

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP TINGKAT
KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA SMA NEGERI 1 TALANG PADANG
KABUPATEN TANGGAMUS**

(Skripsi)

Oleh

SEPTIYANI ISMAWATI



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2025**

ABSTRAK

HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA SMA NEGERI 1 TALANG PADANG KABUPATEN TANGGAMUS

Oleh

SEPTIYANI ISMAWATI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stres dan aktivitas fisik terhadap tingkat kebugaran jasmani pada siswa sekolah menengah atas. Populasi pada penelitian ini terdiri dari siswa kelas X, XI, XII di SMAN 1 Talang Padang dengan sample yang dipilih secara acak yang terdiri dari 96 siswa. Metode yang digunakan pada penelitian adalah metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan korelasi. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah *Perceived Stress Scale Questionnaire* (PSSQ), *Physical Activity Questionnaire For Adolescents* (PAQ-A), Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI), dan untuk menganalisis data, peneliti menggunakan SPSS 25. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani karena *sig. F Change* $0,000 < 0,05$ dengan nilai R sebesar 0,838 dari output tersebut diperoleh determinasi atau R square 0,702 dengan tingkat keeratan hubungan berkategori korelasi kuat. Dapat disimpulkan bahwa tingkat stres dan aktivitas fisik memiliki hubungan yang erat dengan kebugaran jasmani.

Kata kunci : Tingkat Stres, Aktivitas Fisik, Kebugaran Jasmani

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS LEVELS AND PHYSICAL ACTIVITY ON THE PHYSICAL FITNESS LEVEL OF STUDENTS AT SMA NEGERI 1 TALANG PADANG, TANGGAMUS REGENCY

By

SEPTIYANI ISMAWATI

This study aims to determine the relationship between stress levels and physical activity on the physical fitness level of high school students. The population in this study consists of students from grades X, XI, and XII at SMAN 1 Talang Padang, with a randomly selected sample of 96 students. The research method used is a quantitative descriptive method with a correlational approach. The instruments used for data collection include the Perceived Stress Scale Questionnaire (PSSQ), the Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A), and the Indonesian Student Fitness Test (TKSI). For data analysis, the researcher utilizes SPSS 25. The results of the study show a significant relationship between stress levels and physical activity on physical fitness, as indicated by a Sig. F Change value of $0.000 < 0.05$, with an R value of 0.838. From this output, the coefficient of determination (R square) is 0.702, indicating a strong correlation. It can be concluded that stress levels and physical activity have a strong relationship with physical fitness.

Keywords : *Stress Levels, Physical Activity, Physical Fitness*

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP TINGKAT
KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA SMA NEGERI 1 TALANG PADANG
KABUPATEN TANGGAMUS**

Oleh

SEPTIYANI ISMAWATI

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

**Program Studi Pendidikan Jasmani Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2025**

Judul Skripsi : **HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA SMA NEGERI 1 TALANG PADANG KABUPATEN TANGGAMUS**

Nama Mahasiswa : **Septiyani Ismawati**

Nomor Pokok Mahasiswa : 2113051027

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

MENYETUJUI

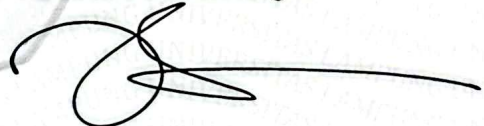
1. Komisi Pembimbing

Dosen Pembimbing I



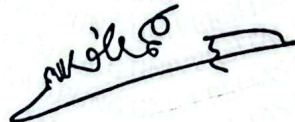
Dr. Heru Sulistianta, S.Pd., M.Or., AIFO.
NIP 19700525 200501 1 002

Dosen Pembimbing II



Joan Siswoyo, M.Pd.
NIP 19880129 201903 1 009

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan



Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si.
NIP 19741220 200912 1 002

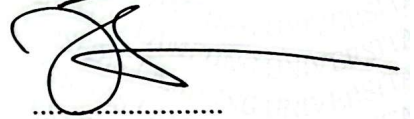
MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua : Dr. Heru Sulistianta, S.Pd., M.Or., AIFO.



Sekretaris : Joan Siswoyo, M.Pd.



Penguji Utama : Lungit Wicaksono, M.Pd.



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dr. Albet Maydiantoro, M.Pd.
NIP. 19870504 201404 1 001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 16 Juni 2025

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Septiyani Ismawati
NPM : 2113051027
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan skripsi yang berjudul **“Hubungan Tingkat Stres dan Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMA Negeri 1 Talang Padang Kabupaten Tanggamus”** tersebut adalah asli hasil penelitian saya, kecuali bagian-bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya dan disebutkan dalam Daftar Pustaka.

Demikian Pernyataan ini saya buat dan apabila dikemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya sanggup dituntut berdasarkan Undang-Undang dan Peraturan yang berlaku.

Bandar Lampung , 16 Juni 2025

Yang membuat pernyataan



Septiyani Ismawati
NPM 2113051027

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama lengkap Septiyani Ismawati, dilahirkan pada tanggal 14 September 2002 di Sidomulyo. Penulis merupakan anak pertama dari pasangan Bapak Edi Supriyanto dan Almarhumah Ibu Siti Rokayah. Penulis pertama kali mengawali pendidikan formal sekolah dasar di SD Negeri 1 Sumberejo pada tahun 2009 hingga tahun 2015. Selanjutnya penulis melanjutkan pendidikan sekolah menengah pertama di SMP Negeri 2 Sumberejo selesai pada tahun 2018. Kemudian penulis menyelesaikan pendidikan sekolah menengah atas di SMA Negeri 1 Talang Padang pada tahun 2018 hingga selesai tahun 2021. Penulis terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung melalui jalur Seleksi Nasional Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SNMPTN) pada tahun 2021.

Selama menjadi mahasiswa, penulis aktif di organisasi kampus pada kepengurusan Forum Mahasiswa Pendidikan Jasmani (FORMAPENJAS) dan juga aktif di kepengurusan Himpunan Mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan (HIMAJIP).

Penulis telah menyelesaikan kegiatan Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) di SD Negeri 1 Purwosari, Kecamatan Natar, Kabupaten Lampung Selatan dan program pengabdian masyarakat dengan mengikuti Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Purwosari, Kecamatan Natar, Kabupaten Lampung Selatan pada tahun 2024.

MOTTO

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

(Q.S Al-Baqarah, 2 : 286)

“Rasakan setiap proses yang kamu tempuh dalam hidupmu, sehingga kamu tau betapa hebatnya dirimu sudah berjuang sampai detik ini”

“Terlambat bukan berarti gagal, cepat bukan berarti hebat. Terlambat bukan menjadi alasan untuk menyerah, setiap orang memiliki proses yang berbeda. Percaya proses itu yang paling penting, karena Allah telah mempersiapkan hal baik dibalik kata proses yang kamu anggap rumit”

PERSEMBAHAN

Bismillaahirrahmaanirrahiim

Dengan menyebut nama Allah SWT.yang maha pengasih lagi maha penyayang.
Sholawat dan salam tak lupa selalu tercurah kepada Rasulullah Muhammad SAW.

Teriring rasa syukur atas limpahan nikmat-Nya yang tak terhingga
kupersembahkan karya ini untuk :

Ayahanda Edi Supriyanto dan Almarhumah Ibunda Siti Rokayah

Sebagai tanda bukti dan rasa terima kasih yang tak terhingga atas semua kasih sayang, dukungan, semangat, segala do'a dan usaha yang selalu diberikan demi keberhasilan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini hingga mampu menyelesaikan Pendidikan di tingkat Universitas sebagai sarjana Pendidikan.Tiada mungkin dapat kubalas hanya dengan selembur kertas yang bertuliskan kata cinta kasih sayang dan persembahan.

Keluarga Besar & Teman-teman

Terima kasih atas segala dukungan, do'a dan semua kasih sayang yang diberikan sehingga dapat tetap bertahan dalam keadaan suka maupun duka.

Almamater tercinta Universitas Lampung

SANWACANA

Assalammualaikum. Wr. Wb.

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan kesehatan , hikmat , karunia serta rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Hubungan Tingkat Stres dan Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMA Negeri 1 Talang Padang Kabupaten Tanggamus”. Tak lupa shalawat dan salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Rasullullah SAW yang syafaatnya sangat diinginkan dan dirindukan kelak di Yaumul Akhir. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat yang harus ditempuh untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan di Universitas Lampung.

Terwujudnya penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak. Dengan segala kerendahan hati dan rasa hormat, penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmelia Afriani, D.E.A., I.P.M., selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Dr. Albet Maydiantoro, S.Pd., M.Pd., selaku Dekan FKIP Universitas Lampung.
3. Bapak Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Bapak Lungit Wicaksono, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Lampung sekaligus sebagai penguji yang telah memberikan koreksi, saran, kritik, motivasi, dan semangat demi terselesaikannya skripsi ini.

5. Bapak Dr. Heru Sulistianta, S.Pd., M.Or., AIFO., selaku Pembimbing Akademik dan Pembimbing Utama yang tulus mengajari, membantu penulis memberi arahan, membimbing, memberi pemahaman, saran, kritik, motivasi dan demi terselesaikannya skripsi ini.
6. Bapak Joan Siswoyo, M.Pd., selaku Pembimbing Kedua atas jasanya dalam memberikan bimbingan, saran, kritik, motivasi dan demi terselesaikannya skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu Dosen beserta Staf Program Studi Pendidikan Jasmani yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat selama perkuliahan.
8. Kepala Sekolah dan Bapak/Ibu dewan guru dan staf SMA Negeri 1 Talang Padang dan SMA Negeri 1 Sumberejo Kabupaten Tanggamus yang telah memberikan izin dan membantu peneliti selama penyusunan skripsi ini.
9. Siswa-siswi SMA Negeri 1 Talang Padang dan SMA Negeri 1 Sumberejo Kabupaten Tanggamus yang telah membantu dan berpartisipasi aktif sehingga penelitian ini berjalan dan terlaksana dengan lancar dan baik.
10. Teristimewa penulis ucapkan terima kasih kepada kedua orang tua tercinta penulis yakni Bapak Edi Supriyanto dan Almarhumah Ibu Siti Rokayah, terima kasih atas setiap tetes keringat dalam setiap langkah pengorbanan dan kerja keras yang dilakukan untuk memberikan yang terbaik kepada penulis, mengusahakan segala kebutuhan penulis, mendidik, membimbing, dan selalu memberikan kasih sayang yang tulus, motivasi, serta dukungan dan mendo'akan penulis dalam keadaan apapun agar penulis mampu bertahan untuk melangkah setapak demi setapak dalam meraih mimpi dan cita-cita di masa depan. Teruntuk Bapakku Edi Supriyanto, beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan sampai bangku perkuliahan, namun beliau mampu mendidik penulis, merawat dan membesarkan penulis dengan penuh cinta dan kasih sayang yang tiada hingga. Terima kasih Bapak yang telah membuktikan kepada dunia bahwa anak petani dan seorang *single parents* bisa menjadi

sarjana. Teruntuk Ibu Siti Rokayah (Almh), seseorang yang sudah melahirkan penulis didunia ini, merawat dan membesarkan penulis sampai 9 tahun kita bersama. Kepergianmu membuatku mengerti bahwa rindu yang paling menyakitkan adalah merindukan seseorang yang telah tiada, ragamu memang tak disini dan sudah tidak ada dan tidak bisa aku jangkau tapi namamu akan tetap jadi motivasi terkuat sampai detik ini. Ibu Alhamdulillah kini penulis sudah berada di tahap ini, menyelesaikan karya tulis sederhana ini.

11. Kakekku : Sumadi, Sarijan (Alm) dan Nenekku : Suharni, Sumilah (Almh) beserta Keluarga Besarku terima kasih atas dukungan, semangat dan segala doa yang dipanjatkan untuk terselesainya skripsi ini.
12. Sahabatku *My Friends Tiil Jannah* In Syaa Allah Surya Ningsih, Vionia Endah Kusuma Putri, Mawar Agustin, Annisa Qurota Ayu'ni, Anggita Putri Nurhaliza dan Dwi Zulfa Rizana terima kasih sudah hadir dalam hidup penulis dan menjadi teman sedari masa kecil hingga beranjak dewasa yang selalu memberikan semangat dan keceriaan untuk penulis.
13. Sahabat dekatku dibangku perkuliahan Sinta Dwi Amanah, Silvia Cici Santrika, Nadia Rafikasari, Mey Krisdianty, Nur Habibah Zuhria dan Chikal Nikmah Putri Affandi terima kasih atas setiap canda, tawa, semangat dan dukungan yang selama ini membersamai penulis di bangku perkuliahan, persahabatan kita adalah salah satu anugerah terindah dalam penulis untuk menyelesaikan studi ini.
14. Tim Kebugaran Jasmani (10 Naga) terima kasih yang telah membantu penulis langsung turun lapangan sehingga penelitian ini terlaksana berjalan dengan lancar dan baik atas bantuan dan dukungan yang diberikan dalam penyusunan skripsi ini.
15. Terima kasih kepada adik sepupu saya Revi Andaresta yang selama ini menemani penulis, memberikan semangat, dukungan untuk menyelesaikan skripsi ini.
16. Teman-teman seperjuangan Pendidikan Jasmani angkatan 2021 yang telah menjadi keluarga kedua dalam perjalanan panjang ini. Terima kasih atas canda,

tawa yang menguatkan, semangat yang menyala, dan kebersamaan yang tak tergantikan.

17. Teman-teman KKN-PLP Desa Purwosari, Bapak dan Ibu guru, Masyarakat Desa Purwosari, Kecamatan Natar, Kabupaten Lampung Selatan, terima kasih atas dukungan, semangat dan kebersamaanya selama 40 hari.
18. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung dalam penyusunan skripsi ini
19. Dan terakhir untuk diriku sendiri Septiyani Ismawati yang telah bertahan, berjuang, bersemangat pantang untuk menyerah melewati setiap tantangan, kelelahan, dan keraguan. Terima kasih telah berani melangkah meskipun rasa takut sering menghampiri, terima kasih telah memilih untuk terus mencoba meski jalan terasa berat untuk menyelesaikan studi ini. Setiap tetes keringat, air mata, dan do'a adalah bukti betapa kuatnya kamu menghadapi perjalanan ini. Ini adalah bukti hadiah kecil atas semua perjuanganmu, semoga menjadi pengingat bahwa kamu mampu, layak, dan kamu pantas untuk bermimpi lebih besar lagi.

Akhir kata, penulis haturkan do'a, semoga Allah SWT memberikan imbalan yang berlipat atas segala kebaikan dan bantuan semua pihak dan Allah SWT selalu memudahkan langkah kita yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kesempurnaan, akan tetapi sedikit harapan semoga skripsi yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua, Aamiin. *Wassalammualaikum, Wr. Wb.*

Bandar Lampung, 16 Juni 2025

Septiyani Ismawati
NPM 2113051027

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
 I. PENDAHULUAN	 1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Batasan Masalah	4
1.4 Rumusan Masalah	4
1.5 Tujuan Penelitian.....	5
1.6 Manfaat Penelitian.....	5
1.6.1 Manfaat Teoritis.....	5
1.6.2 Manfaat Praktis	5
 II. TINJAUAN PUSTAKA.....	 7
2.1 Pengertian Stres	7
2.2 Jenis-Jenis Stres Dan Faktor Penyebab Stres	10
2.3 Tahapan Stres	11
2.4 Respon Stres	13
2.5 Gejala Stres Akademik	13
2.6 Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Stres	15
2.7 Dampak Negatif Stres	17
2.8 Mengelola Stres (Coping)	17
2.9 Jenis-jenis Instrumen Pengukuran Tingkat Stres	18
2.10 Aktivitas Fisik	20
2.10.1 Aktivitas Fisik Secara Umum	21
2.10.2 Aktivitas Fisik Olahraga	21
2.11 Klasifikasi Aktivitas Fisik	22
2.12 Faktor Yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik.....	23
2.13 Manfaat Aktivitas Fisik	24
2.14 Aktivitas Fisik Yang Aman	25
2.15 Kebugaran Jasmani.....	26
2.16 Fungsi Kebugaran Jasmani.....	28
2.17 Manfaat Kebugaran Jasmani	29
2.18 Komponen Kebugaran Jasmani.....	29
2.19 Jenis-jenis Standar Pengukuran Tes Kebugaran Jasmani.....	30

2.20 Penelitian Yang Relevan	35
2.21 Kerangka Berpikir	36
2.22 Hipotesis	37
III. METODE PENELITIAN	38
3.1 Metode Penelitian	38
3.2 Tempat Dan Waktu Penelitian.....	38
3.3 Desain Penelitian	38
3.4 Populasi dan Sampel	39
3.5 Instrumen Penelitian	41
3.6 Teknik Pengumpulan Data	42
3.6.1 Instrumen mengukur tingkat stres menggunakan kuesioner PSS.....	42
3.6.2 Instrumen untuk mengukur aktivitas fisik menggunakan PAQ-A.....	43
3.6.3 Instrumen untuk mengukur kebugaran jasmani	46
3.7 Teknik Analisis Data	59
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN.....	63
4.1 Hasil Penelitian.....	63
4.2 Hasil Uji Prasyarat Analisis	73
4.3 Hasil Uji Hipotesis	75
4.4 Pembahasan	81
V. KESIMPULAN DAN SARAN	87
5.1 Kesimpulan.....	87
5.2 Saran	87
DAFTAR PUSTAKA	89
LAMPIRAN.....	93

