

HUBUNGAN PERILAKU SEDENTARY TERHADAP HASIL BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN SISWA KELAS VII DI SMP NEGERI 6 SAWAHLUNTO

Dion¹, Rika Sepriani², Eldawaty³, Riand Resmana⁴

¹Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Padang,
Padang, Indonesia

Email: dion260119@gmail.com¹, rikasepriani@fik.unp.ac.id², eldawaty@fik.unp.ac.id³,
riandresmana@fik.unp.ac.id⁴

ABSTRAK

Permasalahan pada penelitian ini adalah masih ditemukan siswa dengan perilaku sedentary yang tinggi serta hasil belajar PJOK yang belum optimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara perilaku sedentary dengan hasil belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) siswa kelas VII SMP Negeri 6 Sawahlunto. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional menggunakan Pearson. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas VII SMP Negeri 6 Sawahlunto, sedangkan sampel penelitian berjumlah 86 siswa yang ditentukan menggunakan teknik sampling jenuh. Data perilaku sedentary dikumpulkan menggunakan instrumen Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ) sedangkan data hasil belajar diperoleh dari nilai asesmen akhir semester mata pelajaran PJOK. Analisis data dilakukan melalui statistik deskriptif dan uji korelasi Pearson Product Moment dengan taraf signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan hasil uji korelasi Pearson diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar $r = -0,030$ dengan nilai signifikansi 0,783 ($p > 0,05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku sedentary dengan hasil belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) siswa kelas VII SMP Negeri 6 Sawahlunto.

Keywords: *Perilaku Sedentary, Hasil Belajar, Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan (PJOK), Siswa SMP.*

PENDAHULUAN (TNR, 12PT, BOLD, RATA KIRI, HURUF BESAR)

Pendidikan merupakan salah satu pilar utama dalam pembangunan nasional yang berperan dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia (Antoni et al., 2021) Melalui pendidikan, peserta didik diharapkan mampu mengembangkan potensi dirinya secara optimal, baik pada aspek pengetahuan, keterampilan, sikap, maupun karakter. Salah satu mata pelajaran yang memiliki peran strategis dalam mencapai tujuan tersebut adalah Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Pendidikan jasmani pada hakikatnya merupakan proses pendidikan melalui aktivitas jasmani sebagai media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh, meliputi aspek fisik, kognitif, afektif, dan psikomotor (Atradin, 2018). Sejalan dengan itu, (Apriyano et al., 2022) menyatakan bahwa PJOK merupakan suatu upaya pendidikan melalui aktivitas otot-otot besar sehingga proses pendidikan tidak terhambat oleh masalah kesehatan maupun pertumbuhan tubuh peserta didik.

Olahraga memiliki peranan yang sangat penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani maupun kesehatan mental sehingga mampu menciptakan masyarakat yang sehat (Sepriani & Eldawaty, 2018). Tingkat kebugaran jasmani yang baik sangat diperlukan peserta didik dalam melaksanakan aktivitas belajar, bermain, maupun berolahraga. Dengan kondisi kebugaran yang baik, peserta didik akan lebih siap mengikuti proses pembelajaran sehingga dapat mencapai hasil belajar yang optimal (S & Resmana, 2023). Hasil belajar sendiri merupakan kemampuan yang dimiliki peserta didik setelah menerima pengalaman belajar yang meliputi aspek pengetahuan, sikap, maupun keterampilan (Syampurma, 2016). Oleh karena itu, keberhasilan pembelajaran PJOK tidak hanya ditentukan oleh proses pembelajaran di sekolah, tetapi juga dipengaruhi oleh kebiasaan hidup aktif yang dimiliki peserta didik. Selain itu, perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih bertahan dibandingkan

perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan (Irfan et al., 2025). Dengan demikian, pengetahuan mengenai pentingnya aktivitas fisik diharapkan mampu membentuk kebiasaan hidup aktif yang berdampak pada peningkatan kebugaran dan hasil belajar peserta didik.

