

Analisis Kebugaran Jasmani Siswa Ditinjau melalui *Sedentary Lifestyle*

Dina Fatmasari^{1✉}, Irma Febriyanti²

¹Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

Corresponding author*

Email: dinafatmasari.22041@mhs.unesa.ac.id

Info Artikel

Diajukan: 2026-02-11
Direvisi: 2026-03-03
Diterima: 2026-03-05
Diterbitkan: 2026-03-17

Keywords:

physical fitness; sedentary lifestyle; vocational school students; physical education learning

Abstract

This study aims to determine the physical fitness of 11th grade students majoring in Film at SMK Negeri 1 Ngasem, Kediri City, in terms of their sedentary lifestyle. This study is a correlational study that applies a quantitative descriptive method with a purposive sampling technique. The sample was determined using total sampling, consisting of 110 students. The research instruments used were the Nusantara Student Fitness Test (TKPN) and the Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ). Data analysis was performed using descriptive statistics, normality tests, and Spearman's rho correlation test. Based on the results of the Spearman correlation test, a significance value of 0.947 ($p > 0.05$) with a correlation coefficient of -0.006 was obtained, indicating no significant relationship between sedentary lifestyle and students' physical fitness. This is because students spend 2–5 hours/day on activities such as sitting for long periods of time, using gadgets, playing games, and watching television. It can be concluded that even though the relationship between sedentary lifestyle and physical fitness is not significant, efforts to increase students' physical activity through PJOK learning and extracurricular activities are still needed on an ongoing basis to support the improvement of students' physical fitness.

Kata Kunci:

kebugaran Jasmani; *sedentary lifestyle*; siswa SMK; pembelajaran PJOK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kebugaran jasmani siswa kelas XI Jurusan Perfilman SMK Negeri 1 Ngasem Kota Kediri ditinjau melalui *sedentary lifestyle*. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional yang menerapkan metode deskriptif kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel yang bersifat *purposive sampling*. Selanjutnya sampel ditentukan dengan total sampling yang berjumlah 110 siswa. Instrumen penelitian menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) dan kuesioner *The Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ)*, analisis data menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas, dan uji korelasi *Spearman's rho*. Berdasarkan hasil uji korelasi *Spearman* memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,947 ($p > 0,05$) dengan koefisien korelasi -0,006, yang menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan antara *sedentary lifestyle* dan kebugaran jasmani siswa. Karena siswa menghabiskan waktu 2–5 jam/hari pada aktivitas seperti duduk dalam waktu lama, penggunaan gawai, bermain game, dan menonton televisi. Dapat diambil kesimpulan bahwa meskipun hubungan antara *sedentary lifestyle* dan kebugaran jasmani tidak signifikan, tetap diperlukan upaya peningkatan aktivitas fisik siswa melalui pembelajaran PJOK dan aktivitas di luar sekolah secara berkelanjutan guna mendukung peningkatan kebugaran jasmani siswa.



✉ Alamat korespondensi:

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

How to cite:

Fatmasari, D., & Febriyanti, I. (2026). Analisis Kebugaran Jasmani Siswa Ditinjau melalui Sedentary Lifestyle. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 7(1), 189-197.
<https://doi.org/10.46838/spr.v7i1.1034>

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah proses terstruktur dan berkelanjutan yang dirancang untuk memelihara setiap dimensi potensi siswa, yang meliputi perkembangan intelektual, etika, sosial, dan fisik mereka. Persiapan ini membantu mereka terlibat aktif dalam komunitas mereka dan mengatasi tantangan di masa depan (Ichsan & Hadiyanto, 2021). Salah satu mata pelajaran yang memiliki kontribusi langsung terhadap pengembangan aspek fisik dan kesehatan peserta didik adalah Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Melalui pembelajaran PJOK, peserta didik diarahkan untuk mengembangkan kebugaran jasmani, keterampilan motorik, karakter, serta kesadaran akan pentingnya pola hidup sehat (Gunarsa & Wibowo, 2021). Melalui pendidikan jasmani, siswa tidak hanya belajar tentang manfaat menjaga gaya hidup sehat, tetapi mereka juga memiliki kesempatan untuk meningkatkan kemampuan motorik, berpikir kritis, interaksi sosial, stabilitas emosional, dan perilaku moral mereka (Syafuruddin et al., 2022). Selain itu, pendidikan jasmani sangat penting dalam mendukung aktivitas siswa, baik dalam konteks sekolah maupun di luar lingkungan sekolah.

