

**HUBUNGAN ANTARA AKITVITAS FISIK TERHADAP
TINGKAT KECEMASAN PADA PESERTA DIDIK SMK
NEGERI 4 PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh :

Winda Irna Oktavia Ana

06061181823007

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
PALEMBANG
2022**

**Hubungan antara Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Kecemasan
Pada Didik SMK Negeri 4 Palembang**

SKRIPSI

Winda Irna Oktavia Ana

NIM: 06061181823007

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Sabtu

Tanggal : 26 Februari 2022

TIM PENGUJI

1. Ketua : Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd

2. Anggota : Dr. Herri Yusfi, M.Pd



Inderalaya, Maret 2022

Mengetahui,

Koordinator Program Studi,



Dr. Hartati, M.Kes

NIP 196006101985032006



**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK TERHADAP
TINGKAT KECEMASAN PADA PESERTA DIDIK DI SMK
NEGERI 4 PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh

Winda Irna Oktavia Ana

NIM: 06061181823007


Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui untuk diajukan dalam ujian akhir Program Sarjana

**Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**


Dr. Hartati, M.Kes
NIP. 19600610195032006

Pembimbing


Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd.
NIP. 198801312019031011

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Winda Irma Oktavia Ana

Nim : 06061181823007

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Aktvitas Fisik Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Peserta Didik SMK Negeri 4 Palembang” ini seluruh isinya adalah benar-benar karya saya dan tidak melakukan pengutipan dan penjiplakan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang pecegahan dan penanggulangan plagiat di perguruan tinggi. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atau pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Palembang,

Yang membuat pernyataan



Winda Irma Oktavia Ana

NIM. 06061181823007

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr, Wb

Bismillahirrahmaanirrahim,

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat, hidayah, dan karunia-nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Tak lupa shalawat serta salam tercurah kepada Nabi Besar Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, serta para pengikutnya hingga akhir zaman, yang atas izin Allah SWT telah membawa perubahan yang besar bagi kehidupan umat manusia di dunia ini. Alhamdulillah, berkat izin dan ridhon-Nya penulis bisa menyelesaikan skripsi yang berjudul “ Hubungan antara Aktivitas Fisik terhadap Tigkat Kecemasan Pada Peserta Didik di SMK Negeri 4 Palembang” penulisan skripsi ini diajukan seabgai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jau dari kata sempurna, baik isi maupun penulisannya. Oleh karena itu, kritik dan sara yang bersifat membangun sangat penulis harapkan dan akan penulis terima dengan harapkan dan akan penulis terima dengan hati terbukan. Akhirnya, penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya mahasiwa dan dunia olahraga.

Walaikumssalam Wr.Wb

Penulis

Winda Irna Oktavia Ana

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR ISI	i
DAFTAR TABEL	iii
DAFTAR GAMBAR	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACK	vi
I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Permasalahan Penelitian.....	3
1.2.1 Identifikasi Masalah.....	3
1.2.2 Batasan Masalah.....	3
1.2.3 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
II TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Hakikat Aktivitas Fisik	5
2.1.1 Definisi Aktivitas Fisik.....	5
2.1.2 Klasifikasi Tingkat Aktivitas Fisik.....	5
2.1.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik.....	7
2.1.4 Manfaat Aktivitas Fisik.	9
2.2 Hakikat Tingkat Kecemasan	10
2.2.1 Definisi Kecemasan	10
2.2.2 Klasifikasi Tingkat Kecemasan.	11
2.2.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan.	12
2.2.4 Dampak dari Kecemasan.	13
2.3 Penelitian yang Relavan.....	13
2.6 Hipotesis	15

III	METODE PENELITIAN.....	16
3.1	Jenis Penelitian	16
3.2	Rancangan Penelitian.....	16
3.3	Deskripsi Operasional Variabel.....	16
3.4	Populasi dan Sampel Penelitian.....	17
3.4.1	Populasi Penelitian	17
3.4.2	Sampel Penelitian.....	17
3.4.3	Karakteristik Sampel Penelitian.....	17
3.5	Lokasi dan Waktu Penelitian	18
3.6	Teknik Pengumpulan Data	18
3.7	Instrumen Penelitian.....	19
3.8	Teknik Analisis Data	23
IV	HASIL DAN PEMBAHASAN.....	24
4.1	Hasil Penelitian.....	24
4.1.1	Deskripsi Data Aktivitas Fisik.....	24
4.1.2	Deskripsi Data Tingkat Kecemasan.....	25
4.1.6	Uji Hipotesis.....	27
4.2	Pembahasan.....	29
4.2.1	Pembahasan Hubungan Aktivitas Fisik (X) Terhadap Tingkat Kecemasan (Y).....	29
V	Kesimpulan Dan Saran.....	32
5.1	Kesimpulan.....	32
5.2	Saran.....	32
	DAFTAR PUSTAKA.....	33

