

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT KECEMASAN
PADA SISWA DI SMAN 1 PADALARANG**

SKRIPSI

**Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Olahraga
Program Studi Ilmu Keolahragaan**



**oleh
Muhammad Sabil**

1607359

**PROGRAM STUDI
ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2023**

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT KECEMASAN
PADA SISWA DI SMAN 1 PADALARANG**

SKRIPSI

Oleh
Muhammad Sabil
1607359

Sebuah skripsi yang diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat dalam
Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga Program Studi
Ilmu Keolahragaan
Departemen Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi

© Muhammad Sabil
Universitas Pendidikan Indonesia
2023

Hak cipta dilindungi undang-undang
Skripsi tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak ulang,
di foto copy, atau cara lain tanpa izin dari penulis

LEMBAR PENGESAHAN

MUHAMMAD SABIL

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT KECEMASAN
PADA SISWA DI SMAN 1 PADALARANG**

diajukan dan disahkan oleh pembimbing :

Pembimbing I



Dr. dr. Imas Damavanti, M.Kes.

NIP : 19800721 200604 2 001

Pembimbing II




Dra. Hj. Nati Ruhavati, M.Pd.

NIP : 19631107 198803 2 002

Mengetahui :

Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan

FPOK UPI



Prof. Agus Rusdiana, S.Pd., M.A., Ph.D.

NIP : 19760812 200112 1 001

PERNYATAAN

Dengan ini penulis menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “**Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kecemasan Pada Siswa di SMAN 1 Padalarang**” ini sepenuhnya merupakan hasil karya dari penulis. Di dalamnya tidak ada penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang melanggar etika ilmu penelitian yang ada. Atas pernyataan ini saya siap menanggung setiap resiko dan sanksi apabila suatu hari telah ditemukannya pelanggaran etika keilmuan serta adanya klaim dari pihak lain terhadap karya penulis.

Bandung, Desember 2022
Yang membuat pernyataan

Muhammad Sabil

1607359

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT KECEMASAN

PADA SISWA DI SMAN 1 PADALARANG

Muhammad Sabil¹, Imas Damayanti², Yati Ruhayati*²

Program Sarjana, Prodi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah terdapat hubungan Aktivitas fisik dengan tingkat kecemasan pada anak SMA.. Partisipan dalam penelitian ini sebanyak 127 siswa di SMAN 1 Padalarang. Metode penelitian pada penelitian ini adalah korelasi dan pendekatan kuantitatif. Instrumen pengambilan data menggunakan *International Physical Activity Questionnaire Short Form (IPAQ-SF)*, dan *The Anxiety Symptoms Questionnaire (ASQ)*. Hasil dari analisis data bahwa dapat disimpulkan bahwa rata - rata MET Siswa-siswi anak SMAN 1 Padalarang 4412.11 MET. Level aktivitas Siswa – siswi SMAN 1 Padalarang tergolong tinggi,. Hasil dari analisis data diketahui bahwa tingkat Kecemasan pada siswa – siswi pada anak SMA termasuk kategori tinggi dengan rata-rata skor 86.42. Dari hasil analisis data dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan aktivitas fisik dengan tingkat kecemasan dengan nilai sig $0.004 < 0.005$. Bahwa Terdapat hubungan antara Aktivitas fisik dengan tingkat kecemasan pada siswa.

Kata kunci: Aktivitas fisik, Kecemasan,SMA

Muhammad Sabil, 2023

***HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT KECEMASAN
PADA SISWA DI SMAN 1 PADALARANG***

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

***THE RELATIONSHIP OF PHYSICAL ACTIVITY WITH ANXIETY LEVELS
TO STUDENTS AT SMAN 1 PADALARANG***

Muhammad Sabil1, Imas Damayanti2, Yati Ruhayati*2

*Undergraduate Program, Sports Science Study Program, Faculty of Sports and
Health Education, Indonesian University of Education*

