

**KORELASIONAL TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DENGAN *SELF*  
*CONCEPT* PADA SISWA KELAS VII SMP NEGERI 35 BANDUNG**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan pada program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi.



Oleh

Muhammad Zalfi  
NIM : 2007201

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

**2024**

**LEMBAR PENGESAHAN**

MUHAMMAD ZALFI

**KORELASIONAL TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DENGAN *SELF*  
*CONCEPT* PADA SISWA KELAS VII SMP NEGERI 35 BANDUNG**

**Disetujui dan disahkan oleh.**

Pembimbing I



**Dr. Asep Sumpena, S. Pd., M. Pd.**

**NIP : 198605032015041001**

Pembimbing II



**Dr. H. Carsiwan, M. Pd.**

**NIP : 197101052002121001**

Mengetahui,

**Ketua Program Studi**



**Dr. H. Carsiwan, M. Pd.**

**NIP : 197101052002121001**

**LEMBAR HAK CIPTA**

**KORELASIONAL TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DENGAN *SELF*  
*CONCEPT* PADA SISWA KELAS VII SMP NEGERI 35 BANDUNG**

Oleh

Muhammad Zalfi

Sebuah skripsi yan diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar  
Sarjana Pendidikan pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Muhammad Zalfi

Universitas Pendidikan Indonesia

Juli 2024

Hak cipta dilindungi undang-undang. Skripsi ini tidak boleh diperbanyak  
seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak ulang, difotocopy, atau cara lainnya  
tanpa ijin dari penulis.

## ABSTRAK

### KORELASIONAL TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DENGAN *SELF CONCEPT* PADA SISWA SMP NEGERI 35 BANDUNG

Muhammad Zalfi

[muhammadzalfi27@upi.edu](mailto:muhammadzalfi27@upi.edu)

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Jawa Barat, Indonesia

Pembimbing I : Dr. Asep Sumpena, S. Pd., M. Pd.

Pembimbing II : Dr. H. Carsiwan, M. Pd.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada Korelasional Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan *Self Concept* pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 35 Bandung. Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas vii smp negeri 35 bandung, sedangkan yang diambil menjadi sampel penelitian yakni 76 siswa yang diambil secara acak dari sepuluh kelas yang berbeda. Penelitian ini menggunakan instrumen Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) untuk mengukur tingkat kebugaran siswa dan kuisisioner Physical Self Description Questionnaire (PSDQ) untuk mengukur *self concept* siswa. Pada tes kebugaran secara keseluruhan tingkat kebugaran siswa dalam kategori cukup, dimana kebugaran laki-laki lebih 0,95 baik dari kebugaran perempuan. Sedangkan *self concept* laki-laki juga lebih baik dengan selisih 12,47 dari siswa perempuan, akan tetapi pada indikator kebugaran siswa perempuan lebih baik dengan selisih 0,89 dari siswa laki-laki. Korelasi antara tingkat kebugaran jasmani dengan *self concept* memiliki nilai korelasi yang kuat. Dimana tingkat kebugaran siswa juga berkorelasi dengan indikator-indikator *self concept*.

Kata kunci : Kebugaran Jasmani, Remaja, Konsep Diri

## ABSTRACT

### CORRELATION OF PHYSICAL FITNESS LEVEL WITH *SELF CONCEPT* IN JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS 35 BANDUNG

Muhammad Zalfi

[muhammadzalfi27@upi.edu](mailto:muhammadzalfi27@upi.edu)

Health and Recreation Physical Education

Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, West Java, Indonesia

Supervisor I : Dr. Asep Sumpena, S. Pd., M. Pd.

Supervisor II: Dr. H. Carsiwan, M. Pd.

This study aims to find out if there is a Correlation of Physical Fitness Levels with *Self Concept* in Grade VII Students of SMP Negeri 35 Bandung. The population in this study is grade vii students of SMP Negeri 35 Bandung, while the research sample is 76 students who are randomly taken from ten different classes. This study uses the Nusantara Student Fitness Test (TKPN) instrument to measure the fitness level of students and the Physical Self Description Questionnaire (PSDQ) questionnaire to measure students' *self-concept*. In the overall fitness test, the fitness level of students is in the sufficient category, where the fitness of men is 0.95 better than that of women. Meanwhile, male *self-concept* is also better with a difference of 12.47 from female students, but in the fitness indicator female students are better with a difference of 0.89 from male students. The correlation between the level of physical fitness and *self-concept* has a strong correlation value. Where the level of student fitness is also correlated with *self-concept indicators*.

