



## **Kesadaran kesehatan, kesenangan berolahraga, kerutinan berolahraga dan kebugaran fisik peserta didik SMK kesehatan amanah husada**

### ***Health awareness, physical activity enjoyment, exercise routine and physical fitness of students of amanah husada health vocational school***

Arif Rizky Yudha Satria<sup>1</sup>, Sakban Rosidi<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Univeritas Insan Budi Utomo Malang, Indonesia

Email: arif\_rizky@gmail.com<sup>1</sup>, sakbanrosidi@budiutomomalang.ac.id<sup>2</sup>

---

#### **ABSTRAK**

---

Kesadaran berolahraga dan kesenangan berolahraga merupakan dua faktor psikologis yang memengaruhi partisipasi individu dalam kerutinan berolahraga, yang pada akhirnya berdampak pada tingkat kebugaran fisik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kesadaran berolahraga, kesenangan berolahraga, kegiatan fisik terhadap kebugaran fisik peserta didik SMK Kesehatan Amanah Husada. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei, melibatkan 104 responden peserta didik SMK Kesehatan Amanah Husada. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang mengukur kesadaran berolahraga, kesenangan berolahraga, kegiatan fisik, serta kebugaran fisik. Analisis statistik menggunakan statistik deskriptif, korelasi bivariat, analisis multiregresi dan analisis jalur. Hasil penelitian menunjukkan, Pengaruh langsung kesadaran kesehatan terhadap kerutinan berolahraga 0,280. Pengaruh langsung kesenangan berolahraga terhadap kerutinan berolahraga 0,252, Pengaruh langsung kesadaran kesehatan terhadap kebugaran fisik 0,289, Pengaruh langsung kesenangan berolahraga terhadap kebugaran fisik 0,146, Pengaruh langsung kerutinan berolahraga terhadap kebugaran fisik 0,065. Pengaruh tidak langsung kesadaran kesehatan terhadap kebugaran fisik melalui kerutinan berolahraga 0,0182. Pengaruh total kesadaran kesehatan terhadap kebugaran fisik melalui kerutinan berolahraga 0,345. Pengaruh tidak langsung kesenangan berolahraga terhadap kebugaran fisik melalui kerutinan berolahraga 0,016. Pengaruh total kesenangan berolahraga terhadap kebugaran fisik melalui kerutinan berolahraga 0,317, besarnya kontribusi 3 variabel prediktor yaitu sebesar 0,148 atau 14,8%, sisanya yaitu 82,2% (100% - 14,8%) dijelaskan oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Penelitian ini menyimpulkan bahwa Kesadaran kesehatan dan kesenangan berolahraga berpengaruh positif terhadap kebugaran fisik peserta didik sekolah kejuruan kesehatan. Kesadaran kesehatan, kesenangan berolahraga berpengaruh positif baik secara langsung maupun tidak langsung melalui kerutinan berolahraga terhadap kebugaran fisik peserta didik sekolah kejuruan kesehatan. Terdapat pengaruh kesadaran kesehatan, kesenangan berolahraga dan Kerutinan berolahraga terhadap kebugaran fisik peserta didik sekolah kejuruan kesehatan.

**Kata kunci:** Kesadaran berolahraga; kesenangan berolahraga; kegiatan fisik; kebugaran fisik.

*Exercise awareness and physical activity enjoyment are two psychological factors that influence individual participation in physical activity, which ultimately impacts the level of physical fitness. This study aims to analyze the effect of exercise awareness, physical activity, physical activity on the physical fitness of students of Amanah Husada Health Vocational School. This study uses a quantitative approach with a survey method, involving 104 respondents of Amanah Husada Health Vocational School students. Data were collected through a questionnaire that measured exercise awareness, physical activity, physical activity, and physical fitness. Statistical analysis used descriptive statistics, bivariate correlation, multiregression analysis and path analysis. The results showed that the direct effect of health awareness on exercise routines is 0.280. The direct effect of physical activity on exercise routines is 0.252, The direct effect of health awareness on physical fitness is 0.289, The direct effect of physical activity on physical fitness is 0.146, The direct effect of exercise routines on physical fitness is 0.065. The indirect effect of health awareness on physical fitness through*



exercise routines is 0.0182. The total effect of health awareness on physical fitness through exercise routines is 0.345. The indirect effect of physical activity enjoyment on physical fitness through exercise routines is 0.016. The total effect of physical activity enjoyment on physical fitness through exercise routines is 0.317, the contribution of 3 predictor variables is 0.148 or 14.8%, the remaining 82.2% (100% - 14.8%) is explained by other variables not examined in this study. This study concludes that health awareness and physical activity enjoyment have a positive effect on the physical fitness of health vocational school students. Health awareness, physical activity enjoyment have a positive effect both directly and indirectly through exercise routines on the physical fitness of health vocational school students. There is an effect of health awareness, physical activity enjoyment and exercise routine on the physical fitness of health vocational school students

