

**HUBUNGAN PERILAKU HIDUP SEHAT DENGAN KEBUGARAN JASMANI  
SISWA KELAS ATAS SEKOLAH DASAR NEGERI 2 TRIWARNO  
KECAMATAN KUTOWINANGUN KABUPATEN KEBUMEN**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga



Oleh:  
**Wiwit Aryanto**  
**08603141001**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
APRIL 2013**

## **PERSETUJUAN**

Skripsi dengan judul “Hubungan Perilaku Hidup Sehat Dengan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas Sekolah Dasar Negeri 2 Triwarno Kecamatan Kutowinangun Kabupaten Kebumen” yang disusun oleh Wiwit Aryanto, NIM 08603141001 ini telah disetujui oleh Pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 12 April 2013

Pembimbing,



Sumarjo, M.Kes  
NIP 19710808 2001 121 001

## **PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda Yudisium pada periode berikutnya

Yogyakarta, 12 April 2013

Yang menyatakan,



Wiwit Aryanto  
NIM. 08603141001

## PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Hubungan Perilaku Hidup Sehat Dengan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas Sekolah Dasar Negeri 2 Triwarno Kecamatan Kutowinangun Kabupaten Kebumen” yang disusun oleh Wiwit Aryanto, NIM 08603141001 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal Februari 2013 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI			
Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Sumarjo, M.Kes	Ketua Penguji		11/4 2013
Fatkurahman Arjuna, M.Or	Sekretaris Penguji		10/4 2013
Eka Novita Indra, M.Kes	Penguji I		26/3 2013
Cerika Rismayanthi, M.Or	Penguji II		25/3 2013

Yogyakarta, April 2013

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Dekan,

  
Drs. Rumpis Agus Sudarko, M. S.  
NIP. 19600824 198601 1 001

## **MOTTO**

- ❖ Tiada tuhan selain Allah SWT, dan Nabi Muhammad SAW adalah Rosul (utusan) Allah SWT.
- ❖ Orang tua adalah guru pertama, dan guru adalah orang tua kedua.
- ❖ Orang bahagia adalah orang yang terus mensyukuri yang ada dan berusaha meraih yang lebih baik dan lebih tinggi.
- ❖ Sesungguhnya sesudah kesulitan itu pasti ada kemudahan.
- ❖ Lakukan sesuatu yang orang lain tidak suka lakukan dan kamu akan memiliki sesuatu yang orang lain tak pernah miliki.

## PERSEMBAHAN

- Allah SWT dan Nabi Muhammad SAW, yang menjadi inspirasi dan senantiasa mendampingi umat-Nya sehingga mampu menghasilkan skripsi ini sebagai bentuk ibadah kepada -Nya.
- Ayah penulis, Bapak Slamet C, ibu Tusini, dan adik Saeful Anwar beserta keluarga besar, yang senantiasa berdo'a dan berusaha tanpa henti memberi curahan kasih sayang berupa perhatian, dukungan moral dan materi, dan masih banyak lagi yang tidak mampu penulis sebutkan satu persatu.
- Pembimbing skripsi Bapak Sumarjo, M. Kes, dengan penuh kesabaran memberikan bimbingan.
- Perusahaan *Club Arena International*, yang bersedia menerima penulis sebagai karyawan (*instructur fitness*) meskipun sedang menempuh tugas akhir skripsi, sehingga menambah wawasan ilmu penulis tentang olah raga.
- Teman-teman satu atap satu perjuangan, Wahyu Pramuliana, Supriyono, Fariza Ahmad, Puji Santoso, Syaiful Ma'ruf, Priyo Nugroho, Nugro Pribadi dan Yonky Kurniawan. yang senantiasa membantu dan menghibur.
- Dewi Putri Isnaeni, selaku teman terdekat penulis yang senantiasa membangkitkan semangat penulis untuk terus melangkah.

**HUBUNGAN PERILAKU HIDUP SEHAT DENGAN KEBUGARAN JASMANI  
SISWA KELAS ATAS SEKOLAH DASAR NEGERI 2 TRIWARNO  
KECAMATAN KUTOWINANGUN KABUPATEN KEBUMEN**

Oleh:

**Wiwit Aryanto  
08603141001**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar hubungan perilaku hidup sehat dengan kebugaran siswa kelas atas Sekolah Dasar Negeri 2 Triwarno Kecamatan Kutowinangun Kabupaten Kebumen.

Penelitian ini merupakan penelitian korelasi menggunakan metode survey dengan instrumen berupa tes pengukuran, instrumen perilaku hidup sehat dengan menggunakan angket, sedangkan kebugaran jasmani menggunakan tes TKJI umur 10 – 12 tahun. Subjek penelitian yang digunakan adalah siswa kelas atas Sekolah Dasar Negeri 2 Triwarno Kecamatan Kutowinangun Kabupaten Kebumen yang berjumlah 48 anak. Teknik analisis data menggunakan korelasi *product moment* pada taraf signifikansi 0,05 atau 5 %.

Hasil penelitian yang diperoleh nilai  $r_{hit} (0,700) > r_{tab} (0,284)$  artinya ada hubungan yang signifikan antara hubungan perilaku hidup sehat terhadap kebugaran jasmani siswa kelas atas Sekolah Dasar Negeri 2 Triwarno Kecamatan Kutowinangun Kabupaten Kebumen. Hasil koefisien determinan ( $r^2$ ) diperoleh sebesar 0,490 berarti perilaku hidup sehat memberikan pengaruh yang cukup besar. Dengan menyumbang 49,0 % bagi kebugaran jasmani pada anak, dan sisanya sebesar 51,0 % dipengaruhi faktor lain. Beberapa faktor lain tersebut antara lain: Faktor keterlatihan, genetik, jenis kelamin dan umur.

**Kata kunci : *Perilaku Hidup sehat, Tingkat Kebugaran Jasmani, Siswa SD Kelas IV, V dan VI***

## **KATA PENGANTAR**

Dengan mengucapkan puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Perilaku Hidup Sehat Dengan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas Sekolah Dasar Negeri 2 Triwarno Kecamatan Kutowinangun Kabupaten Kebumen” dengan lancar.

Dalam penyusunan skripsi ini pastilah penulis mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Rohmat Wahab, M.A, M.Pd, selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Rumpis Agus Sudarko, M.S, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin dalam melaksanakan penelitian.
3. Bapak Yudik Prasetyo, M.Kes, selaku Ketua Jurusan PKR yang telah memfasilitasi dalam melaksanakan penelitian.
4. Bapak Dr. Sumaryanto, M.Kes, selaku Dosen Pembimbing Akademik, yang telah memberikan bimbingan dalam akademik.
5. Bapak Sumarjo, M.Kes selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan arahan selama penulisan skripsi ini
6. Bapak dan Ibu Guru di SD Negeri 2 Triwarno, yang telah telah memberikan kerjasama dalam pengambilan data skripsi.



7. Bapak dan Ibu Dosen yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
8. Bapak dan Ibu Staf Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah membantu peneliti dalam membuat surat perijinan.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kelengkapan skripsi ini.

Penulis berharap semoga hasil karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya. Penulis berharap skripsi ini mampu menjadi salah satu bahan bacaan untuk acuan pembuatan skripsi selanjutnya agar menjadi lebih baik.

