

**KECEMASAN BEROLAHRAGA DITENGAH *SEDENTARY LIFESTYLE*:
KAJIAN PADA SISWA KELAS XI DALAM PEMBELAJARAN PJOK**

Nailendra Arreyhando¹, Donny Wirayudha kusuma²

¹ Pendidikan jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Semarang

² Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Semarang

Alamat e-mail: nailendra12@students.unnes.ac.id,

donnywirayudhakusuma@mail.unnes.ac.id

ABSTRACT

Advance in digital technology have led to a shift toward a more sedentary lifestyle among adolescents, resulting in a decline physical fitness and increased anxiety during physical education, sports and health classes. This study aims to determine the relationship between a sedentary lifestyle and exercise related anxiety among students at public vocational Semarang high schools in central java. This study employs a quantitative approach using a correlation method data collection was conducted using a questionnaire consisting of 21 items that measure the variables of sedentary lifestyle and exercise related anxiety. Before use, that instrument was tested for validity and reliability. The test result showed that all 21 items were deemed valid because the calculated r value was greater than the table r value, while the reliability test validity a Cronbach's Alpha value of 0.892, indicating that the instrument has a very high level of reliability. The research result show that there's a connection between a sedentary lifestyle and exercise anxiety among students to experience anxiety during physical education classes. These findings highlight the importance of efforts to improve physical fitness through engaging, safe, and confidence building physical education classes, as well as the need for cooperation between schools and parents in fostering active lifestyle habits.

Keywords: *Sedentary Lifestyle*1, *Anxiety* 2, *Education* 3

ABSTRAK

Perkembangan teknologi digital telah mendorong peerubahan gaya hidup remaja menjadi kurang aktif (*Sedentary Lifestyle*), yang berdampak pada penurunan kebugaran jasmani serta meningkatnya kecemasan saat mengikuti pembelajaran. Pendidikan jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara gaya hidup kurang gerak (*Sedentary Lifestyle*) dengan kecemasan berolahraga pada siswa SMK Negeri Jawa Tengah Di Semarang, Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional, pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner yang terdiri atas 21 butir pertanyaan yang mengukur variable gaya hidup sedentary dan kecemasan berolahraga. Sebelum digunakan instrument diuji validitas dan reliabilitasnya. Hasil uji menunjukkan bahwa 21 butir pertanyaan dinyatakan valid karena r hitung lebih besar dari r tabel, sedangkan uji reliabilitas memperoleh nilai

Cronbach's Alpha sebesar 0,892 yang menunjukkan bahwa instrumen memiliki Tingkat reliabilitas yang sangat baik. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara gaya hidup sedentary dengan kecemasan berolahraga pada siswa, di mana semakin tinggi perilaku sedentary, semakin tinggi pula kecenderungan siswa mengalami kecemasan saat mengikuti pembelajaran PJOK. Temuan ini menunjukkan pentingnya upaya meningkatkan fisik melalui pembelajaran PJOK yang menarik, aman, dan mendukung kepercayaan diri siswa, serta perlunya kerja sama antara sekolah dan orang tua dalam membentuk kebiasaan hidup aktif untuk meningkatkan Kesehatan fisik dan mental peserta didik.

Kata Kunci: Sedentary Lifestyle 1, Kecemasan 2, Pembelajaran 3

A. Pendahuluan

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi telah merubah pola kehidupan masyarakat, termasuk cara beraktivitas sehari-hari. Kemajuan teknologi digital, seperti *gadget*, computer, dan internet, memberikan berbagai kemudahan dalam memperoleh informasi, berkomunikasi serta, mendukung proses pembelajaran. Namun dibalik manfaat tersebut, perkembangan teknologi mendorong menurunnya kesehatan fisik manusia, terutama dikalangan remaja. Fenomena ini disebut dengan istilah gaya hidup kurang gerak "*Sedentary Lifestyle*" adalah pola hidup yang ditandai dengan rendahnya aktivitas fisik dan dominasi aktivitas fisik menetap, seperti duduk dalam waktu lama, bermain *gadget*, atau menonton televisi dengan pengeluaran energi yang minim (Corine et al., 2025).

