

Kesegaran Jasmani dan Ketahanan Diri Remaja Blitar

Gideon Bayu Hariyawan¹, Anangga Widya Pradipta^{1✉}, Nurcholis Istiawan¹, Agung Yuda Aswara¹

¹Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Eksakta dan Keolahragaan, Universitas Insan Budi Utomo Malang, Jawa Timur, Indonesia

Corresponding author*

Email: ananggawidya@uibu.ac.id

Info Artikel

Diajukan: 2026-04-04
Direvisi: 2026-05-15
Diterima: 2026-05-19
Diterbitkan: 2026-05-20

Keywords:
physical fitness; resilience;
adolescent girl

Abstract

Adolescents are a developmental group vulnerable to various biological, psychological, and social pressures, making resilience an important adaptive resource for psychological well-being and optimal development. On the other hand, physical fitness not only plays a role in maintaining physical health but also has the potential to support adolescents' psychological capacity. This study aimed to examine the levels of physical fitness and resilience among adolescent girls in Blitar, investigate their differences based on school type, and identify the relationship between the two variables. This study employed a quantitative approach with a comparative-correlational design. A total of 1,881 female upper secondary school students in Blitar (1,139 senior high school students and 742 vocational high school students) were involved as participants through snowball sampling. Data were collected using the Perceived Physical Fitness Scale and the Resilience Scale for Teenagers, and were analyzed using One-Sample t-tests, Independent Samples t-tests, and Pearson correlation. The findings showed that the mean score of physical fitness ($M = 36.97$) was below the established threshold of 40.9 ($p < .001$), whereas the mean score of resilience ($M = 45.39$) was above the threshold of 42.1 ($p < .005$). No significant differences were found in physical fitness ($p = .081$) or resilience ($p = .737$) based on school type. Furthermore, a positive and significant relationship was found between physical fitness and resilience ($r = .393$; $p < .05$). This study concludes that the physical fitness of adolescent girls in Blitar still requires attention, although their resilience has developed relatively well. These findings highlight the importance of strengthening physical fitness as part of a more integrative strategy for adolescent health development.

Kata Kunci:
kesegaran Jasmani; ketahanan diri; remaja putri

Remaja merupakan kelompok perkembangan yang rentan terhadap berbagai tekanan biologis, psikologis, dan sosial, sehingga ketahanan diri menjadi sumber daya adaptif yang penting bagi kesehatan psikologis dan perkembangan optimal. Di sisi lain, kesegaran jasmani tidak hanya berperan dalam menjaga kesehatan fisik, tetapi juga berpotensi mendukung kapasitas psikologis remaja. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat kesegaran jasmani dan ketahanan diri remaja putri di Blitar, menguji perbedaannya berdasarkan jenis sekolah, serta mengidentifikasi hubungan antara kedua variabel tersebut. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain komparatif-korelasional. Sebanyak 1.881 siswi jenjang pendidikan menengah atas di Blitar (1.139 siswai SMA dan 742 siswi SMK) dilibatkan sebagai sampel melalui teknik *snowball sampling*. Instrumen menggunakan *Perceived Physical Fitness Scale* dan *Resilience Scale for Teenagers*, kemudian dianalisis menggunakan *One-Sample t-test*, *Independent Samples t-test*,

dan korelasi *Pearson*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rerata kebugaran jasmani ($M = 36,97$) berada di bawah nilai ambang batas $40,9$ ($p < 0,001$), sedangkan rerata ketahanan diri ($M = 45,39$) berada di atas nilai ambang batas $42,1$ ($p < 0,005$). Tidak ditemukan perbedaan yang signifikan dalam kebugaran jasmani ($p = 0,081$) maupun ketahanan diri ($p = 0,737$) berdasarkan jenis sekolah. Lebih lanjut, ditemukan hubungan positif dan signifikan antara kebugaran jasmani dan ketahanan diri ($r = 0,393$; $p < 0,05$). Penelitian ini menyimpulkan bahwa kebugaran jasmani remaja putri di Blitar masih memerlukan perhatian, meskipun ketahanan diri mereka telah berkembang relatif baik. Temuan ini menegaskan pentingnya penguatan kebugaran fisik sebagai bagian dari strategi pengembangan kesehatan remaja yang lebih integratif.

