

**DETERMINAN PSIKOLOGIS AKTIVITAS FISIK REMAJA:  
PENGARUH SIKAP TERHADAP PERILAKU AKTIVITAS FISIK  
DENGAN INTENSI SEBAGAI MEDIATOR**

*SKRIPSI*

**Diajukan Guna Memenuhi Salah Satu Syarat untuk  
Memperoleh Gelar Strata 1 (S1) Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi  
Universitas Muhammadiyah Jember**



Oleh:

**Ikbar Ihza Deanova**

**NIM: 2210811013**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER**

**2026**

**HALAMAN PENGESAHAN**

Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi Universitas  
Muhammadiyah Jember untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat-syarat Guna  
Memperoleh Derajat Sarjana Satu (S1) Psikologi

Pada Tanggal

26 Mei 2026

Mengesahkan,

Fakultas Psikologi

Universitas Muhammadiyah Jember

Dekan

  
Dr. Nurlaela Widyarini, S.Psi., M.Si.  
NIP. 197505292005012001

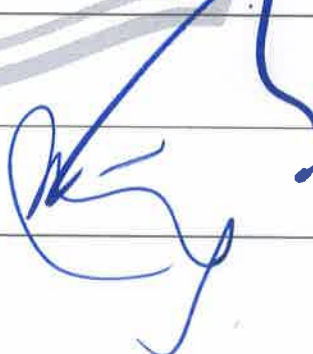
Dewan Penguji

Tandatangan

Istiqomah, S. Psi., M.Si., Psikolog  
NPK. 1975053111312445

Panca Kursistin Handayani, S.Psi., M.A., Psikolog  
NPK. 197303032005012001

Dr. Nurlaela Widyarini, S.Psi., M.Si  
NIP. 197505292005012001



## HALAMAN PERSEMBAHAN

### Bapak dan Ibu

Aku persembahkan skripsi ini untuk kedua orang tuaku yang selalu menjadi sumber doa, kekuatan dan cinta tanpa syarat. Terimakasih atas setiap tetes keringat, pengorbanan dan kasih sayang yang tak terbalaskan oleh kata-kata.

### Saudara-saudaraku

Terimakasih untuk saudara-saudaraku yang selalu memberikan dukungan dan semangat di setiap langkah perjuangan.