**Key words:** Exercise awareness, physical activity enjoyment, physical activity, physical fitness.

---

#### INFO ARTIKEL

---

##### **Riwayat Artikel:**

Diterima : 11 Nopember 2024

Disetujui : 22 Desember 2024

Tersedia secara *online* Desember 2024

Doi: <http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v23i4.21105>

##### **Alamat Korespondensi:**

Arif Rizky Yudha Satria

Magister Pendidikan Olahraga Universitas

Insan Budi Utomo, Malang, Indonesia

Email: arif\_rizky@gmail.com

---

## PENDAHULUAN

Di seluruh dunia, lebih dari 1,4 miliar orang dewasa tidak memenuhi tingkat kerutinan berolahraga/aktivitas fisik yang disarankan (Guthold et al., 2018). Pandemi internasional yang menyebabkan orang-orang yang tidak banyak bergerak bertanggung jawab atas lebih dari lima juta kematian dan beban ekonomi sebesar lebih dari £50 miliar per tahun (Ding et al., 2016). Menurut Ward et al. (2019) pada tahun 2030 di Amerika Serikat: satu dari dua orang dewasa akan mengalami obesitas, prevalensi obesitas akan lebih tinggi dari 50% di 29 negara bagian dan tidak di bawah 35% di negara bagian mana pun, dan hampir satu dari empat orang dewasa diproyeksikan mengalami obesitas parah. Dalam era modern saat ini, kesadaran akan pentingnya kegiatan fisik dan kebugaran semakin meningkat. Aktivitas olahraga tidak hanya berfungsi untuk menjaga kesehatan fisik, tetapi juga memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental dan emosional individu. Penelitian menunjukkan bahwa partisipasi dalam olahraga dapat meningkatkan kegembiraan dan kepuasan hidup, serta mengurangi gejala depresi. Oleh karena itu, memahami kesadaran masyarakat tentang keolahragaan dan kegembiraan untuk aktivitas fisik menjadi sangat penting. Pengetahuan dan kesadaran seseorang mengenai manfaat dan pentingnya olahraga sangat memengaruhi partisipasi mereka dalam aktivitas fisik.

Kesadaran kesehatan adalah pemahaman, perhatian, dan sikap individu terhadap pentingnya menjaga kesehatan melalui perilaku yang sehat, termasuk aktivitas fisik. Kesadaran ini memainkan peran penting dalam memotivasi individu untuk lebih aktif secara fisik, terutama ketika mereka memahami hubungan langsung antara aktivitas fisik dan peningkatan kesehatan secara keseluruhan. Menurut *Health Belief Model* (HBM) (Rosenstock, 1974), individu