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Teknik Pengambilan Sampel.....	40
2. Kategori Tingkat Stres	43
3. Penilaian Kuesioner PAQ-A	46
4. Norma Penilaian.....	46
5. Lembar Pencatatan hasil <i>Hand and Eye Coordination Test</i>	47
6. Norma nilai TKSI SMA Putra.....	58
7. Norma nilai TKSI SMA Putri	59
8. Norma Nilai Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI)	59
9. Hasil Uji Validitas.....	64
10. Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner Tingkat Stres	65
11. Hasil Uji Validitas.....	66
12. Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner Aktivitas Fisik.....	67
13. Deskriptif Statis.....	68
14. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres.....	68
15. Hasil Deskriptif statis Aktivitas Fisik Siswa SMAN 1 Talang Padang.	69
16. Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik	70
17. Hasil Deskriptif statis Kebugaran Jasmani	71
18. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani.....	71
19. Hasil Uji Normalitas	73
20. Hasil Uji Linearitas Tingkat Stres dan Kebugaran Jasmani.....	74
21. Hasil Uji Linearitas Aktivitas Fisik dan Kebugaran Jasmani	74
22. Hasil Analisis Korelasi antara Prediktor dan Kriterium	75
23. Hasil Analisis Regresi	76
24. Nilai Koefisien Beta, Koefisien Korelasi dan R Square	77
25. Sumbangan Efektif dan Sumbangan Relatif	78
26. Hasil Analisis Tabulasi Silang Tingkat Stres & Kebugaran Jasmani	78
27. Hasil Analisis Tabulasi Silang Aktivitas Fisik & Kebugaran Jasmani.....	79

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Desain Penelitian.....	39
2. <i>Hand Eye Coordination Test</i> (lempar tangkap bola)	49
3. <i>Standing Broad Jump</i>	50
4. <i>T-Test</i>	53
5. <i>Dipping Test</i>	55
6. <i>Multi-Stage Fitness Test</i>	58
7. Persentase Tingkat Stres	69
8. Persentase Aktivitas Fisik	70
9. Persentase Kebugaran Jasmani	72

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Observasi SMA Negeri 1 Talang Padang	93
2. Surat Izin Penelitian Uji Validitas & Reliabilitas SMAN 1 Sumberejo	94
3. Surat Izin Penelitian SMAN 1 Talang Padang.....	95
4. Surat Balasan Izin Penelitian SMAN 1 Sumberejo.....	96
5. Surat Balasan Izin Penelitian SMAN 1 Talang Padang	97
6. Kuesioner Tingkat Stres <i>Perceived Stress Scales</i>	98
7. Kuesioner Aktivitas Fisik Paq-A	102
8. Formulir TKSI.....	109
9. Uji Validitas Kuesioner Tingkat Stres	110
10. Uji validitas Kuesioner Aktivitas Fisik.....	111
11. Uji Reliabilitas Kuesioner Tingkat Stres & Aktivitas Fisik.....	112
12. Tingkat Stres	113
13. Aktivitas Fisik	118
14. Kebugaran Jasmani	127
15. <i>Descriptive Statistics</i>	133
16. Uji Prasyarat.....	134
17. Uji Hipotesis	135
18. Dokumentasi Penelitian Uji Validitas & Realibilitas Kuesioner Tingkat Stres dan Aktivitas Fisik SMAN 1 Sumberejo Kabupaten Tanggamus.	136
19 Dokumentasi Penelitian di SMAN 1 Talang Padang Kabupaten Tanggamus	140

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Dalam era modern saat ini, perkembangan teknologi dan informasi yang sangat pesat membawa dampak yang sangat penting dalam kehidupan manusia, termasuk pada pola hidup dan kesehatan. Khususnya dikalangan anak muda yang masih memiliki status sebagai pelajar atau siswa, sebagai bagian dari generasi muda, tidak terlepas dari pengaruh tersebut. Salah satu aspek penting yang menjadi perhatian adalah tingkat kebugaran jasmani yang merupakan indikator utama kesehatan fisik seseorang. Siswa sekolah menengah atas (SMA) menghadapi berbagai tantangan dan tuntutan dalam kehidupan mereka, baik di lingkungan akademik maupun sosial. Stres yang dialami oleh siswa SMA dapat berdampak pada kondisi kesehatan dan kebugaran jasmani mereka.

Selain itu, aktivitas fisik merupakan salah satu faktor kunci dalam menjaga kebugaran jasmani. Siswa yang aktif secara fisik cenderung memiliki kondisi fisik yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang kurang aktif. Aktivitas fisik, seperti olahraga, tidak hanya bermanfaat untuk meningkatkan kebugaran jasmani tetapi juga dapat menjadi salah satu cara untuk mengurangi stres. Namun, tidak semua siswa memiliki tingkat aktivitas fisik yang memadai, yang bisa disebabkan oleh berbagai alasan, seperti kurangnya fasilitas, dukungan dari lingkungan, dan kurangnya kesadaran akan pentingnya olahraga, aktivitas fisik juga merupakan faktor penting yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani pada remaja khususnya pada siswa sekolah menengah atas. Tingkat kebugaran jasmani yang optimal diperlukan untuk mendukung aktivitas sehari-hari serta mendukung pencapaian prestasi akademik dan non-akademik.

Namun, dalam beberapa dekade terakhir, ada peningkatan dalam kasus stres di kalangan siswa yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani mereka.

Stres merupakan respons fisik dan psikologis terhadap tuntutan atau tekanan yang dihadapi individu (*American Psychological Association*, 2020). Pada siswa remaja khususnya siswa sekolah menengah atas, stres dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti beban akademik yang berat, tekanan sosial, dan perubahan hormonal selama masa pubertas (Sawyer *et al.*, 2012). Stres yang tidak ditangani dengan baik dapat berdampak buruk pada kesehatan mental, fisik, dan akademik siswa.

Stres dan aktivitas fisik memiliki hubungan yang erat dalam memengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa. Siswa SMA menghadapi berbagai tekanan yang berpotensi meningkatkan stres, yang pada akhirnya dapat berdampak negatif terhadap kebugaran fisik mereka. Di sisi lain, aktivitas fisik yang memadai terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kesehatan jasmani siswa. Namun, masih terdapat beberapa tantangan yang perlu diatasi, seperti kurangnya fasilitas olahraga, padatnya jadwal akademik, dan rendahnya kesadaran siswa terhadap pentingnya aktivitas fisik.

Untuk itu, diperlukan peran serta berbagai pihak, baik dari pihak sekolah, guru, orang tua, maupun siswa itu sendiri, untuk menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitas fisik yang teratur. Melalui kerja sama ini, diharapkan siswa dapat menjaga kebugaran jasmani dan mengelola stres dengan baik sehingga mampu mencapai kesejahteraan fisik dan mental yang optimal. Penelitian lebih lanjut tentang hubungan antara tingkat stres, aktivitas fisik, dan kebugaran jasmani di kalangan siswa SMA juga perlu dilakukan agar dapat menghasilkan data yang lebih lengkap dan strategi yang lebih efektif dalam meningkatkan kualitas hidup siswa.

Observasi yang peneliti lakukan di SMAN 1 Talang Padang sebagai gambaran ditemukan berdasarkan hasil observasi dengan Guru Bimbingan

Konseling (BK) di SMAN 1 Talang Padang, Kabupaten Tanggamus, Lampung, diketahui bahwa tingkat stres yang dialami siswa bervariasi, namun cenderung meningkat saat menjelang ujian atau ketika beban tugas akademik menumpuk. Penyebab utama stres siswa adalah tekanan akademik, persiapan ujian, ekspektasi orang tua, kurikulum baru, *bullying*, lamanya jam pembelajaran di kelas yang membuat siswa merasa jenuh serta masalah pergaulan dan kurangnya waktu istirahat. Siswa sering berkonsultasi mengenai stres, terutama menjelang ujian. Guru BK juga menemukan pola bahwa siswa dengan tingkat stres tinggi cenderung mengalami penurunan performa akademik dan fisik. Untuk mengatasi stres, guru BK memberikan bimbingan berupa konseling, relaksasi, dan manajemen waktu, serta menganjurkan aktivitas fisik sebagai salah satu cara mengurangi stres. Siswa yang lebih aktif secara fisik dinilai memiliki tingkat stres yang lebih rendah dan lebih mudah mengelola beban akademik.

Hasil observasi dengan Guru Pendidikan Jasmani (Penjas), diketahui bahwa siswa mengikuti kegiatan olahraga secara rutin dua kali seminggu. Guru Penjas mengamati bahwa siswa yang terlihat lebih stres cenderung kurang aktif dalam kegiatan olahraga. Siswa yang rutin berolahraga umumnya memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, sedangkan siswa yang jarang berolahraga dan memiliki stres tinggi menunjukkan kebugaran jasmani yang lebih rendah. Aktivitas fisik terbukti efektif dalam mengurangi stres siswa, dengan siswa yang lebih sering berolahraga menunjukkan perilaku yang lebih rileks dan siap menghadapi tantangan akademik. Program olahraga di sekolah dinilai sudah cukup efektif dalam membantu siswa mengelola stres, meskipun perlu adanya dorongan lebih bagi siswa yang kurang aktif.

Berdasarkan penjelasan tersebut, peneliti merasa tertarik untuk memahami lebih dalam dan melakukan penelitian mengenai “hubungan antara tingkat stres dan aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani siswa”. Melihat pentingnya peran stres dan aktivitas fisik dalam mempengaruhi kesejahteraan fisik dan mental siswa, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan

lebih lanjut mengenai bagaimana kedua faktor tersebut saling berkaitan serta dampaknya pada kebugaran jasmani siswa.

1. 2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stres yang dialami siswa SMA Negeri 1 Talang Padang baik dilingkungan sekolah maupun diluar sekolah.
2. Belum diketahui tingkat stres pada siswa SMA Negeri 1 Talang Padang.
3. Rendahnya tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMA Negeri 1 Talang Padang di era zaman modern ini.
4. Rendahnya gaya hidup aktif berolahraga yang dapat mengakibatkan berbagai penyakit.
5. Kurangnya kesadaran siswa akan pentingnya gaya hidup sehat yang berpengaruh terhadap kebugaran .
6. Belum diketahui hubungan antara tingkat stres dan aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Talang Padang.

1. 3 Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut maka perlu adanya batasan masalah agar permasalahan yang dibahas tidak terlalu luas dan lebih fokus. Masalah yang akan dibahas adalah hubungan tingkat stres dan aktivitas fisik terhadap tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMA Negeri 1 Talang Padang Kabupaten Tanggamus.

1. 4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, dan identifikasi masalah yang dikemukakan maka peneliti merumuskan masalah bahwa “adakah hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan aktivitas fisik terhadap tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMA Negeri 1 Talang Padang Kabupaten Tanggamus.”

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan rumusan masalah maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat stres dan aktivitas fisik terhadap tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMA Negeri 1 Talang Padang Kabupaten Tanggamus.

1.6 Manfaat Penelitian

Setelah peneliti melakukan penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang berguna yaitu, sebagai berikut :

1.6.1 Manfaat Teoritis

1. Penelitian ini memberikan landasan teoritis yang lebih jelas tentang interaksi antara stres dan aktivitas fisik dalam memengaruhi kebugaran jasmani, serta memberikan bukti empiris untuk memperkuat konsep keseimbangan antara kesehatan mental dan fisik pada remaja.
2. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar pengembangan program kebugaran jasmani yang memperhitungkan faktor psikologis seperti stres, sehingga program tersebut dapat lebih aktif dalam meningkatkan kesehatan fisik dan mental siswa khususnya sekolah menengah atas.

1.6.2 Manfaat Praktis

1. Bagi guru, hasil penelitian ini khususnya guru pendidikan jasmani, dapat memperoleh wawasan yang lebih baik mengenai bagaimana tingkat stres siswa mempengaruhi kebugaran fisik mereka. Ini dapat membantu guru dalam mengidentifikasi siswa yang mungkin memerlukan perhatian khusus.
2. Bagi Siswa, Penelitian ini dapat membantu siswa menyadari pentingnya menjaga keseimbangan antara stres dan aktivitas fisik. Dengan pemahaman ini, siswa diharapkan dapat lebih aktif dalam

menjaga kebugaran jasmani mereka meskipun menghadapi tekanan akademis.

3. Bagi Sekolah, Penelitian ini dapat mendorong sekolah untuk mengembangkan kebijakan yang mendukung keseimbangan antara aktivitas akademik dan aktivitas fisik, misalnya dengan menyediakan lebih banyak waktu untuk olahraga atau kegiatan relaksasi selama jam sekolah untuk membantu siswa mengelola stres.

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pengertian Stres

Kata stres berasal dari kosakata Bahasa Inggris. Menurut Kamus *Oxford*, stres memiliki paling tidak enam pengertian, sesuai penggunaannya di bidang-bidang yang berbeda. Disana stres diterjemahkan sebagai: 1. Tekanan atau kecemasan yang disebabkan oleh masalah-masalah dalam kehidupan seseorang; 2. tekanan yang diberikan ke suatu benda yang bisa merusak benda itu atau menghilangkan bentuknya; 3. kepentingan khusus yang diarahkan kepada sesuatu; 4. suatu kekuatan ekstra yang dikerahkan ketika mengucapkan suatu kata khusus; 5. suatu kekuatan ekstra yang digunakan untuk membuat suara khusus dalam musik; 6. penyakit yang ditimbulkan oleh kondisi fisik yang terganggu. Stres merupakan bagian dari kehidupan manusia sehari-hari (Zannah, dalam Elzas *et al.*, 2021)

Istilah stres memiliki asal usul yang berasal dari bahasa latin "*singere*" atau keras. Menurut Selye, "Stres merupakan reaksi tubuh yang tidak menentu terhadap apa yang dituntut dari tubuh itu". Selye juga mendefinisikan stres sebagai respon umum dari tubuh terhadap segala jenis tuntutan (*stressor*) yang diberikan kepadanya. Menurut Sehnert, 1997: 12-13 dalam buku Hans Selye yang berjudul *The Stress Of Life* Selye menyatakan bahwa pengertian yang umum terhadap stres yang meliputi; stress merupakan kelelahan berat yang disebabkan oleh kehidupan, stres merupakan suatu keadaan yang dinyatakan dengan adanya gejala-gejala biologis tertentu dan keadaan ini dapat menyenangkan atau tidak menyenangkan, stres merupakan pengerahan daya tahan tubuh yang memungkinkan manusia untuk menyesuaikan diri terhadap peristiwa-peristiwa yang tidak enak atau mengancam; dan stres akan

berbahaya jika terlalu kepanjangan, terjadi terlalu sering atau terpusat pada satu organ tertentu. bersifat menyenangkan atau tidak menyenangkan.

Stres merupakan mobilisasi daya tahan tubuh yang memungkinkan seseorang beradaptasi terhadap kejadian yang tidak menyenangkan atau mengancam. Stres juga menjadi berbahaya jika berlangsung terlalu lama, terjadi terlalu sering, atau terkonsentrasi pada organ tertentu.

Menurut Dadang Hawari, 2011: 17 yang menyatakan: Stres adalah respons tubuh yang tidak spesifik terhadap segala tuntutan yang dibebankan kepadanya. Misalnya bagaimana menyikapi jika penderitanya mengalami stres yang berlebihan. Jika bisa mengatasinya, yakni fungsi organ tubuhnya tidak terganggu, maka dikatakan orang tersebut tidak menderita stres. Namun bila ada masalah pada satu atau lebih organ tubuh sehingga tidak dapat menjalankan fungsinya secara normal, maka disebut darurat.

Stres merupakan respon tubuh terhadap berbagai tuntutan dan tekanan yang sifatnya tidak spesifik. Stres juga menjadi pemicu, penyebab dan akibat dari gangguan dan penyakit. Faktor psikososial sangat penting dalam berkembangnya stres pada manusia. Stres digambarkan sebagai kerusakan yang terjadi pada tubuh, terlepas dari apakah penyebab stres itu positif atau negatif (Aqsho & Pudjijuniarto., 2021)

Stres pasti menyerang semua orang dan dapat terjadi pada berbagai kalangan, mulai dari orang dewasa hingga anak-anak. Tentu saja ada banyak jenisnya. Bagi orang dewasa, stres yang dialaminya lebih kompleks dibandingkan remaja, apalagi anak-anak. Contohnya seperti tekanan yang disebabkan oleh pekerjaan, pernikahan, dan kepentingan lainnya. Namun bagi remaja, masa transisi biasanya menjadi sumber stres yang utama. Tahap ini biasa disebut dengan tahap badai dan stres.

Hurlock dalam (Wibowo Kurniawan *et al.*, 2021) Stres terjadi ketika tekanan yang dirasakan melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Dampak negatif yang ditimbulkan adalah individu mengalami stres karena ketidaksesuaian, atau ketidakseimbangan, antara harapan yang diberikan pada mereka dan sumber daya yang tersedia. Faktanya, ketika orang dewasa merasa stres, mereka secara otomatis menghubungi orang-orang terdekat, memesan seminar, mencari pilihan hiburan, dan bahkan menggunakan layanan profesional yang membantu mereka menemukan solusi atas masalah mereka.

Pada pernyataan di atas, orang dewasa dapat mengatasi stres lebih baik dibandingkan remaja. Saat remaja merasa stres, seringkali mereka tidak tahu harus berbuat apa. Penyakit-penyakit ini paling sering menyerang siswa sekolah. Dibandingkan dengan orang dewasa yang memiliki lebih banyak pengalaman hidup, remaja kurang mampu menangani stres yang dialaminya.

Dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa kesimpulan dari pengertian stres berdasarkan berbagai sumber menyatakan bahwa stres adalah respons tubuh terhadap tuntutan atau tekanan yang dihadapi, baik itu dari segi fisik maupun psikologis. Stres dapat bersifat positif atau negatif, tergantung pada situasi yang dihadapi. Menurut Selye, stres merupakan reaksi umum tubuh terhadap setiap tuntutan atau *stressor* yang diberikan. Stres memungkinkan seseorang beradaptasi dengan situasi yang tidak menyenangkan atau mengancam, namun dapat menjadi berbahaya jika berkelanjutan, terlalu sering terjadi, atau terpusat pada organ tertentu. Pada orang dewasa, stres biasanya dapat diatasi dengan cara yang lebih efektif dibandingkan dengan remaja yang cenderung mengalami kesulitan dalam mengelola stres. Stres pada remaja sering kali muncul sebagai akibat dari masa transisi kehidupan, yang sering disebut sebagai tahap badai dan stres. Faktor psikososial memainkan peran penting dalam berkembangnya stres, dan ketidakmampuan

individu untuk menyeimbangkan tekanan dengan sumber daya yang dimiliki dapat menyebabkan dampak negatif, baik pada fisik maupun psikologis.

