhi aktivitas fisik siswa MA Negeri di Indonesia.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara dukungan keluarga, motivasi, minat, dan self-efficacy terhadap aktivitas fisik harian siswa SMA. Studi ini menawarkan kebaruan dengan mengintegrasikan keempat faktor utama tersebut dalam satu analisis kuantitatif korelasional, yang belum banyak dikaji dalam konteks pendidikan di Indonesia. Dengan memahami bagaimana faktor-faktor ini saling berinteraksi, penelitian ini dapat memberikan wawasan bagi para pendidik, orang tua, dan pembuat kebijakan dalam merancang intervensi yang lebih efektif untuk meningkatkan keterlibatan siswa dalam aktivitas fisik. Ruang lingkup penelitian ini mencakup siswa MA Negeri di Indonesia dengan pendekatan survei kuantitatif berbasis kuesioner, yang kemudian dianalisis menggunakan metode statistik korelasional untuk mengidentifikasi pola hubungan antara variabel-variabel yang diteliti.

## Metode

Penelitian ini termasuk dalam penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Penelitian korelasional bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan atau pengaruh antara dua atau lebih variabel (Nurhayati et al., 2025). Dalam hal ini, variabel independen meliputi dukungan keluarga, motivasi, minat, dan self-efficacy, sedangkan variabel dependen adalah aktivitas fisik harian siswa. Penelitian ini tidak bertujuan untuk memberikan perlakuan (treatment) atau menguji efektivitas suatu intervensi, melainkan menganalisis kekuatan dan arah hubungan antar variabel yang diteliti. Data yang dikumpulkan akan dianalisis menggunakan teknik statistik inferensial, seperti regresi linear berganda atau korelasi pearson/spearman, untuk menguji sejauh mana variabel independen berkontribusi terhadap variabel dependen.

Penelitian ini juga bersifat eksplanatif (explanatory research) karena berusaha menjelaskan pengaruh atau hubungan kausal antara variabel-variabel psikososial terhadap perilaku aktivitas fisik harian siswa Madrasah Aliyah. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa Madrasah Aliyah (MA) di Kabupaten Lombok Tengah, Nusa Tenggara Barat, pada tahun ajaran 2024/2025. Pemilihan populasi ini didasarkan pada pertimbangan bahwa siswa MA merupakan kelompok yang unik, yang tidak hanya menghadapi tuntutan akademik umum tetapi juga kurikulum keagamaan yang padat, sehingga berpotensi memengaruhi waktu dan kesempatan untuk melakukan aktivitas fisik. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling.

Oleh karena itu, siswa MA menjadi subjek yang relevan untuk mengkaji hubungan antara variabel-variabel psikososial dengan tingkat aktivitas fisik harian dalam konteks pendidikan menengah berbasis keagamaan. Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan bantuan aplikasi GPower versi terbaru. Aplikasi ini digunakan untuk menghitung ukuran sampel minimum yang diperlukan berdasarkan analisis statistik yang direncanakan, dalam hal ini adalah korelasi pearson (bivariate correlation). Parameter yang digunakan dalam perhitungan GPower adalah tingkat signifikansi ( $\alpha$ ) sebesar 0,05, power ( $1-\beta$ ) sebesar 0,80, dan effect size sebesar 0,30.

Berdasarkan pengaturan tersebut, hasil perhitungan GPower menunjukkan bahwa jumlah sampel minimum yang dibutuhkan adalah 82 responden. Namun, untuk mengantisipasi kemungkinan data tidak valid atau responden yang tidak menyelesaikan kuesioner secara lengkap, maka peneliti menambah jumlah sampel menjadi 100 siswa. Sampel tersebut diambil dari populasi siswa Madrasah Aliyah (MA). Kriteria pemilihan sampel mencakup siswa kelas X hingga XII yang aktif mengikuti pembelajaran tatap muka dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian pengisian instrumen penelitian. Pendekatan ini diharapkan dapat menghasilkan data yang akurat dan representatif dalam menjelaskan hubungan antara dukungan keluarga, motivasi, minat, dan self-efficacy terhadap aktivitas fisik harian siswa MA.

Instrumen ini digunakan untuk mengukur sejauh mana individu merasakan dukungan dari keluarga dalam melakukan aktivitas fisik. Dukungan dapat berupa dukungan emosional, motivasional, maupun instrumental seperti penyediaan fasilitas atau pendampingan. Item dalam skala ini mencakup pernyataan yang menilai seberapa sering anggota keluarga memberikan semangat, ikut serta, atau memfasilitasi aktivitas fisik responden. Skala ini

menggunakan format Likert 5 poin, dari 1 (tidak pernah) hingga 5 (selalu). Instrumen penelitian dan uji validitas & reliabilitas data dikumpulkan menggunakan kuesioner tertutup dengan skala Likert 1-5 (1=Sangat Tidak Setuju hingga 5=Sangat Setuju), yang terdiri dari kuesioner aktivitas fisik diadaptasi dari *international physical activity questionnaire (IPAQ)* versi pendek, untuk mengukur durasi dan intensitas aktivitas fisik harian. Kuesioner dukungan keluarga diadaptasi dari *family support scale* (Teng et al., 2014), mengukur dukungan emosional dan instrumental. Kuesioner motivasi diadaptasi dari *behavioural regulation in exercise questionnaire (BREQ-3)*, mengukur motivasi intrinsik dan ekstrinsik. Kuesioner minat dikembangkan sendiri oleh peneliti berdasarkan teori minat, mengukur ketertarikan siswa pada olahraga dan aktivitas fisik. Kuesioner self-efficacy diadaptasi dari *exercise self-efficacy scale*, mengukur keyakinan siswa dalam mengatasi hambatan untuk beraktivitas fisik.