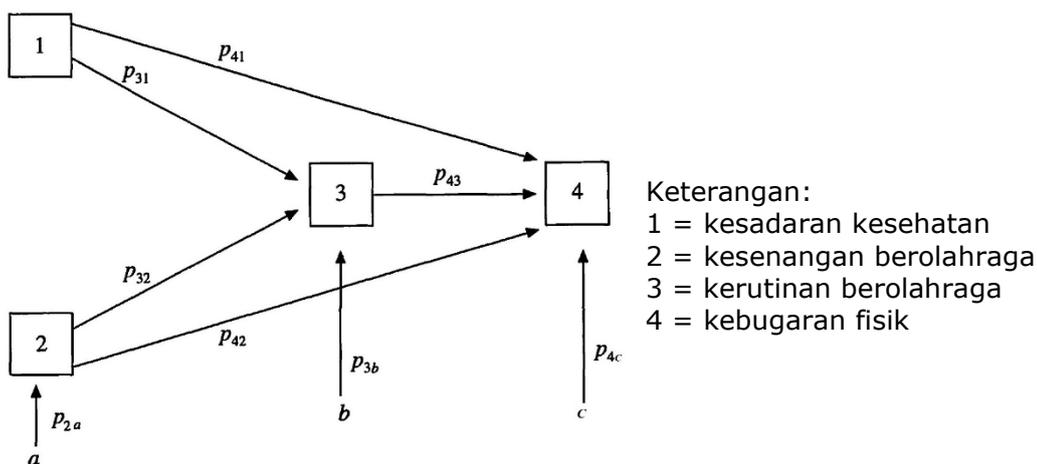
yang memiliki kesadaran tinggi tentang risiko kesehatan akibat gaya hidup tidak aktif lebih cenderung melakukan tindakan preventif, seperti berpartisipasi dalam aktivitas fisik. Kesadaran tentang manfaat aktivitas fisik, seperti pencegahan penyakit kardiovaskular, pengelolaan berat badan, dan peningkatan kesejahteraan mental, mendorong individu untuk mengadopsi perilaku aktif. Penelitian menunjukkan bahwa kesadaran berolahraga dapat meningkatkan niat seseorang untuk terlibat dalam aktivitas fisik, yang pada akhirnya meningkatkan frekuensi dan intensitas kegiatan tersebut. Menurut teori *Planned Behavior* (Ajzen, 1991), pengetahuan dan keyakinan individu tentang manfaat olahraga memengaruhi sikap positif terhadap olahraga, yang kemudian berdampak pada perilaku aktual. Dalam sebuah studi oleh Sallis et al. (1992) ditemukan bahwa individu yang memahami hubungan antara aktivitas fisik dan pencegahan penyakit cenderung lebih aktif secara fisik dibandingkan mereka yang kurang memiliki kesadaran tersebut. Selain itu, kesadaran yang baik juga berperan dalam meminimalkan hambatan terhadap olahraga, seperti kurangnya motivasi atau ketidakpastian tentang cara memulai program olahraga. Namun, kesadaran berolahraga tidak selalu cukup untuk memastikan keterlibatan dalam aktivitas fisik. Faktor tambahan, seperti dukungan sosial, akses ke fasilitas olahraga, dan pengalaman pribadi dengan olahraga, juga memengaruhi tingkat partisipasi.

Kegembiraan dalam berolahraga adalah salah satu faktor psikologis penting yang memengaruhi partisipasi seseorang dalam aktivitas fisik. Ketika individu merasa senang saat berolahraga, mereka cenderung lebih termotivasi untuk melakukannya secara rutin. Kegembiraan ini menciptakan pengalaman positif yang memperkuat perilaku olahraga sebagai kebiasaan yang berkelanjutan. Menurut teori *Self-Determination* (Deci & Ryan, 1985), kegembiraan berolahraga terkait dengan motivasi intrinsik, yaitu dorongan untuk melakukan suatu aktivitas karena kesenangan dan kepuasan yang diperoleh dari aktivitas tersebut. Orang yang menikmati aktivitas fisik cenderung tidak hanya lebih aktif tetapi juga lebih konsisten dalam jangka panjang dibandingkan mereka yang melakukannya karena tekanan eksternal atau kewajiban. Penelitian menunjukkan hubungan positif antara kegembiraan berolahraga dan tingkat aktivitas fisik. Sebagai contoh, studi oleh Wankel (1993) menemukan bahwa kesenangan yang dirasakan selama aktivitas fisik adalah salah satu prediktor kuat keterlibatan olahraga yang berkelanjutan. Dalam konteks anak-anak dan remaja, studi Stodden et al. (2008) menegaskan bahwa pengalaman positif selama aktivitas fisik mendorong perkembangan kebiasaan olahraga yang sehat hingga dewasa. Selain itu, faktor sosial seperti dukungan teman, suasana menyenangkan, dan variasi dalam aktivitas olahraga juga dapat meningkatkan rasa kegembiraan. Oleh karena itu, menciptakan lingkungan olahraga yang menyenangkan dan menyesuaikan aktivitas fisik dengan minat individu menjadi strategi penting untuk meningkatkan tingkat aktivitas fisik di berbagai kelompok

umur. Frekuensi, durasi, dan intensitas kegiatan fisik yang dilakukan peserta didik dapat memengaruhi tingkat kebugaran fisiknya. Semakin rutin dan teratur peserta didik melakukan aktivitas fisik, semakin baik pula tingkat kebugaran yang dapat dicapai. Efek dari kerutinan berolahraga ada 2 yaitu: 1) akut, efek yang segera terlihat seperti capek dan sakit pada anggota badan 2) efek kronis, kerutinan berolahraga yang dilakukan secara terus menerus, seperti senang saat melakukan olahraga tertentu. Dari pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa tidak ada kebugaran tanpa adanya olahraga.