Copyright (c) 2026 Gideon Bayu Hariyawan, Anangga Widya Pradipta, Nurcholis Istiawan, Agung Yuda Aswara
This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



✉ **Alamat korespondensi:**

Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Eksakta dan Keolahragaan, Universitas Insan Budi Utomo Malang, Jawa Timur, Indonesia

How to cite:

Hariyawan, G. B., Pradipta, A. W., Istiawan, N., & Aswara, A. Y. (2026). Kebugaran Jasmani dan Ketahanan Diri Remaja Blitar. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 7(2), 510-518. <https://doi.org/10.46838/spr.v7i2.1092>

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai oleh perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang berlangsung sangat cepat. Pada fase ini, remaja menghadapi berbagai tuntutan adaptasi, mulai dari tekanan akademik, relasi sosial yang semakin kompleks, pencarian identitas diri, hingga paparan lingkungan digital yang intensif. Situasi tersebut menyebabkan remaja menjadi kelompok yang rentan terhadap tekanan psikologis, kesulitan penyesuaian diri, penurunan kesejahteraan mental, hingga munculnya perilaku maladaptif apabila kemampuan adaptif yang dimiliki tidak berkembang secara optimal (Steinberg, 2017). Kondisi ini semakin penting diperhatikan pada remaja putri karena mereka cenderung memiliki tingkat kerentanan psikologis yang lebih tinggi dibandingkan remaja laki-laki, terutama terkait stres emosional, kecemasan, tekanan sosial, dan citra tubuh (Compas et al., 2017).

Dalam konteks tersebut, ketangguhan (*resilience*) menjadi salah satu kapasitas psikologis yang sangat penting dimiliki remaja. Ketangguhan merujuk pada kemampuan individu untuk bertahan, beradaptasi, dan bangkit kembali ketika menghadapi tekanan, tantangan, maupun pengalaman negatif dalam kehidupan (Sarkar & Fletcher, 2014). Pada remaja, ketangguhan berfungsi sebagai mekanisme protektif yang membantu individu mengelola stres, mengembangkan regulasi emosi, mempertahankan motivasi, dan membangun penyesuaian sosial yang sehat (Ungar, 2019).. Individu dengan tingkat

ketangguhan yang baik cenderung memiliki kemampuan coping yang lebih efektif, tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi, serta risiko yang lebih rendah terhadap depresi dan kecemasan (Jefferies et al., 2019). Oleh karena itu, penguatan faktor-faktor yang berkontribusi terhadap ketangguhan remaja menjadi isu penting dalam bidang pendidikan, kesehatan, dan psikologi perkembangan.

Salah satu faktor yang diduga memiliki hubungan dengan ketangguhan adalah kebugaran jasmani. Selama ini, kebugaran jasmani lebih banyak dipahami dalam perspektif kesehatan fisik, seperti peningkatan kapasitas kerja tubuh, pencegahan penyakit tidak menular, dan peningkatan kualitas hidup (Friedenreich et al., 2010; Richard, 2016; Wen et al., 2011). Akan tetapi, perkembangan kajian mutakhir menunjukkan bahwa kebugaran jasmani juga memiliki kontribusi signifikan terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis. Individu dengan tingkat kebugaran yang baik cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah, suasana hati yang lebih positif, kualitas tidur yang lebih baik, serta kemampuan regulasi emosi yang lebih optimal (Malm et al., 2019). Aktivitas fisik dan pengalaman latihan fisik secara berulang juga dapat membentuk disiplin diri, meningkatkan efikasi diri, memperkuat kontrol emosi, dan mengembangkan kemampuan menghadapi tantangan, yang seluruhnya merupakan komponen penting dalam pembentukan ketangguhan.

Secara teoretis, hubungan antara kebugaran jasmani dan ketangguhan dapat dijelaskan melalui beberapa pendekatan.

Perspektif biopsikososial menjelaskan bahwa aktivitas fisik dan kebugaran memengaruhi fungsi neurobiologis melalui peningkatan hormon endorfin, serotonin, dan dopamin yang berkaitan dengan regulasi emosi dan stres. Selain itu, teori *self-efficacy* dari Albert Bandura menjelaskan bahwa pengalaman keberhasilan dalam aktivitas fisik dapat meningkatkan keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi tantangan, sehingga memperkuat daya lenting psikologis. Dari perspektif teori *stress-buffering*, kebugaran fisik juga dipandang mampu menjadi pelindung psikologis yang membantu individu mengurangi dampak negatif stres melalui peningkatan kapasitas fisiologis dan psikologis dalam menghadapi tekanan. Di sisi lain, teori *positive affect* menjelaskan bahwa keterlibatan dalam aktivitas fisik mampu menghasilkan pengalaman afektif positif yang berkontribusi terhadap peningkatan optimisme, motivasi, dan kemampuan *coping* adaptif pada remaja.

