

Keterkaitan antara *self-efficacy* dalam berolahraga dengan tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah menengah pertama

The association between exercise self-efficacy and physical fitness among junior high school students

Fatoni^{1*}

¹ Universitas Negeri Makassar, Indonesia, email: fatoni@unm.ac.id

*Koresponden penulis



Info Artikel

Diajukan: 13 Juni 2025

Diterima: 5 Juni 2026

Diterbitkan: 1 September 2026

Keyword:

Self-efficacy; physical fitness; adolescents; sports; physical education.

Kata Kunci:

Self-efficacy; kebugaran jasmani; remaja; olahraga; pendidikan jasmani.

Abstract

This study aims to determine the relationship between self-efficacy in exercise and physical fitness levels among adolescents. Self-efficacy refers to an individual's belief in their ability to perform certain activities, particularly physical activities or sports. This study employed a quantitative method with a correlational approach. The sample consisted of 60 junior high school students selected through purposive sampling. The instruments used included a self-efficacy questionnaire and the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) to measure physical fitness levels. Statistical analysis results indicated that the data were normally distributed ($p > 0.05$), so the Pearson correlation test was used. A correlation coefficient of $r = 0.615$ was obtained with $p = 0.000$, indicating a positive and significant relationship between self-efficacy and physical fitness. This means that the higher the students' self-efficacy, the higher their physical fitness. Self-efficacy plays a crucial role in improving adolescents' physical fitness. These findings imply the need for a physical education approach that not only emphasizes physical aspects but also supports the development of students' self-confidence in engaging in sustained physical activity.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-efficacy* dalam berolahraga dengan tingkat kebugaran jasmani pada remaja di Sekolah Menengah Pertama (SMP). *Self-efficacy* merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam melaksanakan aktivitas tertentu, khususnya aktivitas fisik atau olahraga. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Sampel terdiri dari 60 siswa SMP yang dipilih secara *purposive*. Instrumen yang digunakan meliputi kuesioner *self-efficacy* dan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa data berdistribusi normal ($p > 0,05$), sehingga digunakan uji korelasi *Pearson*. Diperoleh nilai korelasi sebesar $r = 0,615$ dengan tingkat signifikansi $p = 0,000$, yang mengindikasikan adanya hubungan positif dan signifikan antara *self-efficacy* dan kebugaran jasmani. Hal ini berarti semakin tinggi tingkat *self-efficacy* yang dimiliki siswa, maka semakin tinggi pula tingkat kebugaran jasmani mereka. Dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* berperan penting dalam peningkatan kebugaran jasmani pada remaja. Temuan ini mengimplikasikan perlunya pendekatan pembelajaran pendidikan jasmani yang tidak hanya menekankan pada aspek fisik, tetapi juga mendukung pengembangan keyakinan diri siswa dalam berolahraga secara berkelanjutan.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase penting dalam perkembangan fisik, psikologis, dan sosial individu. Pada tahap ini, pembentukan gaya hidup sehat, termasuk kebiasaan berolahraga, sangat menentukan tingkat kebugaran jasmani di masa dewasa. Penelitian menunjukkan bahwa perilaku gaya hidup sehat yang diasah selama masa remaja berdampak signifikan pada kesehatan fisik dan mental di usia dewasa (Marques et al., 2020; Schnermann et al., 2021). Individu remaja yang terlibat dalam aktivitas fisik secara rutin, mempertahankan pola makan seimbang, dan menghindari perilaku berbahaya seperti merokok dan konsumsi alkohol berlebihan menunjukkan hasil kesehatan yang lebih baik di kemudian hari (Cao et al., 2022; Marques et al., 2020). Kesehatan perilaku yang terintegrasi dalam gaya hidup anak-anak dan remaja berhubungan dengan keluhan kesehatan, yang menekankan pentingnya pendidikan dan intervensi dalam mempromosikan gaya hidup sehat di kalangan remaja (Cao et al., 2022).