## **METODE**

Penelitian dengan sampel populasi ini menggunakan Teknik *convenience sampling*. *Convenience sampling* yaitu peneliti memilih partisipan karena mereka mau dan bersedia diteliti (Creswell, 2015). Dalam kasus ini, peneliti tidak dapat mengatakan dengan penuh keyakinan bahwa individu tersebut mewakili populasi. Akan tetapi, sampelnya dapat memberikan informasi yang berguna untuk menjawab pertanyaan dan hipotesis penelitian. Sampel penelitian kesadaran kesehatan, kesenangan berolahraga, kerutinan berolahraga, dan kebugaran fisik ini adalah 104 peserta didik SMK Kesehatan Amanah Husada. Instrumen yang dipergunakan di dalam penelitian ada 4 yaitu: Kesadaran kesehatan menggunakan instrumen bernama Skala Kesadaran Kesehatan Indonesia diukur dengan skala kesadaran kesehatan Indonesia, yang oleh Rosidi & Rofiqah (2024) diadaptasi dari *Health Consciousness Scale* versi asli yang dikembangkan oleh (Hong, 2009). Variabel kesenangan diukur dengan PACES versi Bahasa Indonesia (Moore, 2009), kerutinan berolahraga diukur dengan menggunakan Skala Singkat Kebiasaan Olahraga bagi masyarakat Indonesia kebugaran fisik peserta didik diukur dengan Skala Persepsi Kebugaran Jasmani bagi masyarakat Indonesia (Abadie, 1988). Analisis data dilakukan dengan teknik: statistik deskriptif, korelasi bivariat, analisis multiregresi, analisis jalur, dan identifikasi koefisien determinasi 3 variabel *independen* terhadap 1 variabel *dependen*. Model teoritik awal yang antar jalur penelitian digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. Model teoretik awal

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

#### Korelasi Bivariat

Hasil analisis untuk mengetahui hubungan kesadaran kesehatan dan kebugaran fisik, kesenangan berolahraga dan kebugaran fisik, kerutinan berolahraga dan kebugaran fisik di tunjukkan di bawah ini:

Tabel 1. Hasil analisis korelasi bivariat

Korelasi	Probabilitas	Taraf Signifikansi	Keterangan
Kesadaran kesehatan dan kebugaran fisik	0,000	0,05	Memenuhi syarat
Kesenangan berolahraga dan kebugaran fisik	0,016	0,05	Memenuhi syarat
Kerutinan berolahraga dan kebugaran fisik	0,033	0,05	Memenuhi syarat

Korelasi bivariat diukur berdasarkan probabilitas yaitu jika probabilitas > 0,05 maka tidak ada korelasi yang signifikan. Berdasarkan tabel di atas untuk korelasi kesehatan dan kebugaran fisik mendapatkan hasil probabilitas sebesar 0,000, korelasi kesenangan berolahraga dan kebugaran fisik sebesar 0,016, dan korelasi kerutinan berolahraga dan kebugaran fisik sebesar 0,033. Maka dapat disimpulkan bahwa probabilitas di bawah 0,006 sehingga memenuhi prasyarat analisis jalur.

### Analisis Jalur

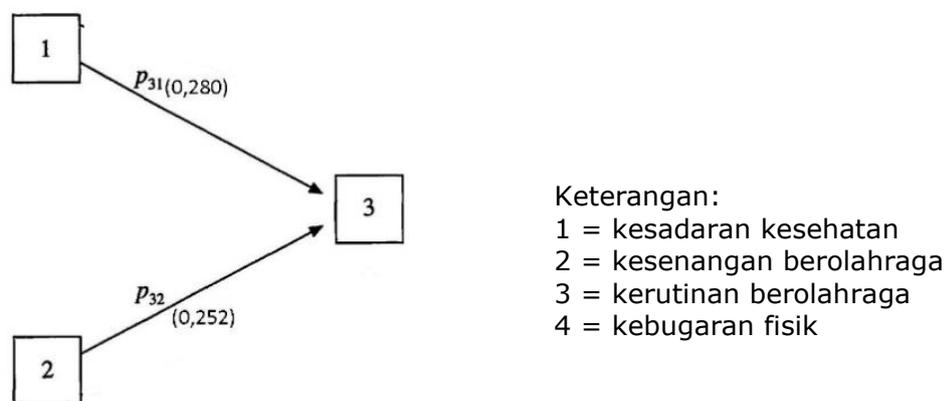
#### Analisis Regresi Substruktur 1

Hasil analisis regresi substruktur 1 di tunjukkan pada table ini:

Tabel 2. Hasil analisis regresi substruktur 1

Prediktor	Variabel dependen	Koefisien beta	Keterangan
Kesadaran kesehatan	Kerutinan berolahraga	0,280	Jalur dipertahankan
Kesenangan berolahraga	Kerutinan berolahraga	0,252	Jalur dipertahankan

Hasil analisis regresi menunjukkan koefisien Beta pengaruh kesadaran kesehatan dan kerutinan (P31) sebesar 0,280. Koefisien beta kesenangan berolahraga dan kerutinan berolahraga (P32) sebesar 0,252. Kedua koefisien ini di atas 0,05 sehingga jalur dapat dipertahankan. Jika koefisien beta P31 dan P32 dimasukkan ke dalam model teoritik maka hasilnya:



Gambar 2. Hasil analisis jalur substruktur 1

Kesadaran kesehatan dan kesenangan berolahraga berpengaruh positif dengan nilai koefisien lebih besar dari pada nilai yang ditetapkan yaitu 0,05. Artinya kesadaran kesehatan dan kesenangan berolahraga berpengaruh positif terhadap kebugaran fisik peserta didik sekolah kejuruan kesehatan.

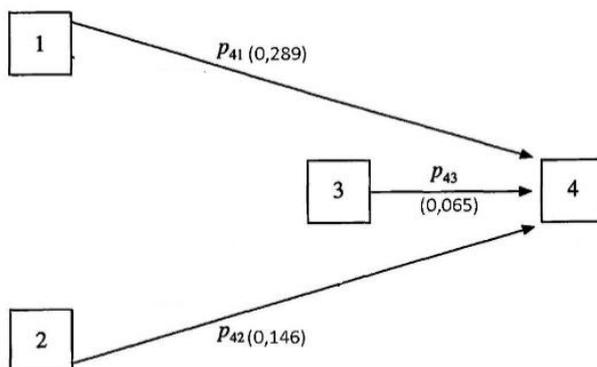
### Analisis Regresi Substruktur 2

Hasil analisis regresi substruktur 2 di tunjukkan pada table ini:

Tabel 3. Hasil analisis regresi substruktur 2

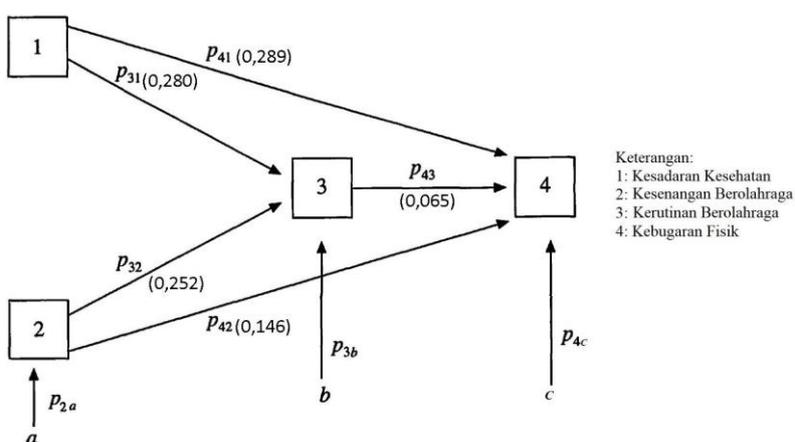
Prediktor	Variabel Dependen	Koefisien Beta	Koefisien Beta Baku	Keterangan
Kesadaran kesehatan	Kebugaran fisik	0,289	0,05	Jalur dipertahankan
Kesenangan berolahraga		0,146	0,05	Jalur dipertahankan
Kerutinan berolahraga		0,065	0,05	Jalur dipertahankan

Jika koefisien beta dimasukkan ke dalam model teoritik maka hasilnya:



Gambar 3. Hasil analisis jalur substruktur 2

Sehingga jalur-jalur tersebut jika disatukan akan menghasilkan jalur:



Gambar 4. Hasil analisis jalur

Berdasarkan hasil dari analisis jalur di atas, jalur P31 dengan nilai koefisien 0,280, jalur P32 dengan nilai koefisien 0,252, jalur P41 dengan nilai koefisien 0,289, jalur P42 dengan nilai koefisien 0,146 dan jalur P43 dengan nilai koefisien 0,065. Berdasarkan hasil tersebut, nilai koefisien hasil lebih besar dari 0,05. Maka jalur-jalur tersebut bisa dipertahankan.