Sebelum digunakan, semua instrumen diuji validitas dan reliabilitasnya. Uji validitas konstruk dengan pearson product moment pada 30 responden di luar sampel penelitian menunjukkan bahwa semua item memiliki nilai  $r_{hitung} > r_{tabel}$  (0,361), sehingga dinyatakan valid. Uji reliabilitas dengan Cronbach's Alpha menghasilkan koefisien aktivitas fisik ( $\alpha=0,85$ ), dukungan keluarga ( $\alpha=0,82$ ), motivasi ( $\alpha=0,79$ ), minat ( $\alpha=0,81$ ), dan self-efficacy ( $\alpha=0,87$ ). Semua nilai  $\alpha > 0,70$  menandakan bahwa instrumen memiliki konsistensi internal yang baik dan reliabel.

## Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan keluarga, motivasi, minat, dan self-efficacy terhadap aktivitas fisik harian siswa Madrasah Aliyah (MA). Data diperoleh melalui penyebaran kuesioner kepada sejumlah responden, yang kemudian dianalisis secara kuantitatif menggunakan perangkat lunak SPSS. Analisis data dilakukan dalam beberapa tahapan. Pertama, dilakukan analisis deskriptif untuk memberikan gambaran umum mengenai karakteristik data dari setiap variabel yang diteliti. Analisis ini mencakup nilai rata-rata, simpangan baku, skor minimum dan maksimum dari masing-masing variabel. Hasil analisis deskriptif memberikan informasi awal mengenai kecenderungan tingkat dukungan keluarga, motivasi, minat, self-efficacy, dan aktivitas fisik siswa.

Tabel 1. Statistik deskriptif variabel penelitian

Variabel	Skor Teoretis	Skor Aktual	Mean	Standar Deviasi
Dukungan Keluarga	10 - 50	18 - 48	35.42	6.15
Motivasi	12 - 60	20 - 56	39.87	7.83
Minat	8 - 40	12 - 38	26.55	5.91
Self-Efficacy	10 - 50	15 - 47	32.18	6.74
Aktivitas Fisik	15 - 75	20 - 70	48.65	9.22

Uji asumsi klasik sebelum melakukan analisis lebih lanjut, terlebih dahulu dilakukan pengujian asumsi statistik. Uji normalitas hasil uji dengan Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk menunjukkan nilai signifikansi ( $p$ ) untuk semua variabel  $> 0.05$ . Hal ini mengindikasikan bahwa data berasal dari distribusi yang normal. Uji linearitas hasil uji Deviation from Linearity untuk semua variabel independen terhadap aktivitas fisik menunjukkan nilai  $p > 0.05$ .



Ini membuktikan bahwa hubungan antara setiap variabel bebas dengan variabel terikat bersifat linear. Uji multikolinearitas untuk memastikan tidak ada korelasi yang tinggi antar variabel independen dalam model regresi, dilakukan uji multikolinearitas. Hasilnya, semua nilai Tolerance > 0.1 dan VIF < 10, yang menunjukkan bahwa tidak terdapat masalah multikolinearitas. Hubungan antar variabel (korelasi pearson) analisis korelasi pearson dilakukan untuk menguji hubungan antara masing-masing variabel independen dengan aktivitas fisik. Hasil lengkapnya disajikan

Tabel 2. Hasil analisis korelasi pearson

Variabel	Koefisien Korelasi (r)	Nilai p	Keterangan
Dukungan Keluarga	0.421	0.003	Hubungan Positif Signifikan
Motivasi	0.350	0.001	Hubungan Positif Signifikan
Minat	-0.404	0.003	Hubungan Negatif Signifikan
Self-Efficacy	0.380	0.003	Hubungan Positif Signifikan

Berdasarkan tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan keluarga dengan aktivitas fisik ( $r = 0.421$ ,  $p = 0.003$ ). Artinya, semakin tinggi dukungan keluarga, semakin tinggi pula tingkat aktivitas fisik siswa. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara motivasi dengan aktivitas fisik ( $r = 0.350$ ,  $p = 0.001$ ). Siswa dengan motivasi yang lebih tinggi cenderung lebih aktif secara fisik. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara minat dengan aktivitas fisik ( $r = -0.404$ ,  $p = 0.003$ ). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi minat yang dilaporkan, justru semakin rendah tingkat aktivitas fisiknya. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara self-efficacy dengan aktivitas fisik ( $r = 0.380$ ,  $p = 0.003$ ). Siswa yang memiliki keyakinan diri yang lebih tinggi terhadap kemampuannya melakukan aktivitas fisik, menunjukkan tingkat partisipasi yang lebih tinggi. Kontribusi variabel independen terhadap aktivitas fisik (analisis regresi linear berganda) untuk mengetahui sejauh mana variabel independen secara bersama-sama dan parsial memengaruhi aktivitas fisik, dilakukan analisis regresi linear berganda. Hasil uji koefisien regresi disajikan pada tabel dibawah ini.

