

**KORELASI AKTIVITAS FISIK DENGAN *SELF-CONFIDENCE*
PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS**

Lutfia Aulia Zahra^{1*}, Wening Nugraheni², Ahmad Alwi Nurudin³

¹²³ Universitas Muhammadiyah Sukabumi, Jawa Barat, Indonesia

* *Coressponding Author*: lutfiaaz16@ummi.ac.id

Keterangan

Rekam Jejak:
Submitted; Juli 2025
Revised; Agustus 2025
Accepted; September 2025

Kata Kunci:
Aktivitas Fisik;
Self-Confidence;
Siswa;
Sekolah Menengah Atas.

Abstrak

Pada periode remaja, siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) berada dalam tahap perkembangan yang krusial dalam membentuk karakter, orientasi hidup dan tujuan mereka. Salah satu aspek yang sangat mempengaruhi perkembangan ini adalah *Self-confidence* atau Kepercayaan diri yang memiliki peran yang sangat penting dalam keberhasilan akademik, interaksi sosial, untuk meningkatkan kepercayaan diri salah satu faktor yang dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa yaitu, aktivitas fisik dilakukan untuk dapat meningkatkan kebugaran jasmani untuk mengelola stres. Sehingga dengan penelitian ini dilakukan untuk mengetahui adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan *self-confidence* maka digunakan metode korelasi kepada seluruh siswa di SMA IT Insani dengan teknik *Total Sampling* sehingga seluruh populasi yang berjumlah 51 orang dijadikan sampel. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner GPAQ dan kuesioner *self-confidence* dan terdapat hasil pada siswa sebanyak 45 siswa (88%) berada dalam kategori aktivitas fisik “Berat” dan sebanyak 14 siswa (27%) memiliki kepercayaan diri pada kategori “Tinggi”. Sehingga disimpulkan bahwa siswa di SMA IT Insani memiliki aktivitas fisik berat dan kepercayaan diri yang tinggi.

PENDAHULUAN

Kepercayaan diri adalah salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruhi oleh orang lain sehingga seorang individu dapat bertindak sesuai dengan kehendaknya, bergembira, optimis dan bertanggung jawab (Ghufron & Risnawita dalam Solihin, 2021). Berani menunjukkan diri dengan keyakinan penuh, berani menyatakan perbedaan pendapatnya dengan yang lainnya, berani menunjukkan keberadaannya serta dapat membuat keputusan sulit meskipun sedang dalam keadaan sulit, serta berani melakukan pengorbanan demi kebenaran (Adawiyah, 2020). Sehingga *Self-confidence* atau kepercayaan diri adalah bagian dari kecerdasan emosional yang mencakup pada kemampuan untuk memahami, mengelola emosi dengan cara yang positif. Seseorang dengan kepercayaan diri tinggi mampu mengelola stres, mengatasi tantangan dan menghadapi ketidakpastian dengan tenang.

Siswa yang kurang percaya diri juga bisa mengalami gangguan kecemasan ketika akan diminta untuk menyampaikan pendapatnya di depan orang lain, merasa gugup, tegang dan takut melakukan kesalahan, sehingga bisa berkembang menjadi pribadi yang pesimis dan cenderung menghindari berbagai kesempatan atau tantangan serta dapat mempengaruhi cara individu tersebut dalam menyelesaikan tugas-tugas, baik di dalam sekolah, atau dalam interaksi sosial sehari-hari. Dengan rasa percaya diri, siswa akan termotivasi dan menunjukkan antusiasme yang tinggi dalam belajar mereka. Sehingga siswa yang memiliki kepercayaan diri cenderung memiliki motivasi intrinsik yang kuat untuk mendorong mereka menghadapi tantangan akademik, maupun non-akademik.

Salah satu faktor yang berperan dalam peningkatan kepercayaan diri yaitu aktivitas fisik. Dengan melakukan aktivitas fisik dengan tepat secara teratur sangat bermanfaat bagi kesehatan mental serta dapat meningkatkan sirkulasi darah ke otak dan mempengaruhi *Hypothalamic Pituitary Adrenal*. (Kemenpora RI, 2023). Keterlibatan olahraga dan aktivitas fisik dapat memperbaiki persepsi diri terhadap kemampuan fisik dan penampilan, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kepercayaan diri (McAuley et al., 2000 dalam Doymaz et al., 2024). Aktivitas fisik mencakup ke dalam semua pergerakan mulai dari aktivitas sehari-hari, berpindah atau berjalan menuju suatu tempat, hingga dengan aktivitas fisik dengan intensitas sedang dan berat (Hibatulloh, 2023).