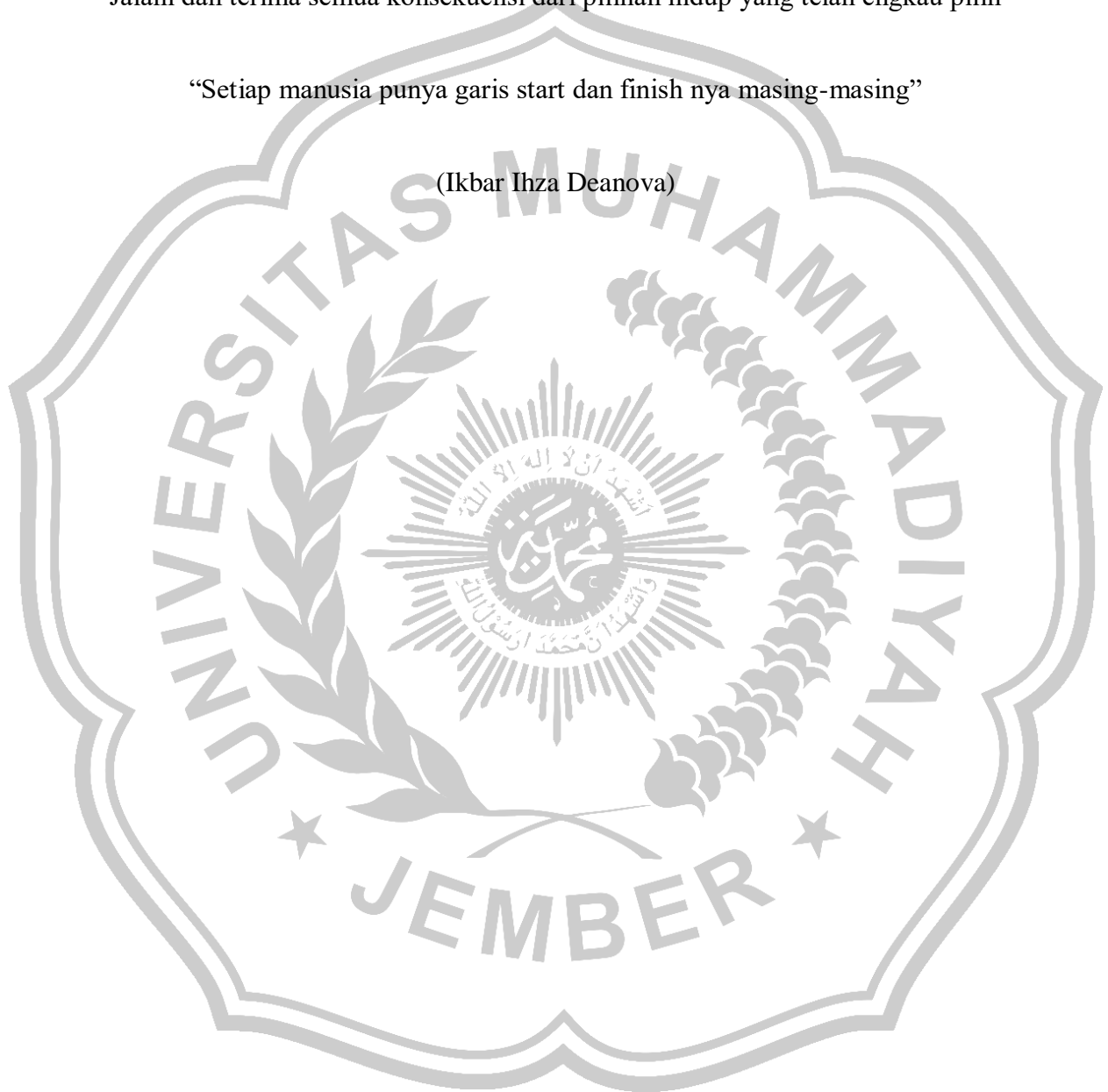
## MOTTO

“Jadilah manusia yang bermanfaat”

“Jalani dan terima semua konsekuensi dari pilihan hidup yang telah engkau pilih”

“Setiap manusia punya garis start dan finish nya masing-masing”

(Ikbar Ihza Deanova)



## HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Ikbar Ihza Deanova

NIM : 2210811013

Dengan disaksikan oleh tim penguji skripsi, menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia menerima konsekuensi berupa pencabutan gelar kesarjanaan yang telah saya peroleh.