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Indikator Aktivitas Fisik.	6
Tabel 2.2 Indikator Tingkat Kecemasan	11
Tabel 3.1 Populasi Penelitian.	17
Tabel 3.2 Norma Penilaian <i>Metabolic Equivalent (MET)</i>	19
Tabel 3.3 Norma <i>Depression Anxiety Stress Scale</i> (Tingkat Kecemasan).....	19
Tabel 3.4 Kuisisioner aktivitas fisik.....	20
Tabel 3.5 Kuisisioner tingkat kecemasan.....	22
Tabel 4.1 Aktivitas Fisik.....	24
Tabel 4.2 Distribusi <i>metabolic equivalent</i> (MET) peserta didik SMK Negeri 4 Palembang.	25
Tabel 4.3 Tingkat Kecemasan.....	26
Tabel 4.4 Distribusi kuisisioner depression anxiety stress scale (DASS42) peserta didik SMK Negeri 4 Palembang.....	26
Tabel 4.5 <i>Crosstabulation</i> Aktivitas Fisik * Tingkat Kecemasan.	27
Tabel 4.6 <i>Case processing summary</i>	27
Tabel 4.7 Aktivitas fisik*tingkat kecemasan <i>crostabulation</i>	28
Tabel 4.8 Hasil Uji Chis-Square pada Data Aktivitas Fisik Dan Tingkat Kecemasan.....	28

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 3.1 Rancangan Penelitian.	16

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Usul Judul Skripsi.....	37
Lampiran2. Kartu Bimbingan Proposal.....	38
Lampiran 3. Bukti Persetujuan Seminar Proposal.....	39
Lampiran 4. Bukti Perbaikan Proposal.....	40
Lampiran 5. SK Pembimbing.....	41
Lampiran 6. SK Penelitian.....	43
Lampiran 7. Surat Izin Diknas.....	44
Lampiran 8. Surat Keterangan Selesai Penelitian.....	45
Lampiran 9. Dokumentasi.....	46
Lampiran 10. Hasil Data Penelitian.....	52
Lampiran 11. Hasil Data Statistik.....	61
Lampiran 12. Kartu Bimbingan Seminar Hasil Penelitian.....	62
Lampiran 13. Persetujuan Seminar Hasil Penelitian.....	63
Lampiran 14. Bukti Perbaikan Seminar Hasil Penelitian.....	64
Lampiran 15. Bukti LoA Jurnal.....	65
Lampiran 16. Persetujuan Sidang Skripsi.....	66
Lampiran 17. Bukti Perbaikan Sripsi.....	67

**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK TERHADAP
TINGKAT KECEMASAN PADA PESERTA DIDIK SMK
NEGERI 4 PALEMBANG**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik terhadap tingkat kecemasan pada peserta didik SMK Negeri 4 Palembang. Jenis penelitian yang digunakan yaitu deskriptif serta menggunakan rancangan korelasi atau *corellation*. Populasi penelitian ini yaitu peserta didik SMK Negeri 4 Palembang. Sampel pada penelitian ini diambil secara acak yaitu kelas 10 dan 11 berjumlah 348 orang peserta didik. Instrumen pada penelitian menggunakan kuisioner *international physical activity* (IPAQ) untuk aktivitas fisik dan kuisioner *depression anxiety stress scale* (DASS42) untuk tingkat kecemasan. Teknik analisis data diolah dengan persentase dan uji *chi-square* menggunakan bantuan komputer pada program excel dan SPSS 22. Berdasarkan analisis persentase data yang diperoleh yakni untuk aktivitas fisik diperoleh persentase 11% berjumlah 38 orang peserta didik dengan kategori rendah, 40% berjumlah 138 orang peserta didik dengan kategori sedang, dan 49% berjumlah 172 orang peserta didik dengan kategori tinggi. Untuk hasil tingkat kecemasan 49% berjumlah 170 orang peserta didik dengan kategori normal, 9% berjumlah 31 orang peserta didik dengan kategori ringan, 20% berjumlah 60 orang peserta didik kategori sedang, 19% berjumlah 65 orang peserta didik dengan kategori parah, dan 4% berjumlah 14 orang peserta didik dengan kategori sangat parah. Hasil teknik analisis pada uji *chi-square* yaitu nilai signifikansi=0,147 yaitu lebih besar dari 0,05 menunjukkan bahwa tidak ada hubungan aktivitas fisik terhadap tingkat kecemasan pada peserta didik SMK Negeri 4 Palembang. Penerapan dari penelitian ini yaitu bahwa saja aktivitas fisik tidak ada hubungan dengan tingkat kecemasan pada peserta didik SMK Negeri 4 Palembang.