Keywords: Physical Fitness, Youth, Self-Concept

## DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN .....	i
LEMBAR HAK CIPTA .....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN.....	iii
KATA PENGANTAR .....	iv
UCAPAN TERIMA KASIH.....	v
ABSTRAK .....	vii
ABSTRACT.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR DIAGRAM.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN .....	1
1. 1 Latar Belakang .....	1
1. 2 Rumusan Masalah .....	4
1. 3 Tujuan Penelitian.....	5
1. 4 Manfaat Penelitian.....	5
BAB II.....	6
KAJIAN PUSTAKA.....	6
2. 1 Remaja.....	6
2.1.1 Karakteristik Pertumbuhan dan Perkembangan Remaja.....	6
2.1.2 Tahap-Tahap Perkembangan Remaja .....	8
2.2 <i>Self Concept</i> .....	9
2.2.1 Pengertian <i>Self Consep</i> .....	9
2.2.2 Ciri-Ciri Konsep Diri .....	10
2.2.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Konsep Diri.....	10
2.3 Kebugaran Jasmani.....	12
2.3.1 Konsep Kebugaran Jasmani .....	12
2.3.2 Komponen-Komponen Kebugaran Jasmani .....	13

2.3.3	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani .....	14
2.4	Penelitian Terdahulu.....	15
2.5	Kerangka Berpikir .....	16
2.6	Hipotesis.....	17
BAB III	.....	19
METODE PENELITIAN	.....	19
3.1	Desain Penelitian .....	19
3.2	Partisipan .....	20
3.3	Populasi dan Sampel .....	20
3.3.1	Populasi.....	20
3.3.2	Sampel .....	20
3.4	Instrumen Penelitian.....	22
3.5	Analisis Data .....	27
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	.....	29
4. 1	Deskripsi Data .....	29
4.1.1	Deskripsi Data Kebugaran Jasmani .....	29
4.1.2	Deskripsi Data <i>Self Concept</i> .....	37
4.1.3	Uji Normalitas.....	38
4.1.4	Uji Linearitas.....	39
4.1.5	Uji Hipotesis .....	40
4. 2	Pembahasan .....	41
4.2. 1	Faktor Hasil Tes Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII SMP Negeri 35 Bandung.....	42
4.2. 2	Hasil Tes <i>Self Concept</i> Siswa Kelas VII SMP Negeri 35 Bandung.....	44
4.2. 3	Hasil Uji Hipotesis Tingkat Kebugaran Jasmani dengan <i>Self Concept</i> Siswa Kelas VII SMP Negeri 35 Bandung.....	45
BAB V	.....	47
KESIMPULAN DAN SARAN	.....	47
5. 1	Kesimpulan.....	47
5. 2	Saran.....	47
DAFTAR PUSTAKA	.....	48
DAFTAR LAMPIRAN	.....	56

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Frekuensi dan Interval Skor V Sit and Reach .....	24
Tabel 3. 2 Frekuensi dan Interval Tes Sit Up.....	25
Tabel 3. 3 Frekuensi dan Interval Squat Trush .....	25
Tabel 3. 4 Interval dan Frekuensi Pacer Test.....	26
Tabel 3. 5 DasarPerhitunga Data .....	27
Tabel 3. 6 Interpretasi Nilai r .....	28
Tabel 4. 1 Indeks Masa Tubuh (IMT).....	29
Tabel 4. 2 V Sit and Reach.....	30
Tabel 4. 3 Sit Up .....	31
Tabel 4. 4 Squat Trush .....	32
Tabel 4. 5 Pacer Test.....	33
Tabel 4. 6 Kategori Capaian Kebugaran Jasmani .....	34
Tabel 4. 7 Kategori Capaian Kebugaran Jasmani Siswa Laki-Laki.....	35
Tabel 4. 8 Kategori Capaian Kebugaran Jasmani Siswa Perempuan.....	36
Tabel 4. 9 Ringkasan Data Self Concept .....	37
Tabel 4. 10 Hasil <i>Self Concept</i> Siswa Laki-Laki .....	38
Tabel 4. 11 Hasil <i>Self Concept</i> Siswa Perempuan .....	38
Tabel 4. 12 Uji Normalitas Data .....	39
Tabel 4. 13 Uji Linearitas.....	40
Tabel 4. 14 Hasil Uji Hipotesis .....	41