2.2 Jenis-Jenis Stres Dan Faktor Penyebab Stres

Menurut Lumongga ada dua jenis stres. Yang pertama adalah distres dan yang kedua adalah *eustress*. Tipe yang pertama cenderung negatif dan memberikan dampak buruk bagi seseorang yang mengalami. Berbeda dengan tipe kedua yang lebih positif, yang terkena dampaknya. *Eustress* lebih bersifat konstruktif untuk pertumbuhan pribadi (Sukoco: 2014).

Menurut (Setiawan *et al.* 2021: 3) dan buku kesehatan mental karya Kholil Lur Rochman (2010: 116), faktor utama penyebab stres antara lain:

1. Faktor fisiologis: Faktor fisiologis meningkatkan kadar hormon kortisol, yang menyebabkan respons pada detak jantung dan tekanan darah, serta dapat memengaruhi respons inflamasi dan sistem kekebalan.
2. Faktor psikologis, emosi negatif seperti ketakutan dan kecemasan berhubungan dengan stres psikologis.
3. Faktor sosial, stres sosial yang berhubungan dengan lingkungan dan tempat tinggal, serta hubungan interpersonal yang negatif.

Keadaan mental yang dipenuhi kecemasan akibat perasaan takut.

Kecemasan, luapan emosi berlebihan, ketakutan, dan stres lainnya yang dapat mengganggu keseimbangan tubuh. Ketika seseorang menderita stres, tubuhnya bereaksi terhadap sinyal bahaya yang memicu berbagai reaksi biokimia dalam tubuh: Tingkat adrenalin dalam aliran darah meningkat, yang meningkatkan pengeluaran energi tubuh dan reaksi tubuh mencapai puncaknya dan gula, kolesterol, dan asam lemak meningkat. Ketika tersebar dan dilepaskan ke dalam darah, menyebabkan kelainan pada tubuh, seperti peningkatan tekanan darah dan detak jantung yang cepat. Karena stres dapat mengubah fungsi-fungsi normal didalam tubuh, akibat kadar adrenaline dan kortisol didalam tubuh meningkat. Stres cenderung akan memperlihatkan gejala fisik. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan (Kholil Lur Rochman, 2010) "Pada gejala

stres, gejala yang dikeluhkan penderita didominasi oleh keluhan keluhan fisik atau somatik, tetapi dapat pula disertai gejala-gejala psikis".

Respon seseorang terhadap sumber stres dapat menimbulkan reaksi psikologis dan fisiologis. Reaksi yang disebabkan oleh stres disebut ketegangan, atau tekanan atau ketegangan. Pasalnya, orang yang mengalami stres psikologis sebenarnya sedang mengalami tekanan dan ketegangan yang berujung pada pola pikir, emosi, dan perilaku yang tidak teratur. Dia menjadi gugup dan gelisah. Secara fisiologis, ketegangan dan kecemasan merupakan gejala seperti detak jantung meningkat, sakit perut disertai mual, mulut kering karena air liur, dan keringat mengucur di sekujur tubuh.

Berdasarkan penjelasan diatas bahwa stres dapat mengakibatkan konsekuensi negatif yang berasal dari tindakan yang diambil.

2.3 Tahapan Stres

(Dr. Robert J. Van Amberg, 1979 dalam penelitiannya Dadang Hawari, 2011) membagi tahapan-tahapan stres sebagai berikut :

Stres tahap 1 merupakan tahapan yang paling ringan dan biasanya disertai dengan perasaan sebagai berikut :

1. Semangat bekerja berlebihan.
2. Penglihatan tajam tidak sebagaimana biasanya.
3. Merasa mampu menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya, namun tanpa disadari energi dihabiskan.
4. Merasa senang dan semangat dengan pekerjaannya namun tanpa disadari cadangan energi semakin menipis.

Stres tahap II, dalam tahapan ini dampak stres yang semula menyenangkan sebagaimana tahap I mulai hilang dan timbul keluhan-keluhan yang disebabkan oleh cadangan energi yang terkuras. Keluhan-keluhan pada stres tahap II antara lain :

1. Merasa letih sewaktu bangun pagi, yang seharusnya segar.
2. Merasa mudah lelah sesudah makan siang.

3. Sering mengeluh lambung atau perut tidak nyaman.
4. Detak jantung lebih keras dibanding biasanya.
5. Otot-otot punggung dan tengkuk terasa tegang.
6. Tidak bisa santai.

Stres tahap III, apabila seseorang tetap memaksakan diri tanpa menghiraukan keluhan stres tahap II, maka yang bersangkutan akan menunjukkan keluhan yang semakin nyata dan mengganggu diantaranya :

1. Gangguan lambung dan usus misalnya maag dan diare.
2. Ketegangan otot semakin terasa.
3. Perasaan ketidaktenangan dan ketegangan yang semakin meningkat.
4. Gangguan pola tidur.
5. Kondisi tubuh terganggu (serasa mau pingsan).

Stres tahap IV, apabila hal ini terjadi dan yang bersangkutan terus memaksakan diri untuk beraktivitas tanpa mengenal istirahat maka gejala akan muncul antara lain :

1. Untuk bertahan sepanjang hari saja terasa sangat sulit.
2. Aktivitas pekerjaan yang semula menyenangkan dan mudah menjadi membosankan dan terasa lebih sulit.
3. Yang semula tanggap terhadap situasi menjadi kehilangan kemampuan untuk merespon secara memadai.
4. Ketidakmampuan untuk melaksanakan kegiatan rutin sehari-hari.
5. Gangguan pola tidur disertai mimpi yang menegangkan.
6. Seringkali menolak ajakan karena tidak semangat.
7. Daya konsentrasi dan daya ingat menurun.
8. Timbul perasaan ketakutan dan kecemasan yang tidak bisa dijelaskan penyebabnya.

Stres tahap V, apabila keadaan seseorang tersebut akan jatuh pada stres tahap V yang ditandai dengan antara lain :

1. Kelelahan fisik dan mental yang semakin mendalam.
2. Ketidakmampuan untuk menyelesaikan pekerjaan sehari-hari yang ringan dan sederhana.
3. Gangguan sistem pencernaan semakin berat.
4. Timbul perasaan ketakutan dan kecemasan yang semakin meningkat, mudah bingung dan panik.

Stres tahap VI, merupakan tahapan klimaks seseorang mengalami serangan panik dan perasaan takut mati. Gambaran stres tahap ini diantaranya :

1. Debaran jantung terasa keras.
2. Susah bernapas atau sesak napas.
3. Sekujur tubuh terasa gemetar, dingin dan keringat bercucuran.
4. Ketiadaan tenaga untuk hal-hal yang ringan.
5. Pingsan atau kolaps.

2.4 Respon Stres

Menurut Nasir dan Muhith Abdul dalam Fantika Aswat Tiana (2024). Menyatakan bahwa stres dapat menghasilkan respon yang dapat dilihat dari berbagai aspek di antaranya :

1. Respon fisiologi, dapat ditandai dengan meningkatnya hormon kortisol, tekanan darah, detak jantung, nadi dan sistem pernapasan.
2. Respon emosi dapat muncul sangat luas, menyangkut emosi yang kemungkinan dialami individu, seperti rasa takut, cemas, malu, marah dan sebagainya.
3. Respon tingkah laku dibedakan menjadi fight, yaitu melawan situasi yang menekan dan flight yaitu menghindari situasi yang menekan.

2.5 Gejala Stres Akademik

Menurut Wiyono dalam Abdul Halim Ade (2019 :16) ada beberapa gejala stres antara lain :

1. Fisiologis

Perubahan fisiologis yang ditandai dengan adanya gejala-gejala seperti merasa lebih lelah/letih, kehabisan tenaga, pusing gangguan pencernaan dan mudah marah.

2. Psikologis

Perubahan psikologis yang ditandai dengan adanya kecemasan terus menerus, napas terasa sesak, dan susah tidur.

3. Sikap

Perubahan sikap yang terjadi seperti keras kepala, mudah marah, tidak puas dengan apa yang dicapai, komunikasi yang tidak lancar, pengambilan keputusan yang standar jelek dan sebagainya.

Menurut Anoraga (2014:110 dalam Abdul Halim Ade, 2019) gejala stres antara lain :

1. Gejala Badan

Sakit kepala yang ditandai dengan pusing sebelah, vertigo dll.sakit maag, mudah kaget, jantung berdebar-debar, banyak keluar keringat dingin, gangguan pola tidur, lesu/letih, kaku leher belakang, sampai punggung, dada rasa panas/nyeri, rasa tersumbat di kerongkongan, gangguan psikoseksual, nafsu makan menurun, mual, muntah, gejala psikoseksual, nafsu makan menurun, mual, muntah, gejala kulit, bermacam-macam gangguan lainnya.

2. Gejala Emosional

Menjadi Pelupa, sukar konsentrasi, sukar mengambil keputusan, cemas, was-was, khawatir, mimpi buruk, murung, mudah marah/jengkel, mudah menangis, pikiran bunuh diri, gelisah, pandangan putus asa dan sebagainya.

3. Gejala Sosial

Semakin banyak merokok/minum/makan, sering mengontrol pintu jendela, menarik diri dari pergaulan sosial, mudah bertengkar, membunuh, dan lainnya.

2.6 Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Stres

(Putri, 2016 dalam Ade, 2019) mengemukakan pendapat bahwa stres akademik diakibatkan oleh adanya dua faktor yaitu internal dan eksternal.

1.6.1 Faktor internal yang mengakibatkan stres akademik, yaitu:

1. Pola Pikir

Individu yang berfikir mereka tidak dapat mengendalikan situasi mereka cenderung mengalami stres lebih besar. Semakin besar kendali yang siswa pikir dapat ia lakukan, semakin kecil kemungkinan stres yang akan siswa alami.

2. Kepribadian

Kepribadian seorang siswa dapat menentukan tingkat toleransinya terhadap stres. Tingkat stres siswa yang optimis biasanya lebih kecil dibandingkan siswa yang sifatnya pesimis.

3. Keyakinan

Penyebab internal berikutnya yang menentukan tingkat stres siswa adalah keyakinan dan pemikiran tentang dirinya sendiri. Keyakinan memainkan peran penting dalam cara orang menafsirkan lingkungannya. Evaluasi yang diyakini siswa dapat mengubah cara berpikirnya terhadap suatu hal, sehingga dapat menimbulkan tekanan psikologis bahkan dalam jangka panjang.

2.6.2 Faktor eksternal yang mengakibatkan stres akademik

1. Pelajaran lebih padat

Kurikulum dalam sistem pendidikan telah ditambah bobotnya dengan standar lebih tinggi. Akibatnya persaingan semakin ketat, waktu belajar bertambah dan beban pelajar semakin berlipat. Walaupun beberapa alasan tersebut penting bagi perkembangan pendidikan dalam negara, tetapi tidak dapat menutup mata bahwa hal tersebut menjadikan tingkat stres yang dihadapi siswa meningkat pula.

2. Tekanan untuk berprestasi tinggi

Para siswa sangat ditekan untuk berprestasi dengan baik. dalam ujian-ujian mereka. Tekanan ini terutama datang dari orang tua, keluarga guru, tetangga, teman sebaya, dan diri sendiri.

3. Dorongan status sosial

Pendidikan selalu menjadi simbol status sosial. Mereka yang berpendidikan tinggi dihormati di masyarakat, dan mereka yang tidak berpendidikan tinggi dipandang rendah. Siswa yang sukses secara akademis populer, terkenal, dan dikagumi di masyarakat. Sebaliknya, siswa yang berprestasi buruk di sekolah digambarkan lamban, malas, atau sulit. Mereka cenderung dipandang sebagai pembuat onar, ditolak oleh guru, dihina oleh orang tua, dan diabaikan oleh teman sebaya.

Menurut (N. M. Yusuf & Yusuf, 2020) menyatakan bahwa stres akademik tidak hanya dipengaruhi oleh faktor dari dalam diri individu (internal), tetapi juga dapat dipengaruhi oleh faktor dari luar (eksternal). Faktor internal terdiri dari *self-efficacy*, *hardiness*, *optimisme*, motivasi berprestasi, dan prokrastinasi, sedangkan faktor eksternal terdiri dari dukungan sosial orangtua. Stres akademik diindikasikan karena beberapa hal diantaranya; kelebihan beban akademik, persepsi siswa terhadap ujian, tugas sekolah, dan jadwal yang padat. Karakteristik kepribadian dan takut akan kegagalan. Hasil studi menunjukkan bahwa stres akademik yang dialami siswa dapat berdampak positif ataupun negatif. Dampak positif yang dialami dapat meningkatkan kreativitas dan pengembangan diri individu selama stres yang dialami masih dalam batas normal. Sedangkan dampak negatif yang dialami dapat menyebabkan gangguan tidur, sakit kepala, leher tegang, gangguan makan hingga penyalahgunaan minuman beralkohol, sehingga stres akademik yang dialami mempengaruhi kondisi mental dan fisik yang berimplikasi pada penurunan kemampuan akademik karena stres akademik berpengaruh pada indeks prestasi.

2.7 Dampak Negatif Stres

Menurut (Musabiq & Karimah, 2018:77) menyimpulkan dari Bresart bahwa tanpa tindakan penanggulangan yang jelas, stres akan menimbulkan dampak negatif seperti penurunan stabilitas fisik dan mental, produktivitas yang tidak optimal, dan pola perilaku yang menyimpang atau tidak sesuai diantaranya :

1. Gangguan fisik seperti sakit kepala, tangan berkeringat, muka pucat, sakit perut, susah tidur dan gangguan sistem kardiovaskular.
2. Menurunnya energi dan produktivitas seperti kehilangan konsentrasi, mudah penat dan cepat lupa.
3. Kehilangan keseimbangan diri karena gangguan daya ingat, penalaran dan kemampuan mengambil sebuah keputusan.
4. Terjadinya perubahan tingkah laku yang berupa cepat merasa tersinggung atau mudah emosional, gelisah, murung dan depresi.

2.8 Mengelola Stres (*Coping*)

Mengelola stres, atau sering disebut dengan *coping*, adalah serangkaian strategi yang digunakan individu untuk menghadapi tekanan, tantangan, atau situasi yang memicu stres. *Coping* dapat dibagi menjadi dua jenis utama, yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. *Problem-focused coping* berfokus pada tindakan yang ditujukan untuk mengatasi sumber masalah, seperti menyelesaikan konflik atau menyusun rencana untuk menyelesaikan tugas. Sedangkan *emotion-focused coping* lebih berfokus pada bagaimana individu mengelola emosinya, seperti mencari dukungan sosial atau melakukan relaksasi untuk meredakan perasaan negatif.

Pentingnya dalam pengelolaan stres dan emosi negatif secara dalam kehidupan pribadi, karena orang yang kompeten secara emosional dapat memahami dan memproses emosinya sendiri dengan baik, dan kemampuan mengelola emosi lebih berkontribusi terhadap kesuksesan dari pada mengontrol kecerdasan. Hubungan pribadi membutuhkan manajemen pengelolaan emosi yang baik. Manajemen emosi yang baik disini mengacu pada individu yang mampu memahami perasaan orang lain dan memiliki

kemampuan untuk menyesuaikan diri sehingga dapat menempatkan diri pada tempat yang tepat dan bersikap baik terhadap diri sendiri dan orang lain (Hairunni'am *et al.*, 2022).

2.9 Jenis-jenis Instrumen Pengukuran Tingkat Stres

Ada beberapa jenis untuk mengukur tingkat stres diantaranya sebagai berikut:

1. *Stress Anxiety and Depression Scale* (DASS-21)

Stress Anxiety and Depression Scale (DASS-21) adalah instrumen psikologis yang dirancang untuk mengukur tiga dimensi emosi negatif: stres, kecemasan, dan depresi. DASS-21 merupakan versi singkat dari skala asli yang terdiri dari 42 item. Instrumen ini dikembangkan oleh Lovibond dan Lovibond pada tahun 1995 dan sering digunakan dalam penelitian maupun praktik klinis untuk menilai tingkat keparahan dari ketiga kondisi tersebut pada individu (Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. 1995).

2. *Student-Life Stress Inventory* (SLSI)

Student-Life Stress Inventory (SLSI) adalah instrumen yang dirancang khusus untuk mengukur tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa atau pelajar. Instrumen ini dibuat oleh Bernadette M. Gadzella pada tahun 1991 dan difokuskan untuk mengidentifikasi berbagai sumber stres (*stressor*) yang berkaitan dengan kehidupan akademik serta reaksi individu terhadap stres tersebut (Gadzella, B. M. 1991).

3. *Cohen's Occupational Stress Scale* (COSS)

Cohen's Occupational Stress Scale (COSS) adalah instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat stres di tempat kerja, dikembangkan untuk mengevaluasi bagaimana berbagai faktor di lingkungan kerja berkontribusi terhadap stres yang dialami oleh individu. Skala ini membantu mengidentifikasi sumber stres yang spesifik di tempat kerja dan memberikan pandangan mengenai bagaimana stres kerja dapat mempengaruhi kesejahteraan karyawan (Cohen, S., & Williamson, G. 1988).

4. *Job Stress Scale (JSS)*

Job Stress Scale (JSS) adalah instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat stres yang dialami oleh individu di tempat kerja. Instrumen ini dikembangkan untuk mengidentifikasi dan mengevaluasi faktor-faktor yang berkontribusi terhadap stres kerja, seperti beban kerja, kontrol atas pekerjaan, dan dukungan sosial. JSS membantu memahami bagaimana kondisi pekerjaan memengaruhi kesejahteraan psikologis dan kinerja individu (Parker, D. F., & DeCotiis, T. A. 1983).