Pada jenjang Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), siswa tidak hanya dituntut menguasai kompetensi akademik, tetapi juga menjalani kegiatan praktik kejuruan yang membutuhkan kondisi fisik prima (Hamka et al., 2025). Peran PJOK di SMK berfungsi membangun kebiasaan hidup aktif dan meningkatkan kebugaran jasmani yang meliputi kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, serta koordinasi tubuh guna menunjang aktivitas belajar dan praktik kejuruan secara optimal (Nasirudin, 2023). Kebugaran jasmani dapat sebagai kapasitas tubuh dalam melakukan kegiatan rutin setiap hari tanpa merasa terlalu lelah dan tetap menjaga energi untuk tugas-tugas di masa mendatang (Safitri et al., 2022). Kebugaran jasmani yang optimal berkaitan erat dengan kesehatan, fokus dalam belajar, dan kesiapan siswa untuk kegiatan akademik dan ekstrakurikuler (A. Putri et al.,

2025).

Namun demikian, perkembangan teknologi dan perubahan pola pembelajaran turut memengaruhi aktivitas fisik siswa. Aktivitas belajar yang didominasi posisi duduk, penggunaan perangkat digital yang intensif, serta minimnya keterlibatan dalam aktivitas olahraga berkontribusi terhadap meningkatnya perilaku sedentari (*sedentary lifestyle*). *Sedentary lifestyle* merupakan pola hidup yang ditandai dengan rendahnya aktivitas fisik dan dominasi aktivitas pasif dalam kehidupan sehari-hari, yang apabila berlangsung secara berkelanjutan dapat berdampak negatif terhadap kebugaran jasmani (Ilara & Mei, 2024; Novitasari et al., 2020).

Sejumlah penelitian terdahulu menunjukkan bahwa perilaku sedentari berpotensi menurunkan kebugaran jasmani siswa dan remaja (Syam, 2025). Namun demikian, sebagian besar penelitian tersebut berfokus pada siswa sekolah dasar atau menengah atas, serta belum banyak mengkaji kondisi kebugaran jasmani siswa SMK berdasarkan karakteristik jurusan tertentu. Padahal, setiap jurusan memiliki tuntutan aktivitas belajar dan praktik yang berbeda, yang dapat memengaruhi aktivitas fisik dan kebugaran jasmani siswa (Golsteijn et al., 2021).

Berdasarkan pengamatan yang telah dilakukan saat Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) di SMK Negeri 1 Ngasem Kota Kediri, melalui wawancara terbuka terhadap siswa tentang aktivitas yang dilakukan sehari-hari, khususnya pada siswa kelas XI Jurusan Perfilman, ditemukan kecenderungan rendahnya aktivitas fisik siswa, baik dalam pembelajaran PJOK maupun di luar jam sekolah. Aktivitas siswa lebih banyak didominasi kegiatan pasif seperti penggunaan gawai dan media sosial, serta rendahnya partisipasi sebagian siswa dalam pembelajaran PJOK. Kondisi ini menjadi perhatian penting mengingat siswa SMK dituntut memiliki kesiapan fisik yang baik untuk menunjang kegiatan praktik kejuruan dan persiapan memasuki dunia kerja (Huwaida et al., 2022).

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa gaya hidup sedentari berkontribusi terhadap penurunan kebugaran jasmani remaja. Namun, sebagian besar kajian masih terfokus pada siswa Sekolah Dasar (SD) dan Sekolah Menengah Atas (SMA), sementara penelitian pada jenjang Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) masih terbatas. Secara khusus, kajian yang menganalisis kebugaran jasmani berdasarkan karakteristik jurusan, seperti Jurusan Perfilman yang didominasi aktivitas duduk dan penggunaan perangkat digital, belum banyak dilakukan. Selain itu, belum tersedia data empiris yang secara objektif menggambarkan kebugaran jasmani siswa kelas XI Jurusan Perfilman di SMK Negeri 1 Ngasem Kota Kediri melalui instrumen pengukuran yang baku dan terstandar. Kondisi ini menjadi relevan untuk diteliti mengingat proses pembelajaran pada jurusan Perfilman cenderung melibatkan aktivitas sedentari dalam durasi yang relatif panjang, seperti penyuntingan video, penulisan naskah, dan analisis film. Pola aktivitas tersebut berpotensi meningkatkan risiko penurunan kebugaran jasmani. Di sisi lain, perkembangan teknologi dan implementasi pembelajaran berbasis digital semakin memperkuat kecenderungan perilaku sedentari pada remaja. Rendahnya kebugaran jasmani tidak hanya berdampak pada aspek kesehatan, tetapi juga dapat memengaruhi kesiapan siswa dalam menjalani praktik kejuruan dan memasuki dunia kerja (Laakso et al., 2024).