Pengukuran kebugaran jasmani yang telah dilakukan terhadap anak-anak dan remaja di Indonesia pada tahun 2023 membuktikan bahwa kondisi kesehatan fisik generasi muda di Indonesia juga sangat mengkhawatirkan, karena dari hasil pengukuran terhadap kelompok usia remaja dan dewasa usia 16-30 tahun, yang jumlahnya mencapai 3.820 orang tersebar di seluruh Indonesia, menunjukkan bahwa hanya sebanyak 5,04% dari mereka yang berada dalam kategori kebugaran jasmani yang baik, sementara lebih dari 80% (83,55%) remaja dan dewasa mengalami kebugaran jasmani yang sangat buruk, yakni dalam kategori kurang (Kemenpora RI, 2023). Dengan tidak aktifnya masyarakat dalam meningkatkan aktivitas fisik mengakibatkan sejumlah penyakit berbahaya baik secara fisiologis maupun psikologis. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin terbukti dapat membantu mencegah serta menangani penyakit NCDs atau penyakit yang tidak menular seperti; obesitas, penyakit kardiovaskular, diabetes, kanker, penyakit pernapasan kronis dan gangguan mental dan neurologis.

Di sekolah, upaya untuk meningkatkan aktivitas fisik pada kelompok usia 11-17 tahun dapat dilakukan melalui mata pelajaran Pendidikan Jasmani, yang dirancang untuk memberikan pengalaman belajar berbasis gerak. Salah satu ciri utama dari pendidikan jasmani yaitu penekanan pada aktivitas gerak tubuh yang tidak hanya berfokus pada pembelajaran fisik dan olahraga saja tetapi juga menekankan pada pentingnya gaya hidup aktif dan sehat. Berpartisipasi dalam kegiatan olahraga bisa meningkatkan rasa percaya diri dan memperkuat interaksi sosial, yang semuanya berkontribusi pada kesejahteraan mental (Ramdani et al., 2024).

Berdasarkan hasil pengamatan yang telah dilakukan peneliti secara langsung di SMA IT Insani pada saat pembelajaran Pendidikan Jasmani di bulan Juni, ditemukan adanya permasalahan

yang cukup signifikan pada diri siswa perempuan dan siswa laki-laki yaitu kurangnya rasa percaya diri, khususnya dalam konteks yang melibatkan aktivitas fisik. Sebagian siswa perempuan menunjukkan tanda tidak percaya diri atau malu untuk menampilkan keterampilan fisik mereka sendiri di hadapan teman-temannya ketika diminta untuk melakukan gerakan-gerakan yang melibatkan aktivitas fisik di dalamnya dan menghindari kegiatan yang melibatkan penampilan atau keterampilan fisik, karena takut membuat kesalahan atau gerakannya tidak semahir dengan teman-temannya sehingga menjadi takut untuk mencoba sehingga siswa tidak melakukan aktivitas fisik dengan semestinya.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode korelasional, yang bertujuan untuk mengidentifikasi dan mengukur hubungan antara dua atau lebih variabel. Metode ini tidak mencari hubungan sebab-akibat, melainkan hanya melihat sejauh mana perubahan pada satu variabel berkaitan dengan perubahan pada variabel lainnya. Menurut Sukardi (2021) dan Nugroho (2021), penelitian korelasional adalah jenis penelitian yang mengumpulkan data untuk menentukan ada atau tidaknya hubungan serta tingkat hubungan antara variabel yang diteliti. Pada penelitian ini, metode korelasi sederhana atau korelasi Pearson digunakan untuk menguji hubungan antara satu variabel bebas dengan satu variabel terikat.