Menurut WHO dalam (Indriani et al., 2023), kurangnya aktivitas fisik merupakan salah satu faktor risiko utama untuk berbagai penyakit tidak menular dan berdampak pada kesehatan fisik maupun mental.

Fenomena *Sedentary Lifestyle* semakin marak ditemukan dikalangan siswa sekolah terutama di sekolah menengah atas atau kejuruan. Siswa biasanya memiliki jadwal pembelajaran yang padat, baik dalam teori maupun praktik, yang sebagian besar berlangsung didalam ruangan. Karakteristik pembelajaran yang banyak dilakukan didalam ruang kelas, ditambah dengan tingginya penggunaan perangkat digital untuk pembelajaran maupun hiburan, menyebabkan siswa cenderung memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah (Haugland et al., 2026). Hasil penelitian di bidang Kesehatan dan Pendidikan Jasmani, gaya hidup

kurang gerak pada remaja berkaitan dengan penurunan kebugaran fisik, peningkatan risiko obesitas, serta timbulnya berbagai masalah kesehatan lainnya, termasuk masalah psikologis seperti kecemasan dalam berolahraga (Muhtar & Lengkana, 2021).

Menurut WHO dalam (Setiawan et al., 2022), merekomendasikan agar remaja melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga berat minimal 60 menit setiap hari, namun sebagian besar remaja belum memenuhi rekomendasi tersebut. Di Indonesia, hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menunjukkan proporsi remaja dengan aktivitas fisik yang kurang masih relatif tinggi (Morika et al., 2021). Kondisi ini menunjukkan bahwa perilaku *sedentary* telah menjadi permasalahan yang perlu mendapat perhatian, terutama di lingkungan sekolah.

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki cadangan energi untuk melakukan aktivitas lainnya (Bautista, n.d.).

Kebugaran jasmani merupakan salah satu indikator penting yang mendukung aktivitas sehari-hari dan membantu siswa dalam proses pembelajaran. Siswa yang memiliki kebugaran jasmani lebih baik biasanya terlihat aktif, berkonsentrasi dengan baik, dan memiliki daya tahan tubuh yang optimal (Abdelhadi et al., 2025). Sebaliknya jika rendahnya aktivitas fisik akibat *Sedentary lifestyle* dapat berdampak pada berbagai aspek kesehatan, salah satunya adalah penurunan fungsi dan kebugaran fisik. Selain berdampak pada kesehatan fisik, perilaku *Sedentary lifestyle* juga berhubungan dengan meningkatnya berbagai masalah psikologis, termasuk kecemasan (Xu & Amini, 2025). Oleh karena itu perlu untuk meningkatkan aktivitas fisik di kalangan sekolah, salah satunya melalui pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga (PJOK).

Pembelajaran PJOK memiliki peran penting dalam meningkatkan aktivitas fisik, kebugaran fisik, serta membentuk kebiasaan hidup sehat peserta didik. PJOK tidak hanya berfokus pada pengembangan keterampilan fisik, tetapi juga mencakup elemen kognitif, afektif, dan

sosial. Melalui PJOK, siswa diharapkan dapat mengembangkan sikap sportif, menumbuhkan rasa percaya diri dan menyadari pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan (Nuraini et al., 2024). Namun, dalam pelaksanaannya masih banyak siswa yang mengalami kesemasan pada saat pembelajaran olahraga berlangsung. Kecemasan tersebut dapat dipengaruhi oleh rendahnya kepercayaan diri, rasa takut dalam melakukan kesalahan, kekhawatiran mengalami cedera, serta rasa malu ketika melakukan aktivitas fisik dihadapan teman sebaya. Akibatnya siswa menjadi kurang aktif dalam berpartisipasi sehingga tujuan pembelajaran PJOK tidak tercapai secara optimal.