Salah satu faktor psikologis yang berpengaruh terhadap keterlibatan remaja dalam aktivitas fisik adalah *self-efficacy*, yaitu keyakinan terhadap kemampuan diri dalam melakukan tindakan. Menurut Hedo & Katmini (2022), *self-compassion* dan partisipasi dalam aktivitas kelompok memberikan efek perlindungan yang kuat bagi remaja dalam menerapkan perilaku gaya hidup sehat, bahkan dalam situasi yang sulit. Persepsi terhadap *self-efficacy* memainkan peran penting dalam memediasi perilaku gaya hidup sehat pada remaja (McGovern et al., 2018).

Penelitian lebih lanjut menunjukkan bahwa terdapat asosiasi negatif antara pola gaya hidup sehat dan gejala depresi pada remaja, menggambarkan bahwa *self-efficacy* tidak hanya mempengaruhi keterlibatan dalam aktivitas fisik tetapi juga dapat berkontribusi terhadap pengurangan risiko gangguan mental (Cao et al., 2022; Jiang et al., 2025). Gaya hidup sehat dapat dibangun dan dipertahankan melalui dukungan dari teman sebaya dan keluarga, yang dapat meningkatkan rasa percaya diri pada remaja untuk terlibat dalam aktivitas fisik serta membangun gaya hidup yang lebih sehat (Chen et al., 2024; Xiang et al., 2023).

Dengan pertimbangan tersebut, penting untuk memanfaatkan masa remaja sebagai periode strategis dalam membentuk gaya hidup sehat yang dapat mendukung kesehatan jangka panjang. Melalui program pendidikan yang memfokuskan pada penguatan *self-efficacy* dan kesadaran perilaku sehat, kita dapat mendorong pola hidup sehat yang berkelanjutan pada remaja serta meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan (Kose et al., 2023; Tar Bolacali & Kaya Şenol, 2024).

Self-efficacy dalam konteks olahraga mengacu pada keyakinan individu terhadap kapasitas mereka untuk terlibat dalam aktivitas fisik secara konsisten dan mengatasi hambatan, sehingga mempertahankan gaya hidup aktif. Signifikansi *self-efficacy* dalam kaitannya dengan aktivitas fisik dan tingkat kebugaran telah sering diselidiki dalam studi kontemporer. Sebuah meta-analisis menunjukkan bahwa individu dengan *self-efficacy* yang lebih tinggi mengenai kemampuan fisik mereka cenderung terlibat lebih aktif dalam olahraga, yang menunjukkan korelasi langsung antara *self-efficacy* dan peningkatan partisipasi aktivitas fisik di kalangan remaja (Galarraga; et al., 2020; Masrun et al., 2022). Selain itu, *self-efficacy* yang tinggi dapat meningkatkan partisipasi olahraga tidak hanya melalui keterlibatan langsung dalam aktivitas olahraga tetapi juga dengan meningkatkan kebugaran fisik secara keseluruhan (Galarraga; et al., 2020).

Penelitian menunjukkan bahwa peningkatan *self-efficacy* berhubungan dengan keterlibatan yang lebih tinggi dalam aktivitas fisik, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap peningkatan hasil kebugaran. *Self-efficacy* berdampak signifikan pada kepercayaan diri dan performa atletik, yang menekankan perlunya intervensi psikologis seperti *mental imagery training* untuk mengembangkan keyakinan ini di kalangan atlet (Cetin et al., 2021). Demikian pula, Galarraga et al. menemukan bahwa *self-efficacy* bertindak sebagai mediator dalam mendorong peningkatan partisipasi olahraga, terutama di kalangan remaja yang menganggap diri mereka mampu (Galarraga; et al., 2020).

Selain itu, penting untuk mengenali peran faktor emosional yang terkait dengan *self-efficacy*. Wang et al. mengidentifikasi hubungan yang signifikan antara *self-efficacy*, kecerdasan emosional, dan perilaku aktivitas fisik di kalangan mahasiswa, yang menggarisbawahi pentingnya konstruksi psikologis ini dalam menumbuhkan gaya hidup aktif (Wang et al., 2020). Hal ini diperkuat oleh temuan dari Han et al. (2022) yang menyoroti bahwa peningkatan *self-efficacy* tidak hanya mendukung perilaku olahraga tetapi juga mempengaruhi hasil kesehatan mental secara positif, yang menggambarkan hubungan holistik antara kesejahteraan psikologis dan fisik.