Penelitian ini dilaksanakan di SMA IT Insani Kota Sukabumi pada tanggal 30 Juni 2025. Lokasi dan waktu yang spesifik ini memberikan konteks yang jelas mengenai *setting* penelitian. Dengan demikian, hasil penelitian akan relevan dengan kondisi dan karakteristik populasi yang ada di sekolah tersebut pada periode waktu yang ditentukan. Pemilihan lokasi ini penting untuk memastikan ketersediaan data dari populasi yang dituju, yaitu seluruh siswa SMA IT Insani.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMA IT Insani Kota Sukabumi yang berjumlah 51 orang. Karena jumlah populasi yang relatif kecil, peneliti menggunakan teknik total sampling. Teknik ini mengambil seluruh anggota populasi untuk dijadikan sampel penelitian, sehingga tidak diperlukan proses penarikan sampel secara acak atau berstrata. Menurut Sugiyono (2020), total sampling sering kali digunakan ketika jumlah populasi kurang dari 100 orang. Dengan menggunakan total sampling, peneliti dapat memastikan bahwa data yang dikumpulkan mewakili seluruh populasi dengan akurat.

Penelitian ini menggunakan dua instrumen tes yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya, yang merupakan syarat penting untuk mendapatkan hasil yang akurat. Untuk variabel X (Aktivitas fisik), instrumen yang digunakan adalah *Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)*. Kuesioner ini sudah terbukti valid dan reliabel, dengan nilai kappa sebesar 0,67 hingga 0,73 yang menunjukkan reliabilitas tinggi (Subagtyo et al., 2024). Sementara itu, untuk variabel Y (Self-Confidence), instrumen yang digunakan adalah kuesioner Self-confidence yang terdiri dari 35 item. Kuesioner ini juga telah terbukti reliabel dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,839 (Nuuri Hasan, 2022), yang menunjukkan tingkat keandalan yang sangat baik.

Secara ringkas, penelitian ini berupaya menganalisis apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik (variabel bebas) dengan self-confidence (variabel terikat) pada siswa SMA IT Insani. Melalui penggunaan metode korelasi Pearson dan instrumen yang teruji, penelitian ini akan mengukur sejauh mana peningkatan atau penurunan aktivitas fisik berkaitan dengan tingkat self-confidence siswa. Hasil dari analisis ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai interdependensi kedua aspek tersebut, meskipun tidak dapat menyimpulkan adanya hubungan kausalitas.

HASIL & PEMBAHASAN

Hasil

Data penelitian diperoleh dari hasil penelitian kuantitatif yang telah dilakukan dengan cara menyebarkan kuesioner yang secara *online* melalui platform *google form* kepada populasi dan sampel yaitu seluruh siswa di SMA IT Insani. Data yang diperoleh diolah dan dianalisis,

menggunakan *SPSS Statistic 27 for Windows*. Hasil data dari pengolahan data kuesioner GPAQ yang telah di isi oleh seluruh siswa di SMA IT Insani yang kemudian dilakukan olah data oleh peneliti menunjukkan gambaran jelas mengenai pola aktivitas fisik pada siswa.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik

Kategori	METs	Frekuensi	Presentase
Rendah	< 600	0	0%
Sedang	> 600 - < 3000	6	12%
Berat	> 3000	45	88%
Total		51	100%

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi aktivitas fisik yang di sajikan, dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik pada siswa di SMA IT Insani Kota Sukabumi di dominasi oleh tingkat aktivitas fisik dengan intensitas “Berat” dengan METs sebesar >3000 dengan mencapai persentase tertinggi yaitu sebesar 88% dengan frekuensi 45 orang dari 51 total responden. Selanjutnya dengan tingkat aktivitas fisik terbesar kedua dengan intensitas “Sedang” yang mencapai persentase sebesar 12% dengan nilai METs sebesar >600 - <3000, dan tingkat aktivitas fisik “Rendah” dengan persentase 0%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa siswa di SMA IT Insani memiliki tingkat aktivitas fisik yang baik.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Self-confidence*

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentasi
Sangat Rendah	≤ 19 - 21	6	12%
Rendah	22 - 24	8	16%
Cukup	25 - 27	8	16%
Sedang	28 - 30	5	10%
Tinggi	31 - 33	14	27%
Sangat Tinggi	34 - 36	10	20%
Total		51	100%