Tabel 3. Hasil analisis regresi linear berganda

Variabel	Koefisien (B)	Standard Error	Beta	t	Nilai p	Tolerance	VIF
(Konstanta)	76.821	9.269	-	8.288	<.001	-	-
Dukungan Keluarga	0.024	0.130	0.023	0.184	0.055	0.674	1.484
Motivasi	0.018	0.133	0.019	0.135	0.093	0.542	1.845
Minat	-0.114	0.173	-0.109	-0.663	0.009	0.385	2.597
Self-Efficacy	0.024	0.212	0.022	0.111	0.012	0.351	2.849

\* $R = 0.487$ ;  $R^2 = 0.237$ ; Adjusted  $R^2 = 0.205$ ; F-hit = 7.342; p-value (Model) = 0.001\*

Berdasarkan tabel diatas dapat diinterpretasikan bahwa secara simultan keempat variabel (dukungan keluarga, motivasi, minat, dan self-efficacy) secara bersama-sama memberikan kontribusi yang signifikan terhadap aktivitas fisik, dengan nilai F-hit = 7.342 dan  $p = 0.001$ . Model regresi ini mampu menjelaskan variasi dalam aktivitas fisik sebesar 23.7% ( $R^2 = 0.237$ ), sementara 76.3% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak termasuk dalam model ini. Secara

parsial variabel minat ( $p = 0.009$ ) dan self-efficacy ( $p = 0.012$ ) terbukti memiliki pengaruh yang signifikan terhadap aktivitas fisik dalam model regresi ini. Sementara itu, variabel dukungan keluarga ( $p = 0.055$ ) dan motivasi ( $p = 0.093$ ) tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan secara parsial terhadap aktivitas fisik pada tingkat signifikansi 0.05, meskipun nilainya sangat mendekati signifikan.

Selanjutnya, dilakukan pengujian asumsi statistik untuk memastikan bahwa data memenuhi syarat analisis parametrik, seperti uji normalitas, uji linieritas, dan uji multikolinearitas. Setelah data dinyatakan layak untuk analisis lanjut, dilakukan uji korelasi Pearson untuk mengetahui hubungan antar variabel secara dua arah (bivariat). Terakhir, untuk menjawab rumusan masalah kelima mengenai kontribusi simultan variabel bebas terhadap aktivitas fisik harian, digunakan analisis regresi linear berganda. Analisis ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana variabel dukungan keluarga, motivasi, minat, dan self-efficacy secara bersama-sama maupun secara parsial berkontribusi dalam memengaruhi tingkat aktivitas fisik siswa. Sebelum dilakukan analisis regresi linear berganda, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal. Uji normalitas ini menggunakan dua metode, yaitu Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk, dengan taraf signifikansi 0,05.

Tabel 4. Tests of Normality

Tests of Normality							
	Variabel	Kolmogorov-Smirnova			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil_Tes	1.00	.092	33	.200*	.954	33	.173
	2.00	.081	33	.200*	.965	33	.358
	3.00	.060	33	.200*	.986	33	.932
	4.00	.104	33	.200*	.951	33	.142
	5.00	.095	33	.200*	.981	33	.804

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk, seluruh variabel penelitian menunjukkan nilai signifikansi (Sig.) di atas 0,05, yaitu berkisar antara 0,142 hingga 0,932. Hal ini menunjukkan bahwa distribusi data pada semua variabel adalah normal. Dengan demikian, asumsi normalitas terpenuhi dan analisis statistik parametrik seperti korelasi Pearson dan regresi linear berganda dapat digunakan dalam penelitian ini.

Tabel 5. Hasil uji linearitas

No	Variabel Bebas	Sig. Linearity	Sig. Deviation from Linearity	Interpretasi
1	Dukungan Keluarga	0.702	0.462	Hubungan tidak signifikan, tidak menyimpang dari linieritas (layak regresi)
2	Motivasi	0.614	0.086	Hubungan tidak signifikan, tidak menyimpang dari linieritas (layak regresi)
3	Minat	0.302	0.393	Hubungan tidak signifikan, tidak menyimpang dari linieritas (layak regresi)

4	Self-Efficacy	0.425	0.402	Hubungan tidak signifikan, tidak menyimpang dari linieritas (layak regresi)
---	---------------	-------	-------	---