Self-efficacy merupakan faktor psikologis mendasar yang secara signifikan memengaruhi tingkat aktivitas fisik dan kebugaran di kalangan remaja. Konsep ini merefleksikan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas atau menghadapi tantangan, sehingga berperan penting dalam mendorong keterlibatan dalam perilaku hidup aktif dan sehat. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa *self-efficacy* memiliki hubungan yang kuat dengan partisipasi aktivitas fisik, bahkan meta-analisis terbaru menegaskan bahwa individu dengan *self-efficacy* tinggi cenderung memiliki tingkat aktivitas fisik dan kebugaran yang lebih baik (Katayama et al., 2021; Pittman, 2020).

Meskipun hubungan antara *self-efficacy* dan aktivitas fisik telah banyak diteliti, penelitian yang secara langsung mengaitkan *self-efficacy* olahraga dengan pengukuran kebugaran jasmani objektif pada siswa SMP di Indonesia masih terbatas. Sebagian besar studi sebelumnya berfokus pada persepsi atau populasi umum, sehingga belum memberikan gambaran empiris yang spesifik dalam konteks pendidikan jasmani di sekolah.

Penelitian ini menawarkan kebaruan melalui pendekatan integratif yang menghubungkan aspek psikologis (*self-efficacy* olahraga) dengan data kebugaran jasmani berbasis tes langsung (TKJI) pada siswa SMP. Selain itu, penelitian ini dilakukan pada konteks sekolah di daerah, yang masih jarang dieksplorasi dalam literatur sebelumnya.

Kontribusi penelitian ini adalah menyediakan bukti empiris kontekstual bagi pengembangan pembelajaran pendidikan jasmani yang tidak hanya berorientasi pada aspek fisik, tetapi juga menempatkan *self-efficacy* sebagai faktor kunci dalam meningkatkan partisipasi dan kebugaran jasmani siswa.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan rancangan korelasional untuk menganalisis hubungan antara *self-efficacy* dalam melakukan aktivitas olahraga dan tingkat kebugaran jasmani. Populasi penelitian adalah seluruh siswa SMP Negeri 3 Gowa, dengan sampel sebanyak 60 siswa (30 laki-laki dan 30 perempuan yang dipilih secara *purposive* berdasarkan kriteria: sehat secara fisik, tidak memiliki riwayat penyakit yang menghambat aktivitas fisik, dan bersedia menjadi responden. Instrumen *self-efficacy* menggunakan kuesioner *Exercise Self-Efficacy Scale* yang telah dimodifikasi dan menunjukkan reliabilitas tinggi ($\alpha = 0,82$) (Chen, 2025; Resnick & Jenkins, 2000), sedangkan kebugaran jasmani diukur menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 13-15 tahun yang mencakup lima item tes: lari 60 meter, push-up, sit-up 60 detik, vertical jump, dan lari 1000 meter. Data dianalisis secara deskriptif dan inferensial menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment* dengan bantuan SPSS versi 25, setelah melalui uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* dengan tingkat signifikansi 0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini melibatkan 60 remaja berusia 13-15 tahun yang terdiri dari 30 laki-laki dan 30 perempuan. Data kuesioner *self-efficacy* dalam berolahraga dan tes kebugaran jasmani menggunakan instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).