(Bull et al., 2020) merekomendasikan agar anak dan remaja melakukan aktivitas fisik intensitas sedang hingga berat sedikitnya 60 menit setiap hari serta membatasi perilaku sedentary untuk menjaga kesehatan, kebugaran, dan perkembangan yang optimal. Namun, perkembangan teknologi digital telah mengubah pola hidup masyarakat, terutama pada anak dan remaja. Kemudahan akses terhadap internet, media sosial, permainan digital, dan berbagai aplikasi hiburan menyebabkan semakin banyak waktu yang dihabiskan dalam aktivitas dengan pengeluaran energi yang rendah. (Bull et al., 2020) mendefinisikan perilaku sedentary sebagai perilaku yang dilakukan dalam posisi duduk, berbaring, atau bersandar dengan pengeluaran energi $\leq 1,5$ METs di luar waktu tidur. Senada dengan itu, (Findriyani et al., 2026) menyatakan bahwa *sedentary lifestyle* merupakan kelompok perilaku dengan aktivitas fisik yang rendah atau bahkan tanpa aktivitas fisik (*physical inactivity*), sedangkan (Rahayu & Kusuma, 2022) menjelaskan bahwa gaya hidup sedentary merupakan aktivitas dengan pengeluaran energi hanya berkisar antara 1,0–1,5 METs. (Rahayu & Kusuma, 2022) juga menegaskan bahwa perilaku sedentary yang berlangsung dalam waktu lama berhubungan dengan berbagai gangguan fisiologis yang dapat memengaruhi kesehatan dan kapasitas fungsional seseorang, sedangkan (Park et al., 2020) menyebutkan bahwa gaya hidup sedentary menjadi salah satu faktor risiko utama berbagai penyakit kronis.

Perkembangan teknologi juga menyebabkan meningkatnya penggunaan perangkat digital di kalangan remaja. (Syukriyah & Rosyidi, 2025) melaporkan bahwa jumlah pengguna media sosial di Indonesia telah mencapai 191 juta pengguna, (Syukriyah & Rosyidi, 2025) menemukan bahwa sekitar 97% mahasiswa merupakan pengguna media sosial. Fenomena tersebut menunjukkan bahwa penggunaan perangkat digital telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari masyarakat. Akibatnya, anak dan remaja semakin banyak menghabiskan waktu untuk bermain gim, menggunakan media sosial, menonton video, maupun aktivitas lain yang minim gerak. Kondisi tersebut meningkatkan perilaku sedentary yang berdampak terhadap kesehatan fisik maupun psikologis. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa perilaku sedentary berhubungan dengan meningkatnya risiko kelebihan berat badan (*overweight*) dan obesitas (Priftis & Panagiotakos, 2023). Selain itu, penggunaan media sosial secara berlebihan juga dapat menimbulkan gangguan pola makan, gangguan pola tidur, gangguan kontrol kognitif, memengaruhi performa akademik, serta perkembangan sosial dan emosional remaja (Purba et al., 2023). Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) juga menunjukkan bahwa proporsi masyarakat Indonesia dengan aktivitas fisik yang kurang meningkat dari 26,1% pada tahun 2013 menjadi 33,5% pada tahun 2018 (Kesehatan & Indonesia, 2019), yang mengindikasikan bahwa perilaku sedentary semakin menjadi masalah kesehatan masyarakat.

Dalam konteks pendidikan, perilaku sedentary diduga tidak hanya berdampak terhadap kondisi kesehatan, tetapi juga dapat memengaruhi proses pembelajaran, khususnya pada mata pelajaran PJOK. Peserta didik yang memiliki kebiasaan hidup kurang aktif berpotensi mengalami penurunan kebugaran jasmani sehingga kurang optimal dalam mengikuti aktivitas pembelajaran praktik yang menuntut kemampuan gerak. Kondisi tersebut pada akhirnya dapat memengaruhi pencapaian hasil belajar PJOK.

Berdasarkan hasil observasi dan informasi yang diperoleh dari guru PJOK di SMP Negeri 6 Sawahlunto, masih ditemukan siswa yang memiliki kebiasaan menggunakan gadget dalam waktu lama, bermain gim, serta kurang melakukan aktivitas fisik di luar jam sekolah. Kondisi tersebut diduga berkaitan dengan hasil belajar PJOK yang belum optimal. Data hasil penilaian praktik PJOK menunjukkan bahwa persentase siswa yang memperoleh nilai di bawah Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) masih tergolong tinggi, yaitu sebesar 66,7% pada kelas VII.1, 100% pada kelas VII.2, dan 93,5% pada kelas VII.3. Data tersebut

menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelas VII belum mencapai kompetensi praktik PJOK sesuai dengan standar yang telah ditetapkan sekolah. Oleh karena itu, perlu dilakukan kajian mengenai faktor-faktor yang diduga berkaitan dengan rendahnya hasil belajar PJOK, salah satunya adalah perilaku sedentary.