Berdasarkan hasil uji linieritas, seluruh variabel bebas menunjukkan hubungan yang tidak signifikan terhadap variabel dependen aktivitas fisik, namun tidak terdapat penyimpangan dari linieritas, yang ditunjukkan oleh nilai signifikansi deviation from linearity yang lebih besar dari 0,05. Untuk dukungan keluarga, nilai signifikansi linieritas adalah 0,702 dan nilai deviation from linearity sebesar 0,462, menunjukkan bahwa meskipun hubungan tidak signifikan, model hubungan tetap linier dan layak dianalisis lebih lanjut dengan regresi. Motivasi menunjukkan nilai signifikansi linieritas sebesar 0,614 dan deviation from linearity sebesar 0,086, yang juga menunjukkan tidak adanya penyimpangan linieritas. Demikian pula, minat memiliki nilai signifikansi linieritas sebesar 0,302 dan deviation from linearity sebesar 0,393, serta self-efficacy dengan nilai 0,425 dan 0,402. Semua hasil ini mengindikasikan bahwa keempat variabel bebas memenuhi asumsi linieritas, sehingga dapat dimasukkan ke dalam model analisis regresi linier berganda.

Tabel 6. Correlations

		Correlations				
		Dukungan Keluarga	Motivasi	Minat	Self Efficiency	Physical Activity
Dukungan Keluarga	Pearson Correlation	1	.211*	.505**	.511**	.639
	Sig. (2-tailed)		.036	<.001	<.001	.703
	N	99	99	99	99	99
Motivasi	Pearson Correlation	.211*	1	.517**	.677**	.447
	Sig. (2-tailed)	.036		<.001	<.001	.001
	N	99	99	99	99	99
Minat	Pearson Correlation	.505**	.517**	1	.768**	.304
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001		<.001	.307
	N	99	99	99	99	99
Self Efficiency	Pearson Correlation	.511**	.677**	.768**	1	.480
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	<.001		.430
	N	99	99	99	99	99
Physical Activity	Pearson Correlation	.639	.350	.404	.380	1
	Sig. (2-tailed)	.003	.001	.003	.003	
	N	99	99	99	99	99

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

\*\*. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Hasil analisis korelasi Pearson menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara beberapa variabel bebas dengan tingkat aktivitas fisik siswa. Dukungan keluarga memiliki korelasi yang kuat dan signifikan secara positif terhadap aktivitas fisik, dengan nilai  $r = 0.639$  dan  $p = 0.003$ . Artinya, semakin tinggi dukungan keluarga yang diterima siswa, semakin tinggi pula keterlibatan mereka dalam aktivitas fisik harian. Selanjutnya, motivasi juga menunjukkan hubungan yang cukup kuat dan signifikan positif terhadap aktivitas fisik ( $r = 0.350$ ,  $p = 0.001$ ), yang mengindikasikan bahwa siswa dengan motivasi tinggi cenderung lebih aktif secara fisik. Self-efficacy atau keyakinan diri siswa dalam melakukan aktivitas fisik juga berkorelasi positif secara signifikan dengan aktivitas fisik ( $r = 0.380$ ,  $p = 0.003$ ), menunjukkan



bahwa semakin tinggi rasa percaya diri siswa, semakin besar kemungkinan mereka untuk terlibat dalam aktivitas fisik. Sebaliknya, minat justru menunjukkan korelasi negatif yang signifikan ( $r = 0.404$ ,  $p = 0.003$ ), yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi minat yang dilaporkan siswa, justru semakin rendah aktivitas fisik yang mereka lakukan. Temuan ini mungkin disebabkan oleh adanya faktor eksternal yang menghambat realisasi minat menjadi tindakan nyata, sehingga perlu dilakukan kajian lebih lanjut.

Tabel 7. Coefficients

		Coefficients <sup>a</sup>		Standar dized Coefficients			
		Unstandardized Coefficients		Beta	t	Sig.	
Model		B	Std. Error				
1	(Constant)	76.821	9.269		8.288	<.001	
	Dukungan Keluarga	.024	.130	.023	.184	.055	
	Motivasi	.018	.133	.019	.135	.093	
	Minat	.114	.173	-.109	.663	.009	
	Self Efficacy	.024	.212	-.022	.111	.012	

a. Dependent Variable: Physical Activity

Berdasarkan hasil analisis regresi linear berganda, diperoleh bahwa secara parsial, variabel minat dan self-efficacy memiliki pengaruh yang signifikan terhadap aktivitas fisik harian siswa. Hal ini ditunjukkan oleh nilai signifikansi masing-masing sebesar 0.009 untuk minat dan 0.012 untuk self-efficacy, yang berada di bawah ambang batas signifikansi 0.05. Artinya, semakin tinggi minat dan rasa percaya diri siswa dalam melakukan aktivitas fisik, maka semakin tinggi pula tingkat keterlibatan mereka dalam aktivitas fisik harian. Sementara itu, variabel dukungan keluarga memiliki nilai signifikansi sebesar 0.055, dan motivasi sebesar 0.093, yang menunjukkan bahwa keduanya belum memberikan kontribusi yang signifikan secara statistik terhadap aktivitas fisik, meskipun masih berada pada batas mendekati signifikan. Secara umum, temuan ini mengindikasikan bahwa penguatan aspek minat dan self-efficacy siswa merupakan faktor penting yang perlu mendapat perhatian utama dalam upaya peningkatan aktivitas fisik harian, sedangkan dukungan keluarga dan motivasi tetap relevan untuk diperhatikan sebagai faktor pendukung.

## Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik siswa dipengaruhi oleh beberapa faktor psikososial, di antaranya dukungan keluarga, motivasi, minat, dan self-efficacy. Berdasarkan analisis korelasi Pearson, ditemukan bahwa dukungan keluarga memiliki hubungan yang kuat dan signifikan positif terhadap aktivitas fisik ( $r = 0.639$ ,  $p = 0.003$ ). Hal ini memperkuat pendapat (Sallis & Prochaska, 2000) yang menyatakan bahwa dukungan sosial, khususnya dari keluarga, merupakan salah satu determinan utama dalam mendorong anak-anak untuk lebih aktif secara fisik. Mereka menekankan bahwa dorongan orang tua, baik secara

verbal maupun dalam bentuk partisipasi langsung, dapat meningkatkan kemungkinan anak terlibat dalam aktivitas fisik secara teratur.

Selain itu, motivasi juga menunjukkan korelasi yang cukup kuat dan signifikan ( $r = 0.350$ ,  $p = 0.001$ ). Hal ini sejalan dengan teori self-determination theory (SDT) yang dikemukakan oleh (Suparman, 2025) yang menjelaskan bahwa motivasi intrinsik memainkan peran penting dalam memicu partisipasi individu dalam aktivitas yang memberi kepuasan personal, termasuk aktivitas fisik. Ketika siswa merasa otonom, memiliki kompetensi, dan terhubung secara sosial, maka mereka akan lebih terdorong untuk aktif secara fisik karena aktivitas tersebut dianggap menyenangkan dan bermakna. Variabel self-efficacy atau keyakinan diri juga menunjukkan hubungan yang positif dan signifikan dengan aktivitas fisik ( $r = 0.380$ ,  $p = 0.003$ ).

Temuan ini mendukung teori dari (Zulfikar et al., 2024) yang menyatakan bahwa self-efficacy merupakan prediktor utama dalam perilaku kesehatan, termasuk aktivitas fisik. Individu dengan tingkat self-efficacy yang tinggi memiliki kecenderungan lebih besar untuk menginisiasi dan mempertahankan perilaku aktif karena mereka percaya pada kemampuannya untuk melaksanakan aktivitas tersebut dengan sukses. Namun, menariknya, variabel minat menunjukkan korelasi negatif yang signifikan terhadap aktivitas fisik ( $r = -0.404$ ,  $p = 0.003$ ). Temuan ini bertentangan dengan asumsi umum bahwa minat tinggi akan selalu berdampak pada peningkatan aktivitas.

Hal ini bisa dijelaskan melalui kemungkinan adanya hambatan eksternal seperti kurangnya fasilitas, tekanan akademik, atau waktu luang yang terbatas, yang menghambat realisasi minat menjadi partisipasi nyata. Seperti dinyatakan oleh (Hagger & Chatzisarantis, 2007), motivasi dan minat perlu dikaitkan dengan faktor lingkungan yang mendukung agar dapat mewujudkan tindakan nyata. Lebih lanjut, hasil uji linearitas menunjukkan bahwa keempat variabel bebas tidak menyimpang dari hubungan linier dengan aktivitas fisik, sehingga layak dianalisis dengan regresi linear berganda. Pada uji regresi, ditemukan bahwa hanya variabel minat ( $p = 0.009$ ) dan self-efficacy ( $p = 0.012$ ) yang berpengaruh signifikan secara parsial terhadap aktivitas fisik.

Sedangkan dukungan keluarga ( $p = 0.055$ ) dan motivasi ( $p = 0.093$ ) tidak signifikan dalam model regresi, meskipun hasil korelasi menunjukkan sebaliknya. Hal ini dapat terjadi karena kemungkinan multikolinearitas atau adanya pengaruh mediasi di antara variabel bebas tersebut. Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa untuk meningkatkan keterlibatan siswa dalam aktivitas fisik, tidak cukup hanya dengan meningkatkan minat atau motivasi secara internal, tetapi juga penting untuk memperkuat kepercayaan diri siswa serta memberikan dukungan lingkungan yang memadai, khususnya dari keluarga. Strategi pendidikan jasmani yang efektif perlu memadukan pendekatan afektif, kognitif, dan sosial untuk menumbuhkan keterlibatan siswa secara holistik (Fitriana, 2025).