Tabel 1. Deskripsi Statistik *Self-Efficacy* dan Kebugaran Jasmani

Variabel	N	Mean	Standar Deviasi	Minimum	Maksimum
<i>Self-Efficacy</i> Berolahraga	60	72.45	8.21	55	90
Kebugaran Jasmani	60	76.10	7.88	60	92

Berdasarkan [Tabel 1](#), distribusi skor pada kedua variabel menunjukkan keragaman yang relatif moderat, sehingga mengindikasikan bahwa karakteristik responden cukup representatif dan tidak didominasi oleh nilai-nilai ekstrem. Kondisi ini memberikan dasar yang memadai untuk melanjutkan analisis inferensial mengenai hubungan antara *self-efficacy* dalam berolahraga dan tingkat kebugaran jasmani siswa.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas *Kolmogorov-Smirnov*

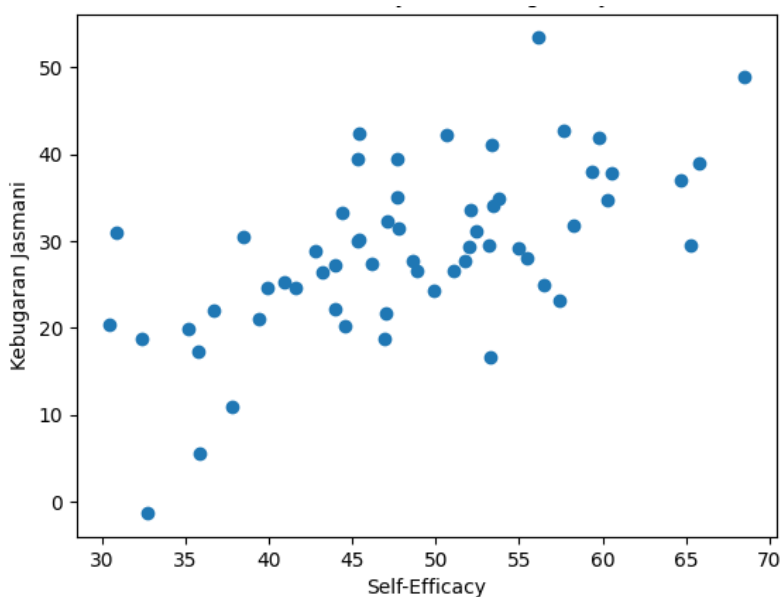
Variabel	<i>Kolmogorov-Smirnov Z</i>	<i>Sig. (p)</i>	Keterangan
<i>Self-Efficacy</i> Berolahraga	0.712	0.692	Normal ($p > 0.05$)
Kebugaran Jasmani	0.688	0.732	Normal ($p > 0.05$)

Hasil uji normalitas pada [Tabel 2](#) menunjukkan bahwa data memenuhi asumsi distribusi normal. Oleh karena itu, analisis selanjutnya dilakukan menggunakan uji korelasi *Pearson* sebagai metode statistik parametrik yang sesuai untuk menguji hubungan antara *self-efficacy* dalam berolahraga dan tingkat kebugaran jasmani.

Hasil analisis korelasi *Pearson* pada [Tabel 3](#) menunjukkan adanya hubungan positif yang bermakna antara *self-efficacy* dalam berolahraga dan tingkat kebugaran jasmani siswa. Temuan ini mengindikasikan bahwa siswa yang memiliki keyakinan lebih tinggi terhadap kemampuannya dalam berolahraga cenderung memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik. Dengan demikian, *self-efficacy* berolahraga merupakan faktor yang berasosiasi dengan kondisi kebugaran jasmani pada siswa sekolah menengah pertama.

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi *Pearson* antara *Self-Efficacy* dan Kebugaran Jasmani

Variabel X	Variabel Y	N	<i>r (Pearson)</i>	<i>Sig. (p)</i>	Keterangan
<i>Self-Efficacy</i> Berolahraga	Kebugaran Jasmani	60	0.615	0.000	Korelasi kuat dan signifikan