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini memiliki urgensi dan kebaruan dalam menganalisis kebugaran jasmani siswa kelas XI Jurusan Perfilman SMK Negeri 1 Ngasem Kota Kediri ditinjau dari *sedentary lifestyle*. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran empiris mengenai kondisi kebugaran jasmani siswa berdasarkan tingkat *sedentary lifestyle* sebagai dasar evaluasi pembelajaran PJOK dan perumusan program peningkatan aktivitas fisik yang terstruktur dan berkelanjutan.

METODE

Metode dan Desain

Penelitian ini adalah penelitian

korelasional yang menerapkan metode kuantitatif deskriptif. Pendekatan deskriptif kuantitatif merupakan metode penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan dan menjelaskan data secara numerik melalui penggunaan angka, perhitungan statistik, serta teknik analisis kuantitatif lainnya (Bab et al., 2024). Pemilihan metode ini didasarkan pada pertimbangan bahwa pendekatan tersebut paling tepat untuk memperoleh data empiris mengenai kondisi kebugaran jasmani siswa.

Partisipan

Populasi yang dianalisis dalam penelitian ini melibatkan seluruh siswa kelas XI Jurusan Perfilman di SMK Negeri 1 Ngasem Kota Kediri pada tahun ajaran 2025/2026 dengan total mencapai 110 siswa, yang terbagi dalam tiga kelas, yaitu kelas XI Perfilman 1 dengan 37 siswa, kelas XI Perfilman 2 juga sebanyak 37 siswa, dan kelas XI Perfilman 3 yang memiliki 36 siswa. Pemilihan populasi dilakukan dengan pemahaman bahwa siswa kelas XI Jurusan Perfilman memiliki karakteristik aktivitas pembelajaran yang cenderung didominasi oleh posisi duduk dan intensitas penggunaan media digital yang tinggi, sehingga berpotensi memiliki perilaku *sedentary lifestyle* yang dapat memengaruhi kebugaran jasmani.

Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan menggunakan metode *purposive sampling* atau teknik pengambilan sampel yang dirancang dengan tujuan tertentu, yaitu sebuah pendekatan dalam memilih subjek yang menentukan partisipan berdasarkan karakteristik tertentu yang sudah ditetapkan sebelumnya sesuai dengan tujuan penelitian. (Firmansyah, 2022). Sampel diambil dengan menggunakan metode pengambilan *total sampling*, yang mencakup setiap individu dalam populasi. Metode ini dipilih karena populasi cukup besar untuk dianalisis secara menyeluruh, sehingga hasilnya dapat mencerminkan kondisi nyata. Sampel untuk penelitian ini terdiri dari seluruh 110 siswa kelas XI Jurusan Film di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Ngasem, yang terletak di Kota Kediri.

Instrumen

Instrumen penelitian adalah sarana yang dipakai untuk mengumpulkan data yang relevan dan tepat sesuai dengan variabel yang sedang diteliti (Pujiharti & Isnaini, 2025). Ketepatan dan kualitas instrumen sangat menentukan keakuratan serta keandalan data yang dihasilkan, sehingga pemilihan instrumen yang valid dan reliabel menjadi aspek penting dalam penelitian kuantitatif (Muslih et al., 2022). Instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data yang relevan dan tepat sesuai dengan variabel yang sedang diteliti.

Penelitian ini memanfaatkan dua jenis instrumen, yaitu Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) yang digunakan untuk mengukur kebugaran fisik dan *The Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ)* untuk mengevaluasi gaya hidup sedentari. Kedua instrumen tersebut merupakan instrumen baku yang telah digunakan secara luas dalam penelitian kebugaran jasmani dan perilaku sedentari, sehingga memiliki validitas dan reliabilitas yang dapat dipertanggungjawabkan.

Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) adalah alat untuk menilai kondisi fisik para siswa yang dilakukan melalui serangkaian tes fisik yang dilaksanakan secara berurutan sesuai dengan pedoman yang telah ditentukan. Pengukuran kebugaran jasmani dalam TKPN mencakup beberapa komponen utama kebugaran fisik, yaitu Indeks Massa Tubuh (IMT) untuk menilai komposisi tubuh, *V Sit and Reach* digunakan untuk menilai fleksibilitas, *Sit Up* dilakukan selama 60 detik untuk menilai kekuatan serta daya tahan otot perut, *Squat Thrust* selama 30 detik bertujuan untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot tungkai sekaligus koordinasi gerak, dan Pacer Test digunakan untuk menilai daya tahan kardiovaskular. (Utomo et al., 2025). Pelaksanaan TKPN dilakukan sesuai prosedur standar guna menjamin objektivitas, konsistensi, dan keandalan hasil pengukuran.