Yogyakarta, April 2013

Penulis



Wiwit Aryanto

## DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
 BAB I. PENDAHULUAN .....	 1
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Batasan Masalah .....	4
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	5
 BAB II. KAJIAN PUSTAKA .....	 6
A. Deskripsi Teori dan Penelitian yang Relevan.....	6
1. Pengertian perilaku.....	6
2. Pengertian hidup sehat.....	9
3. Penerapan perilaku hidup sehat.....	11
4. Hakikat Kesegaran Jasmani.....	13
5. Komponen-komponen kebugaran jasmani.....	15
6. Kesegaran jasmani bagi siswa sekolah dasar.....	21
7. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar.....	24
B. Penelitian yang Relevan .....	26
C. Kerangka Berpikir .....	27
D. Hipotesis Penelitian .....	28
 BAB III. METODE PENELITIAN .....	 29
A. Desain Penelitian .....	29
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	29
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	30
D. Instrumen Penelitian .....	30
E. Hasil Uji Coba instrument.....	34
1. Validitas .....	35
2. Reliabilitas .....	36
F. Teknik Analisis Data .....	38

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	42
A. Deskripsi Hasil Penelitian .....	42
1. Variabel Perilaku Hidup Sehat.....	42
2. Variabel Kebugaran Jasmani.....	43
3. Analisis Data.....	45
a. Uji normalitas .....	45
b. Uji limieritas .....	46
c. Pengujian hipoteis .....	46
B. Pembahasan .....	47
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN .....	51
A. Kesimpulan .....	51
B. Implikasi .....	51
C. Keterbatasan Penelitian .....	52
D. Saran .....	52
DAFTAR PUSTAKA .....	53
LAMPIRAN .....	56

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Kisi-kisi Instrumen Variabel PHS .....	31
Tabel 2. Pemberian Skor .....	32
Tabel 3. Interpretasi Hasil Uji Reliabilitas .....	36
Tabel 4. Kisi-kisi Angket yang Valid dan Reliabel.....	37
Tabel 5. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Putra Umur 10-12 Tahun .....	38
Tabel 6. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Putri Umur 10-12 Tahun .....	38
Tabel 7. Norma Tes kebugaran Jasmani Indonesia .....	39
Tabel 8. Deskripsi Hasil Penelitian PHS .....	42
Tabel 9. Deskripsi Hasil Penelitian Kebugaran Jasmani .....	44
Tabel 10. Hasil Uji Normalitas .....	45
Tabel 11. Hasil Uji Linieritas .....	46
Tabel 12. Hasil Uji Korelasi <i>Product Moment</i> .....	47

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Diagram Hasil Penelitian PHS .....	43
Gambar 2. Diagram Hasil Penelitian kebugaran Jasmani .....	44

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Ekspert Judgement .....	57
Lampiran 2. Angket Uji Coba .....	59
Lampiran 3. Hasil Uji Coba Penelitian .....	64
Lampiran 4. Data Uji Coba .....	67
Lampiran 5. Surat izin Penelitian .....	70
Lampiran 6. Angket Penelitian .....	71
Lampiran 7. Data Hasil Penelitian .....	75
Lampiran 8. Statistik Penelitian.....	80
Lampiran 9. Uji Normalitas .....	82
Lampiran 10. Uji Linieritas .....	83
Lampiran 11. Uji Korelasi.....	86
Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian .....	87

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Sesuai dengan kurikulum tingkat satuan pendidikan (KTSP) tahun 2006 (Depdiknas, 2006: 204). Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai (sikap, mental, emosional, spiritual, dan sosial) dan pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang. Dengan pendidikan jasmani siswa akan memperoleh berbagai ungkapan yang erat kaitannya dengan kesan pribadi yang menyenangkan serta berbagai ungkapan yang kreatif, inovatif, terampil, memiliki kebugaran jasmani kebiasaan hidup sehat dan memiliki pengetahuan serta pemahaman terhadap gerak manusia. Perilaku hidup sehat merupakan faktor penting yang wajib diajarkan kepada siswa sejak anak-anak, mata pelajaran penjas orkes merupakan

sarana yang tepat untuk menyampaikan pembelajaran perilaku hidup sehat, supaya dapat diketahui sejauh mana peran perilaku hidup sehat terhadap kebugaran jasmani siswa.

Anak usia sekolah dasar umur 10-12 tahun merupakan individu yang sangat aktif, sesuai dengan karakteristik mereka yang menyukai permainan katif, mudah berubah kondisi emosionalnya atau tidak stabil, minat terhadap olahraga kompetitif dan permainan organisasi meningkat, rasa kebanggaan dan ketrampilan yang dikuasai tinggi, pemujaan kepahlawanan tinggi, mudah gembira, mulai memahami arti waktu dan ingin mencapai sesuatu pada waktunya dan mencari perhatian dari orang dewasa. (Eka Trisna nita, 2013: 1)

Sesuai observasi yang dilakukan peneliti, dari segi kebersihan lingkungan, SDN 2 Triwarno memiliki lingkungan yang bersih, artinya kesadaran siswa akan kebersihan lingkungan sekitar sudah cukup baik, pengadaan perlengkapan alat kebersihan juga cukup lengkap, pengadaan jadwal piket harian semakin mendukung kebersihan lingkungan kelas, juga melatih siswa untuk terbiasa menjaga ruangan yang ditempati. Namun ketika jam istirahat tiba, masih banyak ditemui anak yang mengisi waktu istirahatnya dengan jajan sembarangan, meskipun tidak sedikit pula siswa yang mengisi jam istirahatnya dengan ke perpustakaan, atau memilih bermain bola di lapangan dan halaman sekolah. Tidak dapat dipungkiri jika siswa bisa lepas dari pengawasan guru karena jam istirahat adalah waktu untuk sejenak menyegarkan pikiran setelah kegiatan belajar mengajar



didalam dan diluar kelas. Aktifitas fisik siswa yang hanya dilakukan satu kali dalam satu minggu, yaitu hanya pada saat pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan atau biasa disebut penjas orkes, dinilai kurang mendukung terbentuknya kebugaran jasmani siswa.

Hal yang demikian tadi, diperlukan campur tangan dari seorang guru supaya bisa membimbing siswanya dengan menyalurkan tingkah laku siswa-siswinya kepada hal yang positif, seperti aktivitas olahraga juga mengajarkan perilaku hidup sehat. Masa anak-anak adalah waktu yang tepat untuk menanamkan hal positif terutama berperilaku hidup sehat, banyak faktor yang mempengaruhi terbentuknya perilaku hidup sehat bagi seorang anak, keluarga dan lingkungan merupakan faktor dasar yang membentuk perilaku anak, tanpa adanya lingkungan yang mengajarkan dan membiasakan perilaku hidup sehat anak-anak akan sulit belajar dan akan berdampak negatif untuk masa depannya, perilaku hidup sehat erat hubungannya dengan kebugaran jasmani, dan kebugaran jasmani merupakan modal utama untuk dapat menjalankan aktifitas anak yang sangat aktif bergerak, dan membantu belajar anak.

Berdasarkan gagasan tersebut sangat perlu digaris bawahi bahwa perilaku hidup sehat harus diperhatikan. Supaya siswa memiliki kebugaran yang baik, sehingga dapat mendukung belajar di sekolah, dan menjadi modal untuk masa depan siswa itu sendiri. Karena tubuh yang bugar juga bisa memberikan manfaat yang luar biasa, seperti lebih tahan terhadap penyakit. Dan akan lebih membanggakan lagi jika siswa bisa menyalurkan

perilaku hidup sehatnya didalam lingkungan keluarga dan masyarakat. Oleh sebab itu peneliti mengadakan penelitian dengan judul “Hubungan Antara Perilaku Hidup Sehat Dengan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas Sekolah Dasar Negeri 2 Triwarno Kecamatan Kutowinangun Kabupaten Kebumen” supaya dapat mengetahui seberapa besar peran perilaku hidup sehat terhadap kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 2 Triwarno di Kecamatan Kutowinangun.

## **B. Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, dapat diidentifikasi beberapa masalah-masalah sebagai berikut:

1. Belum diketahuinya pengaruh perilaku hidup sehat terhadap kebugaran jasmanis siswa kelas atas SDN 2 Triwarno Kecamatan Kutowinangun.
2. Belum diketahuinya aktifitas fisik yang dilakukan siswa sekolah dasar di Kecamatan Kutowinangun selain belajar.
3. Belum adanya upaya peningkatan kesehatan bagi siswa Sekolah Dasar di Kecamatan Kutowinangun.