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Contoh Gerakan V Sit and Reach .....	23
Gambar 3. 2 Gerakan <i>Sit UP</i> .....	24
Gambar 3. 3 Contoh Gerakan Squat Trush .....	25
Gambar 3. 4 Gerakan Pacer Test.....	26

## DAFTAR DIAGRAM

Diagram 4. 1 Hasil Analisis Indeks Masa Tubuh (IMT) .....	30
Diagram 4. 2 Hasil Analisis V Sit and Reach .....	31
Diagram 4. 3 Hasil Analisis Sit Up.....	32
Diagram 4. 4 Hasil Analisis Squad Trush.....	33
Diagram 4. 5 Hasil Analisis Pacer Test .....	34
Diagram 4. 6 Kebugaran Siswa Laki-Laki.....	35
Diagram 4. 7 Kebugaran Siswa Perempuan.....	36

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 SK Pembimbing.....	56
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian.....	61
Lampiran 3 Surat Balasan Penelitian .....	62
Lampiran 4 Surat Keterangan Uji Keterbacaan Instrumen .....	63
Lampiran 5 Surat Keterangan Terjemahan Kuisisioner .....	64
Lampiran 6 Uji Validasi melalui Expert Judgement.....	65
Lampiran 7 Kuisisioner Self Concept.....	66
Lampiran 8 Data Kebugaran Jasmani .....	69
Lampiran 9 Data Kuisisioner Self Concept .....	71
Lampiran 10 Hasil Analisis Data .....	73
Lampiran 11 Dokumentasi.....	76
Lampiran 12 Riwayat Hidup.....	80

## DAFTAR PUSTAKA

- Abduljabar, B. (2011). Pengertian pendidikan jasmani. *Ilmu Pendidikan*, 1991, 36.  
[http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR.\\_PEND.\\_OLAHRAGA/196509091991021-BAMBANG\\_ABDULJABAR/Pengertian\\_Penjas.pdf](http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR._PEND._OLAHRAGA/196509091991021-BAMBANG_ABDULJABAR/Pengertian_Penjas.pdf)
- Abdullah, K., Jannah, M., Aiman, U., Hasda, S., Fadilla, Z., Taqwin, N., Masita, Ardiawan, K. N., & Sari, M. E. (2021). Metodologi Penelitian Kuantitatif. In *PT Rajagrafindo Persada* (Vol. 3, Issue 2).  
<https://www.infodesign.org.br/infodesign/article/view/355%0Ahttp://www.abergo.org.br/revista/index.php/ae/article/view/731%0Ahttp://www.abergo.org.br/revista/index.php/ae/article/view/269%0Ahttp://www.abergo.org.br/revista/index.php/ae/article/view/106>
- Adiniah, O. A. (2018). Analisis Minat Membaca Teks Bahasa Indonesia Siswa MTs di Kabupaten Blitar. *Nuevos Sistemas de Comunicación e Información*, 2015, 2013–2015.
- Ajhuri, K. F. (2019). Psikologi Perkembangan Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. In *Psikologi Perkembangan Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*.
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep Umum Populasi dan Sampel dalam Penelitian. *Jurnal Pilar*, 14(1), 15–31.
- Amir, R. A., & Adi, A. C. (2018). Gambaran Aktivitas Sedentari Dan Tingkat Kecukupan Gizi Pada Remaja Gizi Lebih Dan Gizi Normal. *Media Gizi Indonesia*, 12(1), 80. <https://doi.org/10.20473/mgi.v12i1.80-87>
- Anggriani, B. R. (2017). Hubungan Antara Pola Tidur terhadap Tingkat Kebugaran Tubuh pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Indonesia. 32–42.
- Anwar, N. A. (2015). Gambaran Kemandirian Emosional Remaja Usia 12-15 Tahun berdasarkan Pola Asuh Authoritative. *Fakultas Psikologi Universitas Padjajaran*, 1–9.
- Arianto, B. (2020). Hubungan Konsep Diri dengan Kenakalan Remaja pada Siswa

di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Wih Pesam Kabupaten Bener Meriah.