Penelitian mengenai hubungan antara kesegaran jasmani dan ketangguhan pada remaja masih menunjukkan *research gap* yang cukup tajam. Pertama, sebagian besar penelitian terdahulu lebih banyak berfokus pada hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan mental secara umum, seperti depresi, kecemasan, atau *subjective well-being* (Malm et al., 2019), sedangkan kajian yang secara spesifik menghubungkan kesegaran jasmani dengan ketangguhan psikologis masih relatif terbatas (Sarkar & Fletcher, 2014). Kedua, penelitian sebelumnya umumnya dilakukan di negara maju dengan karakteristik budaya, sistem pendidikan, dan pola aktivitas fisik yang berbeda dengan konteks Indonesia, sehingga generalisasi hasil penelitian menjadi kurang tepat (Ungar, 2019). Ketiga, sebagian besar studi lebih menitikberatkan pada populasi campuran atau remaja laki-laki, sementara penelitian yang secara khusus memfokuskan pada remaja putri masih sangat sedikit, padahal kelompok ini memiliki karakteristik psikososial yang unik dan tingkat kerentanan mental yang lebih tinggi (Patton et al., 2016). Keempat, penelitian yang mengkaji perbedaan ketangguhan dan kesegaran jasmani berdasarkan jenis sekolah juga masih terbatas, khususnya dalam konteks sekolah umum dan sekolah kejuruan yang memiliki lingkungan akademik serta pola aktivitas berbeda (Malm et al., 2019). Selain itu, laporan World Health Organization menunjukkan bahwa sebagian besar remaja di dunia masih memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah, sehingga memperkuat urgensi penelitian terkait

keterkaitan antara kesegaran jasmani dan faktor psikologis pada remaja (World Health Organization. Regional Office for Europe, 2005)

Secara empiris, urgensi penelitian ini diperkuat oleh berbagai data global dan nasional. Laporan World Health Organization menunjukkan bahwa lebih dari 80% remaja di dunia tidak memenuhi rekomendasi aktivitas fisik harian yang dianjurkan (World Health Organization, 2022). Kondisi serupa juga terjadi di Indonesia, di mana tingkat aktivitas fisik remaja cenderung rendah dan perilaku sedentari meningkat akibat penggunaan teknologi digital yang semakin tinggi (Firtanto & Maksum, 2021; Kristiana et al., 2023; Suhandoko et al., 2023). Pada saat yang sama, masalah kesehatan mental remaja juga mengalami peningkatan. Berbagai laporan menunjukkan meningkatnya prevalensi stres, kecemasan, tekanan emosional, dan gangguan psikologis pada remaja pascapandemi (Susilo et al., 2022). Situasi ini menunjukkan bahwa remaja Indonesia menghadapi tantangan ganda, yaitu penurunan kualitas kebugaran fisik dan meningkatnya kerentanan psikologis. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang mampu menjelaskan keterkaitan antara aspek fisik dan psikologis sebagai dasar pengembangan intervensi yang lebih holistik.

Penelitian ini menjadi semakin kuat karena ketangguhan merupakan modal penting bagi remaja dalam menghadapi perubahan sosial, tekanan akademik, dan dinamika kehidupan modern. Jika hubungan antara kesegaran jasmani dan ketangguhan dapat dibuktikan secara empiris, maka pendidikan jasmani dan program peningkatan kebugaran tidak hanya dapat diposisikan sebagai sarana meningkatkan kesehatan fisik, tetapi juga sebagai strategi penguatan kesehatan mental dan pengembangan karakter remaja. Temuan penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam pengembangan kajian psikologi olahraga dan pendidikan jasmani, sekaligus memberikan implikasi praktis bagi sekolah, guru pendidikan jasmani, dan pembuat kebijakan dalam merancang program aktivitas fisik yang mendukung pengembangan ketangguhan remaja putri secara lebih komprehensif.

METODE

Metode dan Desain

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain komparatif-korelasional. Desain ini dipilih karena penelitian tidak hanya bertujuan untuk menguji

perbedaan antar kelompok pada variabel yang dikaji, tetapi juga untuk menganalisis hubungan antara variabel-variabel utama secara empiris. Dengan demikian, penelitian ini memungkinkan eksplorasi yang lebih komprehensif terhadap pola perbedaan dan asosiasi yang muncul dalam populasi yang diteliti.

Partisipan

Populasi penelitian mencakup peserta didik perempuan di Blitar pada jenjang pendidikan menengah Atas. Mengingat luasnya cakupan populasi dan tidak tersedianya kerangka sampel yang pasti, penelitian ini menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan pendekatan *snowball sampling*. Teknik ini dipandang sesuai untuk menjangkau partisipan melalui jejaring responden secara berantai, terutama dalam konteks distribusi sampel yang tersebar secara geografis dan administratif. Berdasarkan proses pengumpulan data yang dilakukan, diperoleh sampel akhir sebanyak 1.881 siswa perempuan, yang terdiri atas 1.139 siswi SMA dan 742 siswi SMK.