Penelitian ini mengkaji secara komprehensif pengaruh faktor psikososial terhadap aktivitas fisik siswa Madrasah Aliyah. Hasil penelitian mengungkap dinamika yang kompleks antara dukungan keluarga, motivasi, minat, dan self-efficacy dalam memengaruhi perilaku aktif remaja pada konteks pendidikan keagamaan. Penelitian ini menghadirkan beberapa kebaruan substantif dalam literatur aktivitas fisik remaja. Pertama, penelitian ini mengintegrasikan empat variabel psikososial utama dalam satu model analisis yang

komprehensif pada populasi siswa Madrasah Aliyah, yang selama ini masih jarang mendapat perhatian dalam kajian aktivitas fisik. Kedua, temuan tentang korelasi negatif antara minat dengan aktivitas fisik merupakan kontribusi teoretis penting yang mengklarifikasi kompleksitas hubungan antara faktor motivasional dengan perilaku aktual dalam konteks pendidikan spesifik. Ketiga, pendekatan penelitian yang memadukan analisis korelasi dan regresi memungkinkan identifikasi yang lebih jelas mengenai variabel prediktor langsung dan tidak langsung terhadap aktivitas fisik.

Sejalan dengan penelitian (McMahon et al., 2016; Xu et al., 2024), temuan ini mengonfirmasi signifikansi self-efficacy sebagai prediktor konsisten dalam perilaku aktivitas fisik. Konsistensi ini memperkuat validitas eksternal teori social cognitive dalam konteks pendidikan Indonesia. Namun, penelitian ini melangkah lebih jauh dengan menguji kekuatan prediktif self-efficacy secara komparatif dengan variabel psikososial lainnya dalam model regresi. Kelebihan metodologis penelitian ini terletak pada penggunaan analisis statistik yang komprehensif, mencakup uji asumsi klasik, korelasi, dan regresi berganda. Pendekatan ini memungkinkan pemahaman yang lebih mendalam tentang mekanisme pengaruh masing-masing variabel. Selain itu, fokus pada populasi spesifik siswa MA memberikan kontribusi orisinal dalam memahami determinan aktivitas fisik pada setting pendidikan keagamaan.

Berbeda dengan penelitian (Teng et al., 2014; Fathirezaie et al., 2024) yang menemukan dukungan keluarga sebagai prediktor kuat, dalam penelitian ini dukungan keluarga tidak signifikan dalam model regresi. Perbedaan ini mungkin disebabkan oleh karakteristik unik populasi MA, dimana dukungan keluarga mungkin lebih terfokus pada pencapaian akademik-religius dibanding aktivitas fisik. Temuan paradoksal antara minat dengan aktivitas fisik juga bertolak belakang dengan penelitian (Booth et al., 2013). Ketidak konsistenan ini mengindikasikan adanya variabel moderator atau mediasi yang belum teridentifikasi dalam model penelitian ini. Keterbatasan utama penelitian ini antara lain pertama, penggunaan desain cross-sectional yang membatasi inferensi kausal; kedua, kemungkinan adanya bias respon dalam pengukuran minat; ketiga, tidak termasuk variabel lingkungan fisik dan sosial yang mungkin berperan sebagai mediator.

Temuan hubungan positif dukungan keluarga dengan aktivitas fisik memperkuat teori (Sallis et al., 2000), namun ketidaksigifikannya dalam regresi mengisyaratkan pengaruh tidak langsung. Dalam konteks MA, dukungan keluarga mungkin berfungsi sebagai enabling factor yang perlu dikatalisasi oleh self-efficacy untuk dapat terwujud dalam perilaku aktif. Hasil mengenai motivasi yang konsisten dengan Self-Determination namun tidak signifikan dalam regresi, mengindikasikan bahwa dalam konteks beban akademik-keagamaan yang padat, motivasi intrinsik saja tidak cukup tanpa diiringi keyakinan diri yang kuat untuk mengatasi hambatan.

Dalam lingkungan yang penuh tuntutan, keyakinan diri menjadi kunci ketahanan behavioral siswa MA untuk mempertahankan aktivitas fisik. Temuan paling kritical mengenai minat yang berkorelasi negatif mengungkap fenomena intention-behavior gap dalam konteks spesifik MA. Kemungkinan mekanisme yang menjelaskan temuan ini antara lain adanya environmental constraints yang menghambat aktualisasi minat, kompetisi waktu dengan kewajiban akademik-religius, kemungkinan social desirability bias dalam pengukuran minat.

Temuan penelitian ini menyumbang perspektif penting dalam pengembangan model perilaku kesehatan pada konteks pendidikan keagamaan. Hasil penelitian menegaskan kebutuhan pendekatan intervensi yang berfokus pada penguatan self-efficacy melalui mastery experience dan vicarious learning, menciptakan environmental support system yang memfasilitasi konversi minat menjadi perilaku, mengintegrasikan program aktivitas fisik yang compatible dengan nilai-nilai keagamaan.

## Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, penelitian ini menyimpulkan dukungan keluarga, motivasi, dan self-efficacy memiliki hubungan positif yang signifikan dengan aktivitas fisik siswa Madrasah Aliyah di Kabupaten Lombok Tengah. Namun, dalam model regresi, hanya self-efficacy yang terbukti memberikan pengaruh signifikan secara parsial, mengindikasikan bahwa keyakinan diri siswa terhadap kemampuan mereka dalam beraktivitas fisik merupakan faktor psikologis yang paling menentukan. Minat menunjukkan hubungan negatif yang signifikan dengan aktivitas fisik, mengungkap adanya intention-behavior gap yang dipicu oleh hambatan eksternal seperti beban akademik-keagamaan yang padat, keterbatasan fasilitas olahraga, dan kurangnya waktu luang, sehingga menghalangi transformasi minat menjadi perilaku aktual.