Abstract

This study aims to test whether there is a relationship between physical activity and anxiety levels in high school students. The participants in this study were 127 students at SMAN 1 Padalarang. The research method in this study is the correlation and quantitative approach. Data collection instruments used the International Physical Activity Questionnaire Short Form (IPAQ-SF), and The Anxiety Symptoms Questionnaire (ASQ). The results of the data analysis show that the average MET of students at SMAN 1 Padalarang 4412.11 MET. The activity level of the students of SMAN 1 Padalarang is high. The results of the data analysis show that the anxiety level of high school students is in the high category with an average score of 86.42. From the results of data analysis in this study, it shows that there is a significant relationship between physical activity and anxiety levels with a sig value of $0.004 < 0.005$. That there is a relationship between physical activity and anxiety levels in students.

Keywords: Physical activity, Anxiety, High School

Muhammad Sabil, 2023

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT KECEMASAN
PADA SISWA DI SMAN 1 PADALARANG**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillahirobbil'alamiin puji syukur kepada Allah Subhanahu wa Ta'ala yang telah melimpahkan rahmat dan segalanya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir penulisan skripsi di waktu yang tepat. Penulis sangat menyadari bahwa jikalau tanpa doa dan dorongan dari berbagai pihak maka penulisan tugas akhir skripsi ini mungkin tidak akan selesai sebagai mana mestinya. Oleh karena itu, penulis mengucapkan rasa terima kasih yang amat mendalam dan sebesar-besarnya kepada semua pihak yang sudah menjadi penyemangat bagi penulis dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi, yaitu:

1. Kepada Allah Subhanu wa Ta'ala yang senantiasa selalu memberikan rahmat serta karunianya kepada penulis sehingga segala langkah yang diambil selama penulisan tugas akhir skripsi berjalan dengan lancar dan dapat terwujud.
2. Kepada kedua orang tua penulis, bapak Eko Widi Purnomo dan ibu Tisa Rahmi Fatiana. Terima kasih telah membesarkan dengan kelembutan hati serta kasih sayangnya, yang telah mendidik dari kecil hingga dewasa seperti saat ini. Terima kasih atas semangat dan kesabarannya serta perjuangannya dalam membesarkan dan menjaga anak-anaknya agar selalu terlindungi. Gelar sarjana ini adalah salah satu persembahan untuk kalian.
3. Prof. Dr. H. RD. Boyke Mulyana. M.Pd selaku Dekan FPOK UPI yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian
4. Kepada bapak Agus Rusdiana, M.Pd., Ph.D., selaku Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan kemudahan, yang telah membina, yang telah mendidik serta memberikan yang terbaik demi kelancaran penulisan tugas akhir skripsi.
5. Kepada ibu Dr. dr. Imas Damayanti, M.Kes.. selaku dosen pembimbing tugas akhir skripsi yang telah membantu serta memberi saran dari awal perkuliahan, dan tugas akhir penulisan skripsi. Terima kasih telah memberi wawasan serta ilmu yang sangat bermanfaat dalam menyelesaikan penulisan tugas akhir skripsi ini.

Muhammad Sabil, 2023

*HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT KECEMASAN
PADA SISWA DI SMAN 1 PADALARANG*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