## **C. Pembatasan Masalah**

Agar diperoleh gambaran yang jelas tentang ruang lingkup penelitian, dan mempertimbangkan segala keterbatasan penulis, maka perlu diberikan batasan dari beberapa permasalahan. Masalah dalam penelitian ini adalah hubungan antara perilaku hidup sehat dengan kebugaran jasmani siswa kelas atas Sekolah Dasar Negeri 2 Triwarno Kecamatan Kutowinangun Kabupaten Kebumen.

#### **D. Perumusan Masalah**

Atas dasar pembatasan masalah tersebut rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Adakah hubungan antara perilaku hidup sehat dengan kebugaran jasmani siswa kelas atas Sekolah Dasar Negeri 2 Triwarno Kecamatan Kutowinangun Kabupaten Kebumen?”.

#### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar peran perilaku hidup sehat terhadap kebugaran siswa kelas atas Sekolah Dasar Negeri 2 Triwarno Kecamatan Kutowinangun Kabupaten Kebumen.

#### **F. Manfaat Penelitian**

##### **1. Secara Teoritis**

Dapat membuktikan secara ilmiah bahwa perilaku hidup sehat adalah dasar untuk memiliki tubuh yang bugar, selain itu penelitian ini juga dapat dipakai sebagai bahan kajian dalam mengembangkan dan meningkatkan pendidikan perilaku hidup sehat dilingkungan sekolah, khususnya dalam usaha membentuk kebiasaan berperilaku hidup sehat melalui pendidikan jasmani.

##### **2. Secara Praktis**

Dapat dipakai oleh guru Penjas orkes di sekolah, sebagai pedoman dan bahan pertimbangan dalam menanamkan kebiasaan perilaku hidup sehat bagi siswa siswinya, bahwa perilaku hidup sehat bagus di ajarkan sejak usia dini.

## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

### **A. Deskripsi Teori Dan Penelitian yang Relevan**

#### **1. Pengertian Perilaku**

Perilaku jika dijelaskan dari segi biologis, merupakan aktivitas *organisme* yang mempunyai bentangan yang luas. Menurut Soekidjo (2007: 133) yang dimaksud perilaku adalah semua kegiatan atau aktivitas manusia baik yang dapat diamati langsung maupun yang tidak dapat diamati langsung.

Menurut Solita Sarwono (1993: 1) perilaku manusia merupakan hasil dari segala macam pengalaman serta interaksi manusia dengan lingkungannya yang terwujud dalam bentuk pengetahuan, sikap dan tindakan. Dengan demikian, perilaku adalah respons/reaksi seorang individu terhadap *stimulus* yang berasal atau dari dalam dirinya.

Para ahli mengatakan bahwa perilaku sama dengan tindakan atau aktivitas yang dilakukan individu akibat adanya *stimulus* atau rangsangan dari luar, sedangkan menurut M. Ichsan yang dikutip oleh Samsu (2006: 14) perilaku adalah suatu proses keadaan mental yang mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu.

Menurut Bimo Walgito (2003: 10) perilaku itu sebagai aktivitas-aktivitas yang merupakan manifestasi kehidupan psikis. Perilaku (aktivitas) yang ada dalam individu tidak timbul dengan sendirinya, tetapi sebagai akibat dari adanya rangsangan yang mengenai individu

tersebut. Perilaku merupakan jawaban terhadap rangsangan yang mengenai dan perilaku organisme tidak dapat lepas dari pengaruh lingkungan dan organisme itu sendiri.

Menurut Soekidjo (1993: 120) perilaku dibedakan menjadi dua macam, yaitu:

1) Perilaku Pasif

Perilaku pasif adalah respon internal, yaitu yang terjadi didalam diri manusia dan tidak secara langsung dapat dilihat oleh orang lain, misalnya berpikir, tanggapan atau sikap batin dan pengetahuan. Seperti seorang siswa tahu bahwa dengan pengaturan istirahat yang baik setelah berolahraga akan membuat kondisi tubuh tetap terjaga kesehatannya, dan siswa masih dapat mengerjakan aktivitas yang lain, contohnya membaca buku atau yang lainnya.

2) Perilaku Aktif

Perilaku aktif yaitu apabila perilaku itu jelas dapat diobservasikan secara langsung. Misalnya siswa sudah bisa mengatur waktu istirahat dengan waktu ekstrakurikuler, sehingga kondisi tubuh tetap terjaga.

Bloom yang dikutip oleh Solita Sarwono (1993: 2) membedakan perilaku menjadi tiga, yaitu: perilaku kognitif (yang menyangkut kesadaran atau pengetahuan), afektif (emosi), dan psikomotor (tindakan/gerakan).

Sikap dapat dirumuskan sebagai kecenderungan untuk merespons (secara positif atau negatif) terhadap orang, objek atau situasi tertentu. Sikap mengandung suatu penilaian emosional (senang, benci, sedih dan lain-lain), di samping komponen kognitif (pengetahuan tentang objek itu), sedangkan pengetahuan lebih bersifat pengenalan suatu benda/hal secara objektif. Selain bersifat negatif dan positif, sikap memiliki tingkat kedalaman yang berbeda-beda (Solita Sarwono, 1993: 2).

Menurut Benyamin Bloom yang dikutip M. Ichlan (1988: 11) ada tiga aspek dasar yang mempengaruhi perilaku, yaitu:

1) Aspek Pengetahuan (*Cognitif Domain*)

Aspek ini merupakan aspek dasar dalam perubahan perilaku seseorang. Aspek ini berkembang secara bertahap memahami, yang kemudian berlanjut ke tahap mengetahui, menganalisa, mensintesa dan menilai. Aspek ini melatarbelakangi lahirnya aspek sikap.

2) Aspek Sikap (*Afektif Domain*)

Aspek sikap adalah suatu proses perkembangan mental dalam menentukan pilihan untuk menerima atau menolak suatu rangsangan dari luar diri seseorang setelah ia mengalami proses perkembangan mental aspek pengetahuan. Seperti halnya aspek pengetahuan, aspek sikap juga berkembang melalui beberapa tahap menerima, dan menolak. Kedua tahap ini bersifat kontras sebagai kedua pilihan yang menentukan. Dalam proses perkembangan,

kedua tahap yang kontras tersebut terjadi perkembangan menerima, merasakan, menjawab, kemudian menentukan sikap menolak dan menerima. Setelah aspek sikap ini berkembang, kemudian lahir aspek selanjutnya yaitu aspek perbuatan.

### 3) Aspek Perbuatan (*Psikomotor Domain*)

Aspek perbuatan merupakan tahap selanjutnya dari aspek pengetahuan dan aspek sikap. proses perkembangan dalam aspek perbuatan akan sampai pada tahap berbuat untuk melakukan sesuatu.

Jadi, dalam perubahan perilaku dari mulai timbulnya perkembangan pengetahuan (kognitif) yang kemudian diikuti perkembangan bersikap (afektif) dan sampai pada tindakan atau perilaku (psikomotor), sehingga perilaku hidup sehat yang diinginkan akan tercapai apabila didasari oleh: (1) pengetahuan, (2) sikap, sebagai perwujudan sikap mental dan cerminan dari wawasan yang dimiliki juga dasar di dalam mengambil keputusan, dan (3) perbuatan dalam melakukan aktivitas sehari-hari hendaknya senantiasa berpedoman pada aturan-aturan yang sesuai dengan syarat-syarat kesehatan.

## **2. Pengertian Hidup Sehat**

Batasan atau arti sehat secara umum dikemukakan oleh *World Health Organization* (WHO) yang dikutip oleh Soekidjo (2007: 3)

sehat adalah keadaan sempurna, baik fisik, mental, maupun sosial, dan tidak hanya bebas dari penyakit dan cacat. Undang-Undang Kesehatan No. 23 Tahun 1992 memberikan batasan kesehatan adalah keadaan sejahtera badan, jiwa, dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomi (Soekidjo, 2007: 3).