Instrumen

Instrumen penelitian terdiri atas dua skala utama yang diadaptasi dari instrumen yang telah tervalidasi dalam studi sebelumnya. Variabel kebugaran fisik yang dipersepsikan (*perceived physical fitness*) diukur menggunakan adaptasi dari *Perceived Physical Fitness Scale* yang dikembangkan oleh Abadie (Susilo et al., 2022). Sementara itu, variabel ketangguhan diri (*self-*

resilience) diukur menggunakan adaptasi dari *Resilience Scale for Teenagers* yang dikembangkan oleh Ruvalcaba-Romero et al. (Susilo et al., 2022). Proses adaptasi dilakukan untuk memastikan kesesuaian linguistik dan kontekstual instrumen dengan karakteristik remaja Indonesia sebagai subjek penelitian

Prosedur

Pengumpulan data dilakukan melalui pendekatan *internet-mediated research* (IMR), dengan memanfaatkan internet untuk distribusi instrumen dan rekrutmen partisipan. Pendekatan ini dipilih karena efisien dan memungkinkan penjangkauan responden yang tersebar secara geografis.

Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan menggunakan statistik inferensial sesuai dengan tujuan penelitian. *One-Sample t-test* digunakan untuk menguji kecenderungan rerata masing-masing variabel terhadap nilai pembanding tertentu. *Independent Samples t-test* digunakan untuk mengidentifikasi perbedaan rerata antara dua kelompok responden. Selanjutnya, hubungan antara variabel kebugaran fisik yang dipersepsikan dan ketangguhan diri dianalisis menggunakan korelasi *Pearson* (*Pearson Product-Moment Correlation*). Rangkaian analisis ini digunakan untuk menghasilkan pemahaman empiris yang lebih utuh mengenai profil dan keterkaitan antarvariabel dalam penelitian

HASIL

Tabel 1. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	N	Rerata	SD	Min	Max
Kesegaran Jasmani	1881	36.97	6.837	12	60
Ketahanan Diri	1881	45.39	8.631	12	60

Pada variabel kesegaran jasmani diperoleh nilai rerata sebesar 36,97 dengan simpangan baku sebesar 6,84. Skor pada variabel ini berkisar antara 12 hingga 60, yang menunjukkan adanya variasi tingkat kesegaran

jasmani di antara responden. Sementara itu, pada variabel ketahanan diri diperoleh rerata sebesar 45,39 dengan simpangan baku sebesar 8,63, dengan rentang skor antara 12 sampai 60.

Tabel 2. *One-Sample t-test*

Variabel	N	Mean	Kriteria	α	Sig. (2-tailed)
Kesegaran Jasmani	1881	36,97	$\bar{x} \geq 40,9$	0,05	0,000
Ketahanan Diri	1881	45,39	$\bar{x} \geq 42,1$	0,05	0,000

Analisis *One-Sample t-test* menunjukkan bahwa rerata kesegaran jasmani remaja putri di Blitar 36,97 berbeda secara signifikan dari nilai acuan 40,9 ($p < 0,000$). Karena rerata empirik

berada di bawah nilai acuan, dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani responden belum memenuhi ambang batas baik. Sebaliknya, rerata ketahanan diri 45,39 juga

berbeda secara signifikan dari nilai acuan 42,1 ($p < 0,000$), namun berada pada arah yang lebih tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa

tingkat ketahanan diri responden secara umum telah memenuhi ambang batas baik.

Tabel 3. *Independent Samples t-test*

Variabel		N	Mean	α	Sig. (2-tailed)
Kesegaran Jasmani	SMA	1139	36.75	0,05	0,081
	SMK	742	37.32		
Ketahanan Diri	SMA	1139	45.4469	0,05	0,737
	SMK	742	45.3100		

Hasil analisis menggunakan *Independent Samples t-test* menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam kebugaran jasmani antara siswi SMA dan SMK. Rerata kebugaran jasmani pada kelompok SMA adalah 36,75, sedangkan pada kelompok SMK sebesar 37,32. Meskipun secara deskriptif siswi SMK menunjukkan rerata yang sedikit lebih tinggi, perbedaan tersebut tidak signifikan secara statistik, sebagaimana ditunjukkan oleh nilai Sig. (2-tailed) = 0,081, yang lebih besar dari $\alpha = 0,05$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani remaja putri Blitar tidak berbeda secara signifikan berdasarkan jenis sekolah. Hasil serupa juga ditemukan pada variabel ketahanan diri. Rerata ketahanan diri pada kelompok

SMA adalah 45,4469, sedangkan pada kelompok SMK sebesar 45,3100. Nilai Sig. (2-tailed) = 0,737 menunjukkan bahwa perbedaan rerata tersebut tidak signifikan secara statistik karena melebihi taraf signifikansi 0,05. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa ketahanan diri remaja putri Blitar juga tidak berbeda secara signifikan berdasarkan jenis sekolah. Secara umum, temuan ini menunjukkan bahwa baik kebugaran jasmani maupun ketahanan diri cenderung memiliki pola yang relatif serupa antara siswi SMA dan SMK. Dengan kata lain, jenis sekolah tidak tampak sebagai faktor pembeda yang bermakna terhadap kedua variabel tersebut dalam konteks penelitian ini.