Penelitian (Rahma, 2025) mengenai perilaku sedentary telah banyak dilakukan, namun umumnya masih berfokus pada aspek kesehatan. melaporkan bahwa 86,8% remaja memiliki tingkat *sedentary lifestyle* yang tinggi dengan rata-rata waktu sedentary mencapai 8,3 jam per hari. Aktivitas sedentary yang paling dominan adalah penggunaan komputer, laptop, dan telepon genggam untuk hiburan sehingga menunjukkan bahwa perkembangan teknologi berkontribusi terhadap tingginya perilaku sedentary pada remaja. Penelitian (Rambolangi et al., 2025) juga menunjukkan bahwa *sedentary lifestyle* berhubungan secara signifikan dengan kejadian obesitas, sehingga individu dengan tingkat *sedentary lifestyle* tinggi memiliki risiko lebih besar mengalami obesitas dibandingkan individu dengan tingkat *sedentary lifestyle* rendah maupun sedang. Hasil-hasil penelitian tersebut memperkuat bahwa perilaku sedentary merupakan permasalahan yang berdampak terhadap kesehatan fisik remaja.

Meskipun demikian, berdasarkan kajian literatur yang telah dilakukan, penelitian mengenai perilaku sedentary masih lebih banyak menitikberatkan pada dampaknya terhadap kesehatan, seperti obesitas, kebugaran jasmani, maupun pola hidup remaja. Penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan perilaku sedentary dengan hasil belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) pada siswa sekolah menengah pertama masih terbatas. Padahal, PJOK merupakan mata pelajaran yang menuntut aktivitas fisik secara langsung sehingga perilaku sedentary diduga memiliki keterkaitan dengan pencapaian hasil belajar peserta didik. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki kebaruan (*novelty*) dengan mengkaji hubungan antara perilaku sedentary dan hasil belajar PJOK pada siswa kelas VII SMP Negeri 6 Sawahlunto. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian ilmiah dalam bidang pendidikan jasmani serta menjadi dasar bagi sekolah dan guru PJOK dalam menyusun strategi pembelajaran maupun program peningkatan aktivitas fisik untuk mengurangi perilaku sedentary di kalangan peserta didik.

Berdasarkan uraian tersebut, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara perilaku sedentary dengan hasil belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) pada siswa kelas VII SMP Negeri 6 Sawahlunto.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode korelasional. Menurut (Sugiyono, 2020) penelitian kuantitatif merupakan yang digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat statistik, dengan tujuan deskriptif data yang ada dan sesuai dengan keadaan dilapangan. Menurut (Sugiyono, 2020) penelitian korelasi adalah penelitian yang mencari kesimpulan dengan mengolah data dari hubungan tali-temali atau saling ketergantungan diantara dua variabel atau lebih. Metode korelasional digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan atau pengaruh antara dua variabel, yaitu perilaku sedentary peserta didik (variabel X) hasil belajar PJOK (variabel Y) di SMP N 6 Sawahlunto.

Menurut (Sugiyono, 2020) Populasi merupakan wilayah generalisasi (suatu kelompok) yang terdiri dari objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII SMP N 6 Sawahlunto. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa putra dan putri kelas VII SMP N 6 Sawahlunto berjumlah 46 orang putra dan putri 40 orang, jadi keseluruhan siswa berjumlah 86 siswa dan siswi.

Tabel 1 Populasi Penelitian

No	Kelas	Jenis Kelamin		Jumlah
		L	P	
1	VII.1	11	17	28
2	VII.2	15	13	28
3	VII.3	20	10	30
Jumlah		46	40	86

Sumber: Data Penelitian

Menurut (Abubakar, 2021) mengemukakan sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total sampling. Menurut total sampling merupakan “suatu cara yang ditempuh dengan pengambilan sampel yang benar-benar sesuai dengan keseluruhan objek”. (Abubakar, 2021) apabila subjek penelitian kurang dari 100 orang, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi, tetapi jika jumlah subjek lebih dari 100 orang, dapat diambil antara 10% sampai 25%. Untuk lebih jelas rincian sampel dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2 Sampel Penelitian

No	Kelas	Jenis Kelamin		Jumlah
		L	P	
1	VII.1	11	17	28
2	VII.2	15	13	28
3	VII.3	20	10	30
Jumlah		46	40	86

Sumber: Data Penelitian

Variabel dalam penelitian ini adalah yaitu *sedentary life style* peserta didik (variabel X) hasil belajar PJOK (variabel Y) di SMP N 6 Sawahlunto. Variabel *sedentary life style* diukur dengan kuesioner, sedangkan variabel hasil belajar diukur menggunakan nilai Asesmen sumatif semester genap pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan.