Kata Kunci: Hubungan aktivitas fisik, tingkat kecemasan

Skripsi Mahasiswa Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP Universitas
Sriwijaya (2022)

Nama : Winda Irna Oktavia Ana

NIM : 06061181823007

Dosen Pembimbing : Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd

Koordinator Program Studi : Dr. Hartati, M.Kes

**RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY TO
ANXIETY LEVEL IN STATE VOCATIONAL SCHOOL 4
PALEMBANG STUDENTS**

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between physical activity and anxiety levels in students of SMK Negeri 4 Palembang. The type of research used is descriptive and a correlation design. The population of this research is the students of SMK 4 Palembang. The sample in this study was taken randomly, namely grades 10 and 11 totaling 348 students. The instrument in this study used an international physical activity (IPAQ) questionnaire for physical activity and a depression anxiety stress scale (DASS42) questionnaire for anxiety levels. The data analysis technique was processed by percentage and chi-square test using computer assistance in the Excel and SPSS 22 programs. Based on the analysis of the percentage of data obtained, namely for physical activity, the percentage of 11% is 38 students in the low category, 40% is 138 students in the medium category, 49% is 172 students in the high category. For the result of the level of anxiety 49% totaling 170 students in the normal category, 9% totaling 31 students in the mild category, 20% totaling 60 students in the moderate category, 19% totaling 65 students in the severe category, and 4% totaling 14 students with very severe category. The results of the chi-square test, namely the significance value = 0.147, which is greater than 0.05, indicates that there is no relationship with the level of anxiety in students at SMK Negeri 4 Palembang.

Keywords: Relationship between physical activity, level of anxiety.

Pembimbing



Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd
NIP. 198801312019031011

Mengetahui:
Koordinator Program Stud



Dr. Hartati, M.Kes
NIP.196006101985032002

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pandemi covid-19 terjadi pada akhir tahun 2019, ditemukan pertama kali di China tepatnya dikota Wuhan provinsi Hubei, dan virus covid-19 ini juga disebut virus corona. Wabah virus covid-19 ini telah melanda hampir seluruh dunia dan dinyatakan sebagai pandemi global pada maret tahun 2020, yang mengakibatkan banyaknya dampak pada berbagai sektor terutamanya pada sektor pendidikan. Pemerintah Indonesia khususnya Mentri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia (Mendikbud) membuat kebijakan dimasa darurat covid-19 bahwa kegiatan belajar mengajar dilakukan secara *daring* (dalam jaringan). Tidak hanya dibidang pendidikan saja, pemerintah juga membuat kebijakan untuk masyarakat diharuskan tinggal dirumah untuk membantu menghentikan tingkat penyebaran virus corona atau disebut dengan *sosial distancing*, melainkan hanya untuk tujuan yang sangat penting dan terbatas, kebijakan ini ditetapkan pada 17 April 2020.

WHO atau *World Health Organization* menyadari dampak dari tindakan menjaga jarak sosial atau *social distancing* ini, adalah dampak yang ditimbulkannya seperti kecemasan, stres, sering marah, dan juga gelisah berlebih-lebihan (WHO, 2020). *World Health Organization* juga mendapatkan bahwa tingkat kesehatan mental yaitu pada kecemasan terjadinya peningkatan selama *social distancing*. Terkait virus corona ini. Di Indonesia pada gangguan kecemasan dari hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskedas) mendapati bahwa 9,8% untuk usia 15tahun keatas atau sekitar setara 14 juta penduduk di Indonesia mengalami gangguan mental dengan gejala kecemasan dan depresi (Riskedas dalam Rachim, 2021).