*Skripsi, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry. Banda ...*, 1–64.

Arifin, M. (2014). Instrumen Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, Dan Pengembangan. *Implementation Science*, 39(1), 1.

Balsalobre, F. J. B., Sánchez, G. F. L., & Suárez, A. D. (2014). Relationships between Physical Fitness and Physical Self-concept in Spanish Adolescents. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 132, 343–350.

<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.04.320>

Batubara, J. R. (2016). Adolescent Development (Perkembangan Remaja). *Sari Pediatri*, 12(1), 21. <https://doi.org/10.14238/sp12.1.2010.21-9>

Dahlan, A. (2014). Hakikat Pendidikan Jasmani. *Antimicrobial Agents and Chemotherapy*, 58(12), 7250–7257.

Damarhadi, S., & Prabawanti, C. (2020). *Gambaran Konsep Diri Pada Siswa SMA Ditinjau Berdasarkan Jenis Kelamin*. 9(3), 251–259.

<https://doi.org/10.30872/psikostudia>

Darmawan, I. (2017). Upaya MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI SISWA MELALUI PENJAS. *Jip*, 7(2), 143–154.

<http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/jrnspirasi>

Dewi, Y. P., & Mugiarto, H. (2020). Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Efikasi Diri Dalam Memecahkan Masalah Melalui Konseling Individu Di Smk Hidayah Semarang. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(1), 29. <https://doi.org/10.22373/je.v6i1.5750>

Didi, D. S. (2020). Manajemen Pendidikan Tinggi Islam (Upaya Mereposisi dan Merekonstruksi Lembaga Pendidikan Tinggi Islam di Era Globalisasi).

*Southeast Asian Journal of Islamic Education Management*, 1(2), 177–194.

<https://doi.org/10.21154/sajiem.v1i2.23>

Fahrizqi, E. B., Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Olahraga Selama New Normal Pandemi Covid-19. *Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education*, 8(2), 53–62.

- Fakhrurrazi. (2019). 1. Karakteristik Anak Usia Murahiqah. *Al-Ikhtibar: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 6(1), 573–580.  
<https://doi.org/10.32505/ikhtibar.vol6i1.pp60>
- Fatmawaty, R. (2017). Memahami Psikologi Remaja. *Jurnal Reforma*, 2(1), 55–65. <https://doi.org/10.30736/rfma.v6i2.33>
- Fc, S. (2022). *PERCAYA DIRI PADA ATLET FUTSAL PUTRA U-19 Oleh : Rifqi Fawwazir Rosyadi UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA TAHUN 2022. 18602241031.*
- Firdaus, A. M. yunanta, & Hidayati, E. (2019). Pengetahuan Dan Sikap Remaja Terhadap Penggunaan Napza Di Sekolah Menengah Atas Di Kota Semarang. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 6(1), 1. <https://doi.org/10.26714/jkj.6.1.2018.1-7>
- Ginanjarsari, R. L. (2019). Gambaran Perilaku Remaja Putri Mengenai Upaya Penanganan Dismenore di Kelas XI MA Ali Maksum Putri Bantul Yogyakarta Tahun 2019, *Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan*, 22. [/http://eprints.unwahas.ac.id/2196](http://eprints.unwahas.ac.id/2196). 7–1
- Goleman et al., 2019. (2019). Definisi Konsep Diri. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 43–52.
- Haidar, G., & Apsari, N. C. (2020). Pornografi Pada Kalangan Remaja. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(1), 136.  
<https://doi.org/10.24198/jppm.v7i1.27452>
- Handayani, F. W. (2017). Self-Concept Comparison Study of Male and Female Student That Join. *Studi Komparasi Self-Concept Siswa Laki-Laki Dan Perempuan Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Karate Di Sekolah Dasar Wilayah Kabupaten Sleman*, 3(6), 244–252.
- Indonesia, J. P., & Psikologi, F. (2016). *Konsep Diri, Adversity Quotient dan Penyesuaian Diri pada Remaja Khoirul Bariyyah Hidayati*. 5(02), 137–144.
- Jajat Drajat, Bambang Aduljabar, B. H. (2022). *APLIKASI STATISTIKA DALAM PENJAS*. CV. Bintang Warliartika.