Gambar 1. *Scatter Plot* dari Hasil Uji Korelasi

Gambar 1 merupakan *Scatter Plot* dari hasil uji korelasi. Hasil ini memperkuat temuan sebelumnya bahwa aspek psikologis seperti *self-efficacy* berperan penting dalam membentuk perilaku aktif fisik, yang pada akhirnya berdampak pada peningkatan kondisi kebugaran jasmani. Temuan ini menjadi dasar penting bagi guru pendidikan jasmani dan pihak sekolah untuk tidak hanya menekankan pada kemampuan fisik, tetapi juga membangun kepercayaan diri siswa dalam melakukan aktivitas olahraga.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dalam olahraga dan tingkat kebugaran jasmani di kalangan siswa SMP Negeri 3 Gowa. Koefisien korelasi *Pearson* yang dihitung sebesar $r = 0,615$ dengan tingkat signifikansi $p = 0,000$ yang menjelaskan bahwa *self-efficacy* yang lebih tinggi berkorelasi dengan aktivitas fisik serta hasil kebugaran jasmani yang lebih baik. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang telah meneliti pengaruh *self-efficacy* terhadap partisipasi olahraga dan tingkat kebugaran.

Remaja dengan *self-efficacy* tinggi yang terlibat dalam olahraga, akan dapat meningkatkan kebugaran mereka (Galarraga, et al., 2020). Demikian pula, Ouyang dkk. menunjukkan korelasi positif di mana *self-efficacy* pengendalian berat badan menyebabkan peningkatan partisipasi olahraga di kalangan mahasiswa, yang menunjukkan bahwa *self-efficacy* dapat mendorong aktivitas fisik (Ouyang et al., 2021). Penelitian ini menguatkan temuan bahwa peningkatan *self-efficacy* di kalangan siswa dapat secara langsung berhubungan dengan peningkatan hasil kebugaran fisik, yang memperkuat perlunya menumbuhkan *self-efficacy* dalam program pendidikan.

Signifikansi *self-efficacy* dalam memprediksi keberhasilan olahraga telah disampaikan oleh banyak peneliti. Rogowska dkk. menyatakan efek mediasi *self-efficacy* pada hubungan antara motivasi dan keberhasilan olahraga pada atlet (Rogowska et al., 2022). Selain itu, intervensi yang dirancang untuk meningkatkan *self-efficacy* dapat secara substansial meningkatkan kinerja atlet (Volgemute et al., 2024). Beberapa bukti ini mendukung gagasan bahwa intervensi untuk mengembangkan *self-efficacy* dalam olahraga di kalangan remaja dapat menghasilkan hasil yang bermanfaat dalam kebugaran fisik mereka.

Implikasinya meluas ke peran pendidik dan program pendidikan jasmani yang menekankan pembangunan *self-efficacy* siswa sebagai komponen inisiatif kebugaran mereka. Guru dengan *self-efficacy* yang tinggi berkontribusi secara signifikan terhadap motivasi dan keterlibatan siswa mereka dalam olahraga (Kusmiyati et al., 2024). Temuan tersebut secara kolektif menganjurkan integrasi strategi peningkatan *self-efficacy* dalam kurikulum pendidikan jasmani untuk meningkatkan hasil kesehatan yang lebih baik bagi siswa. Hubungan yang mapan antara *self-efficacy* dalam olahraga dan kebugaran jasmani pada siswa memberikan alasan yang kuat bagi pemangku kepentingan pendidikan untuk memprioritaskan pengembangan *self-efficacy*. Fokus strategis ini dapat memacu peningkatan tingkat kebugaran, yang mendorong gaya hidup yang lebih sehat di kalangan remaja.

Konsep *self-efficacy*, yang diperkenalkan oleh Bandura, menyatakan bahwa kepercayaan diri seseorang terhadap kemampuannya secara signifikan memengaruhi motivasi, ketekunan, dan frekuensi mereka dalam melakukan aktivitas tertentu, termasuk latihan fisik secara teratur (Caetano et al., 2020). Pernyataan ini didukung oleh berbagai penelitian yang menekankan korelasi antara *self-efficacy* dan perilaku aktivitas fisik. *Self-efficacy* merupakan prediktor penting kepatuhan latihan di antara pasien yang sedang dalam pemulihan pasca-stroke, yang menunjukkan penerapan *self-efficacy* yang lebih luas di luar populasi umum (Caetano et al., 2020). Hubungan ini menyatakan pentingnya menumbuhkan *self-efficacy* untuk meningkatkan tingkat aktivitas fisik, terutama di antara individu yang menghadapi tantangan kesehatan. Selain itu, kebugaran fisik yang dalam hal ini adalah kesehatan kardiovaskular yang baik memberikan dampak positif terhadap kemampuan kognitif siswa (Fatoni & Nurhajarurahmah, 2024).