6. Kepada ibu Dra. Hj. Yati Ruhayati, M.Pd. selaku dosen pembimbing 2 ,pembimbing tugas akhir skripsi yang telah membantu serta memberi saran dari awal perkuliahan, dan tugas akhir penulisan skripsi. Terima kasih telah memberi wawasan serta ilmu yang sangat bermanfaat dalam menyelesaikan penulisan tugas akhir skripsi ini.
7. Kepada Dr. Mohammad Zaky, S.Si., M.Pd. selaku dosen pembimbing Akademik yang telah membantu serta memberi saran dari awal perkuliahan, penulisan proposal skripsi, dan tugas akhir penulisan skripsi. Terima kasih telah memberi wawasan serta ilmu yang sangat bermanfaat dalam menyelesaikan penulisan tugas akhir skripsi ini.
8. Kepada seluruh dosen Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan banyak ilmu dan juga wawasan serta pengalaman yang sangat berarti dan juga berharga selama perkuliahan.
9. Kepada pak Ceppy selaku staf akademi Ilmu Keolahragaan yang sudah sabar dan sudah sangat membantu penulis dalam proses administrasi akademik selama perkuliahan maupun dalam penulisan tugas akhir skripsi ini.
10. Kepada kakak pertamaku Siti aisyah, terima kasih telah sabar dalam menjaga penulis, terima kasih atas kebaikan yang telah diberikan kepada penulis, terima kasih atas segala upaya yang telah engkau korbakan kepada penulis selama ini.
11. Kepada adik-adikku, terima kasih atas segala perhatian yang engkau berikan dan segala pengalaman tentang kehidupan yang engkau ceritakan.
12. Kepada sampel penelitian dan juga tim peneliti, terima kasih telah membantu untuk kelancaran tugas akhir dalam penulisan skripsi.
13. Kepada Fajar M Drajat selaku sahabat yang selalu kebersamai dalam suka maupun duka, sahabat yang selalu ada ketika penulis sedang kesusahan. Terima kasih atas segalanya yang telah engkau berikan kepada penulis, semoga apa yang engkau berikan kepada penulis akan berbalik kepadamu. Terima kasih sahabat surgaku.

Muhammad Sabil, 2023

*HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT KECEMASAN
PADA SISWA DI SMAN 1 PADALARANG*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

14. Kepada Fathurrahman Miraj', selaku sahabat penulis, terima kasih sudah sangat membantu penulis dikala sedang kesulitan dalam mengerjakan penulisan tugas akhir skripsi tanpa pamrih.
15. Terima kasih kepada Dendy P yang penulis kenal didalam perkuliahan. Terima kasih sudah membersamai dari awal sampai sekarang.
16. Terima kasih kepada Rizky G S yang penulis kenal didalam perkuliahan. Terima kasih sudah membersamai dari awal sampai sekarang.
17. Makki Mulyana, sahabat karib penulis yang berasal dari bandung coret yang selalu menghibur dengan canda dan tawa. Sahabat yang kelakuannya selalu membawa keriangn dimanapun ia berada. Terima kasih telah menemani penulis dalam perjuangan di perantauan.
18. Kepada keluarga besar Ilmu Keolahragaan 2016 yang namanya tidak bisa disebutkan satu persatu, terima kasih atas segala kesempatan serta kebersamaannya selama perkuliahan.
19. Kepada akang dan teteh Ilmu Keolahragaan 2014, terima kasih telah membimbing penulis sehingga bisa menjadi pribadi yang lebih baik.
20. Terima kasih sebesar-besarnya kepada semua pihak yang sudah membantu penulis dalam perkuliahan hingga saat ini. Semoga Allah Subhanahu wa Ta'ala selalu melindungi kalian dimana pun berada.

Bandung, Januari 2023

Penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN.....	ii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	v
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	x
BAB I	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.4.1 Manfaat Teoritis	4
1.4.2 Manfaat dari Segi Kebijakan	4
1.4.3 Manfaat Praktis	4
1.4.4 Manfaat dari Segi Isu Serta Aksi Sosial	5
1.5 Struktur Organisasi Penelitian	5
BAB II.....	7
KAJIAN PUSTAKA.....	7
2.1 Aktivitas Fisik	7
2.1.1 Jenis Kegiatan Aktivitas Fisik	8
2.1.2 Faktor dan Kondisi yang Mempengaruhi Kondisi Fisik	9
2.2 Kecemasan	9
2.2.1 Gangguan Kecemasan	9
2.3 Kesehatan Mental.....	10
2.4 Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	10
2.5 Kerangka Berfikir.....	11
2.6 Hipotesis Penelitian.....	11
BAB III.....	12
METODE PENELITIAN	12

Muhammad Sabil, 2023

*HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT KECEMASAN
PADA SISWA DI SMAN 1 PADALARANG*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