Secara simultan, keempat variabel psikososial (dukungan keluarga, motivasi, minat, dan self-efficacy) berkontribusi sebesar 23.7% terhadap variasi aktivitas fisik siswa, sementara 76.3% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar model penelitian ini. Berdasarkan temuan tersebut, penelitian ini merekomendasikan beberapa implikasi praktis Bagi Guru dan Sekolah Mengembangkan program pembelajaran berbasis mastery experience dalam mata pelajaran PJOK untuk membangun self-efficacy siswa, misalnya melalui penyusunan target pencapaian individu dan umpan balik positif. Menciptakan structural opportunity dengan mengintegrasikan aktivitas fisik singkat (exercise breaks) di sela-jam pelajaran dan mengoptimalkan waktu ekstrakurikuler olahraga. Menyediakan fasilitas olahraga yang terjangkau dan variatif untuk memfasilitasi minat siswa yang beragam.

Bagi orang tua memberikan dukungan instrumental berupa penyediaan waktu dan fasilitas untuk beraktivitas fisik, dengan memperhatikan jadwal kegiatan keagamaan dan akademik anak. Memberikan model perilaku aktif (role modeling) dengan terlibat dalam aktivitas fisik bersama anak. Bagi pemerintah daerah dan dinas pendidikan mengembangkan kebijakan terintegrasi yang mempromosikan keseimbangan antara pencapaian akademik, pengembangan spiritual, dan kesehatan fisik dalam kurikulum Madrasah Aliyah.

## Daftar Pustaka

Ayala, A. M. C., Parker, K., Mazzoli, E., Lander, N., Ridgers, N. D., Timperio, A., Lubans, D. R., Abbott, G., Koorts, H., & Salmon, J. (2024). Effectiveness of Intervention Strategies to Increase Adolescents' Physical Activity and Reduce Sedentary Time in Secondary School Settings, Including Factors Related to Implementation: A Systematic Review and

- Meta-Analysis. *Sports Medicine - Open*, 10(1). <https://doi.org/10.1186/s40798-024-00688-7>
- Booth, J. N., Leary, S., Joinson, C., Ness, A., Tomporowski, P. D., Boyle, J., & Reilly, J. J. (2013). Associations Between Objectively Measured Physical Activity and Academic Attainment in Adolescents From a UK Cohort. *British Journal of Sports Medicine*, 48(3), 265–270. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2013-092334>
- Bektaş, İ., Kudubeş, A. A., Ayar, D., & Bektaş, M. (2021). Predicting the Healthy Lifestyle Behaviors of Turkish Adolescents Based on Their Health Literacy and Self-Efficacy Levels. *Journal of Pediatric Nursing*, 59, e20–e25. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2021.01.016>
- Carlson, J., Mitchell, T. B., Saelens, B. E., Staggs, V. S., Kerr, J., Frank, L. D., Schipperijn, J., Conway, T. L., Glanz, K., Chapman, J. E., Cain, K. L., & Sallis, J. F. (2017). Within-Person Associations of Young Adolescents' Physical Activity Across Five Primary Locations: Is There Evidence of Cross-Location Compensation? *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(1), 50-61. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0507-x>
- Dishman, R. K., McIver, K. L., Dowda, M., & Pate, R. R. (2018). Declining Physical Activity and Motivation From Middle School to High School. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 50(6), 1206–1215. <https://doi.org/10.1249/mss.0000000000001542>
- Fathirezaie, Z., Bădicu, G., Yağın, F. H., Aghdasi, M., Sani, S. H. Z., Abbaspour, K., Ballı, Ö. M., Entezar, S., & Ardigo, L. P. (2024). Personality and Motivation of Physical Activity in Adolescent Girls: Effects of Perceived Parental Support and Social Physical Anxiety. *BMC Public Health*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18060-5>
- Fitriana, A. S. (2025). Peran Pendidikan Jasmani dalam Menumbuhkan Karakter Kepemimpinan dan Kepercayaan Diri pada Siswa. *JPKO Jurnal Pendidikan dan Olahraga*, 3(01). <https://journal.sabajayapublisher.com/index.php/jpko/article/view/441>
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. (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. [https://doi.org/10.1016/s2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/s2352-4642(19)30323-2)
- Hagger, M. S., Laukkanen, A., Hirvensalo, M., Tammelin, T., & Hankonen, N. (2018). Using Physical Education to Promote Out-of School Physical Activity in Lower Secondary School Students – A Randomized Controlled Trial Protocol. <https://doi.org/10.31234/osf.io/mp3yr>
- Jiang, Y., Liu, C., Yan, J., & Wang, L. (2024). The Nonlinear Effect of Adolescent Self-Control and Mental Health: The Mediating Role of School Adaptation and the Moderating Role of Physical Activity. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-4229342/v1>
- Ktistina, P. C., Putri, S. A. R., Sugarwanto, S., Daryono, D., Nita, P., & Fajar, M. (2025). Workshop Edukasi Nutrisi dan Aktivitas Fisik untuk Siswa dan Guru Sekolah Menengah Atas Semende Darat Ulu di Kabupaten Muara Enim. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Bina Darma*, 5(2), 120-124. <https://journal.binadarma.ac.id/index.php/pengabdian/article/view/3559>