Tabel 4. Korelasi

		Ketahanan Diri
Kesegaran Jasmani	<i>Pearson Correlation</i>	0.393**
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	.000
	<i>N</i>	1881

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

Hasil analisis menggunakan korelasi Pearson menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara kebugaran jasmani dan ketahanan diri pada remaja putri Indonesia. Nilai koefisien korelasi yang diperoleh adalah $r = 0,393$ dengan nilai Sig. (2-tailed) = 0,000, yang menunjukkan bahwa hubungan tersebut signifikan pada taraf 0,01. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki responden, semakin tinggi pula tingkat ketahanan diri mereka. Sebaliknya, responden dengan tingkat kebugaran jasmani yang lebih rendah cenderung memiliki tingkat ketahanan diri yang lebih rendah pula.

PEMBAHASAN

Salah satu temuan utama penelitian ini adalah bahwa rerata kebugaran jasmani remaja putri di Blitar masih berada di bawah kategori baik. Temuan ini menunjukkan bahwa

sebagian besar responden belum memiliki kapasitas kebugaran fisik yang optimal untuk mendukung tuntutan aktivitas harian maupun kesehatan jangka panjang. Kondisi tersebut tidak dapat dipahami semata-mata sebagai rendahnya keterlibatan olahraga, tetapi juga merefleksikan perubahan gaya hidup remaja modern yang semakin sedentari. Fenomena ini sejalan dengan laporan global yang menunjukkan bahwa mayoritas remaja, khususnya perempuan, tidak memenuhi rekomendasi aktivitas fisik harian (Tremblay et al., 2017; World Health Organization, 2020). Penelitian di konteks Indonesia juga menunjukkan kecenderungan serupa, yaitu rendahnya partisipasi aktivitas fisik pada remaja akibat meningkatnya penggunaan perangkat digital, tekanan akademik, dan minimnya budaya aktif di lingkungan sekolah maupun keluarga (Filanti et al., 2023; Iwanta et al., 2023; Kristiana et al., 2023; Sari et al.,

2023; Suhandoko et al., 2023; Susilo et al., 2022; Syakur et al., 2023)

Rendahnya kesegaran jasmani pada remaja putri tidak dapat dijelaskan hanya melalui faktor individual. Dalam konteks lokal, terdapat kemungkinan bahwa budaya sosial masih menempatkan aktivitas fisik dan olahraga sebagai aktivitas yang kurang prioritas bagi remaja perempuan dibandingkan capaian akademik. Selain itu, keterbatasan ruang aktivitas, persepsi terhadap olahraga perempuan, serta rendahnya dukungan lingkungan dapat menjadi faktor struktural yang memengaruhi kebugaran fisik remaja putri. Perspektif ekologi perkembangan dari Urie Bronfenbrenner menjelaskan bahwa perilaku kesehatan remaja dipengaruhi oleh interaksi antara individu dan lingkungan sosialnya, termasuk keluarga, sekolah, teman sebaya, dan budaya masyarakat. Dengan demikian, rendahnya kesegaran jasmani dalam penelitian ini kemungkinan merupakan hasil akumulasi dari faktor biologis, psikologis, sosial, dan lingkungan yang saling berinteraksi.

Temuan ini menjadi penting karena kesegaran jasmani memiliki implikasi multidimensional, tidak hanya terhadap kesehatan fisik tetapi juga terhadap kualitas perkembangan psikologis remaja. Kebugaran fisik yang rendah pada masa remaja diketahui berkaitan dengan meningkatnya risiko penyakit kardiometabolik, rendahnya kapasitas kerja fisiologis, serta menurunnya kualitas hidup pada masa dewasa (Malm et al., 2019; Wen et al., 2011). Lebih jauh, dalam perspektif biopsikososial, rendahnya kebugaran fisik juga dapat memengaruhi regulasi emosi, kualitas tidur, tingkat energi, dan kemampuan coping terhadap stres. Oleh karena itu, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rendahnya kesegaran jasmani remaja putri bukan hanya persoalan olahraga sekolah, tetapi merupakan indikator penting terkait kesehatan dan ketahanan generasi muda secara lebih luas.