3.1 Desain Penelitian.....	12
3.2 Partisipan.....	14
3.3 Populasi dan Sampel	14
3.3.1 Populasi 14	
3.4 Instrumen Penelitian.....	15
3.5 Prosedur Penelitian.....	17
3.6 Prosedur Pengolahan Data.....	18
BAB IV	20
TEMUAN DAN PEMBAHASAN	20
4.1 Temuan Penelitian.....	20
4.1.1 Deskripsi Data dan Temuan Penelitian.....	20
4.1.2 Uji Normalitas Data	23
4.1.3 Uji Hipotesis	24
4.2 Pembahasan Temuan Penelitian.....	24
4.2.1 Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kecemasan	25
BAB V.....	27
SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI	27
5.1 Simpulan.....	27
5.2 Implikasi dan Rekomendasi	27
5.2.1 Implikasi	27
5.2.2 Rekomendasi	27
DAFTAR PUSTAKA	29
LAMPIRAN.....	

DAFTAR TABEL

TABEL 2. 1 Jenis Kegiatan dalam Aktifitas Fisik (WHO).....	8
TABEL 3. 1 Norma IPAQ.....	16
TABEL 4. 1 DESKRIPTIF DATA STATISIK	20
TABEL 4. 2 <i>PRESENTASE LEVEL AKTIVITAS FISIK</i>	21
TABEL 4. 3 <i>PRESENTASE TINGKAT KECEMASAN</i>	22
TABEL 4. 4 <i>UJI NORMALITAS</i>	23
TABEL 4. 5 <i>UJI HOMOGENITAS</i> ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.	
TABEL 4. 6 <i>UJI NONPARAMETRIK SPEARMAN'S RHO (AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT KECEMASAN)</i>	24

DAFTAR GAMBAR

GAMBAR 3. 1 DESAIN KORELASI	12
GAMBAR 3. 2 METODE RANDOM SAMPLING (SUMBER: : (FRAENKEL ET AL., 2012)) ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.	
GAMBAR 3. 3 <i>TABEL ISAAC DAN MICHAEL (MULYATININGSIH, 2011)</i>	15
GAMBAR 3. 4 PROSEDUR PENELITIAN (SUMBER: (FRAENKEL ET AL., 2012)).....	18
GAMBAR 4. 1 DESKRIPTIF DATA STATISTIK (BERDASARKAN GENDER).....	20
GAMBAR 4. 2 <i>GRAFIK LEVEL AKTIVITAS FISIK</i>	21
GAMBAR 4. 3 <i>GRAFIK TINGKAT KECEMASAN</i>	22

DAFTAR PUSTAKA

- Ainsworth, B. E., & Li, F. (2020). Physical activity during the COVID-19 global pandemic. *Journal of Sport and Health Science*. <https://doi.org/10.1016/j.jsjhs.2020.06.004>
- Almquist, Ashir, & Brännström. (2019). A guide to quantitative methods Almquist, Ashir & Brännström. *Stockholm University*.
- April, V. (2004). *Guidelines for Data Processing and Analysis of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) - Short Form*, . April.
- Azrai, E. P., Evriyani, D., & Prastya, A. R. (2018). Hubungan Tingkat Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Tes Dengan Tingkat Motivasi Belajar Biologi Pada Siswa Kelas X Mia Sma Negeri 21 Jakarta. *Biosfer: Jurnal Pendidikan Biologi*, 9(1), 47–54. <https://doi.org/10.21009/biosferjpb.9-1.8>
- Baker, A., Simon, N., Keshaviah, A., Farabaugh, A., Deckersbach, T., Worthington, J. J., Hoge, E., Fava, M., & Pollack, M. P. (2019). Anxiety Symptoms Questionnaire (ASQ): Development and validation. *General Psychiatry*, 32(6), 1–12. <https://doi.org/10.1136/gpsych-2019-100144>
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to Design and Evaluate Research in Education* (M. Ryan (ed.); 8th ed.).
- Fraenkel Jack R, Wallen Norman, H. H. (1932). *How to Design and Evaluate Research in Education 8th ed. Americas*. McGraw.
- Gan, Z. (2011). Theory and Practice in Language Studies. *Theory and Practice in Language Studies*, 1(8), 194–205.
- González-Sanguino, C., Ausín, B., Castellanos, M. Á., Saiz, J., López-Gómez, A., Ugidos, C., & Muñoz, M. (2020). Mental health consequences during the initial stage of the 2020 Coronavirus pandemic (COVID-19) in Spain. *Brain, Behavior, and Immunity*, 87(May), 172–176. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.05.040>
- Kayani, S., Kiyani, T., Kayani, S., Morris, T., Biasutti, M., & Wang, J. (2021). Physical activity and anxiety of chinese university students: Mediation of self-system. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(9). <https://doi.org/10.3390/ijerph18094468>
- Laddu, D. R., Lavie, C. J., Phillips, S. A., & Arena, R. (2020). Physical activity for immunity protection: Inoculating populations with healthy living medicine in preparation for the next pandemic. *Progress in Cardiovascular Diseases*. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2020.04.006>
- Maugeri, G., Castrogiovanni, P., Battaglia, G., Pippi, R., D'Agata, V., Palma, A., Di Rosa, M., & Musumeci, G. (2020). The impact of physical activity on psychological health during