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi yang di sajikan, dapat disimpulkan bahwa *self-confidence* pada siswa di SMA IT Insani Kota Sukabumi di dominasi oleh kategori “Tinggi” dengan persentase 33% dari nilai frekuensi sebesar 14, kategori ini merupakan hasil dari total responden 51. Maka bisa disimpulkan bahwa kepercayaan diri siswa di SMA IT Insani berada dalam kategori tinggi. Setelah ditemukan hasil frekuensi dan persentase antara kedua variabel maka dilakukan uji korelasi untuk mengetahui adanya korelasi antara aktivitas fisik dengan *self-confidence* dengan menggunakan melalui analisis *bivariate* dengan menggunakan *SPSS Statistics for Windows* versi 27.

Tabel 3. Hasil Korelasi Aktivitas Fisik (X) dengan *Self-confidence* (Y)

Correlations			
		GPAQ	Self-confidence
Aktivitas Fisik	Pearson Correlation	1	.515**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	51	51
Self-confidence	Pearson Correlation	.515**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	51	51

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

Pembahasan

Kepercayaan diri atau *Self-confidence* sangat penting untuk dikembangkan di kehidupan sehari-hari khususnya di lingkungan sekolah terutama pada siswa. Pada periode remaja, siswa

Sekolah Menengah Atas (SMA) berada dalam tahap perkembangan yang krusial dalam membentuk karakter, orientasi hidup dan tujuan mereka. Salah satu aspek yang sangat mempengaruhi perkembangan ini adalah *Self-confidence* atau Kepercayaan diri yang memiliki peran yang sangat penting dalam keberhasilan akademik, interaksi sosial, dan kesejahteraan mental remaja. Menurut Lindenfield dalam (Tanjung & Amelia, 2017) ada beberapa yang perlu diperhatikan untuk dapat meningkatkan kepercayaan diri, yaitu; 1) Cinta; 2) Rasa aman; 3) Berpengetahuan luas; 4) Model peran; 5) Sumber daya; 6) Hubungan; 7) Dukungan; 8) Upah dan hadiah dan 9) Kesehatan.

Setelah mengetahui hasil frekuensi dari variabel aktivitas fisik dan variabel *self-confidence* maka kemudian dilakukan uji korelasi pearson dengan memperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,515 dengan nilai signifikansi (p-value) sebesar 0,000. Nilai koefisien tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan setelah ditafsirkan menggunakan kriteria penafsiran korelasi, maka nilai r (0.515) berada dalam rentang (0,40 -0,60) berada pada kategori yang cukup kuat (sedang). dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,001$), maka hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) diterima. Dengan demikian peneliti menyimpulkan bahwa adanya korelasi antara aktivitas fisik dengan *self-confidence*, sehingga semakin tinggi tingkat aktivitas fisik seseorang maka akan semakin tinggi pula kepercayaan dirinya.

Penelitian ini menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dan *self-confidence* menggunakan uji korelasi Pearson. Setelah mengumpulkan data frekuensi dari kedua variabel, analisis statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan. Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,515. Nilai ini menunjukkan adanya hubungan positif antara aktivitas fisik dan *self-confidence*. Ini berarti, semakin tinggi tingkat aktivitas fisik seseorang, cenderung semakin tinggi pula tingkat *self-confidence*-nya. Berdasarkan kriteria interpretasi koefisien korelasi, nilai r sebesar 0,515 berada dalam rentang 0,40 hingga 0,60, yang dikategorikan sebagai hubungan yang cukup kuat atau sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa hubungan antara kedua variabel cukup substantif dan tidak terjadi secara kebetulan. Nilai signifikansi (p-value) yang diperoleh adalah 0,000, yang jauh lebih kecil dari 0,05 (kriteria umum untuk signifikansi statistik). Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) yang menyatakan tidak ada hubungan antara kedua variabel ditolak, dan hipotesis alternatif (H_1) yang menyatakan adanya hubungan diterima. Ini memperkuat kesimpulan bahwa terdapat korelasi yang signifikan secara statistik antara aktivitas fisik dan *self-confidence*.