Berbeda dengan temuan kesegaran jasmani, penelitian ini menunjukkan bahwa ketahanan diri remaja putri di Blitar berada pada kategori baik. Temuan ini menarik karena menunjukkan adanya kondisi paradoks: remaja memiliki kapasitas psikologis adaptif yang relatif baik meskipun kebugaran fisiknya rendah. Hasil ini mengindikasikan bahwa ketangguhan remaja kemungkinan tidak hanya dibentuk oleh faktor fisik, tetapi juga dipengaruhi oleh keberadaan sumber daya psikososial lain, seperti dukungan keluarga, relasi sosial, religiusitas, budaya kolektivistik, dan pengalaman adaptasi sehari-hari. Dalam

konteks masyarakat Indonesia yang cenderung komunal, dukungan sosial dari keluarga dan lingkungan dapat menjadi faktor protektif penting dalam pembentukan ketahanan diri remaja. Hal ini sejalan dengan teori resiliensi dari Michael Ungar yang menekankan bahwa ketangguhan berkembang melalui interaksi antara kapasitas individu dan ketersediaan sumber daya sosial yang mendukung proses adaptasi (Ungar, 2019).

Selain itu, teori *positive youth development* dari Richard Lerner menjelaskan bahwa remaja tetap dapat berkembang secara positif meskipun menghadapi berbagai risiko apabila memiliki akses terhadap faktor protektif internal maupun eksternal (Lerner et al., 2005). Dengan demikian, tingginya ketahanan diri dalam penelitian ini dapat diinterpretasikan sebagai hasil dari kemampuan adaptasi sosial dan emosional remaja putri yang berkembang melalui pengalaman kehidupan sehari-hari, bukan semata-mata melalui kebugaran fisik.

Penelitian ini juga menemukan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan dalam kesegaran jasmani maupun ketahanan diri antara siswi SMA dan SMK. Temuan ini menunjukkan bahwa jenis sekolah bukan faktor utama yang menentukan variasi kedua variabel tersebut. Secara kritis, hasil ini dapat mengindikasikan bahwa remaja putri, baik di SMA maupun SMK, hidup dalam lingkungan sosial dan budaya aktivitas yang relatif homogen. Pola penggunaan teknologi digital, tekanan akademik, durasi duduk yang panjang, dan rendahnya aktivitas fisik kemungkinan terjadi secara merata pada kedua kelompok. Selain itu, kurikulum pendidikan jasmani di sekolah juga mungkin belum cukup mampu menciptakan perbedaan pola hidup aktif antarjenis sekolah.

Namun demikian, tidak signifikannya perbedaan tersebut juga perlu ditafsirkan secara hati-hati. Ada kemungkinan bahwa variabel perancu (*confounding variables*) yang tidak diukur dalam penelitian ini turut memengaruhi hasil, seperti status sosial ekonomi, indeks massa tubuh, pola tidur, intensitas penggunaan media sosial, kebiasaan olahraga di luar sekolah, dukungan orang tua, maupun kondisi kesehatan mental responden. Faktor-faktor tersebut dapat berkontribusi lebih besar terhadap kesegaran jasmani dan ketahanan diri dibandingkan jenis sekolah itu sendiri. Oleh karena itu, penelitian lanjutan perlu mempertimbangkan analisis multivariat agar hubungan antarvariabel dapat dipahami secara lebih komprehensif.

Temuan paling penting dalam penelitian

ini adalah adanya hubungan positif dan signifikan antara kebugaran jasmani dan ketahanan diri. Koefisien korelasi pada kategori sedang menunjukkan bahwa peningkatan kebugaran jasmani cenderung diikuti oleh peningkatan ketahanan diri, meskipun hubungan tersebut tidak bersifat deterministik. Artinya, kebugaran fisik bukan satu-satunya faktor yang membentuk ketahanan diri, tetapi berfungsi sebagai salah satu sumber daya penting dalam mendukung kapasitas adaptif remaja.

Interpretasi ini penting karena menunjukkan bahwa hubungan antara aspek fisik dan psikologis bersifat kompleks dan multidimensional. Dalam perspektif teori *self-efficacy* dari Albert Bandura (Bandura, 1995), keterlibatan dalam aktivitas fisik dan pengalaman keberhasilan dalam olahraga dapat meningkatkan keyakinan individu terhadap kemampuannya menghadapi tantangan. Pengalaman tersebut selanjutnya memperkuat regulasi emosi, optimisme, dan kemampuan coping, yang merupakan komponen utama ketahanan diri. Selain itu, teori stress-buffering menjelaskan bahwa kebugaran fisik membantu individu meningkatkan kapasitas fisiologis dan psikologis dalam menghadapi tekanan, sehingga stres yang dialami menjadi lebih mudah dikelola.