5. *Perceived Stress Scale (PSS)*

Perceived Stress Scale (PSS) adalah instrumen psikologis yang dirancang untuk mengukur tingkat stres yang dirasakan seseorang, yaitu persepsi individu terhadap situasi kehidupan mereka sebagai penuh tekanan, tidak terkendali, dan membebani. PSS dikembangkan oleh Sheldon Cohen, Tom Kamarck, dan Robin Mermelstein pada tahun 1983 dan merupakan salah satu skala yang paling banyak digunakan untuk menilai persepsi stres dalam berbagai populasi.

Oleh karena itu peneliti untuk pengukuran tingkatan stres menggunakan kuesioner *PSS (perceived stress scale)* (Cohen *et al.*, 1994) kuesioner PSS yang telah dimodifikasi dengan penambahan indikator dari *theory selye* (1974). Dalam *guide book PSS* disebutkan bahwa *PSS* merupakan instrumen psikologis umum yang paling banyak digunakan untuk mengukur persepsi mencakup pertanyaan langsung tingkat stres yang sedang dialaminya.

1. Tingkat Stres

Tingkatan stres berdasarkan kuesioner PSS terdiri dari 3 kategori yaitu : tingkat stres ringan, sedang dan berat. Dikategorikan sebagai stres ringan yang memiliki gejala jika gejala stres yang tercantum dalam kuesioner yaitu perasaan yang tidak bisa terprediksi. Dikatakan stres sedang apabila terdapat perasaan yang tidak bisa terkontrol. Sedangkan stres berat karena terdapat perasaan yang tertekan dan gejala seperti yang tercantum dalam kuesioner.

2. Kuesioner Stres

Kuesioner yang digunakan peneliti yaitu *PSS (Perceived Stress Scale)* yang telah diadaptasi dari peneliti terdahulu. Kuesioner yang berisi 10 pertanyaan yang terdiri dari perasaan tidak terprediksi (stres ringan) nomor 1,4,5,7,8 perasaan tidak terkontrol 2,6,9 dan perasaan tertekan nomor 3 dan 10. Dan ada penambahan indikator yang didasarkan pada *theory selye* terdapat 10 pertanyaan jadi jumlah keseluruhan pertanyaan menjadi 20.

2.10 Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang menghasilkan pengeluaran energi (Deforche *et al.*, 2003; Pontifex, Hillman, & Polich, 2009 dalam Lengkana, A. S., & Muhtar, T., 2021) buku Pembelajaran Kebugaran Jasmani, Istilah, aktivitas fisik, tidak memerlukan atau menyiratkan aspek atau kualitas gerakan tertentu. Istilah ini mencakup semua jenis, intensitas, dan domain. Meskipun istilah aktivitas fisik telah sering digunakan sebagai deskripsi singkat untuk bentuk aktivitas fisik intensitas sedang hingga kuat, mengingat minat dan diskusi saat ini tentang aktivitas fisik dengan intensitas kurang dari intensitas sedang, istilah aktivitas fisik harus digunakan ketika membahas berbagai intensitas.

Aktivitas fisik aerobik meliputi bentuk aktivitas yang cukup intens dan dilakukan cukup lama untuk mempertahankan atau meningkatkan kebugaran kardiorespirasi individu. Aktivitas aerobik seperti berjalan, bola basket, sepak bola, atau menari, biasanya membutuhkan penggunaan kelompok otot yang besar. Hubungan antara aktivitas aerobik seperti ini dan kebugaran kardiorespirasi cukup dekat sehingga istilah "kapasitas aerobik" dianggap setara dengan kebugaran kardiorespirasi (Starc & Strel, 2012). Secara teknis, aktivitas fisik aerobik mencakup aktivitas apa pun yang dapat dipertahankan hanya dengan menggunakan jalur energi metabolik yang didukung oksigen dan dapat dilanjutkan selama lebih dari beberapa menit.

Sedangkan, aktivitas fisik anaerobik mengacu pada aktivitas intensitas tinggi yang melebihi kapasitas sistem kardiovaskular untuk menyediakan oksigen ke sel-sel otot untuk jalur metabolisme yang biasa mengonsumsi oksigen.

Topik ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman tentang dampak praktik seseorang terhadap keterampilan motorik anak, kesejahteraan psikologis, kompetensi sosial dan kematangan emosional, dan merekomendasikan praktik untuk anak kecil. Kurangnya aktivitas fisik berkontribusi pada satu dari enam kematian di masyarakat dan meningkatkan risiko berbagai masalah Kesehatan, termasuk obesitas, penyakit kardiovaskular, kanker usus besar, patah tulang pinggul, depresi, dan demensia. Beberapa perkiraan menunjukkan bahwa aktivitas fisik bertanggung jawab atas kematian dua kali lebih banyak dari pada obesitas. Meskipun tidak sampai dewasa dan usia yang lebih tua yang sebagian besar terkait peningkatan kesehatan yang buruk dan kematian dini diamati, paparan risiko kesehatan melalui aktivitas fisik dimulai pada masa kanak-kanak.

2.10.1 Aktivitas Fisik Secara Umum

Aktivitas fisik secara umum adalah segala jenis gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka dan memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik mencakup berbagai tingkat intensitas, mulai dari kegiatan ringan seperti berjalan kaki, hingga aktivitas yang lebih berat seperti berlari, bersepeda, atau olahraga kompetitif. Aktivitas fisik dapat dilakukan dalam berbagai bentuk, seperti kegiatan sehari-hari, latihan fisik, atau olahraga terstruktur.

2.10.2 Aktivitas Fisik Olahraga

Aktivitas fisik olahraga adalah jenis aktivitas fisik yang terstruktur, direncanakan, dan bertujuan untuk meningkatkan kebugaran tubuh, kesehatan, dan kemampuan fisik. Olahraga dilakukan dengan gerakan-gerakan tertentu yang melibatkan otot dan membutuhkan pengeluaran energi, seperti berlari, berenang, sepak bola, dan senam. Berbeda dengan

aktivitas fisik sehari-hari, olahraga cenderung memiliki aturan, intensitas tertentu, dan bisa dilakukan secara individu atau berkelompok. *World Health Organization* (WHO) olahraga sebagai suatu bentuk aktivitas fisik yang dilakukan dalam bentuk permainan, kompetisi, atau latihan terstruktur untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran fisik. Olahraga sering kali melibatkan keteraturan, tujuan tertentu, serta aturan yang diikuti.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik mencakup semua jenis gerakan tubuh yang melibatkan otot rangka dan menghasilkan pengeluaran energi, tanpa memandang intensitas atau domainnya. Istilah ini tidak terbatas pada aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga kuat, tetapi juga mencakup aktivitas dengan intensitas rendah. Aktivitas fisik aerobik, seperti berjalan dan bermain bola, sangat penting untuk meningkatkan kebugaran kardiorespirasi karena melibatkan kelompok otot besar dan dapat dipertahankan dalam waktu lama. Oleh karena itu, istilah "kapasitas aerobik" sering digunakan untuk menggambarkan kebugaran kardiorespirasi, menekankan pentingnya aktivitas fisik yang konsisten dan teratur dalam menjaga kesehatan kardiovaskular.

2.11 Klasifikasi Aktivitas Fisik

(Sholahuddin *et al.*, 2024) Level aktivitas fisik diklasifikasikan menjadi dua, yaitu aktif dan tidak aktif melakukan aktivitas fisik. Klasifikasi aktif dan tidak aktif mengacu pada pedoman aktivitas fisik dan perilaku sedentari yang dikeluarkan oleh *World Health Organization* (WHO). Klasifikasi dibagi ke dalam dua kategori yaitu aktif dan tidak aktif. Sebagaimana rekomendasi WHO bahwa untuk remaja setidaknya harus melakukan aktivitas fisik moderat hingga kuat 60 menit perhari, sementara untuk aktivitas sedentari tidak lebih dari 60 menit secara berturut-turut (WHO, 2020).

Emma Pandi Wirakusumah (2010: 154 dalam Rahmawati, D. Z. 2019) menjelaskan tentang pengelompokan aktivitas yang dilakukan secara umum dibedakan dalam tiga kelompok, yaitu sebagai berikut:

1. Aktivitas Ringan

Aktivitas yang dilakukan sehari-hari yaitu 8 jam tidur, 4 jam bekerja sejenis pekerjaan kantor, 2 jam pekerjaan rumah tangga, $\frac{1}{2}$ jam olahraga, serta sisanya $9\frac{1}{2}$ jam melakukan kegiatan ringan dan sangat ringan.

2. Aktivitas Sedang

Waktu yang digunakan untuk kegiatan sedang setara dengan 8 jam tidur, 8 jam bekerja dilapangan (seperti di industri, perkebunan, atau sejenisnya), 2 jam pekerjaan rumah tangga, serta 6 jam pekerjaan ringan dan sangat ringan.

3. Aktivitas Berat

Waktu yang digunakan sehari untuk kegiatan berat adalah 8 jam tidur, 4 jam pekerjaan berat seperti mengangkat air atau pekerjaan pertanian (seperti mencangkul), 2 jam pekerjaan ringan, serta 10 jam pekerjaan ringan dan sangat ringan.

2.12 Faktor Yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik

Aktivitas Fisik dikategorikan menjadi beberapa kelompok diantaranya yaitu pekerjaan, olahraga, mengatur urusan rumah tangga atau aktivitas fisik lainnya. Menurut Erliana & Hartoto (2019 :226) yang mengambil kesimpulan WHO “faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik meliputi : Gaya hidup, Pendidikan, Lingkungan, *Hereditas* (keturunan) . Sedangkan dalam buku karya (Wicaksono & Hartono, 2020) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik diantaranya :

1. Faktor Sosial Ekonomi

Faktor sosial ekonomi yang akan berpengaruh terhadap aktivitas fisik. Pada kelompok masyarakat dengan latar belakang sosial ekonomi relatif rendah, memiliki waktu luang yang relatif sedikit bila dibandingkan masyarakat dengan latar belakang sosial ekonomi yang relatif baik.

2. Lingkungan Makro

Lingkungan makro yang berpengaruh terhadap aktivitas fisik karena adanya pengaruh dukungan masyarakat sekitar.

3. Faktor Individu

Faktor individu ini seperti pengetahuan dan persepsi tentang hidup sehat, motivasi, kesukaan berolahraga, harapan tentang keuntungan melakukan aktivitas fisik akan mempengaruhi seseorang untuk melakukan aktivitas fisik.

4. Faktor Lain

Faktor lain juga berpengaruh terhadap seseorang secara rutin melakukan aktivitas atau tidak adalah faktor genetik, umur, jenis kelamin, kondisi suhu dan geografis.

2.13 Manfaat Aktivitas Fisik

Manfaat aktivitas fisik yang telah dipaparkan oleh (Suherman *et al.*, 2019: 3) banyak penelitian yang membuktikan bahwa aktivitas fisik sangat penting bagi kesehatan fisik, antara lain menurunkan risiko kanker, menjaga kesehatan otak, meningkatkan fungsi berpikir, dan terhindar dari insomnia. Tidak hanya itu, aktivitas fisik juga akan meningkatkan kualitas kita dalam beraktivitas dan lebih tahan terhadap rasa lelah. Dengan demikian, aktivitas sehari-hari akan lebih mudah diselesaikan. Yang lebih penting lagi, manfaat tersebut dapat dirasakan oleh siapa saja, tidak terbatas pada jenis kelamin, apalagi ras dan usia.

Individu yang kurang aktif bergerak lebih buruk daripada sebaliknya. Orang yang aktif biasanya akan memiliki:

1. Tingkat kematian akibat penyakit jantung koroner, hipertensi, stroke, diabetes, sindrom metabolik, kanker usus besar dan payudara dan despresi semakin kecil.
2. Resiko terjadinya patah tulang pinggul dan tulang belakang yang rendah.
3. Level kebugaran yang lebih baik dan lebih tinggi.
4. Kemungkinan memperoleh berat badan ideal.

Keuntungan dari sisi kesehatan dan kebugaran dari aktivitas aerobik yang dilakukan menurut (Suherman *et al.*, 2019: 38) dalam bukunya yang berjudul aktivitas fisik dan kebugaran jasmani adalah sebagai berikut:

1. Aktivitas fisik aerobik yang dilakukan dapat meningkatkan daya tahan kardiorespiratori dengan berolahraga aerobik secara teratur dan konsisten. Dengan kata lain, jantung, pembuluh darah, dan paru-paru mendapat manfaat dari latihan yang lebih intens.
 2. Daya tahan aerobik yang baik akan membantu seseorang melakukan banyak aktivitas rutin setiap hari. Pada akhirnya, ini akan membantu kesehatan mereka.
 3. Peningkatan daya tahan aerobik berhubungan dengan penurunan resiko kematian dari semua penyebab.
 4. Kebugaran aerobik adalah dasar penting yang membuat aktivitas sehari-hari lebih mudah.
 5. Mampu membakar kalori dan mempertahankan berat badan ideal.
- Karena banyaknya manfaat yang diperoleh aktivitas fisik merupakan kegiatan yang perlu dilakukan oleh individu. Individu yang tidak aktif dan yang terbatas oleh penyakit yang dialami akan mendapat manfaat dari peningkatan aktivitas fisik.

2.14 Aktivitas Fisik Yang Aman

Persiapan khusus menjadi penting bagi orang yang baru memulai program aktivitas fisik. Persiapan yang lebih baik bisa membantu mengurangi risiko cedera dan membuat aktivitas fisik lebih menyenangkan. Prinsip-prinsip aktivitas fisik menurut (Suherman *et al.*, 2019) adalah :

1. *Overload* diperlukan dalam aktivitas fisik untuk memberikan manfaat kesehatan, kebugaran, dan kesejahteraan fisik.
2. Untuk hasil yang efektif, aktivitas fisik harus ditingkatkan secara bertahap
3. Manfaat aktivitas fisik akan berbeda-beda tergantung dari jenis aktivitas yang dilakukan.
4. Manfaat dari prinsip *overload* akan bertahan selama prinsip tersebut dilakukan secara terus menerus.

5. Secara umum, aktivitas fisik secara rutin berkelanjutan akan menunjukkan manfaat yang lebih besar.
6. Ketika kondisi tubuh semakin bugar, tingkat optimal tubuh akan mencapai puncaknya sehingga mempertahankannya adalah pilihan terbaik.
7. Memberikan waktu khusus untuk istirahat juga sangatlah penting agar tubuh mampu beradaptasi.
8. Tidak ada satupun orang yang tidak merasakan manfaat apabila ia melakukan aktivitas fisik meskipun bentuk manfaatnya berbeda-beda.
9. Setidaknya, setiap orang perlu beraktivitas fisik seminggu sekali.

2.15 Kebugaran Jasmani

(Fabiana Meijon Fadul, 2019 dalam Rizqullah & Wulandari, 2023 :33) menyatakan Kebugaran jasmani adalah: “kebugaran jasmani adalah suatu kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari yang normal dengan giat dan penuh dengan kesiap siagaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan energi untuk menikmati kegiatan waktu senggang serta kejadian darurat yang datang secara tiba-tiba”.

(Putri Maisaroh, Athar, 2020) berpendapat bahwa Kebugaran jasmani adalah suatu kemampuan dan daya tahan fisik atau tubuh seseorang untuk melakukan berbagai macam aktivitas kehidupan sehari-hari, tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Menurut (Widodo & Wahyuni, 2016) Tingkat kebugaran jasmani adalah tingkat kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami suatu kelelahan yang berarti dan masih bisa melakukan kegiatan jasmani lainnya. Jadi untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani yang baik seseorang harus melatih fisiknya dengan melibatkan berbagai komponen kebugaran jasmani. Dengan latihan fisik maka akan memberikan kegiatan bagi tubuh dan otot yang ada dalam tubuh misalnya dengan latihan lari yang teratur juga akan meningkatkan kebugaran jasmani. Karena dengan berlari akan memperoleh ketahanan jantung dan peredaran darah, ketahanan otot dan juga kelenturan pada sendi-sendi tubuh. Kebugaran jasmani tidak akan tercapai hanya dengan latihan fisik namun ada dua faktor yang mempengaruhi yaitu faktor internal yang terdapat pada diri seseorang dan

bersifat menetap seperti umur dan jenis kelamin sedangkan faktor eksternal yang berpengaruh diluar tubuh seseorang seperti aktivitas fisik.

Menurut (Bernhardin, 2021) Kebugaran jasmani yang tinggi diperlukan oleh semua orang, termasuk siswa sekolah menengah atas (SMA). Dengan memiliki kebugaran jasmani tinggi, siswa mampu melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu yang lebih lama dibanding siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani rendah. Untuk mengetahui derajat kesegaran jasmani pelajar di tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA), telah disusun Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk pelajar di tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) atau untuk kelompok umur 16-19 tahun. Pentingnya kebugaran jasmani bagi anak usia sekolah antara lain dapat meningkatkan kemampuan organ tubuh, social emosional, sportivitas dan semangat kompetisi.

“Kebugaran jasmani dapat dibagi menjadi 3 kategori, yaitu kebugaran jasmani yang statis (*static*), dinamis (*dynamic*), keterampilan motorik (*motoric skills*). Kebugaran jasmani statis artinya dikatakan sehat jika seseorang tidak menderita suatu penyakit fisik maupun psikis dan masih tetap produktif bekerja atau istirahat. Kebugaran jasmani dinamis atau fungsional artinya kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas atau pekerjaan sehari-hari tanpa kelelahan yang berarti. Sementara itu kebugaran jasmani keterampilan motorik adalah kemampuan untuk melakukan gerakan koordinasi yang kompleks” (Aida, 2005 dalam H. Yusuf, 2018).