- Jannah, M. (2017). Remaja Dan Tugas-Tugas Perkembangannya Dalam Islam. *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi*, 1(1), 243–256.  
<https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v1i1.1493>
- Jannah, M., & Yacob, F. (2017). Rentang Kehidupan Manusia (Life Span Development) dalam Islam. *Gender Equality: International Journal of Child and Gender Studies*, 3(1), 97–114.
- Kadar, R. N. (2019). *Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani Xi Mia Sma N 2 Siak Hulu*.
- Keliat, P., Lubis, A. E., & Helmi, B. (2019). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Kecukupan Gizi. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 7(2), 46–54.  
<https://doi.org/10.55081/jsbg.v7i2.12>
- Kosanke, R. M. (2019). *Gambaran Pengalaman Psikologis Remaja Yang Mengalami Perceraian Orangtua pada Masa Kecil*. 13–36.
- Kurniawan, A. (2018). Pengaruh Kualitas Pelayanan dan Literasi Keuangan Syariah Terhadap Minat Menjadi Nasabah. *Repository.Umy.Ac.Id*, 33.
- Kurniawan, R., Jajat, & Sutisna, N. (2019). Physical Self-Concept dan Aktivitas Fisik Remaja SMA. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 4(2), 78–83.  
<http://ejournal.upi.edu/index.php/JTIKOR/>
- Mahfud, I., Gumantan, A., & Nugroho, R. A. (2020). Pelatihan Pembinaan Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga. *Wahana Dedikasi : Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 3(1), 56.  
<https://doi.org/10.31851/dedikasi.v3i1.5374>
- Makmum, A. S. (2017). Karakteristik Perilaku dan Kepribadian pada Masa Remaja. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 2(2), 17–23.  
<https://jurnal.iicet.org/index.php/jpgi/article/view/220>
- Mardiyantoro, N. (2019). Konsep Dasar Penelitian. *Metodologi Penelitian*, 1–22.
- Maros, H., & Juniar, S. (2016). Hubungan Media Gambar Dengan Hasil Belajar Peserta Didik Kelas VI Bidang PAI di SDN 014 Kecamatan Sukajadi. *Hubungan Media Gambar Dengan Hasil Belajar Peserta Didik Kelas IV Bidang PAI Di SDN 014 Kecamatan Sukajadi*, 1–23.
- Marsh, H. W., Martin, A. J., & Jackson, S. (2010). Introducing a short version of Muhammad Zalfi, 2024  
**KORELASIONAL TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DENGAN SELF CONCEPT PADA SISWA KELAS VII SMP NEGERI 35 BANDUNG**  
 Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

- the physical self description questionnaire: New strategies, short-form evaluative criteria, and applications of factor analyses. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 32(4), 438–482. <https://doi.org/10.1123/jsep.32.4.438>
- Masjkur, M. (2018). Peran Guru Pendidikan Agama Islam Dalam Membangun Self Control Remaja Di Sekolah. *At-Tuhfah*, 7(1), 19–36. <https://doi.org/10.36840/jurnalstudikeislaman.v7i1.1114>
- Maulida, W., Harahap, P. S., & Husaini, A. (2022). Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kebugaran Jasmani di SMP Negeri 7 Muaro Jambi Tahun 2022. *Jurnal Dunia Kesmas*, 11(3), 23–34. <https://doi.org/10.33024/jdk.v11i3.7436>
- Mayorga, D., Viciano, J., & Cocca, A. (2012). Relationship between Physical Self-Concept and Health-Related Physical Fitness in Spanish Schoolchildren. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 69(Iceepsy), 659–668. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.11.458>
- Mukrimaa, S. S., Nurdyansyah, Fahyuni, E. F., YULIA CITRA, A., Schulz, *Jurnal Penelitian Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 6(August), 128.
- Mulyani, E. . N. E. L. (2020). Vol. 2 No. 1 April 2020. *Perilaku Pencegahan Penyakit Tidak Menular Pada Remaja Ambon*, 2(1), 16.
- Muttaqin, D., & Ekowarni, E. (2017). Pembentukan Identitas Remaja di Yogyakarta. *Jurnal Psikologi*, 43(3), 231. <https://doi.org/10.22146/jpsi.12338>
- Nasrulloh, A. (2012). *Narasi Meningkatkan Kebugaran Jasmani Jamaah Haji Dengan Latihan Beban*. 11. <http://staffnew.uny.ac.id/upload/198306262008121002/pengabdian/5-narasi-narasumber-dalam-sosialisasi-dan-pembekalan-petugas-haji.pdf>
- Negeri, M. A. (2021). Peranan Pendidikan Jasmani Dalam Membentuk Kedisiplinan Siswa Madrasah Aliyah Negeri 2 Banda Aceh. *Journal Penjaskesrek*, 8(2), 443–451. <https://ejournal.bbg.ac.id/penjaskesrek/article/view/1932%0Ahttps://ejournal.bbg.ac.id/penjaskesrek/article/download/1932/1411>
- Pratama, Y. R. (2019). Efektivitas Aplikasi Siprakastempra Terhadap Pelayanan Pkl Di Smk Muhammadiyah Prambanan Sleman. *Eprints Uny*, 1–23.