Muhammad Sabil, 2023

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT KECEMASAN
PADA SISWA DI SMAN 1 PADALARANG**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Covid-19 pandemic in Italy. *Heliyon*, 6(6), e04315.
<https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e04315>

Mulyatiningsih, E. (2011). *Riset Terapan*. 254.

Nurgiansah, T. H. (2020). bab 1 Buku Filsafat Pendidikan. *Filsafat Pendidikan*, 13.

Pallant, J. (2005). *SPSS SURVIVAL MANUAL: A step by step guide to data analysis using SPSS for Windows (Version 12)*.

Paluska, S. A., & Schwenk, T. L. (2000). Physical Activity and Mental Health. *Sports Medicine*, 29(3), 167–180. <https://doi.org/10.2165/00007256-200029030-00003>

Pingkan, R., Berawi, K. N., Budiarto, A., & Mutiara, U. G. (2020). *Efektivitas Olahraga sebagai Terapi Depresi*. 8, 240–246.

Solehah, L. (2012). Faktor-faktor Penyebab Kecemasan Siswa. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 25(April), 16–32.

Stewart, S. E., Yu, D., Scharf, J. M., Neale, B. M., Fagerness, J. A., Mathews, C. A., Arnold, P. D., Evans, P. D., Gamazon, E. R., Osiecki, L., McGrath, L., Haddad, S., Crane, J., Hezel, D., Illman, C., Mayerfeld, C., Konkashbaev, A., Liu, C., Pluzhnikov, A., ... Weale, M. (2013). Genome-wide association study of obsessive-compulsive disorder. *Molecular Psychiatry*, 18(7), 788–798. <https://doi.org/10.1038/mp.2012.85>

Syahrum, & Salim. (2012). *METODOLOGI PENELITIAN KUANTITATIF.pdf*. Ciptapusaka Media.

Thivel, D., Tremblay, A., Genin, P. M., Panahi, S., Rivière, D., & Duclos, M. (2018). Physical Activity, Inactivity, and Sedentary Behaviors: Definitions and Implications in Occupational Health. *Frontiers in Public Health*, 6(October), 1–5. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2018.00288>

Vilhjalmsson, R., & Thorlindsson, T. (1998). Factors related to physical activity: A study of adolescents. *Social Science and Medicine*, 47(5), 665–675. [https://doi.org/10.1016/S0277-9536\(98\)00143-9](https://doi.org/10.1016/S0277-9536(98)00143-9)

World Health Organization. (2012). Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) Analysis Guide. *Geneva: World Health Organization*, 1–22.

Yanti, S., Erlamsyah, E., & Zikra, Z. (2013). Hubungan antara Kecemasan dalam Belajar dengan Motivasi Belajar Siswa. *Konselor*, 2(1), 283–288. <https://doi.org/10.24036/02013211242-0-00>