Instrumen penelitian ini diadaptasi dari Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ), dengan reliabilitas 0,57–0,86 (Hardy dkk., 2007), serta kategori rendah (5 jam/hari).

Fungsi kognitif diukur menggunakan Mini-Mental State Examination (MMSE) versi Indonesia, dengan sensitivitas 87% dan spesifisitas 82% (Tarigan dkk., 2017), serta kategori skor normal (24–30), gangguan ringan, dan gangguan kognitif sedang, (Hardy et al, 2007).

Tabel 3 Kategori ASAQ

Kriteria	Waktu kegiatan
Rendah	< 2 jam
Sedang	2-5 jam
Tinggi	> 5 jam

Sumber : Hardy et al 2007

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Penelitian dilaksanakan di lapangan sekolah SMP N 6 Sawahlunto dan waktu penelitian adalah dilaksanakan tanggal April – Mei 2026. Dalam penelitian ini, Populasi

penelitian adalah seluruh siswa kelas VII SMP Negeri 6 Sawahlunto, sedangkan sampel penelitian berjumlah 86 siswa yang ditentukan menggunakan teknik sampling jenuh.

A. Deskripsi Data

1. *Sedentary Life Style* SMP N 6 Sawahlunto

Berdasarkan analisis data, terdapat 0 (0%) siswa dengan kriteria “rendah”, 16 (16,60%) siswa dengan kriteria “sedang”, 70 (81,40) siswa dengan kriteria “Tinggi”. Jadi dapat disimpulkan bahwa kriteria *Sedentary* SMP N 6 Sawahlunto berada pada kriteria “Tinggi”. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar tabel dibawah ini:

Tabel 4 Distribusi Frekuensi *Sedentary Life Style*

Waktu kegiatan	Fa	Fr	Kriteria
< 2 jam	0	0	Rendah
2-5 jam	16	18.60	Sedang
> 5 jam	70	81.40	Tinggi
Σ	86	100	

Sumber: Data hasil penelitian

2. Hasil Belajar SMP N 6 Sawahlunto

Dari hasil analisis di atas, terdapat 8 (9,30%) siswa dengan kategori “sangat baik”, 30 (34,88%) siswa dengan kategori “baik”, 33 (38,37%) siswa dengan kategori “cukup”, 12 (13,95%) siswa dengan kategori “kurang”, dan 3 (3,49%) siswa dengan kategori “sangat kurang”. Jadi dapat disimpulkan bahwa nilai assesmen PJOK SMP N 6 Sawahlunto termasuk dalam kategori “Cukup”. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar histogram di bawah ini:

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Hasil Belajar

INTERVAL	fa	fr(%)	Kategori
65,2-76	8	9.30	Sangat Baik
54,4-65,1	30	34.88	Baik
43,6-54,3	33	38.37	Cukup
32,8-43,5	12	13.95	Kurang
22-32,7	3	3.49	Sangat Kurang
Jumlah	86	100.00	

Sumber: Data hasil penelitian

B. Uji Prasyarat

1. Uji Normalitas

Salah satu persyaratan penting adalah Uji Normalitas, yang bertujuan untuk memastikan bahwa data berdistribusi normal. Uji normalitas ini dapat dilakukan menggunakan beberapa metode, salah satunya adalah Uji Kolmogorov-Smirnov, hasil uji menggunakan SPSS 25 disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 6 Uji Normalitas

Variabel	Sig.	Keterangan
<i>SEDENTARY LIFE STYLE</i>	0.200	Normal
HASIL BELAJAR	0.200	Normal

Sumber: Data Penelitian

Berdasarkan hasil Uji Normalitas pada tabel di atas, seluruh data memiliki nilai signifikansi di bawah 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa data berdistribusi normal.

2. Uji Linearitas

Persyaratan analisis yang dimaksud merujuk pada ketentuan yang perlu dipenuhi sebelum melakukan analisis korelasi. Salah satu persyaratan penting adalah Uji. Hasil uji menggunakan SPSS 25 disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 6 Uji Linearitas

Variabel	sig	keterangan
X,Y	0.697	Linear

Sumber: Data Penelitian

Berdasarkan hasil Uji Linearitas pada tabel di atas, seluruh data memiliki nilai signifikansi di bawah 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa data linear.

3. Uji Hipotesis

1. Uji Korelasi

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dan hasil belajar SMP N 6 Sawahlunto. Melalui analisis statistik korelasi menggunakan uji pearson, dapat dilihat sejauh mana variabel sedentary mempengaruhi hasil belajar.