Pada siswa yang cenderung memiliki kebiasaan gaya hidup kurang gerak "*Sedentary lifestyle*", rasa cemas terhadap diri sendiri cenderung lebih tinggi. Hal ini disebabkan oleh minimnya kebiasaan bergerak, sehingga siswa merasa tidak siap baik fisik maupun mental saat harus berolahraga. Selain itu rendahnya rasa percaya diri karena kondisi fisik yang kurang baik juga dapat memperburuk rasa kecemasan pada diri sendiri. Situasi ini menghasilkan

siklus negatif yang dimana siswa merasa cemas semakin menjauh dari aktivitas fisik, berimbas terhadap memperburuk kondisi kebugaran jasmani mereka (Swinarska et al., 2026).

Dalam konteks pembelajaran PJOK di SMK Jawa Tengah ini, munculnya kecemasan saat berolahraga menjadi tantangan bagi pengajar terkhusus guru mata pembelajaran tersebut. Guru PJOK diharuskan untuk menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan, aman dan tidak memberikan tekanan kepada siswa. Namun, fakta dilapangan masih ada beberapa siswa yang merasa dirinya tertekan selama pembelajaran berlangsung, terutama ketika harus melakukan gerakan aktivitas fisik yang dianggap sulit. Hal ini menunjukan bahwa aspek psikologis siswa terutama rasa cemas perlu perhatian lebih dalam pada saat proses pembelajaran olahraga berlangsung.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional dan pendekatan *cross-sectional* untuk menganalisis hubungan antara *sedentary lifestyle* (X) dan kecemasan berolahraga (Y). Penelitian melibatkan 3 kelas terdiri dari 48 siswa yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner dengan skala *Likert* 4 poin. Instrumen penelitian terlebih dahulu diuji validitas menggunakan korelasi *Product Moment Pearson* dan reliabilitas menggunakan *Cronbach's Alpha*, analisis data dilakukan dengan bantuan *IBM SPSS Statistic*.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Pembahasan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan berolahraga pada siswa kelas XI tidak dapat dipisahkan dari fenomena meningkatnya *Sedentary Lifestyle* yang menjadi karakteristik remaja masa kini. Perubahan pola hidup yang didominasi oleh aktivitas duduk dalam waktu lama, penggunaan perangkat digital, serta rendahnya intensitas aktivitas fisik berpotensi

mempengaruhi kesiapan fisik maupun psikologis siswa saat mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Kondisi tersebut dapat memunculkan rasa khawatir, kurang percaya diri, takut gagal, hingga kekhawatiran terhadap penilaian teman sebaya Ketika melakukan aktivitas olahraga.

Temuan penelitian ini mengindikasikan bahwa kecemasan dalam berolahraga merupakan fenomena multidimensial yang dipengaruhi oleh interaksi antara faktor individu, lingkungan social, serta kebiasaan hidup sehari-hari. Dalam konteks pembelajaran PJOK, kecemasan tidak hanya berdampak pada keterlibatan siswa selama proses pembelajaran, tetapi juga berpotensi mengurangi motivasi untuk berpartisipasi aktif dalam melakukan aktivitas fisik.

Hasil penelitian ini menyajikan hasil analisis data dari penelitian yang mengkaji hubungan antara gaya hidup kurang Gerak (*Sedentary Lifestyle*) dan kecemasan berolahraga pada siswa SMK Negeri Jawa Tengah Di Semarang. Analisis dilakukan berdasarkan data yang telah dikumpulkan menggunakan instrumen penelitian yang memenuhi kriteria

validitas dan reliabilitas, sehingga hasilnya dapat mencerminkan hubungan antara kedua variabel yang diteliti.