Berdasarkan ini didapatkan peserta didik dari kelas 10 sampai kelas 12 Sekolah Menengah Kejuruan atau SMK juga terkena dampak dari *sosial distancing* yang mengakibatkan mereka harus belajar melalui *daring*, rata-rata peserta didik ini berumur 14 sampai 17 tahun. Pada umur ini terjadinya proses perubahan pembentukan kepribadian dan psikologi, sehingga sering kali terjadinya tingkat kecemasan (Sadock di kutip Sistyanyingtyas, 2013). Kecemasan bisa terjadi hampir

pada semua orang di waktu tertentu. Kecemasan adalah suatu keadaan yang tegang atau berlebih-lebihan yang tidak pada tempatnya. Kecemasan bisa muncul dengan sendirinya ataupun dengan faktor-faktor dari lainnya. Kecemasan adalah suatu yang normal terjadi dalam pertumbuhan, perubahan, pengalaman baru, dan dapat menyertai penemuan identitas diri dan arti kehidupan.

Menurut Mandagi et al., (2013) kecemasan dapat muncul dengan sendirinya maupun dengan faktor-faktor lainnya, dan kecemasan juga dapat terjadi pertumbuhan, perubahan, pengalaman baru, serta mencakup penemuan arti hidup dan identitas diri. Kecemasan juga adalah gangguan psikologis, dimana individu memiliki kecemasan mendapati ketakutan ataupun kekhawatiran. Jika kecemasan ini terus menerus terjadi pada peserta didik tersebut, dan akan berdampak pada kegiatan sehari-harinya.

Kesehatan mental dapat ditingkatkan salah satunya dengan melakukan aktivitas fisik atau berolahraga yaitu salah satunya dengan mengurangi tingkat kecemasan dan depresi. Menurut Bayu et al., (2021) aktivitas fisik yang sering dilakukan dengan secara teratur yaitu perilaku yang bermanfaat pada kesehatan yang utama bagi masyarakat pada saat covid-19 ini. Aktivitas fisik adalah faktor terbesar yang dapat mempengaruhi daya tahan jantung pada setiap manusia khususnya pada peserta didik (Agustin et al., 2021) Aktivitas fisik juga berfungsi penting untuk tubuh manusia mengurangi resiko penyakit serta menjaga fungsi organ tubuh manusia. Penyakit yang timbul kalau tidak melakukan aktivitas fisik, seperti obesitas, diabetes, kanker, dan lainnya. Salah satu penyebab kematian yang sangat menyeluruh menurut WHO yaitu adalah penyakit kronis merupakan kurangnya beraktivitas fisik. Metting & Organization dalam Firyal, (2017).

Berdasarkan hasil observasi di sekolah SMK Negeri 4 Palembang didapatkan bahwa peserta didik kurang melakukan aktivitas fisik karena, pada saat melakukan belajar daring di rumah peserta didik kurang gerak dan didapatkan juga pada saat peserta didik belajar daring mendapati terjadinya kecemasan dalam melakukan proses belajar daring tersebut. Oleh sebab itu penting sekali untuk melakukan aktivitas fisik khususnya pada masa pandemi saat ini salah satunya yang berdampak

pada tingkat kecemasan. Berdasarkan hasil penelitian Suryondari (2015) didapatkan bahwa adanya hubungan aktivitas fisik dengan tingkat kecemasan.

1.2 Permasalahan Masalah

1.2.1 Identifikasi Masalah

1. Sekolah yang dilakukan secara daring membuat peserta didik SMK Negeri 4 Palembang terbatas untuk melakukan aktivitas fisik seperti biasanya sebelum terjadi pandemic covid-19.
2. Peserta didik SMK Negeri 4 Palembang melakukan sekolah daring dan membuat peserta didik kurangnya bergerak.
3. Tingkat kecemasan pada peserta didik terhadap kesulitan dalam memahami materi pembelajaran.
4. Belum diketahuinya aktivitas fisik terhadap tingkat kecemasan pada peserta didik.