Tabel 7 Uji Hipotesis

Correlations			
		SEDENTARY	HB
SEDENTARY	Pearson Correlation	1	-.030
	Sig. (2-tailed)		.783
	N	86	86
HB	Pearson Correlation	-.030	1
	Sig. (2-tailed)	.783	
	N	86	86

Sumber: Data Penelitian

Berdasarkan hasil analisis korelasi Pearson diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar -0,030 dengan nilai signifikansi (*Sig. 2-tailed*) sebesar 0,783 pada jumlah sampel sebanyak 86 siswa. Nilai koefisien korelasi menunjukkan arah hubungan yang negatif dengan tingkat hubungan yang sangat rendah. Sementara itu, nilai signifikansi yang lebih besar dari taraf signifikansi 0,05 ($0,783 > 0,05$) menunjukkan bahwa hubungan tersebut tidak signifikan secara statistik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku *sedentary* dengan hasil belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) pada siswa kelas VII SMP Negeri 6 Sawahlunto. Oleh karena itu, hipotesis alternatif (H_1) ditolak dan hipotesis nol (H_0) diterima.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara perilaku sedentary dengan hasil belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) siswa kelas VII SMP Negeri 6 Sawahlunto. Berdasarkan hasil analisis deskriptif diketahui bahwa perilaku sedentary siswa berada pada kategori tinggi, yaitu sebanyak 70 siswa (81,40%) termasuk dalam kategori tinggi (>5 jam/hari), 16 siswa (18,60%) berada pada kategori sedang, dan tidak terdapat siswa yang berada pada kategori rendah. Rata-rata perilaku sedentary siswa mencapai 6,02 jam per hari, yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa menghabiskan waktu yang cukup lama untuk melakukan aktivitas dengan intensitas energi yang sangat rendah, seperti menggunakan gawai, menonton televisi, membaca, atau aktivitas lain yang dilakukan dalam posisi duduk maupun berbaring.

Temuan tersebut sejalan dengan pendapat (Hardy et al., 2007) yang menyatakan bahwa perilaku sedentary pada remaja umumnya didominasi oleh aktivitas berbasis layar (screen time), seperti menonton televisi, menggunakan komputer, bermain gim, dan menggunakan telepon pintar. Selain itu, menurut Sedentary Behaviour Research Network (Eka et al., 2026), perilaku sedentary merupakan setiap aktivitas saat seseorang dalam keadaan terjaga dengan pengeluaran energi $\leq 1,5$ METs yang dilakukan dalam posisi duduk, bersandar, atau berbaring. Perkembangan teknologi digital dan meningkatnya penggunaan gawai menyebabkan remaja semakin banyak menghabiskan waktu dalam aktivitas sedentary sehingga durasi aktivitas fisik harian menjadi berkurang.

Secara teoritis, perilaku sedentary yang tinggi dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan fisik maupun mental. Berbagai penelitian menjelaskan bahwa perilaku sedentary berkaitan dengan meningkatnya risiko obesitas, penyakit kardiovaskular, diabetes melitus tipe 2, gangguan metabolik, penurunan kesehatan muskuloskeletal, serta gangguan kesehatan mental dan fungsi kognitif. Kondisi tersebut terjadi karena kurangnya kontraksi otot dan rendahnya pengeluaran energi dalam waktu yang lama sehingga memengaruhi berbagai sistem fisiologis tubuh.

Di sisi lain, hasil analisis deskriptif terhadap hasil belajar PJOK menunjukkan bahwa nilai asesmen akhir semester siswa berada pada kategori cukup, dengan nilai rata-rata sebesar 52,95. Sebagian besar siswa (38,37%) berada pada kategori cukup, diikuti kategori baik (34,88%), sangat baik (9,30%), kurang (13,95%), dan sangat kurang (3,49%). Hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan siswa dalam mata pelajaran PJOK masih berada pada tingkat sedang dan belum didominasi oleh kategori baik maupun sangat baik.

Menurut Hidayatullah dan Zulkifli (2025), PJOK berfungsi sebagai sarana untuk merangsang pertumbuhan fisik, perkembangan fisik, penguasaan keterampilan motorik, penguasaan pengetahuan dan penalaran, serta internalisasi nilai-nilai yang meliputi sikap mental, emosional, sportivitas, spiritual, dan sosial. Oleh karena itu, hasil belajar PJOK tidak hanya ditentukan oleh kemampuan fisik siswa, tetapi juga dipengaruhi oleh aspek kognitif, afektif, serta keterampilan motorik yang berkembang selama proses pembelajaran. Hakikat pendidikan jasmani adalah memberikan pengalaman belajar melalui aktivitas gerak sehingga mampu mendukung perkembangan peserta didik secara menyeluruh.