Menurut Kus Irianto dan Kusno Waluyo (2004: 84) sehat merupakan masa tumbuh kembang manusia, mencakup manusia seutuhnya, meliputi fisik, emosi, sosial, dan spiritual. Sehat bukan hanya bebas dari penyakit, tetapi meliputi seluruh kehidupan manusia, termasuk aspek sosial, psikologis, spiritual, faktor-faktor lingkungan, ekonomi, pendidikan dan rekreasi.

Menurut Wibowo (1991: 2) sehat adalah sehat pribadi seorang seutuhnya, meliputi sehat fisik, sehat mental dan sehat sosial yang ketiganya tidak dapat dipisahkan, sedangkan sakit adalah suatu keadaan yang disebabkan oleh bermacam-macam hal, bisa suatu kejadian, kelainan yang dapat menimbulkan gangguan terhadap susunan jaringan tubuh, baik fungsi jaringan itu maupun fungsi keseluruhan.

Menurut Rusli Luthan yang dikutip oleh Samsu (2006:15) perilaku sehat adalah setiap tindakan yang mempengaruhi peluang secara langsung atau jangka panjang semua konsekuensi fisik yang menjadi lebih baik.



### 3. Penerapan Perilaku Hidup Sehat

Perilaku kesehatan menurut Skinner yang dikutip oleh Soekidjo (2007: 136-137) adalah respon seseorang (*organisme*) terhadap *stimulus* atau objek yang berkaitan dengan sakit dan penyakit, sistem pelayanan kesehatan, dan upaya pencarian fasilitas kesehatan. Dari batasan tersebut, perilaku hidup sehat dapat diklasifikasikan menjadi 3 kelompok, yaitu:

a. Perilaku pemeliharaan kesehatan (*Health maintenance*)

Perilaku seseorang untuk memelihara atau menjaga kesehatan agar tidak sakit dan usaha untuk penyembuhan bilamana sakit. Oleh sebab itu, perilaku pemeliharaan kesehatan ini terdiri atas tiga aspek, yaitu:

- 1) Perilaku pencegahan penyakit, penyembuhan penyakit bila sakit, dan pemulihan kesehatan bilamana telah sembuh dari penyakit.
- 2) Perilaku peningkatan kesehatan apabila seseorang dalam keadaan sehat. Kesehatan sangat dinamis dan relatif, maka orang sehat perlu diupayakan untuk mencapai tingkat kesehatan yang optimal mungkin.
- 3) Pengaturan makanan dan minuman. Makanan dan minuman dapat memelihara dan meningkatkan kesehatan seseorang, tetapi sebaliknya makanan dan minuman dapat menjadi penyebab

menurunnya kesehatan seseorang bahkan dapat mendatangkan penyakit.

b. Perilaku sakit (*illness behaviour*)

Perilaku pencarian dan penggunaan sistem atau fasilitas pelayanan kesehatan, atau sering disebut perilaku pencarian pengobatan (*health seeking behavior*). Perilaku ini adalah upaya atau tindakan seseorang pada saat menderita penyakit atau kecelakaan, dimulai dari mengobati sendiri sampai mencari pengobatan.

c. Perilaku peran sakit (*the sick role behavior*)

Perilaku kesehatan lingkungan adalah bagaimana seseorang merespon lingkungan baik lingkungan fisik maupun sosial budaya, sehingga lingkungan tersebut tidak mempengaruhi kesehatannya, misalnya bagaimana pengelolaan pembuangan limbah air minum dan sebagainya.

Menurut Becker yang dikutip oleh Soekidjo (2007: 137) klasifikasi perilaku hidup sehat adalah sebagai berikut:

- a. Makan dengan menu seimbang (*appropriate diet*). Menu seimbang ini dalam arti kualitas dan kuantitas.
- b. Olahraga teratur, yang juga mencakup kualitas (gerakan), dan kuantitas dalam arti frekuensi dari waktu yang digunakan untuk olahraga.

- c. Istirahat cukup. Kesibukan dan aktivitas seseorang dalam mencari penghasilan mengakibatkan kurang waktu beristirahat. Tentunya ini juga merupakan hal yang berbahaya.
- d. Mengendalikan *stress*. *Stress* cepat menyebabkan gangguan kesehatan, maka kita harus dapat mengendalikan *stress*.
- e. Perilaku atau gaya hidup lain yang positif bagi kesehatan, seperti bangun pagi-pagi untuk berolahraga, penyesuaian terhadap lingkungan dan sebagainya.

Setiap manusia pasti ingin memiliki kondisi sehat, sebab kesehatan merupakan modal utama agar manusia dapat menyelenggarakan tugas-tugas kehidupan selanjutnya. Kesehatan merupakan unsur yang penting bagi kehidupan dan dapat dijadikan sebagai cermin dari keberhasilan, kebahagiaan dan kesejahteraan.

#### **4. Hakikat Kebugaran Jasmani**

Kebugaran jasmani (*physical fitness*) adalah kemampuan jasmani untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih sanggup melakukan aktivitas yang sifatnya mendadak atau keadaan *emergency*. Semua orang memerlukan tingkat kesegaran jasmani tertentu sesuai dengan fungsinya dalam proses kehidupan, untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuannya.

Menurut Engkos Kosasih (1993: 10), kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan

mudah tanpa merasa lelah dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang atau keperluan yang sewaktu-waktu dapat digunakan, dengan demikian kesegaran jasmani merupakan wujud dari loyalitas fungsional seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan secara tertentu dengan hasil baik atau memuaskan tanpa kelelahan yang berarti.

Menurut Yunusul Hairy (2002: 17), kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan giat dan dengan penuh kewaspadaan, tanpa mengalami kelelahan yang berat. Dengan energi yang cukup, seseorang dapat menikmati waktu senggangnya dan menghadapi hal-hal yang darurat atau dengan kata lain dapat menghadapi hal-hal yang tidak terduga sebelumnya.

Kesegaran jasmani dan kebugaran jasmani adalah dua istilah yang dipakai silih berganti, kata lain dari *physical fitness*. Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas-batas fisiologi terhadap lingkungan (ketinggian, kelembapan suhu, dan sebagainya) dan atau kerja fisik dengan yang cukup efisien tanpa lelah secara berlebihan. (Soedjatmo Soemowardoyo, 2002: 1).

Kebugaran jasmani lebih menggambarkan kualitas dan kelangsungan fungsi itu terjadi dalam sebuah sistem. Keseluruhan organ bekerja dalam satu keterkaitan yang kompleks dan utuh, seperti misalnya sistem peredaran darah, sistem pernapasan, sistem

metabolisme dan lain-lain. Oleh karena itu kebugaran jasmani secara umum sering diartikan sebagai derajat kemampuan seseorang untuk menjalankan tugas berikutnya. Definisi ini memang lebih menggambarkan kemampuan biologis dan proses fisiologis bahwa seluruh organ tubuh manusia berfungsi secara normal.

Gambaran kemampuan organ tubuh untuk menjabarkan fungsinya dalam keadaan relatif diam, diungkapkan dalam istilah sehat statis. Dalam situasi ini organ tubuh manusia mampu berfungsi secara normal. Sebaliknya, apabila organ tubuh mampu menjalankan fungsinya secara normal dalam keadaan bergerak atau menjalankan tugas kerja, kondisi ini diungkapkan dalam istilah sehat dinamis.