Berdasarkan beberapa pendapat yang dikemukakan oleh para ahli, kebugaran jasmani dapat di simpulkan atau didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan giat, tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta memiliki energi cadangan untuk aktivitas tambahan atau keadaan darurat (Fabiana Meijon Fadul, 2019 dalam Rizqullah & Wulandari, 2023). Hal ini sejalan dengan pendapat Putri Maisaroh dan Athar (2020) yang menyatakan bahwa kebugaran jasmani mencakup kemampuan dan daya tahan fisik seseorang untuk menjalani berbagai aktivitas tanpa mudah lelah. Widodo & Wahyuni (2016) menambahkan

bahwa untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani yang baik, diperlukan latihan fisik yang melibatkan berbagai komponen kebugaran, seperti ketahanan jantung, otot, dan kelenturan sendi, yang dipengaruhi oleh faktor internal (seperti usia dan jenis kelamin) dan faktor eksternal (seperti aktivitas fisik).

Selain itu, Bernhardin (2021) menekankan pentingnya kebugaran jasmani yang tinggi bagi siswa sekolah menengah atas (SMA) agar mereka dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan lebih efisien dan memiliki waktu lebih lama untuk beraktivitas. Untuk menilai tingkat kebugaran jasmani siswa, digunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia. Kebugaran jasmani tidak hanya penting untuk kesehatan fisik, tetapi juga mendukung aspek sosial emosional, sportivitas, dan semangat kompetisi. Berdasarkan (Aida, 2005 dalam H. Yusuf, 2018), kebugaran jasmani dibagi menjadi tiga kategori: statis, dinamis, dan keterampilan motorik. Kebugaran jasmani statis berarti sehat secara fisik dan psikis tanpa gangguan, dinamis mencakup kemampuan melakukan tugas sehari-hari tanpa kelelahan berlebihan, dan keterampilan motorik melibatkan kemampuan koordinasi gerakan yang kompleks.

2.16 Fungsi Kebugaran Jasmani

Adapun fungsi dari kebugaran jasmani menurut (H. Yusuf, 2018:2-3) dapat digolongkan sebagai berikut:

2.16.1 Golongan yang dihubungkan dengan pekerjaan.

1. Kebugaran jasmani bagi olahragawan dibutuhkan untuk meningkatkan prestasi.
2. Kebugaran jasmani bagi karyawan dibutuhkan untuk meningkatkan efisien dan produktivitas kerja.
3. Kebugaran jasmani bagi pelajar dan mahasiswa jasmani anak untuk meningkatkan prestasi dan mempertinggi.

2.16.2 Golongan yang dihubungkan dengan keadaannya.

1. Kebugaran jasmani bagi penderita cacat untuk rehabilitas.
2. Kebugaran jasmani bagi ibu hamil untuk perkembangan si bayi dalam kandungan mempersiapkan diri untuk menghadapi persalinan.

2.16.3 Golongan yang dihubungkan dengan usia.

1. Kebugaran jasmani bagi anak untuk menjamin pertumbuhan dan perkembangan.
2. Kebugaran jasmani bagi orang tua untuk mempertahankan kondisi fisik terhadap serangan penyakit

2.17 Manfaat Kebugaran Jasmani

Manfaat dari kebugaran jasmani menurut (H. Yusuf, 2018:3) meliputi:

1. Fisiologis

Memperkuat sendi-sendi dan ligamen, meningkatkan kemampuan jantung dan paru, memperkuat otot tubuh, menurunkan tekanan darah, mengurangi lemak tubuh, mengurangi kadargula, mengurangi resiko terkena penyakit jantung koroner, memperlancar pertukaran gas.

2. Psikologis

Mengendurkan ketegangan mental, suasana hati senang, nyaman dan rasa terhibur.

3. Sosial

Meningkatkan kualitas dan kuantitas persahabatan dengan orang lain serta menghargai lingkungan hidup dan alam sekitar.

4. Budaya atau Kultur.

Kebiasaan hidup sehat secara teratur dan terencana, melestarikan nilai-nilai budaya yang berkaitan dengan jenis latihan kesegaran jasmani dan olahraga terpilih.

2.18 Komponen Kebugaran Jasmani

Menurut (Aprilianto & Fahrizqi, 2020 dalam Rizquillah & Wulandari, 2023:34) komponen kebugaran jasmani di antaranya adalah:

1. Kekuatan otot adalah kualitas yang memungkinkan terjadinya kontraksi sekelompok otot secara maksimal. Daya tahan otot adalah kualitas yang membuat seseorang mampu mengarahkan kekuatan/tenaga sekelompok otot secara berulang kali (dinamis), di bawah maksimal atau mempertahankan kontraksi dalam waktu tertentu.

2. Ketahanan kardiovaskuler respiratori dapat ditafsirkan sebagai kualitas fisik sistem jantung, paru-paru, peredaran darah secara terus menerus suatu kerja fisik yang cukup berat tanpa merasa lelah sebelum waktunya.
3. Daya otot adalah kemampuan otot mengeluarkan daya maksimal dalam waktu tercepat. Daya otot yang besar dimiliki oleh orang-orang yang mempunyai: kekuatan besar, kecepatan tinggi, kecepatan menginteraksi kekuatan dan kecepatan.
4. Fleksibilitas adalah kualitas yang memungkinkan terjadinya peregangan otot secara maksimal tanpa menimbulkan cedera pada persendian di tempat otot tersebut berada. Kecepatan adalah kemampuan untuk memindahkan sebagian atau seluruh tubuh pada jarak tertentu dalam waktu sesingkat-singkatnya. Ditambahkan kecepatan merupakan sejumlah gerakan per unit waktu.
5. Kelincahan diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk merubah arah atau posisi. Disamping itu, perlu adanya koordinasi yang baik.
6. Koordinasi adalah kemampuan untuk mempersatukan atau memisahkan dalam suatu tugas, kerja yang kompleks. Kebanyakan ketangkasan digunakan pada olahraga yang memerlukan koordinasi. Dalam koordinasi diperlukan kelincahan, keseimbangan dan kecepatan.
7. Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengontrol alat-alat organ yang bersifat neuromuskular.
8. Ketepatan adalah kemampuan seseorang dalam mengontrol gerakan-gerakan volunteer untuk mencapai tujuan.

2.19 Jenis-jenis Standar Pengukuran Tes Kebugaran Jasmani

(Khuluq, 2024) Tes kebugaran jasmani adalah alat untuk mengukur kemampuan fisik seseorang. Diantaranya tes kebugaran jasmani meliputi:

1. *Harvard Step Test* adalah salah satu test kebugaran jasmani digunakan untuk mengukur kapasitas aerobik dengan naik turun bangku selama 5 menit. Setelah itu, denyut nadi diukur pada interval waktu tertentu untuk mengevaluasi seberapa cepat tubuh kembali ke kondisi normal setelah aktivitas fisik. Tes ini dikembangkan oleh Harvard University tahun 1943.

Cara Melakukan *Test Harvard Step Test* diantaranya:

1. Menggunakan bangku dengan ketinggian sekitar 45 cm.
2. Peserta (*teste*) diminta naik turun bangku dengan kecepatan yang tetap, biasanya 30 kali per menit, selama 5 menit atau sampai dengan peserta (*teste*) tidak mampu melanjutkan.
3. Setelah berhenti, denyut nadi diukur pada menit ke-1, ke-2, ke-3 setelah selesai melakukan tes.

Hasil tes dihitung dengan menggunakan rumus yang mempertimbangkan jumlah denyut nadi dan lamanya waktu melakukan aktivitas. Skor ini kemudian diklarifikasikan dalam beberapa kategori untuk menilai kebugaran kardiovaskular peserta (*teste*).

2. Lari 2400 Meter (*Cooper Test*) adalah tes kebugaran jasmani yang digunakan untuk mengukur daya tahan kardiovaskular dan kebugaran aerobik seseorang. Tes ini dikembangkan oleh Dr. Kenneth H. Cooper pada tahun 1968 sebagai bagian dari program kebugaran fisik bagi angkatan bersenjata Amerika Serikat.

Cara Melakukan *Cooper Test* diantaranya:

1. Peserta (*teste*) diminta untuk berlari sejauh 2400 meter dengan kecepatan yang stabil dan secepat mungkin.
2. Waktu yang diperlukan untuk menyelesaikan jarak ini kemudian digunakan sebagai indikator tingkat kebugaran jasmani.
3. Skor peserta (*teste*) dikategorikan berdasarkan waktu yang dicapai, dan dapat dibandingkan dengan standar usia dan jenis kelamin.

Penilaian *Cooper Test* meliputi :

1. Semakin cepat peserta (*teste*) menyelesaikan lari 2400 meter, semakin baik tingkat kebugarannya.
2. Kategori penilaian biasanya terbagi dalam beberapa tingkat, seperti sangat baik, baik, rata-rata, atau kurang, berdasarkan waktu yang dicapai.

Kelebihan *Cooper Test* meliputi :

1. Mudah diterapkan dan hanya membutuhkan lintasan atau ruangan terbuka untuk berlari.

2. Mengukur kemampuan jantung, paru-paru, dan otot dalam mendukung aktivitas fisik berkelanjutan.

Tes ini sering digunakan dalam program pendidikan jasmani, latihan militer, serta tes kebugaran untuk atlet. Ini adalah metode sederhana dan efektif untuk menilai kebugaran jasmani aerobik secara keseluruhan.

3. *Multistage Fitness Test* (MFT) dikenal juga dengan *Beep Test*, *Bleep Test* atau *Shuttle Run Test*, adalah tes kebugaran yang digunakan untuk mengukur kebugaran aerobik maksimal atau daya tahan kardiorespirasi (VO_2 max). Tes ini melibatkan lari bolak-balik antara dua garis yang berjarak 20 meter dalam waktu yang semakin berkurang, mengikuti bunyi beep atau bleep yang berfungsi sebagai tanda perubahan kecepatan.

Multistage Fitness Test pertama kali dikembangkan oleh Luc Léger pada tahun 1983 di Université de Montréal, sehingga sering disebut juga sebagai "*Léger Test*". Tes ini telah digunakan dalam berbagai studi dan program latihan sebagai alat yang andal untuk mengukur kebugaran aerobik.

Cara Melakukan *Multistage Fitness Test* (MFT) diantaranya:

1. Peserta (*teste*) berdiri digaris start.
2. Pada bunyi beep pertama, peserta (*teste*) mulai berlari sejauh 20 meter kegaris lain.
3. Peserta (*teste*) harus mencapai garis tersebut sebelum bunyi beep berikutnya.
4. Setiap kali peserta mencapai garis, kemudian berputar balik dan berlari kembali ke garis awal mengikuti ritme beep yang semakin cepat.
5. Ritme beep semakin cepat dengan tiap level yang tercapai, sehingga peserta (*teste*) harus berlari lebih cepat untuk mencapai garis tepat waktu.
6. Tes berakhir ketika peserta (*teste*) gagal mencapai garis dua kali berturut-turut atau tidak dapat melanjutkan.

Penilaian diantaranya:

1. Skor peserta diukur berdasarkan level atau tahap terakhir yang dicapai sebelum tidak dapat melanjutkan.

2. Semakin tinggi level yang dicapai, semakin baik tingkat kebugaran kardiorespirasi peserta (*teste*).
3. Hasil tes dapat digunakan untuk menghitung VO_2 max, yaitu kemampuan maksimal tubuh dalam mengonsumsi oksigen selama latihan intens.

Kelebihan *Multistage Fitness Test* (MFT) diantaranya:

1. Tidak membutuhkan banyak peralatan, hanya membutuhkan ruang sepanjang 20 meter dan perangkat pemutar bunyi.
 2. Digunakan secara luas dalam tes kebugaran untuk atlet, militer, kepolisian, serta program kebugaran sekolah.
4. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) adalah tes standar yang digunakan di Indonesia untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani seseorang, terutama di kalangan pelajar. Tes ini dikembangkan oleh pemerintah Indonesia melalui Kementerian Pemuda dan Olahraga dan digunakan sebagai bagian dari evaluasi kebugaran fisik di sekolah-sekolah. TKJI dirancang untuk mengukur lima komponen utama kebugaran jasmani, yaitu kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelincahan, dan kelenturan.

Komponen dan bentuk tes TKJI:

1. Tes Kekuatan Otot Lengan : Dilakukan dengan tes push-up atau pull-up dan mengukur kekuatan otot lengan dan bahu.
2. Tes Kekuatan Otot Perut: Dilakukan dengan tes sit-up dan mengukur kekuatan otot perut.
3. Tes Daya Tahan (Lari 1000 atau 1200 meter): Dilakukan dengan lari jarak menengah (untuk siswa SD, SMP, dan SMA), dan mengukur daya tahan aerobik (kardiovaskular).
4. Tes Kecepatan (Lari 50 meter): Mengukur kecepatan dalam berlari jarak pendek.
5. Tes Kelenturan (Lenting Tangan ke Depan): Mengukur kelenturan tubuh, terutama pada bagian punggung dan bahu.
6. Tes Kelincahan (Lari Zig-Zag atau Shuttle Run): Mengukur kemampuan tubuh untuk bergerak cepat dan mengubah arah dengan lincah.

Kelebihan tes kebugaran jasmani Indonesia diantaranya: Menyediakan metode standar nasional yang sesuai dengan karakteristik fisik anak-anak Indonesia dan mengukur berbagai aspek kebugaran fisik yang penting untuk kesehatan dan kinerja fisik sehari-hari. Tes ini bertujuan untuk mengukur kemampuan fisik secara komprehensif dan memberikan gambaran tentang kebugaran siswa. Hasil dari tes ini biasanya digunakan oleh sekolah untuk mengevaluasi perkembangan fisik siswa dan sebagai bagian dari kurikulum pendidikan jasmani.

5. Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI)

Tes kebugaran siswa Indonesia untuk jenjang SD (sekolah dasar) dibagi menjadi tiga fase, fase A untuk kelas I dan II, fase B untuk kelas III dan IV, dan fase C untuk kelas V dan VI (PPPPTK PENJAS & BK, 2021 dalam M. Yoga Dwi Risaldi *et al.*, 2023) sebagai berikut:

1. Fase A kelas I dan II
 1. Tes fleksibilitas tes kaku.
 2. Tes kelincahan shuttle run memindahkan balok 4 X 10 meter.
 3. Tes koordinasi tangan dan mata.
 4. Tes keseimbangan berdiri dengan satu kaki.
 5. Tes daya tahan kardiovaskular jalan dan lari.
2. Fase B kelas III dan IV
 1. Tes kelentukan *V Sit and Reach*.
 2. Tes daya tahan otot *half up test*.
 3. Tes *koordinasi hand and eye coordination*.
 4. Tes kelincahan *T Test*.
 5. Tes daya tahan jantung paru lari keliling bangku
3. Fase C kelas V dan VI
 1. Tes koordinasi *child ball*.
 2. Tes ketepatan *tok tok ball*.
 3. Tes *shuttle run 4x10m get ball*.
 4. Tes kekuatan otot (otot perut): *move the ball*.
 5. Tes daya tahan *cardiovaskular*: lari, 600m.

4. Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) fase D. untuk jenjang SMP (sekolah menengah pertama) Instrumen ini mencakup beberapa tes, seperti; *hand and coordination test*, *sit-up test*, *Standing Broad Jump Test*, *T-test*, *beep test*. (Olahraga *et al.*, 2024).
5. Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) fase EF untuk jenjang SMA/SMK
Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) fase EF yaitu tes kebugaran jasmani untuk anak sekolah SMA/SMK. Tes yang digunakan yaitu *hand and eye coordination test*, *Standing broad jump*, *T-Test*, *Multi Stage Fitness Test*, *dipping test* (Sembiring *et al.*, 2024)

Dari beberapa jenis pengukuran tes kebugaran jasmani diatas peneliti akan menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) yang akan digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah menengah atas yang sudah di uji coba oleh PPPPTK Penjas, dan tes ini digunakan sebagai tolak ukur untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa mulai jenjang sekolah dasar (SD) sampai dengan ke jenjang sekolah menengah atas (SMA).

2.20 Penelitian Yang Relevan

Penelitian ini mengacu pada penelitian terdahulu, penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah sebagai berikut:

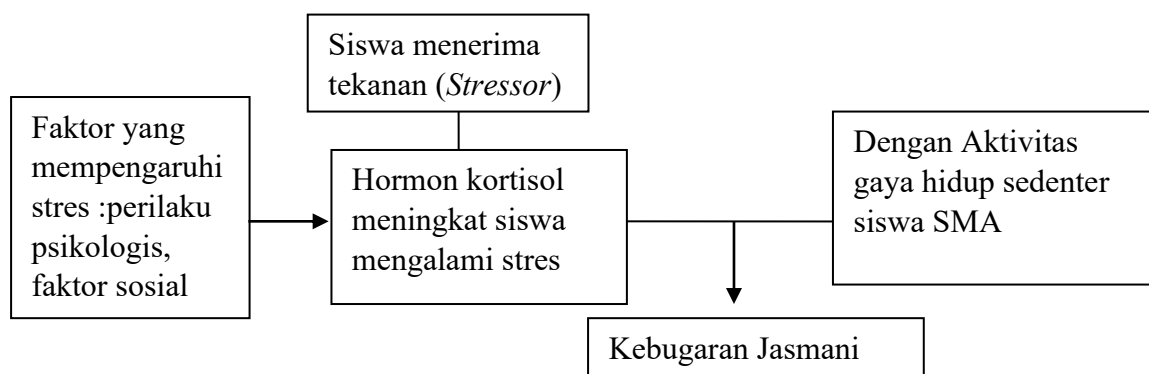
Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Arta dan Fithroni (2021) dalam penelitiannya yang berjudul Hubungan Tingkat Stres dan Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani pada Mahasiswa Semester Akhir di Universitas Negeri Surabaya, yang mana penelitian tersebut menunjukkan bahwa aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani memiliki korelasi dan keeratan hubungan yang cukup kuat. Hal tersebut dilihat dari nilai Sig. $0,008 < 0,05$ dengan nilai korelitas 0,444. Nilai korelitas menunjukkan bentuk korelasi positif, yang berarti hubungan aktivitas fisik berbanding lurus dengan kebugaran jasmani. Dengan begitu bisa diartikan bila semakin tinggi aktivitas fisik maka semakin tinggi pula kebugaran jasmani.