Berdasarkan hasil uji korelasi Pearson diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar -0,030 dengan nilai signifikansi 0,783 pada taraf signifikansi 0,05. Nilai tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara perilaku sedentary dengan hasil belajar PJOK memiliki arah negatif, namun kekuatan hubungannya sangat rendah. Selain itu, karena nilai signifikansi lebih besar daripada 0,05 ($0,783 > 0,05$), hubungan tersebut tidak signifikan secara statistik. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_1) ditolak dan hipotesis nol (H_0) diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku sedentary dengan hasil belajar PJOK siswa kelas VII SMP Negeri 6 Sawahlunto.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun hampir seluruh siswa memiliki perilaku sedentary yang tinggi, kondisi tersebut belum tentu berpengaruh terhadap hasil belajar PJOK. Hal ini menunjukkan bahwa hasil belajar PJOK kemungkinan lebih dipengaruhi oleh faktor-faktor lain, seperti motivasi belajar, minat siswa terhadap mata pelajaran PJOK, kemampuan motorik, tingkat kebugaran jasmani, kualitas pembelajaran yang diberikan guru, dukungan orang tua, lingkungan belajar, serta keaktifan siswa selama mengikuti pembelajaran.

Selain itu, nilai hasil belajar yang digunakan dalam penelitian ini berasal dari asesmen akhir semester yang mencakup penilaian aspek pengetahuan, keterampilan, dan sikap. Dengan demikian, hasil belajar tidak hanya dipengaruhi oleh tingkat aktivitas fisik atau perilaku sedentary, tetapi juga oleh kemampuan memahami materi, kedisiplinan, partisipasi dalam pembelajaran, serta pencapaian kompetensi lainnya. Hal tersebut dapat menjelaskan

mengapa perilaku sedentary yang tinggi pada penelitian ini tidak menunjukkan hubungan yang bermakna dengan hasil belajar PJOK.

Temuan penelitian ini berbeda dengan dugaan teoritis yang menyatakan bahwa semakin tinggi perilaku sedentary maka semakin rendah hasil belajar PJOK. Perbedaan tersebut dapat disebabkan oleh karakteristik sampel penelitian, variasi data yang relatif kecil pada variabel perilaku sedentary—karena hampir seluruh responden berada pada kategori tinggi—serta adanya faktor-faktor lain yang lebih dominan memengaruhi hasil belajar. Dari sisi statistik, kondisi ini dapat menyebabkan koefisien korelasi menjadi sangat kecil sehingga hubungan yang sebenarnya sulit terdeteksi.

Meskipun demikian, perilaku sedentary tetap perlu menjadi perhatian karena berbagai penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan duduk dalam waktu lama dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit tidak menular, seperti obesitas, penyakit jantung, diabetes melitus tipe 2, gangguan metabolik, penurunan kesehatan muskuloskeletal, serta gangguan kesehatan mental dan fungsi kognitif. Oleh karena itu, sekolah dan orang tua tetap perlu mendorong siswa untuk mengurangi durasi penggunaan gawai di luar keperluan belajar, meningkatkan aktivitas fisik harian, serta membiasakan gaya hidup aktif agar kesehatan dan kebugaran siswa tetap terjaga.