Oleh karena itu mudah dipahami jika kualitas sehat dinamis merupakan tuntutan mutlak dalam kehidupan sehari-hari. Sehat dinamis merupakan fondasi bagi kesegaran jasmani yang memadai. Dengan demikian proses pemulihan kelelahan akan berlangsung lancar melalui mekanisme rutin. Kerja menimbulkan kelelahan dan seterusnya terjadi pemulihan sehingga seseorang merasa segar kembali atau tenaganya pulih dan siap untuk menjalankan tugas berikutnya. Semakin tinggi derajat kebugaran jasmani seseorang, kian tinggi pula derajat kesehatan dinamisnya dan kian tinggi pula produktivitas kerja seseorang

## **5. Komponen-Komponen Kebugaran Jasmani**

Menurut Harsuki yang dikutip oleh Emi Rachmawati (2005: 17), kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan terdiri atas

lima komponen dasar yang saling berhubungan antara yang satu dan yang lainnya. Komponen dasar itu adalah:

1) Daya Tahan Kardiovaskuler

Komponen ini menggambarkan kemampuan dan kesanggupan melakukan pekerja dalam keadaan aerobik, artinya kemampuan sistem peredaran darah dan pernapasan untuk mengambil dan menyediakan oksigen yang dibutuhkan tubuh.

2) Kekuatan Otot

Rusli Lutan (1999:66) mendefinsikan, Kekuatan adalah komponen yang sangat penting guna untuk meningkatkan kondisi fisik seseorang secara keseluruhan. Kekuatan otot adalah kemampuan badan dalam menggunakan daya, serabut otot yang ada dalam otot akan memberikan respons apabila dikenakan beban dalam latihan.

Kekuatan otot banyak diperlukan dalam kehidupan sehari-hari siswa terutama untuk kekuatan otot tungkai yang berfungsi untuk menahan berat badan. Sehingga semakin banyak aktivitas yang dilakukan siswa khususnya aktivitas olahraga, semakin kuat pula otot tungkai siswa tersebut.

3) Daya Tahan Otot

Menurut Rusli Lutan (1999: 71), daya tahan otot adalah kemampuan dan kesanggupan otot untuk kerja berulang-ulang tanpa mengalami kelelahan. Daya tahan dapat diartikan sebagai

suatu keadaan atau kondisi tubuh yang mampu bekerja dalam waktu yang cukup lama.

#### 4) Kelenturan

Kelenturan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan persendian melalui gerak yang luas. Jangkauan gerak alami tiap sendi pada tubuh bergantung pada pengaturan tendon-tendon, ligamen, jaringan penghubung, dan otot-otot. (Rusli Lutan, 1999:75).

#### 5) Komposisi Tubuh

Komposisi tubuh berhubungan dengan pendistribusian otot dan lemak diseluruh tubuh. Pengukuran komposisi tubuh ini memegang peranan penting, baik untuk kesehatan tubuh maupun untuk berolahraga. Kelebihan lemak tubuh dapat menyebabkan kegemukan atau obesitas dan meningkatkan risiko untuk menderita berbagai macam penyakit. Dalam olahraga, kelebihan lemak ini dapat memperburuk kinerja karena tidak memberikan sumbangan tenaga yang dihasilkan oleh kontraksi otot, bahkan memberikan bobot mati yang menambahkan beban karena memerlukan energi tambahan untuk menggerakkan tubuh. (Rusli Lutan, 1999:77).

Komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan menurut Harsuki yang dikutip oleh Emi Rachmawati (2005: 18) meliputi:

1) Keseimbangan

Keseimbangan adalah komponen yang berhubungan dengan sikap mempertahankan keadaan seimbang ketika sedang diam atau bergerak.

2) Daya Ledak

Daya ledak adalah komponen yang berhubungan dengan laju ketika seseorang melakukan kegiatan, atau daya ledak merupakan hasil dari daya kali percepatan.

3) Kecepatan

Kecepatan adalah komponen yang berhubungan dengan kemampuan untuk melakukan gerakan dalam waktu yang sangat singkat.

4) Koordinasi

Koordinasi adalah komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kemampuan untuk menggunakan pancaindra seperti penglihatan dan pendengaran, bersama-sama dengan organ tubuh tertentu di dalam melakukan kegiatan motorik dengan harmonis dan ketepatan tinggi.



#### 5) Kelincahan

Kelincahan adalah komponen yang berhubungan dengan kemampuan dengan cara mengubah arah posisi tubuh dengan kecepatan dan ketepatan tinggi.

#### 6) Kecepatan Reaksi

Kecepatan reaksi adalah komponen yang berhubungan kecepatan waktu yang digunakan antara mulai adanya stimulasi atau rangsangan dan mulainya reaksi. Kecepatan reaksi adalah waktu yang digunakan untuk menanggapi suatu rangsangan yang diberikan. Misalnya, kecepatan reaksi berupa penglihatan, pendengaran, gabungan antara penglihatan dan pendengaran dengan sentuhan.

Pada umumnya kesegaran jasmani terarah pada daya tahan, keseimbangan, sikap, dan tingkah laku. Dengan memiliki kesepuluh komponen kesegaran jasmani tersebut di atas tidaklah berarti bahwa semua orang harus dapat mengembangkannya secara keseluruhan, karena bagaimanapun juga manusia memiliki kekurangan dan kelebihan. Faktor dalam (*endogenic factor*) dan faktor luar (*exogenic factor*) selalu mempunyai pengaruh selain juga faktor jenis kelamin.

Menurut Hariyadi (2010: 1), faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani secara umum yaitu:

##### 1) Umur.

Kesegaran jasmani anak-anak meningkat sampai mencapai

maksimal pada usia 25-30 tahun, kemudian akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh, kira-kira sebesar 0,8-1% per tahun, tetapi bila rajin berolahraga penurunan ini dapat dikurangi sampai separuhnya.

2) Jenis Kelamin.

Sampai pubertas biasanya kesegaran jasmani anak laki-laki hampir sama dengan anak perempuan, tapi setelah pubertas anak laki-laki biasanya mempunyai nilai yang jauh lebih besar.

3) Genetik.

Berpengaruh terhadap kapasitas jantung paru, postur tubuh, obesitas, haemoglobin/sel darah dan serat otot.

4) Makanan.

Daya tahan yang tinggi dapat diperoleh jika siswa mengkonsumsi makanan yang berkarbohidrat tinggi (60-70 %). Mengkonsumsi makanan yang berprotein tinggi terutama untuk Pembentukan sel otot serta berfungsi untuk olahraga yang memerlukan kekuatan otot yang besar.

Menurut lulu anggi (2010: 1) faktor-faktor yang mempengaruhi fisik dan kebugaran jasmani anak adalah sebagai berikut:

1. Setiap anak memiliki bentuk fisik yang berbeda-beda walaupun usianya hamper sama. Ini disebabkan karena masing-masing anak berasal dari keturunan yang berbeda-beda pula. Misalnya

anak keturunan dari orang Arab dengan orang Jawa asli mempunyai cirri-ciri yang berbeda.

2. Perbedaan jenis kelamin anak memengaruhi perkembangan fisiknya. Anak laki-laki fisiknya lebih kuat dibandingkan dengan anak perempuan yang kondisi fisiknya cenderung lebih lemah.
3. Nutrisi dan kesehatan memengaruhi perkembangan jasmani anak, karena nutrisi yang diperoleh setiap anak berbeda-beda. Anak yang nutrisinya terpenuhi, kondisi fisiknya lebih sehat dan perkembangan jasmaninya cenderung cepat. Sedangkan anak yang kekurangan nutrisi perkembangan jasmaninya lebih lambat dan kondisi kesehatannya lebih rentan terkena penyakit.
4. Perbedaan karakter anak yang dipengaruhi oleh lingkungan masyarakat sekitarnya. Misalnya anak-anak yang berada di lingkungan pedesaan lebih kuat fisiknya daripada anak-anak yang berada di kota karena mereka terbiasa membantu orang tuanya yang memiliki pekerjaan berat.