- Purnama, F. H., & Raharjo, S. T. (2018). Peran sekolah dan perilaku remaja. *Prosiding Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(3), 205–213.
- Putri, R. N., Hidayah, N., & Mujidin. (2021). Penyesuaian Diri, Dukungan Sosial, dan Gaya Belajar Visual : Kontribusi terhadap Stres Akademik Siswa di Masa Pandemi. *Psyche 165 Journal*, 14(4), 339–345.  
<https://doi.org/10.35134/jpsy165.v14i4.136>
- R. Sutia, U. I. N. R. F. adalah P. T. A. I. N. di P. (2020). *Title*. 1–23.
- Rachman, T. (2018a). Hakikat Kebugaran Jasmani. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 10–27.
- Rachman, T. (2018b). Orientasi Masa Depan Pada Remaja Dengan Latar Belakang Keluarga ‘Stay At Home Dad.’ *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 10–27.
- Ranny, M, R. A. A., Rianti, E., Amelia, S. H., Novita, M. N. N., & Lestarina, E. (2017). Konsep Diri Remaja dan Peranan Konseling. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 2(2), 40–47.
- richard oliver ( dalam Zeithml., dkk 2018 ). (2021). BAB 9. Pengujian Hipotesis. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 2013–2015.
- Ridho, M. (2012). *Bab II Kajian Pustaka A. Konsep diri*. 1–33. <https://etheses.uin-malang.sc.id>
- Rijal, F. (2017). Perkembangan Jiwa Agama Pada Masa Remaja (Al-Murahiqa). *PIONIR: Jurnal Pendidikan*, 4(1), 59–70.
- Rosya, S. A. (2014). *Sita Aulia Rosya, 2014 Program Bimbingan melalui Strategi Kelompok untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu*. 38–55.
- Rusdiana, A., Wiriawan, O., Ronald, H., Hadi, Guntur, Komarudin, Darmadi, D., Ardha, M. A. Al, Anggit Wicaksono, N. F., Nurulfa, R., Kumala Windya Rochmani, M. T., & Zamil, A. (2021). Pedoman Pelaksanaan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 1–34.
- Rustiana, E. R. (2015). Efek psikologis dari pendidikan jasmani ditinjau dari teori neurosains dan teori kognitif sosial. *Sport Science Journal*, 1(2), 198–200.