Meskipun demikian, kekuatan korelasi yang berada pada tingkat sedang menunjukkan bahwa masih terdapat faktor lain yang berkontribusi terhadap ketahanan diri remaja putri. Dengan kata lain, kebugaran fisik hanya menjelaskan sebagian variasi ketahanan diri, sementara faktor psikososial lain tetap memiliki peran penting. Hal ini memperlihatkan bahwa pengembangan ketahanan diri remaja tidak cukup hanya melalui peningkatan aktivitas fisik, tetapi juga memerlukan dukungan sosial, lingkungan sekolah yang suportif, kualitas relasi keluarga, serta penguatan kesehatan mental secara menyeluruh.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa remaja putri di Blitar memiliki kapasitas ketahanan diri yang relatif baik, tetapi belum didukung oleh tingkat kebugaran jasmani yang optimal. Temuan ini menegaskan bahwa penguatan kebugaran fisik perlu diposisikan bukan hanya sebagai upaya meningkatkan kesehatan tubuh, tetapi juga sebagai bagian dari strategi pengembangan ketahanan psikologis remaja. Dalam konteks lokal Indonesia, hasil ini memiliki implikasi penting bagi sekolah, keluarga, dan pembuat kebijakan untuk menciptakan budaya aktivitas fisik yang lebih inklusif dan mendukung

perkembangan remaja putri secara holistic.

KESIMPULAN

Studi ini menyimpulkan bahwa profil perkembangan remaja putri Blitar menunjukkan pola yang tidak sepenuhnya seimbang antara dimensi fisik dan psikologis. Di satu sisi, kebugaran jasmani remaja putri Indonesia masih berada di bawah ambang batas kategori baik, yang mengindikasikan perlunya perhatian lebih serius terhadap penguatan kebugaran fisik pada kelompok ini. Di sisi lain, ketahanan diri responden telah berada pada kategori baik, yang menunjukkan bahwa secara psikologis remaja putri memiliki kapasitas adaptif yang relatif memadai dalam menghadapi berbagai tuntutan perkembangan. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa jenis sekolah tidak membedakan secara signifikan tingkat kebugaran jasmani maupun ketahanan diri, sehingga kedua variabel tersebut tampaknya berkembang dalam pola yang relatif serupa pada siswi SMA dan SMK. Temuan yang paling penting dari penelitian ini adalah adanya hubungan positif yang signifikan antara kebugaran jasmani dan ketahanan diri. Hasil ini memperkuat pandangan bahwa sumber daya fisik dan psikologis pada remaja saling berkaitan, sehingga peningkatan kebugaran jasmani berpotensi berkontribusi terhadap penguatan ketahanan diri.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada keluarga besar Sekolah Mengah Atas dan Kejuruhan di Kota dan Kabupaten Blitar serta para pembimbing yang sangat berkontribusi dalam penelitian ini.

REFERENSI

- Bandura, A. (1995). *Exercise of personal and collective efficacy in changing societies,* in *Self-Efficacy in Changing Societies*, ed A. Bandura. NY: Cambridge: University Press.
<https://doi.org/10.1017/CBO9780511527692.003>
- Compas, B. E., Jaser, S. S., Bettis, A. H., Watson, K. H., Gruhn, M. A., Dunbar, J. P., Williams, E., & Thigpen, J. C. (2017). Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: A meta-analysis and narrative review. *Psychological Bulletin*, *143*(9), 939–991.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1037/bul0000110>
- Filanti, V. M., Aswara, A. Y., & Purnomo, D.