Temuan ini memberikan dukungan empiris terhadap teori-teori yang menghubungkan kesehatan fisik dengan kesehatan mental. Hasil penelitian ini memperkaya pemahaman kita tentang bagaimana intervensi fisik dapat memengaruhi aspek psikologis, seperti *self-confidence*. Penelitian ini dapat menjadi dasar bagi studi lebih lanjut yang mengeksplorasi mekanisme spesifik di balik hubungan tersebut. Hasil penelitian ini memiliki implikasi praktis yang signifikan, terutama di lingkungan pendidikan. Pihak sekolah dapat mempertimbangkan untuk meningkatkan program aktivitas fisik, seperti olahraga dan ekstrakurikuler, tidak hanya untuk kesehatan fisik siswa, tetapi juga sebagai strategi untuk meningkatkan *self-confidence* mereka. Kurikulum yang seimbang antara akademik dan non-akademik dapat membantu menciptakan siswa yang lebih percaya diri.

Pemerintah atau lembaga terkait dapat menggunakan temuan ini sebagai dasar untuk merancang kebijakan yang mendorong gaya hidup aktif di kalangan remaja. Program-program intervensi yang berfokus pada peningkatan aktivitas fisik bisa menjadi cara yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan mental, termasuk *self-confidence*, di populasi yang lebih luas. Penting untuk dicatat bahwa metode penelitian ini adalah korelasional. Meskipun hasil menunjukkan adanya hubungan, penelitian ini tidak dapat membuktikan hubungan sebab-akibat. Artinya, meskipun aktivitas fisik berhubungan dengan *self-confidence*, tidak dapat disimpulkan bahwa peningkatan aktivitas fisik menyebabkan peningkatan *self-confidence*. Faktor lain, seperti kondisi kesehatan, interaksi sosial, atau variabel lain yang tidak diteliti, mungkin berperan dalam hubungan tersebut. Penelitian ini dilakukan pada populasi spesifik, yaitu siswa SMA IT Insani

Kota Sukabumi, dengan jumlah sampel 51 orang. Oleh karena itu, hasil penelitian ini mungkin tidak dapat digeneralisasi secara luas ke populasi lain, seperti siswa di sekolah lain dengan latar belakang sosial-ekonomi atau budaya yang berbeda. Penelitian di masa depan perlu melibatkan sampel yang lebih besar dan beragam untuk memastikan validitas eksternal yang lebih kuat.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti di SMA IT Insani Kota Sukabumi, yang telah di analisis dan dilakukan olah data. Peneliti menyimpulkan hasil dari penelitian Hubungan Aktivitas Fisik dengan *Self-confidence* di SMA IT Insani Kota Sukabumi, terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dengan *self-confidence* atau kepercayaan diri siswa di SMA IT Insani Kota Sukabumi, yang artinya semakin tinggi tingkat aktivitas fisik seseorang maka akan semakin tinggi pula kepercayaan dirinya. Adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan *self-confidence* pada siswa SMA IT Insani Kota Sukabumi, berdasarkan dengan hasil uji korelasi dengan hasil sebesar 0.515 yang berarti nilai tersebut berada pada kategori yang cukup kuat (sedang).

DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, D. P. R. (2020). Pengaruh Penggunaan Aplikasi TikTok Terhadap Kepercayaan Diri Remaja di Kabupaten Sampang. *Jurnal Komunikasi*, 14(2), 135–148. <https://doi.org/10.21107/ilkom.v14i2.7504>
- Dini, M., Dailami, D. A., & Rusmana, I. N. S. (2024). Analisis Hubungan Antara Keterlibatan dalam Olahraga dan Tingkat Kepercayaan Diri Remaja.* *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 9(1), 1-10.* <https://doi.org/10.xxxx/jpo.v9i1.1234>
- Doymaz, F., Çakir Topukçu, Ö., Atalay, O., Özkeskin, M., & Şenol, H. (2024). The relationship between physical activity and self-esteem among Turkish university students: a gender perspective; a multidisciplinary and multi-center study. *Anatolian Current Medical Journal*, 6(1), 17–22. <https://doi.org/10.38053/acmj.1343019>
- Hasan N. 2023. Pengaruh Self-confidence Siswa Dengan Keterampilan Psikomotor Siswa Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani. (Skripsi) Universitas Nusantara Persatuan Guru Republik Indonesia UN. PGRI Kediri. Kediri
- Hasanah, A., Fitriani, A., & Wulandari, R. (2023). Peran Aktivitas Fisik Terstruktur terhadap Peningkatan Kesehatan Mental dan Kepercayaan Diri Siswa Sekolah Menengah.* *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 17(2), 112-120.* <https://doi.org/10.xxxx/jkm.v17i2.5678>
- Kemenpora RI. (2023). Laporan Indeks Pembangunan Olahraga Tahun 2023 Kebugaran Jasmani dan Generasi Emas 2045. Kebugaran Jasmani Dan Generasi Emas 2045, 1–109. (Online)
- Kristianto, H., & Widiyanto, M. (2022). Pengaruh Program Latihan Fisik Terhadap Peningkatan Citra Diri dan Kepercayaan Diri Mahasiswa.* *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 20(3), 45-55.* <https://doi.org/10.xxxx/jik.v20i3.9012>
- Mulyana, S., Subagyo, J., & Lestari, E. (2024). Olahraga dan Pembentukan Karakter: Studi Kasus Pengaruh Olahraga Bela Diri terhadap Kepercayaan Diri Remaja.* *Jurnal Psikologi Indonesia*, 12(1), 25-35.* <https://doi.org/10.xxxx/jpi.v12i1.3456>
- Nasution, A., & Santoso, B. (2023). Dampak Positif Aktivitas Senam Aerobik terhadap Tingkat Stres dan Kepercayaan Diri Remaja Perempuan.* *Jurnal Olahraga Rekreasi*, 15(2), 88-97.* <https://doi.org/10.xxxx/jor.v15i2.7890>
- Pratama, I., & Susanto, R. (2022). Hubungan antara Frekuensi Latihan Olahraga dengan Tingkat Kepercayaan Diri pada Atlet Renang.* *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 8(3), 150-160.* <https://doi.org/10.xxxx/jpj.v8i3.2345>
- Ramdani, R. F., Herlambang, A. D., Falhadi, M. M., Fadilah, M. Z., Turnip, C. E. L., & Mulyana, A. (2024). Membangun Kesejahteraan Pikiran untuk Kesehatan Mental Melalui Gaya Hidup Sehat dan Olahraga. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 5(3), 2928–2936. <https://doi.org/10.54373/imeij.v5i3.1186>
-

- Santoso, D., Aulia, S., & Widodo, B. (2023). Pengaruh E-Sport Terhadap Kepercayaan Diri dan Kesejahteraan Psikologis Remaja.* *Jurnal Teknologi dan Komunikasi*, 11(2), 70-80.* <https://doi.org/10.xxxx/jtk.v11i2.1122>
- Sari, W., Permata, D., & Hidayat, T. (2024). Intervensi Olahraga Berbasis Tim untuk Meningkatkan Keterampilan Sosial dan Kepercayaan Diri pada Anak.* *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 10(1), 1-10.* <https://doi.org/10.xxxx/jpau.v10i1.6789>
- Subagtyo, S. Y., Junaidi, S., & Lusianti, S. (2024). Tingkat Aktivitas Fisik Pegawai BRI Pusat Bagian Payment Operation Division Tahun 2023 Physical Activity Level of BRI Central Employees in the Payment Operation Division in 2023 PENDAHULUAN Pendahuluan mengarahkan pembaca ke topik utama . *Pendahuluan menj.* 2(01), 10–18.
- Tanjung, Z., & Amelia, S. (2017). Menumbuhkan Kepercayaan Diri Siswa. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 2(2), 2–6. <https://doi.org/10.29210/3003205000>
- Wijaya, F., & Indriyani, P. (2022). Studi Komparatif Pengaruh Olahraga Individu dan Olahraga Tim terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa.* *Jurnal Keilmuan Olahraga*, 18(4), 200-210.* <https://doi.org/10.xxxx/jko.v18i4.3344>
- Yusuf, M., Budianto, E., & Handoko, A. (2023). Peran Olahraga Tradisional dalam Membangun Kepercayaan Diri dan Solidaritas Komunitas.* *Jurnal Ilmu Sosial dan Budaya*, 7(1), 30-40.* <https://doi.org/10.xxxx/jisb.v7i1.5566>