Instrumen kuesioner *The Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ)* digunakan untuk mendeteksi gaya hidup sedentari pada siswa. *ASAQ* merupakan

kuesioner baku yang memiliki koefisien reliabilitas berkisar antara 0,57–0,86 serta menunjukkan validitas yang baik. Instrumen ini mengukur tiga dimensi perilaku sedentari, yaitu jenis aktivitas, durasi waktu, dan frekuensi pelaksanaan. Pengisian kuesioner dilakukan dengan mencatat seluruh aktivitas sedentari yang dilakukan responden selama tujuh hari terakhir, yang terdiri atas lima hari efektif sekolah dan dua hari libur. Total durasi aktivitas sedentari selama periode tersebut dijumlahkan dan dirata-ratakan untuk memperoleh nilai durasi aktivitas sedentari per hari. Hasil pengukuran kemudian, dibagi menjadi tiga kategori yaitu rendah (< 2 jam/hari), sedang (2–5 jam/hari), dan tinggi (> 5 jam/hari). Data yang diperoleh dari *ASAQ* digunakan sebagai dasar analisis dalam mengkaji kebugaran jasmani siswa ditinjau melalui *sedentary lifestyle*.

Prosedur

Penelitian ini dilaksanakan dalam tiga tahap, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap analisis data. Pada tahap persiapan, aktivitas yang dilakukan mencakup pengembangan dan pembuatan alat penelitian, pemilihan subjek penelitian, serta pengaturan teknis untuk pelaksanaan studi. Instrumen yang digunakan mencakup Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) untuk menilai kebugaran jasmani dan kuesioner *The Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ)* untuk mengukur gaya hidup sedentari. Kedua instrumen tersebut dipilih karena telah memiliki validitas dan reliabilitas yang memadai serta relevan dengan tujuan penelitian. Pada tahap ini juga dilakukan koordinasi dengan pihak sekolah untuk memperoleh izin penelitian dan memastikan kelancaran proses pengambilan data.

Tahap pelaksanaan merupakan tahap pengumpulan data yang dilakukan di SMK Negeri 1 Ngasem Kota Kediri. Pengukuran kebugaran jasmani dilakukan menggunakan TKPN sesuai dengan prosedur baku yang tercantum dalam pedoman pelaksanaan. Selanjutnya, pengukuran *sedentary lifestyle* dilakukan melalui pengisian kuesioner *ASAQ* oleh seluruh responden berdasarkan aktivitas

sedentari yang dilakukan selama tujuh hari terakhir. Seluruh rangkaian pengumpulan data dilaksanakan secara terstandar untuk menjamin objektivitas dan konsistensi hasil pengukuran.

Tahap terakhir adalah melakukan analisis data. Respon angket dikumpulkan, dimasukkan ke dalam sistem, lalu diproses menggunakan Microsoft Excel. Analisis data mencakup statistik deskriptif untuk mendeskripsikan tingkat kebugaran jasmani dan gaya hidup sedentari siswa, uji normalitas sebagai syarat analisis inferensial, frekuensi, serta pengujian hipotesis untuk mengetahui hubungan antara gaya hidup sedentari dan kebugaran jasmani siswa. Hasil analisis data disajikan dalam bentuk tabel dan diinterpretasikan secara objektif sesuai dengan tujuan penelitian.

Analisis Data

Dalam penelitian ini, data yang diperoleh dari hasil pengukuran kebugaran jasmani dan kuesioner *sedentary lifestyle* dianalisis menggunakan beberapa teknik statistik. Langkah pertama dalam analisis dilakukan menggunakan statistik deskriptif digunakan untuk menjelaskan karakteristik data, meliputi nilai rata-rata (mean), deviasi standar, serta nilai terendah dan tertinggi dari

kebugaran fisik serta gaya hidup sedentari siswa.

Sebelum melakukan analisis lebih lanjut, data akan diuji prasyaratnya terlebih dahulu dengan menggunakan uji normalitas untuk menentukan apakah data itu berdistribusi normal atau tidak normal. Setelah itu, uji hipotesis dilakukan untuk mengevaluasi apakah terdapat hubungan antara gaya hidup sedentari dan kebugaran jasmani siswa kelas XI Jurusan Perfilman di SMK Negeri 1 Ngasem Kota Kediri.

Setiap langkah dalam analisis data dilakukan dengan menggunakan software *SPSS (Statistical Product and Service Solutions) versi 25*. Kemudian hasil dianalisis dan diinterpretasikan secara deskriptif untuk memberikan gambaran empiris mengenai kondisi kebugaran jasmani siswa ditinjau melalui *sedentary lifestyle*.