Kesimpulannya, berdasarkan hasil penelitian ini, perilaku sedentary siswa kelas VII SMP Negeri 6 Sawahlunto berada pada kategori tinggi, sedangkan hasil belajar PJOK berada pada kategori cukup. Hasil uji korelasi menunjukkan adanya arah hubungan negatif, tetapi hubungan tersebut sangat lemah dan tidak signifikan secara statistik. Dengan demikian, perilaku sedentary belum terbukti memiliki hubungan yang signifikan dengan hasil belajar PJOK pada siswa kelas VII SMP Negeri 6 Sawahlunto, meskipun secara teoritis perilaku sedentary tetap perlu dikendalikan karena berdampak terhadap kesehatan dan kualitas hidup peserta didik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 86 siswa kelas VII SMP Negeri 6 Sawahlunto, dapat disimpulkan bahwa perilaku sedentary siswa berada pada kategori tinggi, dengan mayoritas siswa (81,40%) memiliki durasi perilaku sedentary lebih dari 5 jam per hari, sedangkan hasil belajar PJOK berada pada kategori cukup. Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar -0,030 dengan nilai signifikansi 0,783 ($p > 0,05$), yang menunjukkan bahwa hubungan antara perilaku sedentary dengan hasil belajar PJOK bersifat negatif, namun memiliki kekuatan hubungan yang sangat rendah dan tidak signifikan secara statistik. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_1) ditolak dan hipotesis nol (H_0) diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku sedentary dengan hasil belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) siswa kelas VII SMP Negeri 6 Sawahlunto. Hasil ini menunjukkan bahwa hasil belajar PJOK tidak hanya dipengaruhi oleh perilaku sedentary, tetapi juga oleh berbagai faktor lain, seperti motivasi belajar, kemampuan motorik, kebugaran jasmani, kualitas pembelajaran, serta lingkungan belajar siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Abubakar. (2021). *Pengantar Metodologi Penelitian*. Suka-Press Uin Sunan Kalijaga.
- Antoni, D., Sari, D. N., & Hardiansyah, S. (2021). *The Influence Of Athletic Learning Model On Improving Physical Fitness*. 35(Icssht 2019), 194–197.
- Apriyano, B., Zainuddin, Z. A., Hasnimy, A., & Hashim, M. (2022). *Physical Activity Module In Health Sports Physical Education Learning On Physical Fitness And Health*. 10(3), 716–722. <https://doi.org/10.13189/Saj.2022.100412>
- Atradinal, A. (2018). Pengaruh Model Latihan Fartlek Terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet Sekolah Sepakbola Psts Tabing. *Sporta Saintika*, 3(1), 432–441.
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C.,

- Chaput, J.-P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., Dipietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 Guidelines On Physical Activity And Sedentary Behaviour. *British Journal Of Sports Medicine*, 54(24), 1451–1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Eka, F., Sari, R., Anggun, C., Putri, S., Rahmawati, D. Z., Yulia, N. M., Nahdlatul, U., & Sunan, U. (2026). Analisis Faktor Risiko Dan Dampak Gaya Hidup Sedentary Terhadap Sistem Gerak Pada Remaja. 4(7).
- Findriyani, F., Salma, W. O., Effendy, D. S., Ode, L., & Sety, M. (2026). Hubungan Pola Makan , Sedentary Lifestyle Dan Durasi Tidur Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja Di Sma Negeri 9 Kendari Tahun 2024 *The Relationship Between Dietary Patterns , Sedentary Lifestyle , And Sleep Duration With Overweight Among Adolescents At Kendari State High School 9 In 2024*. 5(1), 42–52.
- Hardy, L. L., Booth, M. L., & Okely, A. D. (2007). The Reliability Of The Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (Asaq). *Preventive Medicine*, 45(1), 71–74. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2007.03.014>
- Irfan, M., Sepriani, R., & Resmana, R. (2025). Analisis Prilaku Hidup Bersih Dan Sehat Siswa Di Sekolah Dasar 29 Batang Anai. 8(7), 3341–3350.
- Kesehatan, K., & Indonesia, R. (2019). *Profil Kesehatan Indonesia 2019*.
- Park, J. H., Moon, J. H., Kim, H. J., Kong, M. H., & Oh, Y. H. (2020). Sedentary Lifestyle: Overview Of Updated Evidence Of Potential Health Risks. *Korean Journal Of Family Medicine*, 41(6), 365–373. <https://doi.org/10.4082/kjfm.20.0165>
- Priftis, N., & Panagiotakos, D. (2023). Screen Time And Its Health Consequences In Children And Adolescents. *Children (Basel, Switzerland)*, 10(10). <https://doi.org/10.3390/children10101665>
- Purba, A. K., Thomson, R. M., Henery, P. M., Pearce, A., & Henderson, M. (2023). *Social Media Use And Health Risk Behaviours In Young People : Systematic Review And Meta-Analysis*. 1–16. <https://doi.org/10.1136/bmj-2022-073552>
- Rahayu, W. B., & Kusuma, D. A. (2022). Profil Gaya Hidup Sedentari Pada Remaja Umur 15-17 Tahun (Study Di Kabupaten Lamongan) Profile Of Sedentary Life Style For Adolescents Age 15 – 17 (Study In Lamongan Regency) Pendahuluan Di Kota Wuhan China Pada Tahun 2019 Pertama Kali Di Temukan Sebuah Pandemi Baru Yang Menular Yaitu Pneumonia Atau Di Kenal Dengan Covid 19 (Ciotti Et Al ., 2020), Virus Corona Merupakan Suatu Penyebab Dari Penyebaran Dan Penularan Dari Covid- 19 (Who). Virus Ini Memberikan Dampak Secara Langsung Terhadap Kesehatan Fisik Jutaan Orang (Talevi Et Al ., 2020). Berdasarkan Data (Covid19 . Go . Id) Total Kasus Di Indonesia Mencapai 4 Juta Dengan Jumlah Kematian 139 Ribu . Sebagai Usaha Dalam Mencegah Penyebaran Dan Mematahkan Curva , Negara – Negara Mengeluarkan Kebijakan Untuk Melarang Pertemuan Orang (Halem & Javaid , 2020). Dalam Upaya