## **6. Kebugaran Jasmani Bagi Siswa Sekolah Dasar**

Tujuan utama pendidikan jasmani ialah membina kesehatan dan sekaligus kebugaran jasmani. Sumbangan penting dari aktivitas jasmani dalam pendidikan jasmani adalah tercapainya derajat kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani merupakan konsep yang makin berkembang, sehubungan dengan kualitas kemampuan fungsi organ

tubuh, untuk menjalankan tugas dan gerak dalam kehidupan sehari-hari dan setiap tugas itu memiliki tingkatan tuntutan masing-masing.

Pembelajaran pendidikan jasmani di SD mempunyai implikasi yang luas dalam pengembangan secara optimal. Pembelajaran berarti proses yang menghasilkan perubahan yang relatif permanen dalam perilaku atau potensi perilaku siswa. Dari pendapat tersebut dapat diketahui bahwa dalam proses pembelajaran terjadi proses dua arah yang saling menguntungkan, interaksi antara guru dan siswa, dan sebaliknya interaksi antara siswa dan guru serta perubahan perilaku siswa menuju perubahan secara baik.

Uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani bagi siswa sekolah dasar dibentuk melalui pembelajaran olahraga yang mengajarkan berbagai bentuk olahraga serta perilaku hidup sehat sebagai dasar utama membentuk kebugaran jasmani, bentuk perilaku hidup sehat siswa dapat diwujudkan dengan melakukan beberapa faktor kebiasaan baik, seperti makan makanan yang bergizi, contohnya dalam bentuk 4 sehat 5 sempurna, istirahat yang cukup dan berkualitas, serta melakukan aktifitas olahraga dengan rutin. Menurut lansantha (2010:1) Hal demikian tadi dijelaskan sebagai berikut :

a. Faktor makanan (4 sehat 5 sempurna)

Makanan yang baik untuk siswa digambarkan seperti 4 sehat 5 sempurna, pola seperti ini dimaksudkan untuk dapat melengkapi keseimbangan gizi siswa, 4 sehat 5 sempurna terdiri dari mulai dari

nasi, sayur, lauk pauk, buah dan susu, dengan demikian diharapkan kandungan karbohidrat, lemak, protein, kalsium dan zat besi lainnya, dapat terpenuhi dalam susunan 4 sehat 5 sempurna. Karena karbohidrat, lemak, protein dan zat besi berperan sangat penting bagi tubuh siswa untuk menopang aktifitas tubuh.

b. Faktor istirahat

Siswa usia 5-10 tahun memerlukan jam tidur kurang lebih selama 10-11 jam, sedangkan siswa usia 11-17 tahun memiliki jam tidur yang lebih sedikit yaitu 8-9 jam, Menurut penelitian, anak yang tidak memiliki waktu istirahat yang cukup, dapat menyebabkan mereka menjadi hiperaktif, tidak konsentrasi belajar, dan memiliki masalah pada perilaku di sekolah.

c. Faktor aktifitas / olahraga

Siswa sekolah dasar usia 10-12 tahun memiliki sifat aktif dan cenderung melakukan aktifitas yang hanya mereka sukai, misalkan dalam olahraga mereka hanya menyukai beberapa olahraga permainan yang dianggap menyenangkan. Survei mengatakan siswa kelas atas usia 10-12 tahun cenderung lebih menyukai olahraga permainan, seperti: sepak bola, voli, badminton, pimpan dan olahraga permainan lainnya. Sedangkan untuk aktifitas sehari-hari mereka banyak menyukai bersepeda, bermain air, dan sepatu roda.

kebugaran jasmani keberadaannya sangat diperlukan karena kondisi kesegaran jasmani yang prima dapat memberikan efek positif

bagi siswa mulai dari lingkungan sekolah hingga dilingkungan luar sekolah.

## **7. Karakteristik Siswa SD Kelas Atas**

Siswa kelas atas yaitu mulai dari kelas 4-6, dengan umur sekitar 9-13 tahun. Karakteristik dari siswa kelas atas adalah adanya minat terhadap kehidupan praktis sehari-hari yang kongkrit hal ini menimbulkan kecenderungan untuk membandingkan pekerjaan-pekerjaan yang praktis. Amat realistik, ingin tahu dan ingin belajar, menjelang akhir masa ini telah ada minat terhadap hal-hal dan mata pelajaran khusus. Sampai kira-kira umur 11 tahun pada umumnya siswa menghadapi tugas-tugasnya dengan bebas dan berusaha menyelesaikan sendiri. Pada masa ini siswa memandang nilai (angka raport) sebagai ukuran yang tepat sebagai prestasi sekolah. (Astri Paranita: 2007: 18).

Siswa pada usia ini kebanyakan gemar membentuk kelompok sebaya, biasanya untuk bisa bermain bersama-sama. Dalam permainan ini biasanya anak tidak lagi terikat pada peraturan yang tradisional, karena mereka membuat peraturan sendiri. Usia 9-13 tahun siswa harus diberi kebebasan dari peraturan yang dibuat oleh orang dewasa, supaya mereka dapat berkembang secara alami sesuai dengan perkembangan manusia, namun peran guru tetap berpengaruh besar terhadap perkembangan perilaku siswa. (Astri Paranita 2007: 18)

Anak usia sekolah dasar umur 10-12 tahun merupakan individu yang sangat aktif dalam melakukan aktivitas fisik dan mengisi waktu

luangnya. Hal ini sesuai dengan karakteristik mereka yang menyukai permainan katif, mudah berubah kondisi emosionalnya atau tidak stabil, minat terhadap olahraga kompetitif dan permainan organisasi meningkat, rasa kebanggaan dan ketrampilan yang dikuasai tinggi, pemujaan kepahlawanan tinggi, mudah gembira, mulai memahami arti waktu dan ingin mencapai sesuatu pada waktunya dan mencari perhatian dari orang dewasa. (Eka Trisna nita, 2013: 1)

Pertumbuhan dan perkembangan anak merupakan hal yang tidak dapat terpisahkan. Namun untuk lebih mudah membahasnya para pakar menggambarkan pertumbuhan dan perkembangan tahap demi tahap. (Annarino, 1980 dan Cowell, 1995) yang dikutip oleh Sukintaka (1992:42-43) Siswa kelas IV, V, VI kira-kira berumur 10-12 tahun mempunyai katakteristik sebagai berikut:

Karakter jasmani siswa kelas IV umur 10 tahun :

- a. Perbaikan koordinasi dalam ketrampilan gerak.
- b. Daya tahan berkembang.
- c. Pertumbuhan tetap.
- d. Koordinasi mata dan tangan baik.
- e. Sikap tubuh yang kurang baik mungkin diperlihatkan.
- f. Perbedaan jenis kelamin tidak menimbulkan konsekuensi yang besar.
- g. Secara fisiologis putrid pada umumnya mencapai kematangan lebih dahulu daripada anak laki-laki.
- h. Gigi tetap, mulai tumbuh.
- i. Perbedaan secara perorangan dapat dibedakan dengan nyata.
- j. Kecelakaan cenderung memacu mobilitas.

Karakteristik jasmani siswa kelas V – VI umur 11 – 12 tahun :

- a. Pertumbuhan lengan dan tungkai makin besar.
- b. Ada kesadaran mengenai badannya.
- c. Anak laki-laki lebih menguasai permainan kasar.

- d. Pertumbuhan tinggi dan berat badan tidak baik.
- e. Kekuatan otot tidak menunjang pertumbuhannya.
- f. Perbedaan akibat jenis kelamin makin nyata.
- g. Waktu reaksi makin baik.
- h. Koordinasi makin baik.
- i. Badan lebih sehat dan kuat.
- j. Tungkai mengalami masa-masa pertumbuhan yang lebih baik bila dibandingkan dengan bagian anggota atas.
- k. Perlu diketahui bahwa ada perbedaan kekuatan otot dan ketrampilan antara laki-laki dan perempuan.