### Pengaruh Langsung, Tidak Langsung dan Pengaruh Total

Pengaruh langsung, tidak langsung dan pengaruh totalnya sebagai berikut:

1. Pengaruh Langsung
  - a. Pengaruh langsung kesadaran kesehatan terhadap kerutinan berolahraga 0,280. Pengaruh langsung kesenangan berolahraga terhadap kerutinan berolahraga 0,252.
  - b. Pengaruh langsung kesadaran kesehatan terhadap kebugaran fisik 0,289.

- c. Pengaruh langsung kesenangan berolahraga terhadap kebugaran fisik 0,146.
  - d. Pengaruh langsung kerutinan berolahraga terhadap kebugaran fisik 0,065.
2. Pengaruh tidak langsung dan pengaruh total
    - a. Pengaruh tidak langsung kesadaran kesehatan terhadap kebugaran fisik melalui kerutinan berolahraga 0,0182.
    - b. Pengaruh total kesadaran kesehatan terhadap kebugaran fisik melalui kerutinan berolahraga 0,345.
    - c. Pengaruh tidak langsung kesenangan berolahraga terhadap kebugaran fisik melalui kerutinan berolahraga 0,016.
    - d. Pengaruh total kesenangan berolahraga terhadap kebugaran fisik melalui kerutinan berolahraga 0,317.

Berdasarkan penghitungan pengaruh langsung, tidak langsung dan pengaruh total diatas maka bisa dipergunakan untuk menjawab hipotesis penelitian.

1. Kesadaran kesehatan dan kesenangan berolahraga berpengaruh positif terhadap kebugaran fisik peserta didik sekolah kejuruan kesehatan. Koefisien beta kesadaran kesehatan (0,280) dan koefisien beta kesenangan berolahraga (0,252) memiliki koefisien di atas 0,05 maka  $H_0$  ditolak sehingga menerima  $H_1$ . Artinya, kesadaran kesehatan dan kesenangan berolahraga berpengaruh positif terhadap kebugaran fisik peserta didik sekolah kejuruan kesehatan.
2. Kesadaran kesehatan, kesenangan berolahraga berpengaruh positif baik secara langsung maupun tidak langsung melalui Kerutinan berolahraga terhadap kebugaran fisik peserta didik sekolah kejuruan kesehatan. Koefisien beta kesadaran kesehatan (0,289), kesenangan berolahraga (0,146) berpengaruh positif baik secara langsung maupun tidak langsung melalui kerutinan berolahraga (0,065) terhadap kebugaran fisik peserta didik sekolah kejuruan kesehatan. Dengan demikian  $H_0$  ditolak sehingga  $H_1$  diterima.

Kontribusi Kesadaran Kesehatan, Kesenangan Berolahraga dan Kerutinan Berolahraga. Besarnya explained variance dapat di lihat di model summary pada output analisis regresi substruktur 2.

Tabel 4. Output explained variance

<b>Model Summary</b>				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,384 <sup>a</sup>	,148	,122	3,909

a. Predictors: (Constant), Kerutinan Berolahraga (Physical Activities), Kesenangan Berolahraga (Physical Activity Enjoyment), Kesadaran Kesehatan (Health Awareness)

R square menunjukkan besarnya kontribusi 3 variabel prediktor yaitu sebesar 0,148 atau 14,8%. Sisanya yaitu 82,2% (100% - 14,8%) dijelaskan oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

## **Pembahasan**

Secara keseluruhan, kesadaran kesehatan dan kesenangan berolahraga yang diperoleh dari mata pelajaran PJOK dan kegiatan ekstrakurikuler seperti futsal, panah, silat, dan tari yang menyenangkan ini memiliki pengaruh terhadap kebugaran fisik peserta didik sekolah kejuruan kesehatan. Kesadaran kesehatan dan kesenangan berolahraga bekerja bersama-sama dapat meningkatkan motivasi, frekuensi, dan kualitas aktivitas fisik, yang pada akhirnya berkontribusi pada peningkatan kebugaran fisik dan kesehatan keseluruhan siswa. [Klainin-Yobas et al. \(2015\)](#) meneliti siswa-siswi jurusan keperawatan dan menemukan hasil penelitian yang sama. Siswa-siswi jurusan keperawatan yang memiliki kebugaran tubuh sangat rendah hingga sedang jika beraktivitas fisik secara teratur akan memiliki kebugaran tubuh lebih baik dan memiliki kesehatan fisik dan kesehatan psikologis yang lebih baik dan [Lagestad et al. \(2017\)](#) kesenangan dalam olahraga meningkat di kalangan anak perempuan di jenjang SMA. Meskipun siswa yang berpartisipasi setiap minggu dalam olahraga terorganisir melaporkan kesenangan yang lebih besar dalam olahraga dibandingkan mereka yang tidak berpartisipasi. Kesadaran kesehatan memberikan manfaat secara psikologis di antaranya adalah membentuk citra tubuh yang lebih baik sehingga meningkatkan suasana hati, rasa percaya diri dalam beraktivitas fisik dan olahraga rutin. Olahraga rutin memberikan kebugaran fisik jangka panjang dan jangka pendek atau memberikan efek akut dan kronis. Kesadaran kesehatan dan kesenangan berolahraga memotivasi peserta didik untuk menjaga kerutinan berolahraga. Kerutinan ini memastikan bahwa manfaat dari aktivitas fisik yaitu manfaat akut dan kronik dari aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin. Berolahraga secara rutin sebagai hasil dari kesadaran kesehatan dan kesenangan membantu siswa membentuk kebiasaan sehat yang mendukung kebugaran fisik mereka dalam jangka panjang. Penelitian mendukung hubungan positif antara kesadaran berolahraga dan