26 Mei 2026

Yang Menyatakan



**Ikbar Ihza Deanova**

**2210811013**

## KATA PENGANTAR

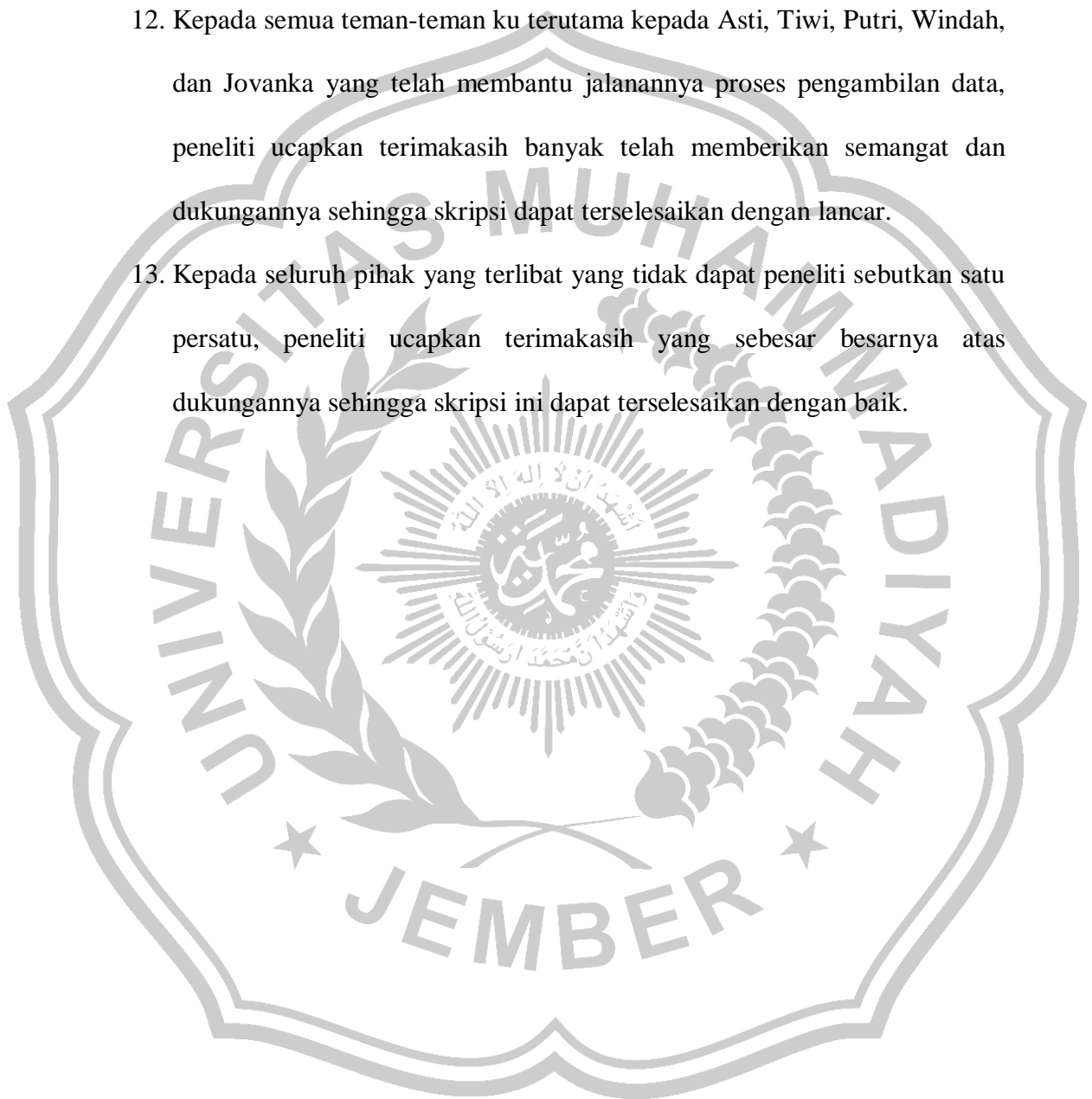
Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT karena atas rahmat, karunia, serta hidayah-Nya. Sholawat serta salam semoga selalu tercurahlimpahkan pada junjungan kita Nabi Besar Muhammad SAW yang telah membawa kita dari alam kegelapan menuju alam terang benderang. Sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Determinan Psikologis Aktivitas Fisik Remaja: Pengaruh Sikap Terhadap Perilaku Aktivitas Fisik Dengan Intensi Sebagai Mediator”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pada Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember. Selama proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa pihak yang telah memberikan dukungan, bantuan serta motivasi, baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Dr. Nurlaela Widyarini, S.Psi., M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember sekaligus dosen pembimbing skripsi pertama
2. Ibu Panca Kursistin Handayani, S.Psi., M.A, Psikolog, selaku dosen pembimbing dua yang dengan sabar memberikan arahan, masukan serta motivasi selama proses penyusunan skripsi ini.
3. Ibu Istiqomah, S. Psi., M.Psi., Psikolog, selaku dosen penguji outline serta seminar proposal yang senantiasa memberikan arahan serta masukan dalam penyusunan skripsi saya