- (2023). *Physical Activity and Physical Fitness of Malang Raya Teenagers (Comparative Study Based on Urbanity, Gender and School Type)*. 29, 165–174.
- Firtanto, A. dwi, & Maksum, A. (2021). Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 09 Nomor 02 Tahun 2021. *Ejournal.Unesa.Ac.Id*, 1(1), 27–45.
- Friedenreich, C. M., Neilson, H. K., & Lynch, B. M. (2010). State of the epidemiological evidence on physical activity and cancer prevention. *European Journal of Cancer*, 46(14), 2593–2604. <https://doi.org/10.1016/j.ejca.2010.07.028>
- Iwanta, M. K., Bekti, S., Aswara, A. Y., & Utomo, I. B. (2023). Aksesibilitas prasarana dan dukungan sosial perilaku berolahraga siswa sekolah menengah atas Indonesia. *MULTILATERAL : Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 22(1), 51–62.
- Jefferies, P., Ungar, M., Aubertin, P., & Kriellaars, D. (2019). Physical Literacy and Resilience in Children and Youth. *Frontiers in Public Health*, 7(November). <https://doi.org/10.3389/fpubh.2019.00346>
- Kristiana, Y., Lani, A., & Aswara, A. Y. (2023). Budaya Berolahraga Anak Usia Sekolah Dasar di Jawa Timur: Studi Eksplorasi Berdasarkan Gender dan Kegiatan Waktu Luang. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 9(1), 582–589. <https://doi.org/10.58258/jime.v9i1.4694>
- Lerner, R. M., Almerigi, J. B., Theokas, C., & Lerner, J. V. (2005). Positive youth development: A view of the issues. *Journal of Early Adolescence*, 25(1), 10–16. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/0272431604273211>
- Malm, C., Jakobsson, J., & Isaksson, A. (2019). Physical activity and sports—real health benefits: A review with insight into the public health of sweden. *Sports*, 7(5). <https://doi.org/10.3390/sports7050127>
- Patton, G. C., Sawyer, S. M., Santelli, J. S., Ross, D. A., Afifi, R., Allen, B., N., Arora, M., Azzopardi, P., Baldwin, W., Bonell, C., Kakuma, R., Kennedy, E., Mahon, J., McGovern, T., Mokdad, A. H., Patel, V., Petroni, S., Reavley, N., ... Viner, R. M. (2016). Our future: A Lancet commission on adolescent health and wellbeing. *The Lancet*, 387(10036), 2423–2478. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)00579-1](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)00579-1)
- Richard, B. (2016). Sport, Education and Social Policy. In *Sport, Education and Social Policy*. <https://doi.org/10.4324/9781315404868>
- Sari, A. P., Aswara, A. Y., & Bekti, S. (2023). Budaya berolahraga anak Jawa Timur: Studi kontrasif berdasarkan urbanitas dan jenis sekolah. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 9(1), 543–548. <https://doi.org/10.58258/jime.v9i1.4695>
- Sarkar, M., & Fletcher, D. (2014). Ordinary magic, extraordinary performance: Psychological resilience and thriving in high achievers. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 3(1), 46–60. <https://doi.org/10.1037/spy0000003>
- Steinberg, L. (2017). *Adolescence (11th ed.)*. McGraw-Hill Education.
- Suhandoko, E., Aswara, A. Y., & Bekti, S. (2023). *Physical Activity and Physical Activity Enjoyment in Junior High School*. 29, 137–145.
- Susilo, S., Aswara, A. Y., & Bekti, S. (2022). Gender Differences in Physical Fitness and Personal Resilience in Vocational Students Indonesia. *Paradigma: Jurnal ...*, 28(November), 141–151.
- Syakur, M., Yuda, A., & Susilo, A. (2023). Personal Awareness, Group Norms, Social Support and Active Participation in Sport for Madrasah Tsanawiyah Students Kesadaran Pribadi, Norma Kelompok, Dukungan Sosial. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 6(14), 249–263.
- Tremblay, M. S., Aubert, S., Barnes, J. D., Saunders, T. J., Carson, V., Latimer-Cheung, A. E., Chastin, S. F. M., Altenburg, T. M., Chinapaw, M. J. M., Aminian, S., Arundell, L., Hinkley, T., Hnatiuk, J., Atkin, A. J., Belanger, K., Chaput, J. P., Gunnell, K., Larouche, R., Manyanga, T., ... Wondergem, R. (2017). Sedentary Behavior Research Network (SBRN) - Terminology Consensus Project process and outcome. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(1), 1–17. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0525-8>
- Ungar, M. (2019). Designing resilience research: Using multiple methods to investigate risk exposure, promotive and

protective processes, and contextually relevant outcomes for children and youth. *Child Abuse and Neglect*, 96(July), 104098.

<https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2019.104098>

- Wen, C. P., Wai, J. P. M., Tsai, M. K., Yang, Y. C., Cheng, T. Y. D., Lee, M. C., Chan, H. T., Tsao, C. K., Tsai, S. P., & Wu, X. (2011). Minimum amount of physical activity for reduced mortality and extended life expectancy: A prospective cohort study. *The Lancet*, 378(9798), 1244–1253.
[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(11\)60749-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(11)60749-6)
- World Health Organization. Regional Office for Europe. (2005). Mental health: facing the challenges, building solutions: report from the WHO European Ministerial Conference. *World Health Organization*.
- World Health Organization. (2020). WHO GUIDELINES ON PHYSICAL ACTIVITY AND SEDENTARY BEHAVIOUR. *World Health Organization*.
- World Health Organization. (2022). *Ageing and health*.