tingkat aktivitas fisik. Sebuah studi oleh [Plotnikoff et al. \(2010\)](#) menunjukkan bahwa kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik meningkatkan kepatuhan terhadap program olahraga jangka panjang. Selain itu, kesadaran yang tinggi juga mendorong individu untuk mencari informasi lebih lanjut tentang olahraga yang sesuai dengan kebutuhan mereka, sehingga aktivitas fisik yang dilakukan menjadi lebih efektif dan menyenangkan. Kesadaran yang tinggi tentang manfaat olahraga sering kali menjadi faktor pendorong utama seseorang untuk terlibat dalam kegiatan fisik. Menurut teori *Health Belief Model* ([Rosenstock, 1974](#)), individu yang menyadari risiko kesehatan akibat gaya hidup sedentari cenderung lebih termotivasi untuk melakukan aktivitas fisik sebagai tindakan preventif. Dalam konteks ini, kesadaran berolahraga dapat meningkatkan niat untuk berpartisipasi dalam olahraga secara rutin dan mengurangi hambatan seperti rasa malas atau kurangnya waktu.

Kesenangan berolahraga (*physical activity enjoyment*) faktor psikologis yang berperan besar dalam membentuk kebiasaan aktivitas fisik yang berkelanjutan. Ketika individu menikmati pengalaman berolahraga, mereka cenderung lebih termotivasi untuk melakukannya secara rutin, menjadikan aktivitas fisik sebagai bagian integral dari gaya hidup mereka. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang merasakan kenikmatan selama berolahraga lebih cenderung mempertahankan kebiasaan ini dalam jangka panjang dibandingkan mereka yang melakukannya karena tekanan eksternal atau kewajiban ([Teixeira et al., 2012](#)). Sebagai contoh, studi oleh [Focht \(2009\)](#) menemukan bahwa pengalaman positif selama olahraga meningkatkan kemungkinan seseorang untuk melanjutkan aktivitas fisik. Kenikmatan juga dapat memengaruhi intensitas dan durasi olahraga; individu yang menikmati aktivitasnya lebih mungkin berolahraga lebih lama atau lebih intens tanpa merasa terbebani.