## **B. Penelitian Yang Relevan**

Untuk melengkapi dan membantu penelitian ini, peneliti mencari bahan-bahan peneliti yang ada dan relevan dengan penelitian yang akan diteliti. Penelitian tersebut seperti dibawah ini:

Penelitian tentang kebugaran jasmani yang dilakukan M. Cahyo (2011) dengan judul “Hubungan status sosial ekonomi orang tua dengan status kebugaran siswa kelas XII MA Al-Islam Surakarta. Penelitian ini dilakukan dengan teknik *Spearman rank correlation*, yaitu mengkorelasikan data ordinal menggunakan komputer seri statistik. Penelitian ini diambil melalui angket dan tes. Angket digunakan untuk mengetahui status sosial ekonomi orang tua, sedangkan tes digunakan untuk mengungkap tingkat kebugaran anak. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XII MA Al-Islam Surakarta. Besarnya sampel adalah 100 dan teknik pengambilan sampling menggunakan teknik *ptoportionate stratified random*. Dari hasil analisis menggunakan bantuan komputer seri statistik, diperoleh besarnya koefisien korelasi antara status sosial ekonomi orang tua (X) dengan kebugaran anak (Y) sebesar 0.826. Kemudian



dikonsultasikan dengan  $t$  table dengan taraf signifikansi 5%, yaitu  $t$  table diketahui sebesar 1.992. Oleh karena  $t$  hitung lebih kecil dari pada  $t$  table maka dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis nihil ( $H_0$ ) diterima, sebaliknya hipotesis asli ( $H_a$ ) ditolak. Jadi, kesimpulan menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara status sosial ekonomi orang tua dengan tingkat kebugaran siswa kelas XII MA Al-Islam Surakarta.

### **C. Kerangka Berpikir**

Kebugaran jasmani mempunyai peran penting dan mempengaruhi kelangsungan hidup manusia, karena itu kebugaran jasmani dapat menentukan hasil kerja dan prestasi seseorang, khususnya siswa sekolah dasar. Untuk itu perlu diperhatikan dan dipelajari cara-cara untuk memiliki tubuh yang bugar. Kebugaran jasmani juga merupakan salah satu unsur yang mempengaruhi kualitas manusia. Kebugaran jasmani yang optimal dapat dicapai apabila seseorang memperhatikan dan menerapkan pola hidup sehat.

Melalui perilaku hidup sehat diharapkan dapat membentuk kebugaran jasmani siswa sekolah dasar, karena jika dilihat dari karakteristik anak sekolah dasar usia 10-12 tahun, anak cenderung aktif dan sedikit susah diatur. Namun, dengan keberadaan seorang guru diharapkan dapat mengendalikan keadaan yang demikian. Perilaku hidup sehat wajib diajarkan supaya siswa memiliki bekal ilmu perilaku hidup sehat yang nantinya akan membantu membentuk kebugaran jasmani siswa. Namun demikian tidak lepas dari sosok seorang guru yang tidak henti-

hentinya mengarahkan anak didiknya supaya mereka membiasakan hidup sehat dengan mempraktikkan mulai dari lingkungan sekolah. Adapun perilaku hidup sehat meliputi perilaku terhadap makanan dan minuman, istirahat, kebersihan tubuh, aktifitas tubuh, dan kebersihan rumah.

Penelitian ini membahas tentang hubungan perilaku hidup sehat dengan kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 2 Triwarno Kecamatan Kutowinangun Kabupaten Kebumen, penelitian ini menggunakan 2 alat tes yaitu angket dan TKJI umur 10-12 tahun.

#### **D. Hipotesis Penelitian**

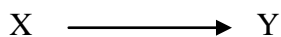
Berdasarkan kajian diskripsi teori, penelitian yang relevan dan kerangka berfikir diatas, maka dapat ditarik hipotesis bahwa ada hubungan yang cukup positif dan signifikan antara perilaku hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas Sekolah Dasar Negeri 2 Triwarno, Kecamatan Kutowinangun, Kabupaten Kebumen.

### **BAB III METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan perilaku hidup sehat dengan tingkat kebugaran anak siswa kelas atas SDN 2 Triwarno.

Adapun desain dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:



Keterangan:

X: Perilaku Hidup Sehat

Y: Tingkat Kebugaran Anak

#### **B. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Dalam penelitian ini akan melihat perbedaan dari satu variabel terhadap variabel lainnya. Adapun variabel bebasnya adalah perilaku hidup sehat siswa, sedang variabel terikatnya adalah tingkat kebugaran siswa. Devinisi operasional dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui perilaku hidup sehat yang dinilai dengan hasil pengisian angket. Pengambilan data perilaku hidup sehat menggunakan angket kuisioner dengan jumlah soal 58 butir pernyataan,

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berarti, sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Devinisi operasional dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan siswa untuk melakukan kemampuan fisik yang dinilai dengan skor TKJL.

Pengambilan data kebugaran peneliti menggunakan alat tes kebugaran jasmani usia 10-12 tahun, yang terdiri dari 5 macam tes yaitu lari cepat 40 meter, gantung siku tekuk/angkat tubuh, baring duduk selama 30 detik, loncat tegak dan lari jarak sedang 600 meter.

### **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa Sekolah Dasar Negeri 2 Triwarno Kecamatan Kutowinangun Kabupaten Kebumen, sedangkan sampel dalam penelitian ini yaitu siswa kelas atas umur 10-12 tahun Sekolah Dasar Negeri 2 Triwarno Kecamatan Kutowinangun Kabupaten Kebumen. Siswa kelas atas yaitu siswa yang duduk dikelas IV, V dan VI, dengan jumlah total 70 siswa terdiri dari 40 siswa laki-laki dan 30 siswa perempuan. Namun karena terdapat 22 siswa yang tidak masuk dalam umur 10-12 tahun, maka jumlah sampel Tes Kebugaran Jasmani Indonesia umur 10-12 tahun adalah 48 siswa.

### **D. Instrumen Penelitian**

Instrumen dalam penelitian ini berupa angket (kuesioner) dan tes kebugaran jasmani Indonesia tahun 2000 umur 10-12 tahun.

#### **1. Instrumen untuk menjaring data**

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket yang diisi siswa dan tes kebugaran jasmani Indonesia tahun 2000. Angket dan tes kebugaran tersebut terdiri dari:

- a. Angket bagi siswa untuk mengetahui perilaku hidup sehat yang selama ini dilakukan, meliputi Makan makanan yang bergizi,

menjaga kebersihan diri sendiri, menjaga kebersihan lingkungan, olahraga secara teratur serta mengatur istirahat dengan baik, dari indikator-indikator tersebut kemudian dikembangkan dalam butir-butir pertanyaan dan pernyataan, berjumlah 61 butir. Adapun kisi-kisi dan pemberian skor instrumen dari variabel ini adalah:

Tabel 1. Kisi-kisi Instrumen Variabel PHS

Faktor	Indikator	No. Butir	Jumlah
1. Asupan tubuh	a. Makanan yang bergizi	1,2,3 4,5,6,7,8*,9 *,10,11,12	12
2. Kebersihan diri sendiri	b. MCK	13,14,15,16 ,17,18,19,2 0,21*,22*,2 3, 24	12
3. Kebersihan lingkungan	c. Tempat tinggal	25,26,27,28 , 29,30,31*,3 2*,33, 34*,35,36*	12
4. Aktifitas	d. Olahraga	37,38,39,40 ,41,42*,43* ,44*,45,46, 47,48	12
5. Istirahat dengan baik	e. istirahat/tidur	49,50,51,52 ,53*,54*,55 *,56*,57, 58*,59*, 60*,61	13
Jumlah			61

Tabel 2. Pemberian Skor Variabel PHBS

Nomer	Jawaban	Skor pernyataan positif	Skor pernyataan Negatif(*)
1 Sampai 61	Selalu	4	1
	Sering	3	2
	Jarang	2	3
	Tidak pernah	1	4

- b. Tes untuk mengetahui kebugaran jasmani siswa menggunakan tes kebugaran jasmani Indonesia umur 10-12 tahun.