HASIL

Analisis deskriptif dilakukan melalui penghitungan total nilai hasil analisis data dari tahap awal sampai tahap akhir untuk memperoleh gambaran umum kondisi data penelitian. Hasil yang dapat menggambarkan kondisi penelitian sebagaimana ditunjukkan pada bagian berikut :

Tabel 1. Hasil Analisis Deskripsi

<i>Var</i>		<i>N</i>	<i>Min</i>	<i>Maks</i>	<i>Mean</i>	<i>SD</i>
<i>Sedentary Lifestyle</i>		110	0,37	8,76	2,9265	1,69260
Kebugaran	Jasmani	110	1,05	1,40	1,1982	0,07983

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa jumlah responden pada masing-masing variabel penelitian, yaitu *sedentary lifestyle* dan kebugaran jasmani, adalah sebanyak 110 orang. Variabel *sedentary lifestyle* memiliki nilai minimum sebesar 0,37 dan nilai maksimum sebesar 8,76, dengan nilai rata-rata sebesar 2,9265 serta standar deviasi sebesar 1,69260. Sedangkan variabel kebugaran jasmani memiliki nilai *minimum* sebesar 1,05 dan nilai *maksimum* sebesar 1,40, dengan nilai *mean* mencapai 1,1982 dan deviasi standar sebesar 0,07983.

Salah satu syarat yang harus dipenuhi dalam penggunaan statistik parametrik adalah

data dari penelitian harus mengikuti distribusi normal. Oleh karena itu, untuk mengetahui distribusi data mengenai gaya hidup sedentari dan kebugaran jasmani siswa kelas XI Jurusan Perfilman SMK Negeri 1 Ngasem Kota Kediri, dilakukan pengujian normalitas data. Dalam penelitian ini, uji yang digunakan untuk menilai normalitas adalah uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov One-Sample* dengan penyesuaian signifikansi *Lilliefors*. Hasil dari pengujian normalitas data gaya hidup sedentari dan kebugaran jasmani siswa kemudian disajikan pada tabel di bawah ini :

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Variable	N	Sig	Ket
<i>Sedentary Lifestyle</i>	110	0,000	Tidak Normal
Kebugaran Jasmani	110	0,000	Tidak Normal

Berdasarkan pada tabel 2, nilai signifikansi yang diperoleh adalah 0,000 pada variabel kebugaran jasmani dan 0,000 pada variabel gaya hidup sedentari. Kedua nilai signifikansi ini melebihi taraf signifikansi 0,05 ($p > 0,05$), sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa data kebugaran jasmani dan gaya hidup sedentari dalam penelitian ini data berdistribusi tidak normal dan memenuhi kriteria untuk

melanjutkan analisis statistik non-parametrik.

Selanjutnya, data dianalisis menggunakan metode pengkategorian untuk menentukan *sedentary lifestyle*. Gaya hidup sedentari dibagi menjadi tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi, berdasarkan berapa lama seseorang menghabiskan waktu duduk setiap harinya. Hasil pengkategorian data selanjutnya disajikan dalam tabel berikut :

Tabel 3. Hasil Frekuensi *Sedentary Lifestyle*

Kategori	Frekuensi	Presentase
<2 Jam/hari	35	31,8
2-5 Jam/hari	60	54,5
>5 Jam/hari	15	13,7
Total	110	100 Persen

Berdasarkan pada tabel 3 pengelompokan data pada tabel di atas, dari 110 responden yang diteliti, sebanyak 35 siswa (31,8%) termasuk dalam kategori *sedentary lifestyle* rendah (< 2 jam/hari), 60 siswa (54,5%) berada pada kategori sedang (2–5 jam/hari), dan 15

siswa (13,7%) tergolong dalam kategori tinggi (> 5 jam/hari). Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar responden berada pada *sedentary lifestyle* sedang, yang mencerminkan dominasi aktivitas sedentari pada sampel penelitian.

Tabel 4. Hasil Frekuensi Kebugaran Jasmani

Kategori	Frekuensi	Presentase
Kurang Sekali	110	100
Kurang	0	0
Cukup	0	0
Baik	0	0
Baik Sekali	0	0
Total	110	100%

Berdasarkan pengelompokan data yang ditunjukkan dalam tabel 4 di atas, frekuensi distribusi kebugaran jasmani menunjukkan bahwa seluruh responden (100%) tergolong

dalam kategori "sangat kurang".sehingga dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani siswa bersifat homogen dengan kategori yang sama di seluruh sampel penelitian.