- <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/miki/article/view/2035>
- Samio, S. (2018). Aspek – Aspek Pertumbuhan Dan Perkembangan Peserta Didik. *Best Journal (Biology Education, Sains and Technology)*, 1(2), 36–43.  
<https://doi.org/10.30743/best.v1i2.791>
- Santoso, A. (2023). Rumus Slovin: Panacea Masalah Ukuran Sampel. *Jurnal Psikologi Universitas Sanata Dharma*, 4, 24–43.
- Saputro, K. Z. (2018). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), 25.  
<https://doi.org/10.14421/aplikasia.v17i1.1362>
- Sari, A. N., & Astuti, A. W. (2015). Pertumbuhan Fisik Remaja. *Jurnal Edukasi*, 2(2), 1–8.
- Savira, F., & Suharsono, Y. (2019). Metode Penelitian. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 01(01), 1689–1699.
- Soesilo, T. D. (2019). Ragam dan Prosedur Penelitian Tindakan. *RepositoryUKSW, BAB III*, 31–40.  
[https://repository.uksw.edu/bitstream/123456789/19730/3/BOOK\\_Tritjahjo Danny\\_Ragam dan Prosedur Penelitian Tindakan\\_Bab 3.pdf](https://repository.uksw.edu/bitstream/123456789/19730/3/BOOK_Tritjahjo%20Danny_Ragam%20dan%20Prosedur%20Penelitian%20Tindakan_Bab%203.pdf)
- Stefano, S. (2011). Adults With and Without Physical Disability : *European Journal of Adapted Physical Activity*, 4(1), 38–53.  
<https://doi.org/10.5507/euj.2011.003>
- Suci, D. T. (2017). Konsep diri anak jalanan. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 2(2), 14. <https://doi.org/10.23916/08439011>
- Sulastri, J. (2017). Hubungan Konsep Diri (Self Concept) dengan Pelaksanaan Activity of Daily Living. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 7(2), 107–115.
- Supardi, S. (1993). Populasi dan Sampel Penelitian. *Unisia*, 13(17), 100–108.  
<https://doi.org/10.20885/unisia.vol13.iss17.art13>
- Swarjana, I. K. (2022). Konsep Pengetahuan Sikap, Prilaku, Persepsi, Stres, Kecemasan, Nyeri, Dukungan Sosial, Kepatuhan, Motivasi, Kepuasan, Pandemi Covid-19, Akses Layanan Kesehatan. *Andi*, 4, 3–12.
- Syahraeni, A. (2020). Pembentukan Konsep Diri Remaja. *Jurnal Bimbingan*
- Muhammad Zalfi, 2024  
KORELASIONAL TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DENGAN SELF CONCEPT PADA SISWA KELAS VII SMP NEGERI 35 BANDUNG  
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

- Penyuluhan Islam*, 7(1), 61–76.
- Syamsuryadin, S., & Wahyuniati, C. F. S. (2017). Tingkat Pengetahuan Pelatih Bola Voli Tentang Program Latihan Mental Di Kabupaten Sleman Yogyakarta. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 13(1), 53–59.  
<https://doi.org/10.21831/jorpres.v13i1.12884>
- Tritjahjo, D. (2014). Penelitian Korelasional. 2022, 83–88.
- Uliyah, N., & Amin, A. (2014). Perbedaan konsep diri negatif antara remaja yang sekolah dan remaja yang putus sekolah. *Jurnal Psikologi*, 2(2), 80–88.  
<https://jurnal.yudharta.ac.id/v2/index.php/ILMU-PSIKOLOGI/article/view/1071>
- Umi, K., Novrita, S., & Wahid, W. (2019). Perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(3), 233–239.
- Utama, R. A., & Kurniawan, A. W. (2023). Kebugaran Jasmani Siswa Di Sma Negeri 2 Taruna Bhayangkara Jawa Timur. *Jurnal Kependidikan Jasmani ...*, 4(1).
- Wahidin, U. (2017). Pendidikan Karakter Bagi Remaja. *Edukasi Islami : Jurnal Pendidikan Islam*, 2(03). <https://doi.org/10.30868/ei.v2i03.29>
- Wahyu, A. D., & Muslikah. (2019). Hubungan antara konsep diri dengan perilaku asertif siswa kelas XI. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(2), 168–182.
- Wicaksana, A., & Rachman, T. (2018) *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 3(1), 10–27.  
<https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>
- Yusri, Y., Zulkarnain, M., & Sitorus, R. J. (2020). Faktor Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Calon Jemaah Haji Kota Palembang Tahun 2019. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*, 5(1), 57–68.  
<https://doi.org/10.14710/jekk.v5i1.6911>
- Ziad, M. (2015). Hubungan Konsep Diri, Pola Hidup Sehat dan Kebugaran Jasmani dengan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani. *Jurnal Sport Pedagogy*, 5(1), 15–21.