Penelitian ini dilakukan di SMK Negeri Jawa Tengah Di Semarang. Proses pengumpulan data berlangsung selama 2 minggu, dimulai dari distribusi kuesioner hingga semua kuesioner berhasil dikumpulkan. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner yang berisi 21 pertanyaan untuk mengukur dua variabel, yakni variable X (*Gaya Hidup Sedentary*) dan variabel Y (*Kecemasan Berolahraga*). Instrumen ini dianalisis dan diuji kualitasnya melalui validitas item dan reliabilitas item. Selain instrumen memenuhi, analisis data dengan metode analisis korelasi *person* untuk mengidentifikasi hubungan antara *Sedentary Lifestyle* dan kecemasan berolahraga pada siswa SMK Negeri Jawa Tengah Di Semarang.

Tabel 1 Reliabilitas Statistik

Reliability Statistic	
<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
0,892	21

Dari ditabel diatas dilakukan uji reliabilitas menggunakan koefisien *Cronbach' Alpha* untuk mengetahui Tingkat reliabel. Instrumen dinyatakan reliable apabila memiliki nilai *Cronbach's Alpha* lebih besar dari 0,70. Penelitian diatas ditemukan *Cronbach's Alpha* sebesar 0,892 dan sejumlah item yang diuji sebanyak 21, nilai tersebut diatas 0,70 maka disimpulkan bahwa instrumen penelitian telah reliabel.

Tabel 2 Validitas

Butir pernyataan	Nilai korelasi	keterangan
1	0,310	Valid
2	0,428	Valid
3	0,575	Valid
4	0,447	Valid
5	0,537	Valid
6	0,359	-Valid
7	0,664	Valid
8	0,556	Valid
9	0,654	Valid
10	0,510	Valid
11	0,467	Valid
12	0,721	Valid
13	0,617	Valid
14	0,643	Valid
15	0,697	Valid
16	0,769	Valid
17	0,690	Valid
18	0,710	Valid
19	0,596	Valid
20	0,580	Valid
21	0,302	Valid

Dari tabel diatas uji validitas dilakukan menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* antara skor setiap butir dengan skor total.

Pengujian dilakukan terhadap 48 responden sehingga diperoleh nilai r tabel sebesar 0,284 pada taraf signifikan 5%. Hasil analisis menunjukkan bahwa 20 dari 21 butir pertanyaan memiliki nilai r hitung lebih besar dari pada r tabel dan nilai signifikan kurang dari 0,05, sehingga dinyatakan valid. Sementara itu, satu butir pertanyaan, yaitu item ke 6, memiliki nilai r hitung sebesar 0,259 dengan nilai signifikan sebesar 0,076, sehingga tidak memenuhi kriteria validitas. Dengan demikian, instrumen penelitian memiliki tingkat validitas yang baik.

Tabel 3 Kolerasi

		X	Y
<i>Sedentary</i>	<i>Pearson</i>	1	0,597
	<i>Sig</i>		0,000
	N	50	50
Kecemasan	<i>Pearson</i>	0,597	1
	<i>Sig</i>	0,000	
	N	50	50

Dari tabel diatas Analisa hubungan antara kecemasan berolahraga dan gaya hidup kurang Gerak (*Sedentary Lifestyle*) dilakukan menggunakan uji analisa korelasi "*Pearson*" terhadap 48 responden. Hasil analisis menunjukkan bahwa koefisien korelasi *pearson* sebesar

$r=0,597$ dengan nilai signifikan $p=0,000$ ($p < 0,01$). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *Sedentary Lifestyle* dan kecemasan berolahraga pada siswa SMK Negeri di Jawa Tengah. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,597 menunjukkan tingkat hubungan yang kuat. Tujuan dari hubungan yang positif mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat *Sedentary Lifestyle* yang dimiliki siswa, semakin tinggi pula tingkat kecemasan berolahraga yang dialami. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya antara gaya hidup kurang Gerak "*Sedentary Lifestyle*" dan kecemasan berolahraga dapat diterima.