Pemerataan Curva Setiap Orang Harus Berurusan Dengan Pembatasan Gerak (Khoo & Lantos , 2020). Pandemi Covid 19 Mengakibatkan Banyak Lembaga Pendidikan Ditutup Selama Sisa Tahun Ajaran (Phelps & Sperry , 2020). Penutupan Sekolah Selama Sisa Tahun Ajaran Menjadi Dampak Dari Pandemi Covid 19 (Phelps & Sperry , 2020). Semua Aktifitas Fisik Yang Dilakukan Diluar Rumah Di Sarankan Untuk Di Minimalkan Dan Juga Penerapan Penjagaan Jarak Antar Manusia Di Berlakukan Untuk Mencegah Dan Mengurangi Penyebaran Serta Penularan Covid 19 , Sehingga Keadaan Ini Bisa Menjadikan Bertambahnya Gaya Hidup Sendetari Pada Masyarakat (Luthfiati Et Al ., 2021). Sedentary Lifestyle Merupakan Istilah Dari Gaya Hidup Yang Kurang Bergerak Atau Bermalas – Malasan (Bhargava & R , 2016). Perilaku Sedentari Merupakan Suatu Aktivitas Fisik Pada Manusia Yang Memerlukan Pengeluaran Energi Tidak Lebih Dari Energi Istirahat Yaitu Antara (1 . 0 – 1 . 5 Mets) (Rn & Rn , 2019). Sedentary Lifestyle Diartikan Sebagai Aktivitas Yang Hanya Memerlukan Pengeluaran Energi Kurang Dari 600 Mets (Lestari , 2020). Dalam Posisi Duduk Atau Berbaring Yang Dilakukan Secara Berkelanjutan Sehingga Menjadi Suatu Kebiasaan Yang Menyebabkan Berkurangnya Aktivitas Fisik Pada Remaja (Jiang Et Al ., 2020). Terdiri Dari Duduk Di Waktu Sengang , Pergi Untuk Kerja Dan Untuk Pulang Dari Bekerja , Dan Saat Berada Di Lingkungan Kerja Maupun Di Lingkungan Rumah . Menonton Tv , Memainkan Video Game , Menggunakan Komputer , Membaca Buku , Melakukan Komunikasi Di Telephone , Serta Saat Duduk Berpergian Dengan Menggunakan Transportasi Seperti Mobil , Bus , Pesawat Dan Alat Transportasi.... 7(1), 13–26.

Rahma, S. I. (2025). Studi Deskriptif: Sedentary Lifestyle Pada Remaja Di Era Digital. *Malahayati Nursing Journal*, 7, 1951–1963.

Rambolangi, V. R. W., Kalesaran, A. F. C., & Mantjoro, E. M. (2025). Hubungan Antara Sedentary Lifestyle Dengan Obesitas Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi : Studi Kasus Kontrol. 9, 5421–5429.

S, A. Z., & Resmana, R. (2023). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Siswa Kelas Xi Man 2 Kota Padang. 6(12), 1–7.

Sepriani, R., & Eldawaty, E. (2018). Kebugaran Jasmani Ibu-Ibu Di Jorong Kp. Alai Nagari Jambak Kecamatan Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman. *Jurnal Menssana*, 3(2), 47–52. <https://doi.org/10.24036/Jm.V3i2.78>

Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Alfabeta.

Syampurma, H. (2016). Kontribusi Status Gizi Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes Bagi Siswa-Siswi Smpn 10 Padang. *Jurnal Menssana*, 1(2), 71–79. <https://doi.org/10.24036/Jm.V1i2.59>

Syukriyah, S., & Rosyidi, A. (2025). Pengembangan E-Modul Interaktif Berbasis Instagram Dengan Pendekatan Konstruktivistik Pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam. *Tarqiyah: Jurnal Pendidikan Dan Literasi*, 3(2), 1–18.