1.2.2 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka, batasan masalah pada penelitian ini yaitu: Adanya batasan dalam melakukan pengambilan data secara langsung, waktu dan hari yang terbatas untuk mengetahui aktivitas fisik dan tingkat kecemasan peserta didik SMK Negeri 4 Palembang,

1.2.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan suatu permasalahan yaitu: Apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik terhadap tingkat kecemasan pada peserta didik di SMK Negeri 4 Palembang?

1.3 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik terhadap tingkat kecemasan pada peserta didik di SMK Negeri 4 Palembang.

1.4 Manfaat penelitian

Penelitian berharap hasil penelitian ini dapat bermanfaat baik secara teoritis maupun praktis:

1.4.1 Manfaat Secara Teoritis

1. Memberikan informasi kepada peserta didik, guru dan orang tua pentingnya pemahaman mengenai aktivitas fisik terhadap tingkat kecemasan.
2. Memberikan masukan kepada peserta didik, guru dan orang tua mengenai keterkaitan aktivitas fisik terhadap tingkat kecemasan.

1.4.2 Manfaat Secara Praktis

1. Menghindari adanya pemahaman yang keliru mengenai hubungan aktivitas fisik terhadap tingkat kecemasan.
2. Memberikan gambaran kepada peserta didik, guru dan orang tua mengenai aktivitas fisik terhadap tingkat kecemasan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, W. W., Hartati, H., & Aryanti, S. (2021). Physical Fitness Analysis of Student Learning Outcomes. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 5(2), 162–168.
- Ahdiany, G. N., Widiyanti, E., & Fitria, N. (2018). Tingkat kecemasan terhadap kematian pada ODHA. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 12(3), 199–208.
- Aini, N. N., Irfannuddin, I., & Asnawi, H. (2019). *Korelasi antara tingkat kecemasan dan aktivitas fisik dengan tingkat kemandirian pada lanjut usia*. Sriwijaya University.
- Ardianto, P. (2018). Gejala Kecemasan Pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 9(2), 87–91.
- Baadiyah, M., Winarni, S., Mawarni, A., & Purnami, C. T. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Dan Tingkat Kecemasan Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 9(3), 338–343.
- Bayu, W. I., Syafaruddin, S., Yusfi, H., Syamsuramel, S., Solahuddin, S., & Victorian, A. R. (2021). Gambaran aktivitas fisik dan indeks massa tubuh calon guru pendidikan jasmani selama pandemi Covid-19. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 20(2), 130–143.
- Dewi, P. L. P., & Kartini, A. (2017). *Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik, Asupan Energi, dan Asupan Lemak dengan Kejadian Obesitas pada Remaja Sekolah Menengah Pertama*. Diponegoro University.
- Dewi, S. K. (2018). Level Aktivitas Fisik dan Kualitas Hidup Warga Lanjut Usia. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 14(3), 241–250.
- Firyal, F. R. A. (2017). Hubungan Antara Konsumsi lemak, Obesitas Dan Aktovitas Fisik Dengan Hipertensi Usia Monopause. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Media Husada*, 6(1), 47–58.
- Gumantan, A., Mahfud, I., & Yuliandra, R. (2020). Tingkat kecemasan seseorang terhadap pemberlakuan new normal dan pengetahuan terhadap imunitas tubuh. *Sport Science and Education Journal*, 1(2).
- Kumbara, H., Metra, Y., & Ilham, Z. (2018). Analisis tingkat kecemasan (anxiety) dalam menghadapi pertandingan atlet sepak bola Kabupaten Banyuwasin pada Porprov 2017. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(2), 28–35.
- Lalita, T. V. (2014). Hubungan antara self efficacy dengan kecemasan pada remaja yang putus sekolah. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 3(2), 60–66.
- Mandagi, D. V. V, Pali, C., & Sinolungan, J. S. V. (2013). Perbedaan Tingkat