2.21 Kerangka Berpikir

Berdasarkan kajian pustaka diatas, kerangka berpikir untuk penelitian ini adalah sebagai berikut, bahwa tingkat stres siswa yang terjadi karena padatnya jadwal sekolah, kurangnya memiliki waktu luang untuk berolahraga untuk menjaga kesehatan fisik.

Banyak siswa yang kelelahan akibat kurangnya gerak dan tekanan akademik, perubahan hormonal, tekanan sosial untuk diterima dalam kelompok pertemanan, *bullying*, dan masalah sosial lainnya yang membuat sumber stres, ekspektasi orang tua yang tinggi terhadap prestasi akademik, masalah keluarga konflik antara anggota keluarga, perceraian orang tua, atau masalah keuangan di rumah dapat mempengaruhi kondisi mental siswa dan pengaruh media sosial.

Keluhan fisiknya antara lain sakit kepala, pola tidur tidak teratur sehingga menyebabkan gangguan tidur, kelelahan, diare, dan kehilangan tenaga saat beraktivitas terutama saat proses belajar. Sebaliknya secara psikologis, mereka seringkali takut terhadap sesuatu, tidak mampu konsentrasi belajar, sering melamun, dan cuek terhadap segala hal. Tidak dapat berbicara, kehilangan selera humor dan mudah marah.



Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir

2.22 Hipotesis

Berdasarkan tinjauan pustaka dan kerangka berpikir dalam riset ini dapat ditentukan hipotesis :

1. Hipotesis Utama (Hipotesis Alternatif - H_a):

Ha1: Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMAN 1 Talang Padang.

Ha2: Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMAN 1 Talang Padang.

Ha3: Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan aktivitas fisik terhadap tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMAN 1 Talang Padang.

2. Hipotesis Nol (H_o):

Ho1: Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMAN 1 Talang Padang.

Ho2: Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMAN 1 Talang Padang.

Ho3: Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan aktivitas fisik terhadap tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMAN 1 Talang Padang.

III. METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kuantitatif. Deskriptif kuantitatif adalah jenis penelitian yang digunakan untuk menganalisis data yang telah terkumpul sebagaimana adanya. Penelitian deskriptif kuantitatif menggunakan pendekatan korelasi (*correlational research*). Penelitian korelasional adalah penelitian untuk menemukan ada tidaknya hubungan. Dan apabila ada, berapa eratnya hubungan serta berarti atau tidak hubungan itu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara tingkat stres dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani pada siswa SMA Negeri 1 Talang Padang Kabupaten Tanggamus.

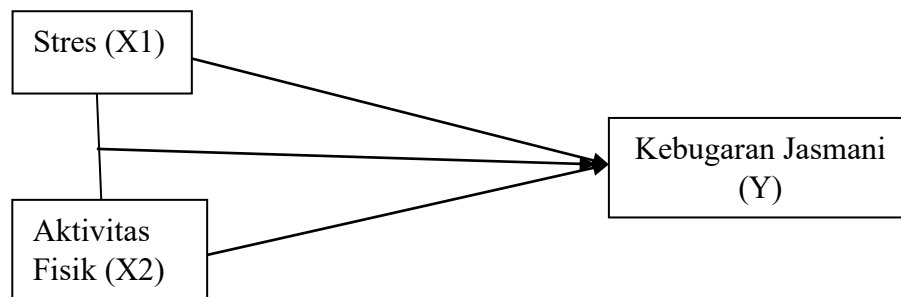
3.2 Tempat Dan Waktu Penelitian

Penelitian dengan judul Hubungan Tingkat Stres dan Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Talang Padang yang beralamatkan di Banjar Sari, Jl. Peltu. M. Sa'i, Talang Padang, Kec. Talang Padang, Kabupaten Tanggamus, Lampung 35377. Serta waktu penelitian yang dilakukan adalah dari turunnya surat persetujuan penelitian dari dekanat FKIP Universitas.

3.3 Desain Penelitian

Berbicara tentang riset, kita pasti akan berbicara tentang cara atau metode untuk mendapatkan data. Metode penelitian sendiri didefinisikan sebagai proses pengambilan data yang dilakukan secara ilmiah, yang kemudian diproses untuk mendapatkan manfaat dan tujuan yang diinginkan.

Data yang dikumpulkan untuk penelitian ini diperoleh melalui teknik penelitian korelasi berganda dengan desain *cross-sectional*. Kajian ini juga akan menyelidiki apakah ada korelasi antara tingkat kebugaran siswa SMA Negeri 1 Talang Padang Kabupaten Tanggamus dan aktivitas fisik dan stres. Berikut desain penelitian yang digunakan untuk penelitian ini.



Gambar 1. Desain Penelitian

Peneliti menggunakan tiga variabel yaitu dua variabel bebas (X) dan satu variabel terikat (Y) yang rinciannya terdiri dari:

1. *Independent Variabel* (Variabel Bebas) merupakan variabel yang mempengaruhi atau menyebabkan perubahan terhadap variabel terikat. Variabel bebas atau variabel x dalam kajian ini yaitu stres dan aktivitas fisik.
2. *Dependent Variabel* (Variabel Terikat) merupakan variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas, yang menyebabkan terjadinya perbedaan hasil akibat pengaruh variabel bebas. Variabel terikat dalam kajian ini adalah tingkat kebugaran jasmani.

3.4 Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Sugiono dalam (Adnyana, 2021) mendefinisikan bahwa populasi sebagai wilayah generalisasi yang ada dalam penelitian. Wilayah ini meliputi tentang objek atau subjek yang bisa ditarik kesimpulannya.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Negeri 1 Talang Padang Kabupaten Tanggamus, yang terdiri dari kelas X, XI, dan XII yang berjumlah 965 orang.

2. Sampel

Menurut Sugiono dalam (Adnyana, 2021) mengatakan bahwa sampel adalah jumlah kecil yang ada dalam populasi dan dianggap mewakilinya. Sampel adalah bagian dari populasi yang berfungsi sebagai sumber data penelitian. Dengan kata lain, sampel adalah sebagian dari populasi untuk menggambarkan atau mewakili seluruh populasi.

Teknik Pengambilan Sample

Besar Populasi	Besar Sample
0 - 100	100%
101 – 1.000	10%
1.001 – 5. 000	5%
5.000 – 10. 000	3%
>10.0000	1%

Tabel 1. Teknik Pengambilan Sampel

Sumber : (Arikunto, 2006)

Contoh pengambilan sample pada penelitian ini sebagai berikut :

1. Apabila jumlah anggota populasi kurang dari 100, maka secara keseluruhan dapat diambil sebagai jumlah sampel penelitian.
2. Apabila jumlah anggota populasi melebihi 101-1.000 orang. Maka, diambil 10% dari banyaknya populasi tersebut, seperti 965 orang banyaknya populasi maka yang dijadikan sampel berjumlah 97 orang. Adapun sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan besaran sampel 10% dengan perhitungan sebagai berikut :

$$\begin{aligned}
 N &= \text{Populasi} \times 10\% \\
 &= 965 \times 10\%
 \end{aligned}$$

$$= 96,5$$

Berdasarkan perhitungan diatas maka sampel pada penelitian ini berjumlah 96 orang sampel yang akan dipilih dalam penelitian ini dan menggunakan teknik *random sampling*.

3.5 Instrumen Penelitian

Menurut Sugiono (2013 dalam Salmaa, 2023:1) instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Dalam penelitian ini terdapat instrumen pengukuran untuk mengukur tingkat stres seseorang, level aktivitas fisik dan tingkat kebugaran jasmani.

1. Tingkat Stres

Instrumen untuk mengukur tingkat stres menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS). Reabilitas skala asli *Perceived Stress Scale* (PSS) yang menunjukkan bahwa keseluruhan reabilitas internal untuk uji konsistensi (*Cronbach Alpha*) adalah baik yaitu 0,80. Hal ini menunjukkan bahwa alat tolak ukur *Perceived Stress Scale* (PSS) memiliki konsistensi internal secara baik.

2. Aktivitas Fisik

Instrumen untuk mengukur level aktivitas fisik menggunakan kuesioner PAQ-A yang sudah teruji validitas dan reabilitasnya. Instrumen PAQ-A memiliki validitas yang baik dan terbukti reliabel dengan skor *Cronbach Alpha* 0,662.

3. Tingkat Kebugaran Jasmani

Instrumen untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa menggunakan tingkat kebugaran siswa Indonesia (TKSI) fase EF untuk jenjang SMA yang sudah di uji coba oleh tim PPPK Penjas dan yang diterbitkan oleh (tksi.kemdikbud.go id).

Adapun instrumen tes kebugaran jasmani siswa Indonesia (TKSI) yang digunakan diantaranya :

1. *Hand Eye Coordination Test* selama 30 detik, tes ini bertujuan untuk memonitor kemampuan system penglihatan siswa dalam mengkoordinasikan informasi yang diterima melalui mata dalam

mengontrol, mengatur dan mengarahkan gerakan menangkap bola (koordinasi tangan-mata).

2. *Standing Broad Jump* 3 kali lompatan, tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak (tenaga eksplosif) otot tungkai.
3. *T-Test* berlari dengan mempertahankan posisi kedepan secara cepat. Tes bertujuan mengukur kelincahan siswa.
4. *Dipping Test* 20/menit dengan 2 ketukan. Tes ini bertujuan untuk Mengukur kemampuan daya tahan kelompok otot lengan dan bahu.
5. *Multi-Stage Fitness Test* sesuai irama yang berbunyi. Tes ini bertujuan untuk mengukur kemampuan fisik siswa dalam beberapa aspek, seperti kecepatan, daya tahan, kekuatan, kelincahan, dan keseimbangan.

3.6 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

3.6.1 Instrumen mengukur tingkat stres menggunakan kuesioner PSS

Perceived Stress Scale (PSS) merupakan kuesioner yang digunakan untuk mengukur tingkat stres secara psikologis yang sudah dimodifikasi berupa beberapa tambahan indikator dalam pertanyaan angket tersebut, penambahan tersebut didasarkan pada *theory Selye* (1974) dan sebelumnya sudah diuji oleh peneliti peneliti lain. Kuesioner *Perceived Stres Scale* (PSS) yang sudah diadaptasi kebahasa Indonesia dan sudah valid dan reliabel dengan *cronbach alpha* 0,81 (Nurrachmawati *et al.*, 2022: 57).

Terdapat 10 pertanyaan dan dapat mengevaluasi tingkat stres satu bulan terakhir dalam kehidupan subyek penelitian. Penilaian dalam instrumen ini dengan skor 0 untuk jawaban terendah dan 4 untuk jawaban tertinggi sesuai dengan jawaban yang dipilih pada salah satu dari lima skala, akan tetapi item nomor 4, 5, 7, dan 8 dinilai secara terbalik karena bentuk pertanyaan positif. Dan ada penambahan indikator (tahap *alarm*,

resistance, exhaustion) yang didasarkan pada *theory selye* terdapat 10 pertanyaan jadi jumlah keseluruhan pertanyaan menjadi 20. Untuk skor penilaiannya adalah sebagai berikut:

1. Tidak pernah diberi skor 0
2. Hampir tidak pernah diberi skor 1
3. Kadang-kadang diberi skor 2
4. Sering skor 3
5. Sangat sering diberi skor 4

Semua penilaian diakumulasikan, kemudian disesuaikan dengan tingkatan stres sebagai berikut:

Kategori	Skoring	Deskripsi
Stres Ringan	0-26	Siswa menunjukkan tingkat stres yang rendah. Mereka hanya mengalami sedikit gejala stres dan masih dapat mengendalikan situasi dengan baik.
Stres Sedang	27-53	Siswa mengalami stres pada tingkat sedang. Ada beberapa gejala stres yang signifikan, tetapi siswa masih mampu menghadapi tekanan meskipun dengan sedikit kesulitan.
Stres Berat	54 - 80	menunjukkan banyak gejala stres fisik dan mental, serta kesulitan dalam mengatasi tekanan, baik di sekolah maupun kehidupan sehari-hari.

Tabel 2. Kategori Tingkat Stres

3.6.2 Instrumen untuk mengukur aktivitas fisik menggunakan PAQ-A

Instrumen yang digunakan untuk mengukur aktivitas fisik adalah menggunakan kuesioner *Physical Activity Questionnaire For Adolescents* (PAQ-A) yang dikembangkan oleh Kent C. Kowalski, *et al* (2004) yang telah dimodifikasi kedalam bahasa Indonesia. Kuesioner aktivitas fisik ini merupakan instrumen yang dilakukan dengan cara mengingat kegiatan yang dilakukan pada tujuh hari sebelumnya.

Terdapat 9 butir item dalam kuesioner PAQ A, yaitu diantaranya sebagai berikut:

1. Soal nomor 1 (Aktivitas waktu luang)

Pada item ini responden mengisi berapa besar frekuensi aktivitas fisik yang dilakukan selama seminggu terakhir. Frekuensi berdasarkan banyak tidaknya aktivitas yang dilakukan. Terdapat 21 aktivitas fisik dalam pertanyaan ini yang harus diisi, dengan skor diperoleh dari hasil jumlah skor aktivitas fisik dibagi 21 yang berasal dari jumlah aktivitas fisik.

2. Soal nomor 2

Pada item ini responden menjawab mengenai seberapa aktif ketika pembelajaran penjas disekolah dalam seminggu terakhir. Skor diperoleh dari jawaban yang dipilih responden.

3. Soal nomor 3

Pada item ini responden menjawab mengenai kebiasaan yang dikaukan saat jam istirahat pada seminggu terakhir. Skor diperoleh dari jawaban yang dipilih siswa.

4. Soal nomor 4

Pada item ini responden menjawab mengenai seberapa sering olahraga yang dilakukan siswa setelah pulang sekolah dalam seminggu terakhir. Skor diperoleh dari jawaban yang dipilih siswa.

5. Soal nomor 5

Pada item ini responden menjawab mengenai seberapa sering olahraga yang dilakukan pada sore hari dalam seminggu terakhir. Skor diperoleh dari jawaban yang dipilih siswa.

6. Soal nomor 6

Pada item ini responden menjawab mengenai seberapa banyak aktivitas atau olahraga yang dilakukan pada akhir pekan. Skor diperoleh dari jawaban yang dipilih siswa.

7. Soal nomor 7

Pada item ini responden memilih pernyataan yang paling menggambarkan diri selama 7 hari terakhir.

8. Soal nomor 8

Pada item ini responden memilih pernyataan seberapa sering melakukan aktivitas fisik selama seminggu mulai hari senin sampai minggu dalam 1 minggu terakhir.

9. Soal nomor 9

Pada item ini responden memilih jawab ya atau tidak pertanyaan pada item ini adalah apakah terdapat hal yang membuat responden tidak dapat melakukan aktivitas seperti biasa, akan tetapi soal nomor 9 ini tidak dihitung atau tidak memiliki skor.

Penilaian tingkat aktivitas fisik merujuk pada tabel dibawah ini :

No.	Soal	Pilihan Jawaban	Nilai	Total Nilai
1.	Soal nomor 1 terdapat 21 Aktivitas atau Olahraga	Tidak Pernah	1	Total nilai dibagi 21
		Kadang-Kadang	2	
		Cukup Sering	3	
		Sering	4	
		Sangat Sering	5	
2.	Soal Pilihan ganda nomor 2-8	Jawaban A	1	
		Jawaban B	2	
		Jawaban C	3	
		Jawaban D	4	
		Jawaban E	5	
3.	Soal nomor 9 tidak diberi	-	-	Total keseluruhan

	nilai			dibagi 8
--	-------	--	--	----------

Tabel 3. Penilaian Kuesioner PAQ-A

(Sumber : Kowalsi, K C., P.R., & Donen, R. M (2004:11))

Data hasil pengisian kuesioner PAQ-A kemudian dicocokkan pada tabel norma penelitian berikut ini:

No.	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1.	5.00	Sangat Tinggi (ST)
2.	4.00 – 4.99	Tinggi (T)
3.	3.00 – 3.99	Sedang (S)
4.	2.00 – 2.99	Rendah (R)
5.	1.00 – 1.99	Sangat Rendah (SR)

Tabel 4. Norma Penilaian

(Sumber : Kowalsi, K C., P. R., & Donen, R. M (2004;11))

3.6.3 Instrumen untuk mengukur kebugaran jasmani

Instrumen untuk mengukur tes kebugaran jasmani menggunakan tes TKSI Tes Kebugaran Siswa Indonesia yang diterbitkan oleh (tksi.kemdikbud.go id) yang sudah di uji coba oleh tim PPPK Penjas.

Teknik pengumpulan data yang digunakan menggunakan Tes kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) pengembangan model instrumen tes kebugaran siswa Indonesia. Oleh sebab itu, perlu dibuat suatu pedoman pengembangan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) yang valid dan reliabel, mudah diaplikasikan, dan membantu untuk menghitung hasil tes melalui digitalisasi. TKSI adalah tes kebugaran siswa yang bersifat adopsi, modifikasi, dan inovasi. TKSI ini diharapkan akan menjadi alternatif pilihan tes kebugaran jasmani siswa di era revolusi industry.

Adapun tes menurut kemdikbud yang akan dilakukan adalah Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) sebagai berikut:

3.6.3.1 *Hand Eye Coordination Test* (lempar tangkap bola)

Tes berupa aktivitas siswa melempar bola menggunakan satu tangan ke arah tembok dan menangkap bola kembali dengan menggunakan tangan lainnya (tangan yang berbeda dengan bagian tangan yang melempar bola). Tes ini modifikasi dari Hand Wall Toss Test .

Tujuan Tes ini : untuk memonitor kemampuan sistem penglihatan siswa dalam mengkoordinasikan informasi yang diterima melalui mata dalam mengontrol, mengatur dan mengarahkan gerakan menangkap bola (koordinasi tangan-mata).