4. Ibu Siti Nur'Aini, S.Psi., M.Si selaku dosen wali yang telah memberikan perhatian, bimbingan, serta dukungan yang sangat berarti bagi penulis sejak mengawali masa perkuliahan di semester pertama hingga selesainya penyusunan skripsi ini. Penulis menyampaikan terimakasih yang mendalam atas dedikasi ibu yang selalu memperhatikan perkembangan akademik maupun kondisi para siswanya dengan penuh kepedulian. Nasihat dan arahan yang Ibu berikan selama bertahun tahun telah menjadi pengingat serta motivasi penting bagi penulis untuk tetap konsisten dan bertanggung jawab dalam menjalani masa studi di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember
5. Bapak Budi selaku staf divisi Hubungan Masyarakat di SMAN 1 Tenggarang, yang telah memberikan respons sangat baik serta bantuan yang tulus dalam mempermudah seluruh proses perizinan penelitian. Terimakasih atas arahan dan koordinasinya yang sangat efektif dalam membantu peneliti mengarahkan siswa, sehingga proses pengambilan data di lapangan berjalan dengan lancar dan tertib.
6. Kepada Ibu Wiwik selaku staf bidang kesiswaan SMAN 1 Tenggarang, yang telah bersedia meluangkan waktu dan tenaga untuk membantu peneliti dalam proses teknis di sekolah. Peneliti mengucapkan terimakasih atas bantuan ibu dalam mengatur jadwal dan kelas kelas yang menjadi sampel penelitian, serta dukungannya dalam mengurus berbagai keperluan administrasi perizinan selama kegiatan berlangsung.

7. Terimakasih kepada siswa SMAN 1 Tenggarang yang telah bersedia berpartisipasi dan meluangkan waktunya untuk menjadi responden dalam penelitian ini secara sukarela. Peneliti sangat menghargai kejujuran dan kerja sama kalian dalam mengisi kuesioner, karena tanpa kontribusi aktif dari kalian, data yang diperlukan dalam penelitian ini tidak akan mungkin terkumpul dengan baik.
8. Kepada Bapak Ahmad Junaidi S.Ag., M.Pd.I., selaku kepala sekolah SMAN 1 Tenggarang, yang telah memberikan izin resmi, dukungan moral, serta memfasilitasi peneliti selama proses penelitian berlangsung. Terimakasih atas kebijakan, keterbukaan, dan kesempatan yang telah diberikan kepada peneliti untuk melakukan pengambilan data di sekolah SMAN 1 Tenggarang. Sehingga seluruh rangkaian penelitian ini dapat berjalan dengan lancar.
9. Kepada seluruh dosen Fakultas Psikologi Muhammadiyah Jember, peneliti mengucapkan terimakasih banyak telah membimbing dan memberikan ilmunya selama ini, serta mendorong motivasi peneliti untuk terus semangat dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi ini.
10. Kepada pihak pengajaran serta laboratorium Fakultas Psikologi Muhammadiyah Jember, peneliti mengucapkan terimakasih telah membantu serta berbagi pengetahuan serta fasilitas pelayanan selama proses penyusunan skripsi dan membantu dalam proses administrasi sehingga peneliti sampai pada tahap akhir penyelesaian skripsi.

11. Kepada kedua orangtua yang selalu menjadi pendorong motivasi bagi penulis sehingga tidak ada alasan untuk menyerah dalam proses penyusunan skripsi ini.
12. Kepada semua teman-teman ku terutama kepada Asti, Tiwi, Putri, Windah, dan Jovanka yang telah membantu jalannya proses pengambilan data, peneliti ucapkan terimakasih banyak telah memberikan semangat dan dukungannya sehingga skripsi dapat terselesaikan dengan lancar.
13. Kepada seluruh pihak yang terlibat yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu, peneliti ucapkan terimakasih yang sebesar besarnya atas dukungannya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.



## DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN .....	ii
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	iii
MOTTO.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN.....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
INTISARI.....	xv
<i>ABSTRACT</i> .....	xvi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	18
C. Tujuan Penelitian .....	19
D. Manfaat Penelitian .....	19
1. Manfaat Teoritis .....	19
2. Manfaat Praktis.....	19
E. Keaslian Penelitian.....	20
BAB II.....	26
TINJAUAN PUSTAKA.....	26
A. Konsep Teori.....	26

1. Aktivitas Fisik .....	26
2. Theory of Planned Behavior .....	29
3. Sikap Terhadap Aktivitas Fisik dengan Intensi Sebagai Mediator.....	36
B. Hipotesis Penelitian.....	40
BAB III.....	41
METODE PENELITIAN.....	41
A. Jenis Penelitian.....	41
B. Identifikasi Variabel.....	42
C. Definisi operasional.....	42
1. Aktivitas Fisik .....	42
2. Sikap terhadap Aktivitas Fisik .....	43
3. Niat melakukan Aktivitas Fisik.....	43
D. Subjek Penelitian.....	45
1. Populasi.....	45
2. Sampel.....	45
E. Metode Pengumpulan Data.....	46
1. Aktivitas Fisik .....	46
2. Sikap .....	48
3. Intensi.....	49
F. Metode Analisis Data .....	50
1. Uji Keabsahan Alat Ukur.....	50
2. Uji Asumsi.....	51
3. Uji Hipotesis.....	52

4. Uji Deskriptif.....	52
BAB IV .....	54
HASIL DAN PEMBAHASAN .....	54
A. Orientasi Kacah dan Persiapan Penelitian .....	54
1. Orientasi Kacah .....	54
2. Persiapan Pelaksanaan Penelitian .....	56
3. Pelaksanaan Penelitian.....	58
B. Hasil Analisis Data .....	60
1. Hasil Uji Coba Pengambilan Data.....	60
2. Hasil pengambilan Data.....	62
C. Pembahasan .....	72
BAB V.....	88
KESIMPULAN DAN SARAN .....	88
DAFTAR PUSTAKA .....	92
LAMPIRAN.....	96

**DAFTAR TABEL**

Tabel 1 Blueprint Instrument IPAQ-Short.....	48
Tabel 2 Blue Print Skala Attitude.....	49
Tabel 3 Blue Print Skala Intention.....	49
Tabel 4 Hasil Uji Coba Validitas Sikap .....	60
Tabel 5 Hasil Uji Coba Validitas Intensi .....	61
Tabel 6 Hasil Uji Coba Reliabilitas Alat Ukur.....	61
Tabel 7 Hasil Uji Validitas Pengambilan Data Sikap.....	62
Tabel 8 Hasil Uji Validitas Pengambilan Data Intensi .....	63
Tabel 9 Hasil Uji Reliabilitas Alat Ukur.....	64
Tabel 10 Hasil Uji Normalitas Sikap & Intensi.....	64
Tabel 11 Hasil Uji Linearitas Sikap.....	65
Tabel 12 Hasil Uji Linearitas Intensi.....	65
Tabel 13 Hasil Analisis Jalur.....	66
Tabel 14 Ringkasan Efek Mediasi.....	67
Tabel 15 Hasil Uji Deskriptif Variabel Sikap & Intensi.....	69
Tabel 16 Hasil Uji Deskriptif Variabel Aktivitas Fisik .....	70

**DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1. Surat Ijin Meneliti .....	96
Lampiran 2. Surat Keterangan Telah Meneliti .....	97
Lampiran 3. Alat Ukur Sikap .....	98
Lampiran 4. Alat Ukur Intensi.....	99
Lampiran 5. Alat Ukur Aktivitas Fisik .....	100
Lampiran 6. Data Kasar Uji Coba Variabel Sikap & Intensi .....	101
Lampiran 7. Data Kasar Uji Sesungguhnya .....	102
Lampiran 8. Uji Validitas Data Uji Coba.....	105
Lampiran 9. Uji Coba Reliabilitas Sikap Beraktivitas Fisik .....	107
Lampiran 10. Uji Reliabilitas Sikap Beraktivitas Fisik .....	107
Lampiran 11. Uji Coba Reliabilitas Intensi Beraktivitas Fisik .....	107
Lampiran 12. Uji Reliabilitas Intensi Beraktivitas Fisik.....	107
Lampiran 13. Uji Analisis Jalur.....	107
Lampiran 14. Uji Normality .....	108
Lampiran 15. Uji Regresi Linear .....	108