- Kecemasan pada Primigravida dan Multigravida di RSIA Kasih Ibu Manado. *EBiomedik*, 1(1).
- Miftah, A. (2016). *Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan pada pasien hemodialisa RSUD Tugurejo Semarang*. UIN Walisongo.
- Mulyana, A. (2015). Tawakal dan kecemasan mahasiswa pada mata kuliah praktikum. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(1), 17–24.
- Naftali, A. R., Ranimpi, Y. Y., & Anwar, M. A. (2017). Kesehatan spiritual dan kesiapan lansia dalam menghadapi kematian. *Buletin Psikologi*, 25(2), 124–135.
- Ni Kadek Hika triana Dewi, H. (2019). Status Gizi Dan Kebugaran Fisik Berdasarkan Aktifitas Permainan Siswa Di Sdn 8 Dauh Puri, Kota Denpasar. *Nutritional Status And Physical Fitness Based On Student Game Activities At Sdn 8 Dauh Puri, Denpasar City*.
- Nisaa, Y. K., & Naryoso, A. (2018). Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan dalam Menyampaikan Pidato pada Mahasiswa Peserta Kuliah Public Speaking Departemen Ilmu Komunikasi Universitas Diponegoro. *Interaksi Online*, 6(3), 286–293.
- Organization, W. H. (2020). *Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak, 18 March 2020*. World Health Organization.
- Prakoso, B. B., Muzakki, A., & Fantiro, F. A. (2020). Gambaran Aktivitas Fisik Dan Indeks Massa Tubuh Calon Guru Sekolah Dasar Di Masa Pandemi Covid-19. *Gelombang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 4(2), 51–58.
- Putri, A. S. (2012). *Hubungan kecanduan online game dengan kecemasan pada remaja pengunjung game centre di Kelurahan Jebres Surakarta*.
- Rachim, R. (2021). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Gangguan Kecemasan Pada Orang Dewasa Di Masa Pandemi COVID-19*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Ramadhani, A. A. (2018). *Perbedaan Kadar Hemoglobin Sebelum Dan Sesudah Aktivitas Fisik Pada Latihan Zumba*. UNIMUS.
- Ranggadwipa, D. D., & Murbawani, E. A. (2014). *Hubungan Aktivitas Fisik dan Asupan Energi terhadap Massa Lemak Tubuh dan Lingkar Pinggang pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro*. Faculty of Medicine Diponegoro University.
- Retnaningsih, P. (2015). *Hubungan Aktivitas Fisik Olahraga dengan Andropause*.
- Rodriguez-Ayllon, M., Cadenas-Sánchez, C., Estévez-López, F., Muñoz, N. E., Mora-Gonzalez, J., Migueles, J. H., Molina-García, P., Henriksson, H., Mena-Molina, A., & Martínez-Vizcaíno, V. (2019). Role of physical activity and sedentary behavior in the mental health of preschoolers, children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 49(9),

1383–1410.

- Silalahi, V. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Aktivitas Fisik. *JURNAL KESEHATAN MERCUSUAR*, 4(2), 1–10.
- Sistryaningtyas, F. (2013). *Hubungan antara tingkat kecemasan dengan prestasi belajar matematika siswi kelas XI IPA di SMA Negeri 1 Kayen Pati*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Soetjningsih, D. (2013). *Tumbuh kembang anak*. Jakarta: EGC.
- Stults-Kolehmainen, M. A., & Sinha, R. (2014). The effects of stress on physical activity and exercise. *Sports Medicine*, 44(1), 81–121.
- Sugiyono, D. (2018). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R & D*/Sugiyono. Bandung: Alfabeta, 15(2010).
- Suryondari, C. G. (2015). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Usia 60-74 Tahun Di RW 08 Kelurahan Sukun Kecamatan Sukun Kota Malang. *Maternity*, 1(1), 1–6.
- Suyanto, S., & Isrovianingrum, R. (2018). Kecemasan mahasiswa perawat sebelum mengikuti ujian ketrampilan di laboratorium. *Journal of Health Sciences*, 11(2), 97–103.
- Syafriansyah, S., Atiq, A., & Hidasari, F. P. (2014). DERAJAT KECEMASAN DAN AKTIVITAS FISIK MAHASISWA PENDIDIKAN JASMANI DI MASA PANDEMI. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 10(12).
- Tim, C., Luneto, N. S., & Kep, S. (2020). *Kementerian Kesehatan RI*.
- Utami, N. A., Seno, K., & Panunggal, B. (2017). *Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Overweight Dan Obesitas Pada Remaja*. Faculty of Medicine.
- Utami, T. W., Astuti, Y. S., & Livana, P. H. (2019). Hubungan Kecemasan Dan Perilaku Bullying Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 2(1), 1–6.
- Yuliarto, H. (2008). *Latihan Fisik dan Kekebalan Tubuh*. Medikora, 1.