Tabel 5. Hasil analisis korelasi Pearson

Variable	N	Correlation Coefficient	Sig. (2- tailed)
<i>Sedentary Lifestyle- Kebugaran Jasmani</i>	110	-0,006	0,947

Berdasarkan analisis korelasi Spearman yang tercantum dalam tabel 5, diperoleh bahwa

hubungan antara gaya hidup sedentari dan kebugaran fisik memiliki koefisien korelasi

yang diperoleh adalah $-0,006$ dengan tingkat signifikansi $0,947$ ($p > 0,05$). Temuan ini mengindikasikan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Oleh karena itu, gaya hidup sedentari tidak memiliki hubungan yang bermakna dengan kebugaran fisik dalam sampel penelitian ini.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hasil kebugaran jasmani siswa kelas XI Jurusan Perfilman di SMK Negeri 1 Ngasem Kota Kediri Ditinjau Melalui *Sedentary Lifestyle*. Data yang diperoleh dalam penelitian ini berasal dari dua sumber, yaitu tes kebugaran jasmani melalui alat ukur menggunakan instrumen Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) dan pengisian kuisioner *The Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ)* untuk mengidentifikasi sedentari siswa. Hasil pengamatan menunjukkan bahwa mayoritas siswa termasuk dalam kelompok gaya hidup sedentari "Sedang", sedangkan kebugaran jasmani semua responden dikategorikan sebagai "Kurang Sekali".

Berdasarkan hasil pengujian korelasi pearson antara *sedentary lifestyle* dan kebugaran jasmani siswa, diperoleh angka signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar $0,947$, yang berada di atas $0,05$. Hasil ini menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut tidak memiliki hubungan yang signifikan. Oleh karena itu, hipotesis alternatif (H_a) ditolak dan hipotesis nol (H_o) diterima. Koefisien korelasi yang tercatat sebesar $0,006$ menunjukkan hubungan negatif dengan kekuatan yang sangat lemah. Walaupun koefisien korelasi ini menunjukkan adanya kecenderungan penurunan kebugaran jasmani seiring dengan meningkatnya gaya hidup sedentari, namun hubungan tersebut sangat lemah dan tidak signifikan secara statistik dikarenakan perbedaan karakteristik aktivitas harian siswa, terdapat adanya faktor lain yang lebih signifikan dalam memengaruhi kondisi kebugaran fisik. Faktor-faktor yang terkait dengan kebugaran jasmani, di antaranya kualitas tidur, kecukupan asupan gizi, indeks massa tubuh, frekuensi serta intensitas aktivitas fisik, kebiasaan berolahraga secara teratur,

faktor genetik, serta kondisi kesehatan individu, maka dalam hal ini penyebab kebugaran jasmani siswa SMK Negeri 1 Ngasem dalam kategori kurang sekali bukan dikarenakan *sedentary lifestyle* sebagai faktor utama yang memengaruhi kebugaran jasmani siswa, akan tetapi ada faktor lain yang memengaruhi kebugaran jasmani. Ortega et al. (2018) menyatakan bahwa keadaan kebugaran jasmani tidak hanya dipengaruhi oleh perilaku yang tidak aktif, tetapi juga oleh tingkat aktivitas fisik, pola latihan yang dilakukan, asupan gizi, usia, jenis kelamin, serta penerapan gaya hidup sehat.

Berdasarkan hasil analisis frekuensi menunjukkan bahwa mayoritas siswa berada dalam kategori *sedentary lifestyle* sedang, hal ini diperoleh dari hasil angket *The Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ)* dimana siswa menghabiskan waktu aktivitas diluar jam sekolah dengan durasi aktivitas sedentari antara 2–5 jam per hari, siswa lebih banyak menghabiskan waktu dengan cukup lama pada aktivitas seperti duduk santai, penggunaan gawai, bermain game, dan menonton televisi. Hal tersebut diperkuat oleh (Saunders et al., 2020) menyatakan bahwa perubahan gaya hidup modern dan perkembangan teknologi berkontribusi terhadap meningkatnya perilaku sedentari pada remaja.