D. Kesimpulan

Penelitian ini menunjukan adanya hubungan antara gaya hidup sedentary dengan kecemasan dalam berolahraga pada siswa SMK Negeri Jawa Tengah Di Semarang. Perkembangan teknologi yang menyebabkan rendahnya aktivitas fisik mengakibatkan siswa cenderung memiliki tingkat kebugaran tubuh yang lebih rendah dan tingkat kecemasan yang lebih tinggi saat mengikuti pembelajaran olahraga. Hasil

penelitian ini didukung oleh instrumen penelitian berkualitas baik, dengan nilai reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0,892 dan 20 dari 21 pertanyaan namun pernyataan dinyatakan valid, sehingga data yang diperoleh layak digunakan untuk menggambarkan hubungan antara kedua variabel yang diteliti. Dapat disimpulkan bahwa upaya mengurangi perilaku *Sedentary lifestyle* perlu menjadi perhatian dari pihak sekolah melalui peningkatan aktivitas fisik yang terstruktur dan pembelajaran olahraga yang lebih menarik, serta mampu meningkatkan rasa percaya diri siswa. Guru olahraga diharapkan dapat menerapkan metode pembelajaran yang inklusif dan memberikan dukungan psikologis agar kecemasan berolahraga dapat diminimalkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdelhadi, I., Abdelhadi, A., Mohammed, O. A., Babikir, S. K., Abdulkarim, E., Abdulkarim, M., Abdelhadi, A., & Abdelhadi, A. (2025). *Is mental health contagious ? Depression , anxiety , stress and burnout among Mental health professionals in Sudan*.
- Bautista, A. (n.d.). *Culturally Situated Pedagogies in Hong Kong Kindergartens*.
<https://doi.org/10.1007/978-981-95-0281-3>
- Corine, S., Karin, V. D. Z., Amaal, E., Abdulle, E., & Jan, A. (2025). Physical activity , sedentary behaviour and health - related quality of life in 929 women with primary Raynaud ' s phenomenon. *Clinical Rheumatology*, 44(6), 2101–2107.
<https://doi.org/10.1007/s10067-025-07416-w>
- Haugland, E. S., Aadland, E., Kristine, A., Nilsen, O., Lervåg, A. O., & Aadland, K. N. (2026). *Bidirectional , prospective associations between physical activity , fundamental motor skills , and physical fitness in preschool children*.
- Indriani, M. H., Djannah, S. N., Ruliyandari, R., & Kunci, K. (2023). *Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Kejadian Hipertensi*. 18, 1–5.
- Morika, H. D., Nur, S. A., Jekzond, H., & Amalia, R. F. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Prosiding Seminar Nasional Stikes Syedza Saintika*, 1(1).
- Muhtar, T., & Lengkana, A. S. (2021). *Kesehatan Dalam Pendidikan Jasmani*. CV Salam Insan Mulia.
- Nuraini, A., Annisa, H., Rahmayanti, I., Ayuni, L., Makiyyah, N., Aprilianti, S., & Mulyana, A. (2024). Integrasi Nilai-Nilai Karakter Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan (PJOK) Di Jenjang Sekolah Dasar. *Mutiara : Jurnal Penelitian Dan Karya Ilmiah*, 2, 80–94.
<https://doi.org/10.59059/mutiara.v2i3.1239>
- Setiawan, F. E., Luhurningtyas, F. P., & Sofia, A. (2022). Korelasi

- status gizi dan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 2(2), 130–136.
- Swinarska, N., Krężel, P., Hapka, A., & Jurczak, A. (2026). *Anxiety levels and physiological responses during top-rope and lead climbing : a cross- sectional study among sport climbers*. 9.
- Xu, B., & Amini, H. (2025). *The association between health anxiety and frequency of participation in physical education classes and physical activity in Chinese university students*.