1. Peralatan

1. Bola Tennis.
2. Dinding pantul yang rata /tidak bergelombang.
3. Stopwatch.
4. Alat tulis.
5. Lembar Pencatatan hasil/penghitungan berisi:

No	Nama Siswa	Jumlah Tangkapan		Hasil Terbanyak
		Hasil 1	Hasil 2	
1	Contoh Nama Siswa	12	21	21

Tabel 5. Lembar Pencatatan hasil Hand and Eye Coordination Test

2. Prosedur Pelaksanaan Tes

Penguji (*Testor*):

1. Menyiapkan peralatan yang dibutuhkan.
2. Menemukan dan menentukan dinding pantul yang rata.

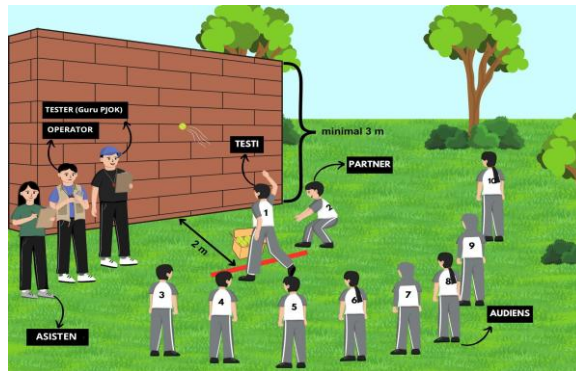
3. Memberi tanda batas sejauh 2 (dua) meter dari dinding pantul sebagai tanda posisi berdiri siswa saat melakukan tes.
4. Memberikan contoh prosedur pelaksanaan tes yang baik dan benar.

Siswa (*Teste*) :

1. Memperhatikan peragaan tes yang dilakukan oleh penguji (*testor*).
2. Melakukan pemanasan secukupnya.
3. Mencoba melakukan gerakan sesuai contoh yang diberikan oleh penguji (*testor*).

Pelaksanaan:

1. Siswa (*teste*) berdiri sejauh 2 meter dari dinding pantul.
2. Asisten memberikan instruksi mulai bersamaan dengan menghitung waktu menggunakan stopwatch.
3. Siswa (*teste*) melempar bola tenis ke tembok/dinding menggunakan tangan kanan dan menangkap bola menggunakan tangan kiri, kemudian siswa melempar kembali bola tenis ke tembok/dinding menggunakan tangan kanan. Siswa boleh melempar bola menggunakan teknik *over hand* (tangan dari atas kepala ke depan dada) atau teknik *under hand* (tangan dari bawah perut ke depan dada).
4. Siswa (*teste*) mengulangi gerakan melempar dan menangkap ini selama 30 detik.
5. Asisten menghitung jumlah tangkapan bola yang berhasil dan menghentikan tes setelah 30 detik.
6. Asisten mencatat jumlah total tangkapan yang dilakukan siswa (*teste*)



Gambar 2. *Hand Eye Coordination Test* (lempar tangkap bola)

(Sumber : Kemendikbud.go.id)

3. Pencatatan skor

Skor diperoleh berdasarkan atas jumlah tangkapan yang berhasil dilakukan selama 30 detik.

3.6.3.2 *Standing Broad Jump*

Standing Broad Jump Tes ini merupakan tes loncat ke depan yang dilakukan tanpa awalan oleh siswa (*teste*). Tes ini merupakan adopsi dari (AAHPERD 1976). Tujuan Tes ini: Mengukur daya ledak (tenaga eksplosif) otot tungkai.

1. Peralatan

1. Lantai yang datar dan rata.
2. Meteran.
3. *Masking tape* atau sesuatu yang dapat digunakan sebagai pembatas.
4. *Masking tape, sticker, marker* atau sesuatu yang dapat digunakan sebagai penanda hasil lompatan.
5. Formulir pencatan hasil.

2. Persiapan Tes

1. Penguji (*testor*) menyiapkan lantai yang datar dan rata, meteran, *masking tape* atau *maker*.
2. Penguji (*testor*) menyiapkan formulir tes dan alat tulis.
3. Penguji (*testor*) menjelaskan dengan detail prosedur pelaksanaan test kepada siswa (*teste*).

3. Pelaksanaan Tes

1. Siswa (*teste*) berdiri kebelakang garis batas, kaki sejajar lutut ditekuk, posisi tangan disamping kaki.
2. Siswa (*teste*) mengayunkan tangan kedepan dan kebelakang badan dan melompat sejauh mungkin kedepan dan kemudian mendarat dengan kedua kaki bersama-sama.
3. Penguji(*testor*) memberikan tanda bekas pendaratan bagian tubuh yang terdekat dengan garis start.
4. Siswa (*teste*) melakukan 3 kali lompatan.



Gambar 3. *Standing Broad Jump*

(Sumber : Kemendikbud.go.id)

4. Cara Memberi Skor

Hasil siswa (*teste*) diukur dari bekas pendaratan badan atau anggota badan yang terdekat garis *start*. Nilai yang diperoleh siswa (*teste*)

adalah jarak lompatan terjauh yang diperoleh dari ketiga lompatan dalam satuan centimeter (cm).

3.6.3.3 Tes Kelincahan : *T-Test*.

Tes ini berupa aktivitas berlari ke arah depan, ke arah samping kiri dan kanan serta berlari mundur. Tujuan tes ini: untuk mengukur kelincahan siswa (*teste*).

1. Peralatan

1. Lapangan dengan permukaan datar dan tidak licin (ukuran minimal panjang 12 meter dan lebar 10 meter).
2. Meteran.
3. Peluit.
4. Stopwatch.
5. Kerucut (*cone* piring).
6. Alat tulis dan
7. Lembar pencatat hasil/penghitungan tes.

2. Prosedur Pelaksanaan Tes

Penguji(*testor*):

1. Menyiapkan peralatan yang dibutuhkan.
2. Mengukur dan membuat lintasan lari berbentuk 'T' sesuai dengan ukuran.
3. Menempatkan kerucut (*cone* piring) yang telah ditentukan.
4. Memberikan gerakan contoh pelaksanaan tes yang baik dan benar.

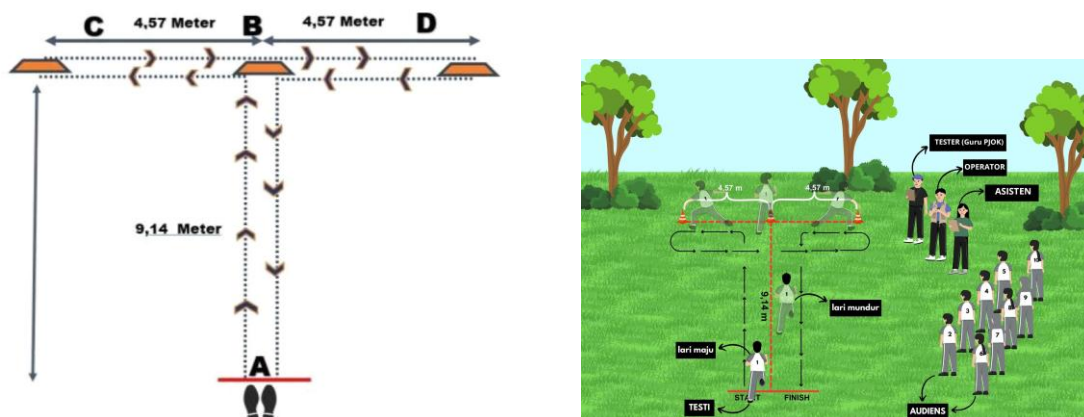
Siswa (*teste*)

1. Memperhatikan peragaan T-Test yang dilakukan oleh penguji (*teste*).
2. Melakukan pemanasan secukupnya.
3. Mencoba gerakan T-Test.

Pelaksanaan:

1. Siswa (*teste*) berdiri dibelakang garis start.
2. Penguji (*testor*) memberikan aba-aba 'Ya' sambil menghidupkan *stopwatch*.
3. Setelah terdengar aba-aba 'Ya' siswa memulai tes dari titik A dengan lari ke depan kearah kerucut B dan wajib menyentuh dengan tangan kanan, kemudian berlari menyamping (tidak menyilangkan kaki) ke kiri sampai menyentuh kerucut C dengan tangan kiri, dilanjutkan lari menyamping ke kanan, kemudian berlari kembali ke arah kerucut B dan wajib menyentuh dengan tangan kiri. Kemudian berlari mundur menuju garis finish (titik A) untuk menyelesaikan tes.
4. Penguji (*testor*) mencatat waktu yang ditempuh untuk menyelesaikan tes.
5. Siswa (*teste*) diberikan istirahat di setiap jeda pelaksanaan dengan waktu istirahat 3-5 menit.
6. Bila siswa (*teste*) tidak dapat menyentuh kerucut dengan berlari menyamping, atau tidak dapat mempertahankan posisi menghadap ke depan, penguji (*testor*) menghentikan waktu dan pelaksanaan tes diulangi dari titik awal.
7. Alternatif Tes

T-Test dapat dilakukan dengan mengubah arah ke kanan (kebalikan) di awal lari menyamping bagi siswa dengan kekhususan/kidal.



Gambar 4. *T-Test*

(Sumber : Kemendikbud.go.id)

3. Penskoran :

Waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 18,28 meter. Waktu dicatat sampai persepuluh detik (ke 0,01 detik terdekat).

3.6.3.4 Tes Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu: *Dipping Test*

Tes ini berupa Gerakan mengangkat badan dari posisi duduk di ujung bangku/kursi dengan bertumpu pada kedua tangan dan tumit dilakukan berulang mengikuti irama metronome. Tes ini merupakan modifikasi dari *Dynamic Muscular Endurance Test* yang pernah digunakan oleh Johnson dan Nelson, 1986 (Dips Test for Endurance). Tujuan tes ini : untuk mengukur kemampuan daya tahan kelompok otot lengan dan bahu.

1. Peralatan

1. *Stopwatch* (1 buah).
2. *Audio Metronome*.
3. Kursi/bangku panjang setinggi kurang lebih 45 cm (1buah).
4. Alat Tulis (buah).
5. Formulir Pencatatan.

2. Prosedur Pelaksanaan Tes:

Penguji (testor)

1. Menyiapkan peralatan yang dibutuhkan.
2. Menyiapkan asisten tes untuk membantu menghitung gerakan yang dilakukan siswa (*teste*).
3. Menyiapkan kursi/bangku sesuai siswa (*teste*) yang akan melakukan tes.
4. Mencoba mengoperasikan *metronome* ke 40 BPM untuk kecepatan 20 *dipping* per menit dan memperagakan *dipping* mengikuti ketukan *metronome*.

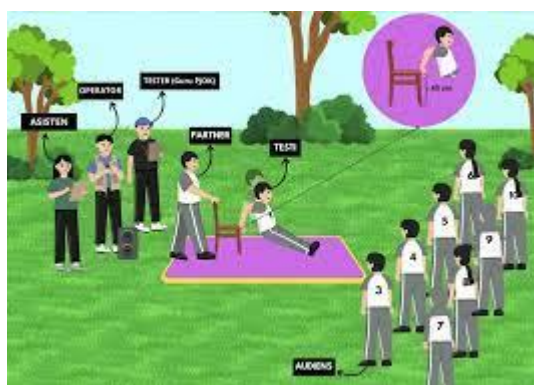
Siswa (teste)

1. Memperhatikan peragaan *dipping* mengikuti ketukan *metronome* yang dilakukan oleh penguji (*testor*).
2. Siswa (*teste*) melakukan pemanasan secukupnya dan
3. Siswa (*teste*) mencoba gerakan *dipping* mengikuti ketukan *metronome*.

3. Pelaksanaan:

1. Penguji (*testor*) mengkonfirmasi kesiapan siswa (*teste*) untuk melakukan tes.
2. Penguji (*testor*) mengatur *metronome* ke 40 BPM untuk kecepatan 20 pengulangan per menit (2 ketukan/beats).
3. Siswa (*teste*) duduk diujung kursi/bangku, kemudian kaki rapat di ujung kursi setinggi kurang 45 cm kemudian meletakkan kedua tangan disamping paha pada ujung kursi/ bangku dengan siku lurus (jari terbuka menghadap ke depan bawah), posisi badan tegak ,kedua kaki lurus ke depan bertumpu pada bagian belakang tumit kaki, punggung tegak lurus dan pandangan mata ke depan.
4. Siswa (*teste*) memajukan badan sedikit kedepan bergeser dari bangku.

5. Saat *metronome* dioperasikan dan aba-aba mulai siswa (*teste*) menekuk kedua siku dan menurunkan tubuh/badan hingga siku membentuk sudut $\leq 90^\circ$, kemudian mengangkat tubuh/badan kembali dengan meluruskan siku ke posisi awal dan
6. Siswa (*teste*) melakukan gerakan tersebut terus menerus secara berulang mengikuti irama ketukan dari *metronome* sebanyak mungkin maksimal selama 3 menit atau sesuai kemampuannya.



Gambar 5. *Dipping Test*

(Sumber : Kemendikbud.go.id)

4. Penskoran:

Mencatat jumlah pengulangan penuh yang diselesaikan dengan gerakan yang benar sampai waktu yang ditentukan telah habis atau sampai siswa (*teste*) tidak dapat melakukan gerakan lagi dengan benar. Jumlah pengulangan penuh yang diselesaikan dengan gerakan yang benar dicatat sebagai hasil akhir

3.6.3.5 Daya Tahan Kardiorespirasi: *Multi-Stage Fitness Test*

Tes ini berupa aktivitas lari secara terus menerus dari satu titik/garis ke titik/ garis lainnya dengan jarak 20 m mengikuti suara beep/ketukan

sebagai isyarat. Tes ini merupakan adopsi dari FitnessGram. Tujuan tes ini : untuk mengukur level daya tahan aerobik (VO2 Max).

1. Peralatan:

1. Lapangan dengan permukaan datar dan tidak licin dengan panjang minimal 22 meter (20 meter untuk pelaksanaan tes dan masing - masing 1 meter untuk area bebas di titik awal dan titik akhir).
2. Kerucut (*cone*) atau penanda lainnya yang sejenisnya sebanyak yang dibutuhkan.
3. Audio MFT (MP3, MP4 ataupun sejenisnya).
4. Pemutaran audio dan alat pengeras suara (1 buah).
5. Alat Tulis (1 buah).
6. Formulir tes.

2. Prosedur Pelaksanaan Tes:

Penguji (*testor*)

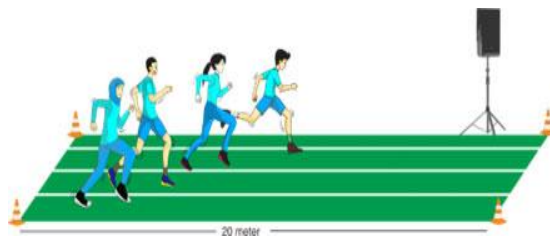
1. Menyiapkan peralatan yang dibutuhkan.
2. Membuat tanda lintasan/jalur sejauh 20 meter atau meletakkan kerucut penanda (*cone*) pada titik/garis awal dan akhir lintasan.
3. Menyiapkan pemutar audio atau CD rekaman dan
4. Membariskan peserta didik membentuk barisan bersaf sesuai jumlah lintasan yang dibuat (lebar lintasan disesuaikan).

Siswa (*teste*)

1. Melakukan pemanasan secukupnya dan
2. Berdiri dibelakang titik/garis awal menghadap arah gerakan berlari.

Pelaksanaan:

1. Berdiri dibelakang titik/garis awal menghadap arah gerakan berlari, dan memulai lari ketika mendengarkan instruksi dari pemutar audio.
2. Siswa (*teste*) berlari di antara dari satu titik/garis menuju titik/garis berikutnya mengikuti bunyi penanda irama (*beep*).
3. Siswa (*teste*) harus menempatkan salah satu kaki di atas atau melewati titik/garis penanda lintasan 20 m yang ditempuhnya setiap kali penanda irama (*beep*) berbunyi.
4. Jika siswa (*teste*) tiba sebelum penanda irama (*beep*) berbunyi, maka siswa (*teste*) harus menunggu penanda irama (*beep*) berbunyi untuk melanjutkan tes/berlari.
5. Siswa (*teste*) berusaha berlari selama/sebanyak mungkin mengikuti bunyi, maka siswa (*teste*) harus menunggu penanda irama (*beep*).
6. Siswa (*teste*) berhenti secara sukarela atau dihentikan apabila siswa (*teste*) sudah tidak mampu berlari mengikuti bunyi penanda irama (*beep*) dengan ketentuan:
 - 6.1 Gagal mencapai garis batas 20 meter setelah suara penda irama (*beep*) berbunyi. Asisten memberi toleransi sebanyak 2 kali untuk memberi kesempatan siswa (*teste*) mencoba menyesuaikan kecepatan dan
 - 6.2 Jika pada masa toleransi itu siswa (*teste*) tes gagal menyesuaikan kecepatan larinya dengan bunyi penanda irama (*beep*), maka dia dihentikan dari kegiatan tes.
7. Di akhir tes siswa (*teste*) di minta melakukan pendinginan dan peregangan.

Gambar 6. *Multi-Stage Fitness Test*

(Sumber : Kemendikbud.go.id)

3. Penskoran:

Rumus yang digunakan untuk mengkonversikan nilai *Multi- Stage Fitness Test/Bleep test* ke dalam nilai Prediksi VO2 Max, bila dibandingkan dengan nilai-nilai tabel *multistage fitness* LA Leger (1982), hasil akan terjadi kesalahan hingga $\pm 0,3$ ml / kg / menit.

$$1. \text{VO2 Max} = 15 + (0,3689295 \times \text{TB}) + (-0,000349 \times \text{TB} \times \text{TB})$$

$$2. \text{TB} = \text{Total Kumulatif Balikan Level} + \text{Balikan}.$$

Nilai Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) untuk Fase EF jenjang SMA Putra.