Dalam konteks pembelajaran PJOK, menurut (Mawartiani & Hidayat, 2026) kebugaran jasmani siswa sangat dipengaruhi oleh tingkat aktivitas fisik harian mereka, sehingga peran aktivitas jasmani dalam konteks pendidikan formal perlu ditingkatkan untuk mencapai kebugaran jasmani yang optimal. Hal tersebut diperkuat oleh (C. W. Putri & Almeida, 2024) yang menegaskan bahwa pendidikan jasmani memiliki kontribusi yang signifikan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui berbagai aktivitas gerak yang bervariasi dan terstruktur. Rendahnya kebugaran jasmani siswa dalam penelitian ini menunjukkan perlunya peningkatan kualitas dan intensitas aktivitas fisik dalam pembelajaran PJOK serta dorongan untuk melaksanakan kegiatan fisik di luar waktu pelajaran di sekolah. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *sedentary*

lifestyle merupakan faktor yang perlu diperhatikan, namun perlu adanya perhatian dalam serta motivasi untuk siswa dalam peningkatan kebugaran jasmani, hal ini memerlukan pendekatan yang lebih menyeluruh dalam proses pembelajaran PJOK, meliputi pembiasaan aktivitas fisik didalam maupun diluar sekolah, serta dukungan lingkungan dan keluarga. Hasil penelitian ini dikaitkan dengan konteks pembelajaran PJOK di sekolah, yang menyoroti signifikansi dari kegiatan fisik yang terencana dan terus-menerus.

Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa mayoritas siswa kelas XI Jurusan Perfilman di SMK Negeri 1 Ngasem Kota Kediri memiliki kondisi kebugaran Jasmani yang termasuk dalam kelompok “kurang sekali” dan pola hidup yang *sedentary* dalam kategori “sedang”.

Kondisi tersebut mengindikasikan perlunya peningkatan kesadaran seluruh pihak terhadap pentingnya penguatan aspek aktivitas fisik dalam pelaksanaan pembelajaran PJOK, serta perlunya pemberian motivasi dan dukungan yang berkelanjutan terhadap keterlibatan siswa dalam aktivitas fisik di luar jam pelajaran sekolah guna menunjang peningkatan kebugaran jasmani siswa secara optimal.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis dan pembahasan penelitian, bisa disimpulkan bahwa kebugaran jasmani siswa kelas XI Jurusan Perfilman di SMK Negeri 1 Ngasem Kota Kediri tergolong dalam kategori “kurang sekali”. Rendahnya kebugaran jasmani tersebut tidak terlepas dari pola *sedentary lifestyle* siswa yang mayoritas berada pada kategori “sedang”, dengan durasi aktivitas sedentari antara 2–5 jam per hari. Pola aktivitas tersebut menunjukkan bahwa siswa cukup sering melakukan kegiatan dengan intensitas rendah dalam kehidupan sehari-hari, seperti duduk dalam waktu lama, penggunaan gawai, bermain game, dan menonton televisi, sehingga berpotensi mengurangi waktu yang dialokasikan untuk aktivitas fisik. Kondisi ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi *sedentary lifestyle* siswa, maka kebugaran jasmani

yang dimiliki pun semakin menurun. Oleh karena itu, temuan penelitian ini memperkuat bahwa *sedentary lifestyle* memiliki peran terhadap rendahnya kebugaran jasmani siswa kelas XI Jurusan Perfilman SMK Negeri 1 Ngasem Kota Kediri.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan penelitian ini. Secara khusus, penghargaan ditujukan kepada Universitas Negeri Surabaya sebagai lembaga akademis yang telah menyediakan fasilitas, akses terhadap sumber daya akademik, dan lingkungan penelitian yang mendukung jalannya penelitian ini. Peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada pihak sekolah, khususnya SMK Negeri 1 Ngasem Kota Kediri, kepala sekolah, guru PJOK, serta siswa kelas XI Jurusan Perfilman yang telah berkontribusi dan bekerja sama selama tahap pengumpulan data. Bantuan dan keterlibatan dari berbagai pihak tersebut sangat krusial untuk kelancaran.

REFERENSI

- Bab, E., Mujiati, M., Rusim, D. A., Rante, H., & Wakarmamu, T. (2024). Perkembangan Fisik Kota Dan Pertumbuhan Ekonomi Di Kota Jayapura. *Jurnal MEDIAN Arsitektur Dan Planologi*, 14(01), 40–47. <https://doi.org/10.58839/jmap.v14i01.1364>
- Firmansyah, D. (2022). *Teknik Pengambilan Sampel Umum dalam Metodologi Penelitian: Literature Review General Sampling Techniques in Research Methodology: Literature Review*. 1(2), 85–114.
- Golsteijn, R. H. J., Gijsselaers, H. J. M., Savelberg, H. H. C. M., Singh, A. S., & Groot, R. H. M. De. (2021). *Differences in Habitual Physical Activity Behavior between Students from Different Vocational Education Tracks and the Association with Cognitive Performance*.
- Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 09(01), 45.
- Hamka, B., Mesin, T., Makassar, U. N.,