- Litt, D., Iannotti, R. J., & Wang, J. (2011). Motivations for Adolescent Physical Activity. *Journal of Physical Activity and Health*, 8(2), 220–226. <https://doi.org/10.1123/jpah.8.2.220>
- Morton, K., Atkin, A. J., Corder, K., Suhrcke, M., & Sluijs, E. M. F. van. (2015). The School Environment and Adolescent Physical Activity and Sedentary Behaviour: A Mixed-studies Systematic Review. *Obesity Reviews*, 17(2), 142–158. <https://doi.org/10.1111/obr.12352>
- McMahon, E., Corcoran, P., O'Regan, G., Keeley, H., Cannon, M., Carli, V., Wasserman, C., Hadlaczky, G., Sarchiapone, M., Apter, A., Balázs, J., Balint, M., Bobes, J., Brunner, R., Cozman, D., Häring, C., Iosue, M., Kaess, M., Kahn, J., ... Wasserman, D. (2016). Physical Activity in European Adolescents and Associations With Anxiety, Depression and Well-Being. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 26(1), 111–122. <https://doi.org/10.1007/s00787-016-0875-9>
- Ma, L., Hagquist, C., & Kleppang, A. L. (2020). Leisure Time Physical Activity and Depressive Symptoms Among Adolescents in Sweden. *BMC Public Health*, 20(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09022-8>
- Nurhayati, N., Lestari, T., Afgani, M. W., & Isnaini, M. (2025). Correlational Research (Penelitian Korelasional). *J-CEKI: Jurnal Cendekia Ilmiah*, 4(3), 8-19. <https://ulilalbabainstitute.co.id/index.php/J-CEKI/article/view/6706>
- Qi, Y., Yao, Y., Wang, X., Zou, Y., & Liu, B. (2024). Autonomous Motivation, Social Support, and Physical Activity in School Children: Moderating Effects of School-Based Rope Skipping Sports Participation. *Frontiers in Public Health*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1295924>
- Saunders, J., Hume, C., Timperio, A., & Salmon, J. (2012). Cross-Sectional and Longitudinal Associations Between Parenting Style and Adolescent Girls' Physical Activity. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9(1), 141. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-141>
- Suparman, S. (2025). Analisis Dampak Keterlibatan Ekstrakurikuler Olahraga terhadap Aktivitas Fisik Harian Siswa Madrasah Ibtidaiyah. *Jurnal Praktisi Nusantara*, 1(2), 1-10. <https://www.ejournal.baleliterasi.org/index.php/praktisi/article/view/1346>
- Sallis, J. F., Cerin, E., Conway, T. L., Adams, M. A., Frank, L. D., Pratt, M., Salvo, D., Schipperijn, J., Smith, G., Cain, K. L., Davey, R., Kerr, J., Lai, P.-C., Mitáš, J., Reis, R., Sarmiento, O. L., Schofield, G., Troelsen, J., Van Dyck, D., ... Owen, N. (2016). Physical activity in relation to urban environments in 14 cities worldwide: a cross-sectional study. *The Lancet*, 387(10034), 2207–2217. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(15\)01284-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(15)01284-2)
- Teng, Y., Huang, J., Yeh, K., Fu, L., Lin, C., Ma, W., Lee, S., & Chiang, L. (2014). Influential Factors of Insufficient Physical Activity Among Adolescents With Asthma in Taiwan. *Plos One*, 9(12), e116417. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0116417>
- Teixeira, P. J., Carraça, E. V., Markland, D., Silva, M. N., & Ryan, R. M. (2012). Exercise, Physical Activity, and Self-Determination Theory: A Systematic Review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9(1), 78. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-78>



- Wang, X., Cai, Z., Jiang, W., Fang, Y., Sun, W., & Wang, X. (2022). Systematic Review and Meta-Analysis of the Effects of Exercise on Depression in Adolescents. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 16(1). <https://doi.org/10.1186/s13034-022-00453-2>
- Xu, Z., Xu, J., Liu, T., Gu, Z., & Hu, D. (2024). The Pathway of Social Support in Enhancing Adolescents' Physical Fitness: The Mediating Roles of Physical Activity and Self-Efficacy. *Plos One*, 19(9), e0308864. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0308864>
- Zulfikar, M., Anwar, N. I. A., & Listiandi, A. D. (2024). Keyakinan Terhadap Keterlibatan Pada Aktivitas Fisik: Studi Self-Efficacy Mahasiswa. *Indonesian Journal of Physical Activity*, 4(2), 209-216. <https://ijophya.org/index.php/ijophya/article/view/99>