Olahraga teratur telah terbukti memiliki efek timbal balik pada *self-efficacy*, khususnya pada populasi seperti orang dewasa yang lebih tua. Individu yang terlibat dalam aktivitas fisik secara teratur menghasilkan tingkat *self-efficacy* yang lebih tinggi, yang pada gilirannya memprediksi hasil kesehatan yang positif (Toros et al., 2023). Hal ini menekankan hubungan siklus di mana peningkatan partisipasi dalam aktivitas fisik memperkuat *self-efficacy*, sehingga mendorong kemungkinan yang lebih besar untuk terus terlibat dalam olahraga. Kontribusi *self-efficacy* terhadap motivasi yang terus-menerus dan upaya berkelanjutan dalam aktivitas fisik juga disampaikan bahwa peningkatan strategis pada *self-efficacy* dapat menghasilkan hasil olahraga yang lebih baik pada pasien gagal jantung (Klompstra et al., 2021).

Keterkaitan *self-efficacy* dengan motivasi dan perilaku ini menghadirkan wawasan yang dapat ditindaklanjuti untuk merancang intervensi yang ditujukan untuk meningkatkan aktivitas fisik, khususnya di antara populasi yang lebih muda dan mereka yang memiliki kendala kesehatan. Dengan demikian, temuan penelitian ini memberikan implikasi bahwa intervensi pendidikan jasmani sebaiknya memperhatikan aspek *self-efficacy* siswa sebagai modal psikologis untuk

meningkatkan partisipasi aktif dan kebugaran jasmani. Program yang menekankan pengalaman keberhasilan, penguatan positif, dan penetapan tujuan yang realistis dapat meningkatkan *self-efficacy* sekaligus memperbaiki status kebugaran jasmani siswa.

Namun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, jumlah sampel yang relatif terbatas dan hanya berasal dari satu sekolah sehingga generalisasi hasil penelitian masih perlu dilakukan secara hati-hati. Kedua, desain penelitian yang bersifat korelasional tidak memungkinkan peneliti untuk menarik kesimpulan kausal antara *self-efficacy* dan kebugaran jasmani. Ketiga, pengukuran *self-efficacy* menggunakan instrumen kuesioner yang berpotensi mengandung bias subjektivitas responden. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan sampel yang lebih luas, menggunakan desain longitudinal atau eksperimen, serta mengombinasikan metode pengukuran yang lebih objektif untuk memperoleh hasil yang lebih komprehensif.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang kuat dan signifikan antara efikasi diri dalam berolahraga dan tingkat kebugaran jasmani pada peserta didik di SMP Negeri 3 Gowa. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi keyakinan diri siswa terhadap kemampuan mereka dalam melakukan aktivitas olahraga, maka semakin baik pula tingkat kebugaran jasmani yang dimilikinya.

Temuan ini menegaskan bahwa aspek psikologis, khususnya *self-efficacy*, memegang peranan penting dalam mendorong partisipasi aktif siswa dalam aktivitas fisik yang berdampak langsung pada peningkatan kebugaran jasmani. Oleh karena itu, pengembangan program pendidikan jasmani di sekolah sebaiknya tidak hanya fokus pada peningkatan kemampuan fisik semata, tetapi juga perlu memperhatikan penguatan faktor motivasional dan psikologis siswa, seperti membangun kepercayaan diri dalam berolahraga.