Kategori	Nilai	<i>Hand and Eye Coordination Test</i>	<i>Standing Broad Jump (cm)</i>	<i>T Test</i>	<i>Dipping Test</i>	<i>Beep Test</i>
Baik sekali	5	≥ 22	>223	$\leq 00,06,63$	≥ 25	$\geq \text{L12 B3}$
Baik	4	16 – 21	195-223	00,06,64 – 00,10,15	22 - 24	L9 B10 – L12 B2
Sedang	3	10 - 15	165-194	00,10,16 – 00,14,16	19 – 21	L7 B4 – L9 B9
Kurang	2	4 – 9	136- 165	00,14,17 – 00,18,17	16 - 18	L4 B8 – L7 B3
Kurang sekali	1	≤ 3	<136	$\geq 00,18,18$	≤ 15	$\leq \text{L4 B7}$

Tabel 6. Norma nilai TKSI SMA Putra

(Sumber: <http://tksi.kemdikbud.go.id/tksi/>)

Nilai Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) untuk Fase EF Jenjang SMA Putri.

Kategori	Nilai	<i>Hand and Eye Coordination Test</i>	<i>Standing Broad Jump (cm)</i>	<i>T Test</i>	<i>Dipping Test</i>	<i>Beep Test</i>
Baik sekali	5	≥ 15	>177	$\leq 00,07,19$	≥ 19	$\geq L7 B10$
Baik	4	10 – 14	153-177	00,07,20 – 00,11,20	16 – 18	L6 B2 – L7 B9
Sedang	3	5 – 9	129-152	00,11,21 – 00,15,19	13 – 15	L4 B6 – L6 B1
Kurang	2	1 – 4	104-128	00,15,20 – 00,19,20	10 – 12	L1 B5 – L4 B5
Kurang sekali	1	≤ 0	<104	$\geq 00,19,21$	≤ 9	$\leq L1 B4$

Tabel 7. Norma nilai TKSI SMA Putri
(Sumber: <http://tksi.kemdikbud.go.id/tksi/>)

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Keterangan
1	22 - 25	Baik Sekali	BS
2	18 - 21	Baik	B
3	14 - 17	Sedang	S
4	10 - 13	Kurang	K
5	5 - 9	Kurang Sekali	KS

Tabel 8. Norma Nilai Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI)

3.7 Teknik Analisis Data

Untuk mendapat upaya kebenaran hipotesis yang sudah ditentukan maka perlu melakukan olah data dan menganalisisnya setelah mendapat sebuah data.

Pengelolaan data perlu dilakukan, agar kesimpulan hasil akhir yang didapat bisa dipertanggung jawabkan.

Analisis data dengan menggunakan uji hipotesis yang dibantu dengan software SPSS 25 yang dilakukan menggunakan analisis bivariat dan regresi berganda. Hipotesis 1 dan 2 diuji dengan korelasi *product moment* sedangkan hipotesis 3 dianalisis dengan regresi linear berganda. Sebelum melakukan hal itu, melakukan uji prasyarat terlebih dahulu sangatlah penting guna memenuhi uji normalitas, uji homogenitas. Masing masing uji prasyarat tersebut adalah sebagai berikut:

3.7.1 Uji Prasyarat

1. Uji Normalitas

Uji Normalitas adalah untuk melihat data yang dianalisis berdistribusi dengan normal atau tidak. Pengujian normalitas pada penelitian ini menggunakan Kolmogorov-smirnov dengan bantuan SPSS Statistic 25. Ketentuan yang harus dipenuhi jika nilai signifikansi (*sig.*) $> 0,05$ maka data yang digunakan berdistribusi secara normal. Jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka distribusi data dinyatakan tidak memenuhi asumsi normalitas.

2. Uji Linearitas

Uji Linearitas adalah untuk mengetahui data dalam variabel x dan y bersifat linear atau tidak. Dasar pengambilan keputusan uji linearitas, dengan nilai probabilitas 0,05. Jika nilai sig. *Deviation from Linearity* $< 0,05$ maka tidak terdapat hubungan yang linear antara variabel bebas dengan variabel terikat. Jika nilai sig. *Deviation from Linearity* $> 0,05$ maka terdapat hubungan yang linear antara variabel bebas dan variabel terikat.

3.7.2 Uji Hipotesis

Uji hipotesis menggunakan uji spearman brown correlation.

1. Korelasi Pearson Product Moment (Uji Parsial)

Teknik analisis korelasi pearson product momet guna menemukan hubungan antara variabel x dan variabel y. Berkaitan dengan riset ini pengujian hipotesis 1 dan 2 menggunakan analisis korelasi *product momet*. Dengan nilai probabilitas 0.05 maka jika nilai signifikansi > 0,05 berarti tidak berkorelasi. Jika nilai signifikansi < 0,05 maka berkorelasi.

Rumus uji t:

$$t = \frac{r \sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

2. Regresi Linear Berganda (Uji Simultan) Teknik regresi linear berganda dipakai guna mencari hubungan X_1 dengan X_2 terhadap Y secara bersama sama. Teknik analisis ini untuk menguji hipotesis 3 yaitu hubungan antara stres dan aktivitas fisik secara bersama-sama terhadap kebugaran jasmani. Dalam penelitian ini digunakan analisis regresi ganda dua prediktor dengan nilai probabilitas 0,05. Yang artinya jika nilai sig. prediktor < 0,005 maka variabel (X_1) dan (X_2) berpengaruh terhadap variabel kebugaran jasmani (Y). Berikut ini rumus untuk menghitung analisis regresi

$$\tilde{y} = a + bX$$

Keterangan :

Y = Subjek variabel terikat yang diproyeksikan

a = Nilai konstanta harga Y jika $X = 0$

b.= Nilai arah sebagai penentu ramalan (prediksi) yang menunjukkan peningkatan (+) atau nilai penurunan (-) Y.

X = Variabel bebas yang mempunyai nilai tertentu untuk diprediksikan.

Dalam menentukan tingkat kekuatan hubungan antar variabel, dapat berpedoman pada nilai koefisien korelasi yang merupakan hasil dari output *SPSS* dengan ketentuan:

1. Nilai koefisien korelasi sebesar $0,00 - 0,25$ = hubungan sangat lemah.
2. Nilai koefisien korelasi sebesar $0,26 - 0,50$ = hubungan cukup.
3. Nilai koefisien korelasi sebesar $0,51 - 0,75$ = hubungan kuat.
4. Nilai koefisien korelasi sebesar $0,76 - 0,99$ = hubungan sangat kuat.
5. Nilai koefisien korelasi sebesar $1,00$ = hubungan sempurna.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, diketahui bahwa pertama, tingkat stres tidak memiliki hubungan dengan kebugaran jasmani, hal ini karena nilai *sig.* $0,876 > 0,05$ yang mana nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Kedua adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani, hal ini karena nilai *sig.* $0,000 < 0,05$ yang mana nilai signifikan lebih kecil dari 0,05. Selain itu, berdasarkan penelitian yang dilakukan, terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Talang Padang. Penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres yang dialami siswa, semakin rendah tingkat kebugaran jasmaninya. Sebaliknya, siswa yang memiliki aktivitas fisik yang baik cenderung memiliki kebugaran jasmani yang lebih baik. Hal ini dibuktikan dengan nilai *sig. F Change* $0,000 < 0,05$ dengan nilai R sebesar 0,838 dari output tersebut diperoleh determinasi atau R square 0,702 dengan tingkat keeratan hubungan berkategori korelasi kuat. Besarnya kontribusi tingkat stres dan aktivitas fisik sebesar 70,2% terhadap kebugaran jasmani dan sisanya dari faktor lain yang mempengaruhi.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan penelitian diatas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan :

1. Bagi Siswa diharapkan dapat mengenali tanda-tanda stres dan mencari cara untuk mengatasinya, seperti mengatur waktu belajar dengan baik, tidak menunda tugas, dan tetap menjaga keseimbangan antara akademik dan waktu istirahat, tidak ragu untuk berbicara dengan guru BK, teman, atau keluarga jika mengalami tekanan yang berlebihan. Meningkatkan aktivitas fisik secara teratur dan mengevaluasi atau meningkatkan kebugaran jasmani secara berkala.
2. Bagi Bapak dan Ibu guru terutama guru pendidikan jasmani, perlu memberikan dorongan kepada siswa untuk lebih aktif dalam aktivitas fisik di sekolah, seperti mengikuti olahraga rutin atau kegiatan ekstrakurikuler yang melibatkan aktivitas fisik, guru bimbingan konseling dapat memberikan bimbingan kepada siswa dalam mengelola stres, termasuk dengan memberikan teknik relaksasi atau manajemen waktu untuk mengurangi tekanan akademik dan sekolah dapat mengembangkan kebijakan yang seimbang antara tuntutan akademik dan aktivitas fisik, misalnya dengan menyediakan sesi olahraga yang lebih bervariasi dan menyenangkan bagi siswa.
3. Bagi Orang tua melalui kolaborasi antara guru dan orang tua, diharapkan siswa dapat mengelola stres dengan lebih baik serta memiliki gaya hidup yang lebih sehat dan bugar.
4. Bagi Peneliti selanjutnya penelitian ini dapat dikembangkan lebih lanjut dengan mempertimbangkan faktor lain yang mungkin berpengaruh terhadap kebugaran jasmani, seperti pola tidur, pola makan atau faktor lingkungan. Dan melakukan penelitian dengan sampel yang lebih luas agar hasil penelitian dapat mewakili populasi secara umum.

DAFTAR PUSTAKA

- Ade, A. H. 2019. Stres Akademik Siswa SMA Dan Implikasiya Dalam Bimbingan dan Konseling. *Skripsi, Padang*:, Universitas Negeri Padang.
- Adnyana, I. M. D. M. 2021. Populasi dan Sampel. *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif*, 14(1), 103–116.
- Aqsho, I. B., & dan Pudjijuniarto. 2021. Hubungan Tingkat Stress Terhadap Tekanan Darah Pada Usia Madya Di Desa Katikan Kabupaten Ngawi. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 09, 75–84.
- American Psychological Association. 2020. *Stress in America™ 2020: A National Mental Health Crisis*.
- Arikunto, S. 2006. Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik. Jakarata: Rineka Cipta.
- Arta, R. D., & Fithroni, H. 2021. Hubungan Tingkat Stres dan Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa Akhir Semester Akhir di Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. 09. 261-270.
- Bernhardin, D. 2021. Hasil kebugaran jasmani siswa Studi Eksperimen Tentang Materi Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMA. *Jurnal Master Penjas \& Olahraga*, 2(April 2020), 93–98.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. 1994. Perceived Stress Scale. Measuring Stress. A Guide For Health And Social Scientists, 235-283.
- Cohen, S., & Williamson, G. 1988. Perceived stress in a probability sample of the United States. In S. Spacapan & S. Oskamp (Eds.), *The social psychology of health* (pp. 31-67). Sage Publications.
- Dadang Hawari. 2011. Manajemen Stres, Cemas dan Depresi. Eds. 2. Balai Penerbit FKUI.
- Elzas, E. N., Hasmarita, S., Syamsudar, B., & Karisman, V. A. 2021. Tingkat Stres Siswa Saat Pembelajaran Olahraga Secara Daring Di Masa Pandemi. *JPOE*, 3(2), 205–216. <https://doi.org/10.37742/jpoe.v3i2.130>.
- Erliana. E., & Hartoto, S. 2019. Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat

- Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 07, 225-228.
- Firdaus Kamal. 2012. Psikologi Olahraga Teori Dan Aplikasi. Universitas Negeri Padang.
- Gadzella, B. M. 1994. Student-life stress inventory: Identification of and reactions to stressors. *Psychological reports*, 74(2), 395-402.
- Hairunni'am, W., Safitri, F. I., & Febriani, F. 2022. Mengelola stress dan emosi negative dalam perspektif stoisisme. *International Conference on Tradition and Religious Studies*, 1(1), 200–210.
- <https://kebugaran-pusmendik.kemdikbud.go.id/simulasi/detail/fase-ef>
- Kowalski, K. C., Crocker, P. R., & Donen, R. M. 2004. The physical activity questionnaire for older children (PAQ-C) and adolescents (PAQ-A) manual. *College of kinesiology, university of saskatchewan*, 87(1), 1-38.
- Kholil Lul Rochman. 2010. Kesehatan Mental (Rohmad. Ed.). Fajar Media Press.
- Khuluq, K. 2024. *Pengukuran Tes Kebugaran Jasmani Terhadap Santri Putra Usia 13-15 Tahun Di Pondok Pesantren Pengukuran Tes Kebugaran Jasmani Terhadap Santri Putra Usia 13-15 Tahun Di Pondok Pesantren*. 2(6).
- Lengkana, A. S., & Muhtar, T. 2021. *Pembelajaran Kebugaran Jasmani*. CV Salam Insan Mulia.
- Lovibond, S. H. 1995. Manual for the depression anxiety stress scales. *Sydney psychology foundation*.
- M. Yoga Dwi Risaldi, Reo Prasetyo Herpandika, & Budiman Agung Pratama. (2023). Penerapan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Di SDN Siwalan 1 Kabupaten Nganjuk. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 4(2), 224–232. <https://doi.org/10.46838/spr.v4i2.358>
- Musabiq, S., & Karimah, I. 2018. Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 74.
- Nugraha, Eka Prasetya dan Pudjijuniarto. 2019. Analisis Tentang Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Santri Putra Umur 13-19 Tahun Di Yayasan Khadijah II Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. Vol 07, No. 02, pp. 231 – 238
- Nurrachmawati, D. A., Nugrohowati, N., & Simanjuntak, K. 2022. Hubungan aktivitas fisik dan stres terhadap kualitas tidur selama pandemi covid-19 pada mahasiswa tingkat 2 Fakultas Kedokteran UPN Veteran Jakarta. *Jurnal EnviScience (Environment Science)*, 6(1), 55-64.
- Olahraga, E., Smpn, D. I., Studi, P., Jasmani, P., Ilmu, F., Malang, U. N., Semarang, J., Malang, N., & Timur, J. (2024). *Jayabama : Jurnal Peminat Olahraga Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Jayabama : Jurnal Peminat Olahraga*. 03, 31–42.

- Osteras, Berit., Hermundur Sigmundsson., Monika Haga. 2017. Physical Fitness levels Do Not Affect Stress Levels in a Sample of Norwegian Adolescents.
- Parker, D. F., & DeCotiis, T. A. 1983. Organizational determinants of job stress. *Organizational behavior and human performance*, 32(2), 160-177.
- Putri Maisaroh, Athar, M. K. 2020. Prasarana Pendidikan Jasmani Kelas V. *Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(1), 80–83.
- Prayoga, Gandang Eka dan Susanto, Indra Himawan. 2020. Analisis Faktor Kebugaran Jasmani Atlet *Floorball Unesa*. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. Vol. 08, No. 0, pp. 1-8.
- Rahmawati, D. Z. 2019. Peran Kebugaran Jasmani Terhadap Aktivitas Fisik Siswa Kelas VIII Smp Negeri 2 Limau Kecamatan Limau Kabupaten Tanggamus.
- Rizqullah, M. A., & Wulandari, I. 2023. *Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa SMP Islam Raudatul Jannah Kota Payakumbuh*. 6(6), 32–38.
- Salmaa. 2023. Instrumen penelitian. In *Deepublish*.
- Selye, H. 1997. *The Stress Of Life*. New York: McGraw-Hill
- Sembiring, N. K., Keolahragaan, F. I., Medan, U. N., Ginting, K., Keolahragaan, F. I., & Medan, U. N. 2024. *KEJURUAN*. 11, 280–289.
- Sawyer, P. J., Major, B., Casad, B. J., Townsend, S. S., & Mendes, W. B. 2012. Discrimination and the stress response: Psychological and physiological consequences of anticipating prejudice in interethnic interactions. *American journal of public health*, 102(5), 1020-1026.
- Setiawan, H., Munawwarah, M., & Wibowo, E. 2021. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran dan Tingkat Stres pada Karyawan Back Office Rumah Sakit Omni Alam Sutera dimasa Pandemi Covid-19. *Physiotherapy Health Science*, 03, 1-10.
- Suherman, A., Rahayu, N. I., Damayanti, I., Sultoni, K., Jajat, Risma, Putri, W., & Agust, K. 2019. *Aktivitas Fisik dan Kebugaran Jasmani (1st ed.)*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Sukoco, A. S. P. 2014. Hubungan sense of humor dengan stres pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi. *CALYPTRA*, 3(1), 1-10.
- Sholahuddin, A., Jajat, Damayanti, I., Sultoni, K., Suherman, A., Rahayu, N., Ruhayati, Y., & Zaky, M. 2024. Klasifikasi Aktifitas Fisik Berbasis Data Accelerometer ActivPal dan ActiGraph: Metode Analisis dengan Machine Learning. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 4(2), 857–869.
- Starc, G., & Strel, J. 2012. Influence of the quality implementation of a physical education curriculum on the physical development and physical fitness of children. *BMC public health*, 12, 1-7.
- Tiana, F. A. 2024. Hubungan Tingkat Stres dan Aktivitas Fisik Terhadap

Kebugaran Jasmani Pada Santri Pondok Pesantren Al Hidayah Kabupaten Banyumas.

- Wicaksono, A., & Handoko, W. 2020. *Aktivitas Fisik dan Kesehatan* (Purwadi Setia. Ed.: 1st ed.). IAIN Pontianak Press.
- Widodo, A., & Wahyuni, E. S. 2016. Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Dengan Hasil Belajarpendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan (Studi pada siswa Kelas VIII di SMP Negeri 1 Sukorame Lamongan). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 04(1), 48–55.
- World Health Organization. 2020. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *In Web Annex, Evidence Profiles*.
- Yusuf, H. 2018. Evaluasi Kebugaran Jasmani Melalui Harvard Step Testpada Mahasiswapjkr Tahun 2016/2017 Ikip Budi Utomo. *JP.JOK (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 1(2), 1–13.
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. 2020. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Psyche 165 Journal*, 13(02), 235–239.