## **SIMPULAN**

Kesadaran kesehatan dan kesenangan berolahraga berpengaruh positif terhadap kebugaran fisik peserta didik sekolah kejuruan kesehatan. Kesadaran kesehatan, kesenangan berolahraga berpengaruh positif baik secara langsung maupun tidak langsung melalui kerutinan berolahraga terhadap kebugaran fisik peserta didik sekolah kejuruan kesehatan. Besar kontribusi total kesadaran kesehatan, kesenangan berolahraga dan Kerutinan berolahraga terhadap kebugaran fisik peserta didik sekolah kejuruan kesehatan adalah 14,8%. Sebanyak 85,2% kebugaran fisik peserta didik dipengaruhi oleh variabel-variabel lain yang tidak dianalisis dalam penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abadie, B. R. (1988), Construction and Validation of A Perceived Physical Fitness Scale. *Perceptual and motor skills*, 67(3), 887–892. <https://doi.org/10.2466/pms.1988.67.3.887>
- Ajzen, I. (1991). The Theory of Planned Behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179-211. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90020-T](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90020-T)
- Brown, D. (2014). *Negative Experiences in Physical Education Class and Avoidance of Exercise*. Master's Theses. 55. <https://scholars.fhsu.edu/theses/55>
- Creswell, J. W. (2015). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. Sage Publications.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. Springer Science & Business Media.
- Ding, D., Lawson, K. D., Kolbe-Alexander, T. L., Finkelstein, E. A., Katzmarzyk, P. T., Van Mechelen, W., et al. (2016). The Economic Burden of Physical Inactivity: A Global Analysis of Major Non-Communicable Diseases. *Lancet* 388, 1311–1324. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)30383-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)30383-X)
- Dishman, R. K., Motl, R. W., Saunders, R., Felton, G., Ward, D. S., Dowda, M., & Pate, R. R. (2005). Enjoyment Mediates Effects of a School-Based Physical-Activity Intervention. *Medicine and science in sports and exercise*, 37(3), 478–487. <https://doi.org/10.1249/01.mss.0000155391.62733.a7>
- Focht, B. C. (2009). Brief Walks in Outdoor and Laboratory Environments: Effects on Affective Responses, Enjoyment, and Intentions to Walk for Exercise. *Research quarterly for exercise and sport*, 80(3), 611–620. <https://doi.org/10.1080/02701367.2009.10599600>
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2018). Worldwide Trends in Insufficient Physical Activity from 2001 to 2016: A Pooled Analysis of 358 Population-Based Surveys with 1.9 million Participants. *The Lancet. Global health*, 6(10), e1077–e1086. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(18\)30357-7](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(18)30357-7)
- Hong, H. (2009). Scale Development for Measuring Health Consciousness: Re-conceptualization.
- Klainin-Yobas, Piyanee & He, Hong-Gu & Ying, Lau. (2015). Physical Fitness, Health Behaviour and Health among Nursing Students: A Descriptive Correlational Study. *Nurse Education Today*. 35. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2015.06.014>

- Lagestad, P., Floan, O., & Moa, I. F. (2017). Longitudinal Changes in AbsoluteVO<sub>2peak</sub>, Physical Activity Level, Body Mass Index, and Overweightness among Adolescents in Vocational and Non-Vocational Studies. *Frontiers in public health*, 5, 214. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2017.00214>
- Moore, J. B., Yin, Z., Hanes, J., Duda, J., Gutin, B., & Barbeau, P. (2009). Measuring Enjoyment of Physical Activity in Children: Validation of the Physical Activity Enjoyment Scale. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21(sup1), S116–S129. <https://doi.org/10.1080/10413200802593612>
- Nurkholis, M. (2015). Kontribusi Pendidikan Jasmani dalam Menciptakan SDM yang Berdaya Saing di Era Global. *Prosiding Seminar Nasional Olahraga UNY Yogyakarta*, 192-201.
- Plotnikoff, R. C., Costigan, S. A., Karunamuni, N., & Lubans, D. R. (2013). Social cognitive theories used to explain physical activity behavior in adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Preventive medicine*, 56(5), 245–253. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2013.01.013>
- Rimal, R. N. (2001). Perceived Risk and Self-Efficacy as Motivators: Understanding Individuals' Long-Term Use of Health Information. *Journal of Communication*, 51(4), 633-654. <https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.2001.tb02900.x>
- Rosenstock, I. M. (1974). Historical Origins of the Health Belief Model. *Health Education Monographs*, 2(4), 328-335. <http://www.jstor.org/stable/45240621>
- Rosidi, S. & Rofiqah, R. (2024). Skala Ringkas Kebiasaan Berolahraga.
- Sallis, J. F., Hovell, M. F., & Hofstetter, C. R. (1992). Predictors of Adoption and Maintenance of Vigorous Physical Activity in Men and Women. *Preventive medicine*, 21(2), 237–251. [https://doi.org/10.1016/0091-7435\(92\)90022-a](https://doi.org/10.1016/0091-7435(92)90022-a)
- Stodden, D. F., Goodway, J. D., Langendorfer, S. J., et al. (2008). A Developmental Perspective on the Role of Motor Skill Competence in Physical Activity: An Emergent Relationship. *Quest*, 60(2), 290–306. <https://doi.org/10.1080/00336297.2008.10483582>
- 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>
- Wankel, L. M. (1993). The Importance of Enjoyment to Adherence and Psychological Benefits from Physical Activity. *International Journal of Sport*

*Psychology*, 24(2), 151-169. <https://psycnet.apa.org/record/1994-07751-001>

Ward, Z. J., Bleich, S. N., Cradock, A. L., Barrett, J. L., Giles, C. M., Flax, C., et al. (2019). Projected U.S. State-Level Prevalence of Adult Obesity and Severe Obesity. *The New England Journal of Medicine*, 381, 2440–2450. <https://doi.org/10.1056/NEJMsa1909301>