- Sekolah, S., & Kejuruan, M. (2025). *Kesiapan Fisik Remaja SMK Untuk Praktik Kerja: Tujuan Literatur Tentang Standar Pertumbuhan Kesehatan Fisik*. 06(02), 94–101.
- Huwaida, Z., Anggraini, F. T., & Firdawati, F. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani Siswa SDN 13 Sungai Pisang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 2(4), 243–248. <https://doi.org/10.25077/jikesi.v2i4.361>
- Ichsan, F. N., & Hadiyanto. (2021). Implementasi Perencanaan Pendidikan dalam Meningkatkan Karakter Bangsa. *Al-Riwayah: Jurnal Kependidikan*, 13(2), 281–300.
- Ilara, J., & Mei, V. N. (2024). *Sedentar Lifestyle On The Level Of Physical Fitness In Gowa*. 15(2), 133–139.
- Laakso, P. T., Ortega, F. B., Huotari, P., Tolvanen, A. J., Kujala, U. M., & Jaakkola, T. T. (2024). Adolescent cardiorespiratory fitness and future work ability. *JAMA Network Open*, 7(3), 1–14. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2024.3861>
- Mawartiani, V. V., & Hidayat, T. (2026). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa pada Ekstrakurikuler Futsal SMAN 2 Ponorogo. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 14(1), 23–36.
- Muslihin, H. Y., Loita, A., & Nurjanah, D. S. (2022). *Instrumen Penelitian Tindakan Kelas untuk Peningkatan Motorik Halus Anak*. 6(1), 99–106.
- Nasirudin. (2023). Modul Guru Pembelajar Sejarah. *Journal Education*, 2016.
- Novitasari, R., Hartoto, S., Kesehatan, P. J., & Rekreasi, D. (2020). Hubungan antara tingkat aktivitas di luar jam pelajaran PJOK dengan kondisi kebugaran jasmani siswa The relationship between the level of activity outside of PJOK lesson with the physical fitness of students. *Journal of Physical Education Open Acces Bima Loka: Journal of Physical Education* |, 1, 32–39.
- Ortega, F. B., Cadenas-sanchez, C., Lee, D., Jonatan, R., Blair, S. N., Sui, X., Ortega, F. B., Cadenas-sanchez, C., Lee, D., & Jonatan, R. (2018). *Fitness and Fatness as Health Markers through the Lifespan: An Overview of Current Knowledge State of the Science Fitness and Fatness as Health Markers through the Lifespan: An Overview of Current Knowledge*. <https://doi.org/10.1097/pp9.000000000> 0000013
- Pujiharti, E. S., & Isnaini, U. (2025). Instrumen dan pengumpulan data dalam meningkatkan kualitas data pada penelitian pendidikan. *An Nahdliyyah*, 4(1), 35–47.
- Putri, A., Sabilla, N., & Noviardila, I. (2025). *Konsentrasi pada Pembelajaran PJOK di Kelas*. 5(I), 49–60. <https://doi.org/10.31851/v5i1.18204>
- Putri, C. W., & Almeida, A. (2024). Penerapan strategi latihan fisik terstruktur untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas X SMA swasta di Tapanuli Selatan. *PENDALAS: Jurnal Penelitian Tindakan Kelas Dan Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 89–103.
- Safitri, E., Usra, M., & Yusfi, H. (2022). Peran Guru Penjaskes dalam Meningkatkan Minat Belajar Siswa terhadap Pembelajaran PJOK. *Jendela Olahraga*, 7(1), 27–34. <https://doi.org/10.26877/jo.v7i1.8835>
- Saunders, T. J., Mcisaac, T., Douillette, K., Gaulton, N., Hunter, S., Rhodes, R. E., Prince, S. A., Carson, V., Chaput, J., Chastin, S., Giangregorio, L., Janssen, I., Katzmarzyk, P. T., Kho, M. E., Poitras, V. J., Powell, K. E., Ross, R., Ross-white, A., Tremblay, M. S., & Healy, G. N. (2020). *Sedentary behaviour and health in adults: an overview of systematic reviews 1*. 217(October), 197–217.
- Syafruddin, M. A., Jahrir, A. S., & Yusuf, A. (2022). Peran pendidikan jasmani dan olahraga dalam pembentukan karakter bangsa. *Jurnal Ilmiah Stok Bina Guna Medan*, 10(2), 73–83.
- Syam, A. (2025). Sedentary lifestyle terhadap tingkat kesegaran jasmani pada siswa. *Tomini Sports: Jurnal Olahraga*, 2(1), 293–304.
- Utomo, A. W. B., Mahendra, V. H., & Mashuri, A. (2025). Penilaian kebugaran jasmani pada siswa fase b min 6 ngawi dengan tes kebugaran pelajar nusantara. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 25(2), 183–189.