REFERENSI

Caetano, L. C. G., Pacheco, B. D., Samora, G. A. R., Teixeira-Salmela, L. F., & Scianni, A. A. (2020). Self-Efficacy to Engage in Physical Exercise and

- Walking Ability Best Predicted Exercise Adherence after Stroke. *Stroke Research and Treatment*, 2020, 1–6. <https://doi.org/10.1155/2020/2957623>
- Cao, R., Gao, T., Ren, H., Hu, Y., Qin, Z., Liang, L., Li, C., & Mei, S. (2022). Unique and cumulative effects of lifestyle-related behaviors on depressive symptoms among Chinese adolescents. *International Journal of Social Psychiatry*, 68(2), 354–364. <https://doi.org/10.1177/0020764021996739>
- Cetin, S., Adilogullari, İ., & Şenel, E. (2021). The Relationship Between Self-Efficacy and Self-Confidence: The Mediating Role of Emotional Intelligence: A Study in Elite Athletes. *International Journal of Sport, Exercise & Training Sciences*, 155–162. <https://doi.org/10.18826/usecabd.996027>
- Chen, J. (2025). Effects of physical activity on academic burnout among rural left-behind children in China: The chain-mediated roles of loneliness and general self-efficacy. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1653243>
- Chen, W., Zhou, B., Wang, X., & Li, L. (2024). Research on the relationship between physical literacy and demographic variables and interpersonal support for physical exercise among adolescents in China. *PLOS ONE*, 19(10), e0311793. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0311793>
- Fatoni, F., & Nurhajarurahmah, S. Z. (2024). Dampak Kesehatan Kardiovaskular terhadap Fungsi Kognitif Siswa dalam Pemecahan Masalah Matematika berdasarkan Model Polya. *JagoMIPA: Jurnal Pendidikan Matematika Dan IPA*, 4(4), 779–788. <https://doi.org/10.53299/jagomipa.v4i4.944>
- Galarraga, S. A., Luis-de Cos, I., Luis-de Cos, G., & Urrutia-Gutierrez, S. (2020). Mediation Effect of Perceived Fitness on the Relationship between Self-Efficacy and Sport Practice in Spanish Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(23), 8800. <https://doi.org/10.3390/ijerph17238800>
- Han, S., Li, B., Wang, G., Ke, Y., Meng, S., Li, Y., Cui, Z., & Tong, W. (2022). Physical Fitness, Exercise Behaviors, and Sense of Self-Efficacy Among College Students: A Descriptive Correlational Study. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.932014>
- Hedo, D. J. P., & Katmini, K. (2022). To Love Yourself: Psychological Approach to Predict Healthy Lifestyle Behaviour in Adolescents. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 18(2), 225–233. <https://doi.org/10.15294/kemas.v18i2.36294>
- Jiang, W., Peng, S., Liu, W., Zhou, W., Liu, Q., Guo, Y., Jiang, G., He, Y., & Guo, L. (2025). Associations of Adverse Childhood Experiences and Lifestyle With Probable Eating Disorders in Chinese Adolescents: A Longitudinal Study. *International Journal of Eating Disorders*. <https://doi.org/10.1002/eat.24430>
- Katayama, A., Hase, A., & Miyatake, N. (2021). Disaster Prevention Education along with Weekly Exercise Improves Self-Efficacy in Community-Dwelling Japanese People—A Randomized Control Trial. *Medicina*, 57(3), 231. <https://doi.org/10.3390/medicina57030231>
- Klompstra, L., Jaarsma, T., Strömberg, A., Evangelista, L. S., & van der Wal, M.

- H. (2021). Exercise Motivation and Self-Efficacy Vary Among Patients with Heart Failure – An Explorative Analysis Using Data from the HF-Wii Study. *Patient Preference and Adherence*, Volume 15, 2353–2362. <https://doi.org/10.2147/PPA.S314414>
- Kose, S., Sarialioglu, A., & Ayrar, G. (2023). The Relationship Between Healthy Lifestyle Beliefs and Hygiene Behaviors of Adolescents During the COVID-19 Pandemic Process. *Galician Medical Journal*, 30(1), E202313. <https://doi.org/10.21802/gmj.2023.1.3>
- Kusmiyati, K., Setiawati, H., Setijono, H., Soedjatmiko, S., Kristiyanto, A., & Suryadi, D. (2024). Self-efficacy of physical education teachers: how does it contribute to achieving the overarching objectives of national sport? *Retos*, 58, 546–551. <https://doi.org/10.47197/retos.v58.108159>
- Marques, A., Bordado, J., Tesler, R., Demetriou, Y., Sturm, D. J., & de Matos, M. G. (2020). A composite measure of healthy lifestyle: A study from 38 countries and regions from Europe and North America, from the Health Behavior in School-Aged Children survey. *American Journal of Human Biology*, 32(6). <https://doi.org/10.1002/ajhb.23419>
- Masrun, Alnedral, & Yendrizal. (2022). Psychological aspects and the roles for student's sport performance. *Journal Sport Area*, 7(3), 425–436. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7\(3\).9417](https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7(3).9417)
- McGovern, C. M., Militello, L. K., Arcoleo, K. J., & Melnyk, B. M. (2018). Factors Associated With Healthy Lifestyle Behaviors Among Adolescents. *Journal of Pediatric Health Care*, 32(5), 473–480. <https://doi.org/10.1016/j.pedhc.2018.04.002>
- Ouyang, Y., Luo, J., Teng, J., Zhang, T., Wang, K., & Li, J. (2021). Research on the Influence of Media Internalized Pressure on College Students' Sports Participation—Chained Intermediary Analysis of Social Physique Anxiety and Weight Control Self-Efficacy. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.654690>
- Pittman, A. F. (2020). Effect of a School-Based Activity Tracker, Companion Social Website, and Text Messaging Intervention on Exercise, Fitness, and Physical Activity Self-Efficacy of Middle School Students. *The Journal of School Nursing*, 36(2), 112–120. <https://doi.org/10.1177/1059840518791223>
- Resnick, B., & Jenkins, L. S. (2000). Testing the reliability and validity of the Self-Efficacy for Exercise Scale. *Nursing Research*, 49(3), 154–159. <https://doi.org/10.1097/00006199-200005000-00007>
- Rogowska, A. M., Tataruch, R., Niedźwiecki, K., & Wojciechowska-Maszkowska, B. (2022). The Mediating Role of Self-Efficacy in the Relationship between Approach Motivational System and Sports Success among Elite Speed Skating Athletes and Physical Education Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(5), 2899. <https://doi.org/10.3390/ijerph19052899>
- Schnermann, M. E., Schulz, C.-A., Herder, C., Alexy, U., & Nöthlings, U. (2021).

- A lifestyle pattern during adolescence is associated with cardiovascular risk markers in young adults: results from the DONALD cohort study. *Journal of Nutritional Science*, 10, e92. <https://doi.org/10.1017/jns.2021.84>
- Tar Bolacali, E., & Kaya Şenol, D. (2024). The effect of a training program on adolescents' stress levels and healthy lifestyle behaviors during the Covid-19 pandemic: A randomized controlled study. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 37(2). <https://doi.org/10.1111/jcap.12456>
- Toros, T., Ogras, E. B., Toy, A. B., Kulak, A., Esen, H. T., Ozer, S. C., & Celik, T. (2023). The Impact of Regular Exercise on Life Satisfaction, Self-Esteem, and Self-Efficacy in Older Adults. *Behavioral Sciences*, 13(9), 714. <https://doi.org/10.3390/bs13090714>
- Volgemute, K., Vazne, Z., & Krauksta, D. (2024). An Intervention into Imagery and Self-Efficacy: Enhancing Athletic Achievements of Alpine Skiers. *Education Sciences*, 14(5), 513. <https://doi.org/10.3390/educsci14050513>
- Wang, K., Yang, Y., Zhang, T., Ouyang, Y., Liu, B., & Luo, J. (2020). The Relationship Between Physical Activity and Emotional Intelligence in College Students: The Mediating Role of Self-Efficacy. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00967>
- Xiang, H., Feng, X., Lin, L., Luo, S., Liu, X., Chen, D., Qin, K., Guo, X., Chen, W., & Guo, V. Y. (2023). Association between healthy lifestyle factors and health-related quality of life among Chinese adolescents: the moderating role of gender. *Health and Quality of Life Outcomes*, 21(1), 119. <https://doi.org/10.1186/s12955-023-02201-2>