1. Teknik pengumpulan data dirinci sebagai berikut:

- a. Menyusun dan membagikan angket kepada siswa untuk mengetahui perilaku hidup sehat, mulai dari perilaku terhadap makanan dan minuman, kebersihan diri sendiri, kebersihan lingkungan rumah, Olahraga secara teratur serta istirahat yang baik. Terlebih dulu melakukan uji coba angket terhadap sebagian populasi.
- b. Setelah pengisian angket perilaku hidup sehat, kemudian melakukan tes kebugaran jasmani Indonesia untuk usia 10-12 tahun yang sudah baku. Tes kebugaran ini menggunakan 5 macam bentuk tes yang harus dilakukan sesuai urutan, urutan tes kebugaran jasmani Indonesia untuk usia 10-12 yaitu :

1. Lari cepat 40 meter
2. Gantung siku tekuk/ angkat tubuh
3. Baring duduk selama 30 detik
4. Loncat tegak.

5. Lari jarak sedang 600 meter.

Menurut kementiran pendidikan nasional pusat pengembangan kualitas jasmani ( 2010: 5), Proses pelaksanaan dan tujuan 5 tahap tes tersebut adalah sebagai berikut:

1. Melakukan lari cepat 40 meter yang bertujuan untuk mengukur kecepatan dengan satuan ukuran detik.
2. Melakukan gerakan gantung siku tekuk, tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu.
3. Melakukan gerakan baring duduk selama 30 detik, tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
4. Melakukan gerakan loncat tegak. Cara pengukuran tes ini ada dua macam, untuk membedakan antara cara yang pertama dan kedua yaitu, cara pertama: Tinggi raihan adalah anak berdiri tegak pada papan berskala dengan tangan lurus ke atas meraih papan berskala, kemudian dilihat berapa tinggi raihannya. Sedangkan cara kedua, anak melakukan gerakan melompat dengan awalan jongkok dan melompat meraih papan berskala dengan ujung jari yang sudah diberi bubuk kapur. Anak melompat 3 kali dan diambil hasil raihan yang tertinggi dan dikurangi tinggi raihan. Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak *eksplosif* power tungkai.
5. Melakukan gerakan lari 600 meter, tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan paru jantung.

Data yang diperoleh dari masing-masing peserta tes merupakan data kasar, kemudian diubah menjadi nilai, selanjutnya dikonversikan ke dalam tabel kebugaran jasmani untuk putra dan putri seperti pada tabel 5 dan 6, dari nilai yang diperoleh kemudian dijumlahkan. Untuk mengklasifikasikan tingkat kebugaran jasmani maka jumlah nilai di masukan dalam norma kebugaran jasmani seperti pada tabel 7.

## **2. Hasil Uji Coba Instrumen**

Dalam penelitian ini dilakukan uji coba instrumen. Untuk mengetahui apakah item yang disusun itu merupakan instrumen yang valid dan absah diperlukan uji coba instrumen tersebut. Tujuan dari uji coba angket adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui tingkat keterpahaman instrumen, apakah responden tidak menemui kesulitan dalam menangkap maksud peneliti.
2. Untuk mengetahui teknik paling efektif.
3. Untuk memperkirakan waktu yang dibutuhkan oleh responden dalam mengisi angket.
4. Untuk mengetahui apakah butir-butir yang tertera di dalam angket sudah memadai dan cocok dengan keadaan di lapangan.

Valid tidaknya instrumen akan mempengaruhi benar atau tidaknya data yang diperoleh, maka uji coba instrumen ini dimaksudkan untuk mengetahui validitas dan reliabilitas instrumen, sehingga setelah instrumen memenuhi syarat validitas dan reliabilitasnya baru dapat dipergunakan.



Uji coba instrumen dalam penelitian ini mengambil di SDN 1 Triwarno, Uji coba dilakukan pada tanggal 23 Oktober 2012 dengan memberikan angket kepada 56 responden, yaitu siswa kelas IV, V dan VI SDN 1 Triwarno Kecamatan Kutowinangun, Kabupaten Kebumen.

### **1. Validitas atau Kesahihan**

Berdasarkan jenis data yang akan diambil pengujian dalam penelitian ini menggunakan rumus korelasi yang dikemukakan oleh Pearson, atau yang dikenal dengan rumus korelasi *product moment*. Korelasi *product moment* digunakan untuk menentukan hubungan antara dua variabel.

Setelah diuji validitasnya instrumen dengan bantuan komputer SPSS, ternyata terdapat beberapa item-item yang gugur. Adapun kaidah yang digunakan untuk mempertahankan suatu butir apabila mempunyai korelasi yang lebih besar dari  $r$  tabel ( $r_{xy} > r$  tabel) dengan signifikansi 5%, dan tidak valid apabila nilai pertanyaan mempunyai korelasi yang lebih kecil dari  $r$  tabel ( $r_{xy} < r$  tabel). Dari hasil uji validitas ternyata butir-butir item yang telah diujicobakan dapat mewakili faktor yang ada, karena terbukti dari keseluruhan butir soal yang berjumlah 61 butir soal angket perilaku hidup sehat, 3 butir pertanyaan atau pernyataan gugur yaitu, nomor 26, 42, 54, sehingga menjadi 58 butir soal valid. Akan tetapi instrumen tersebut juga harus memenuhi persyaratan reliabilitas suatu instrumen. Untuk itu diperlukan pula uji reliabilitas instrumen.

## 2. Reliabilitas

Reliabilitas berhubungan dengan ketetapan hasil pengukuran. Untuk menguji reliabilitas instrumen, dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rumus *Alpha* dari *Cronbach*, karena skornya merupakan rentangan antara beberapa nilai. Rumus Alpha digunakan untuk mencari reliabilitas instrumen yang skornya bukan 1 dan 0 (nol) misal angket atau soal bentuk uraian. Dengan uji reliabilitas instrumen, akan diketahui taraf keajegan suatu instrumen dalam mengukur apa yang hendak diukurnya.

Menginterpretasikan tingkat keandalan dari instrument digunakan patokan dari Suharsimi, sebagai berikut:

Tabel 3. Interpretasi Hasil Uji Reliabilitas

<b>R</b>	<b>Interpretasi</b>
Antara 0,800 sampai dengan 1,00	Tinggi
Antara 0,600 sampai dengan 0,800	Cukup
Antara 0,400 sampai dengan 0,600	Agak rendah
Antara 0,200 sampai dengan 0,0400	Rendah
Antara 0,000 sampai dengan 0,200	Sangat rendah

(Sutrisno Hadi yang dikutip oleh Suharsimi Arikunto, 2006: 276)

Adapun hasil uji reabilitas instrumen perilaku hidup sehat siswa kelas atas berdasarkan perhitungan komputer *SPSS16.0* diperoleh koefisien sebesar 0,970 (tinggi). Dengan demikian variabel perilaku hidup sehat tersebut dapat dikatakan reliabel dan dapat dipakai.

Setelah dilakukan uji coba dan analilis, ternyata diperoleh butir-butir valid yang mewakili semua faktor, dan setelah butir-butir valid ini diperoleh koefisien reabilitas yang tinggi, maka berarti instrumen ini dapat untuk mengumpulkan data yang dapat dipercaya. Dengan demikian 58

instrumen dari variabel perilaku hidup sehat siswa kelas atas dalam penelitian ini dapat digunakan mengambil data penelitian sesungguhnya.

Berdasarkan pada faktor dari tiap-tiap variabel yang telah valid dan reliabel, diperoleh kisi-kisi angket sebagai berikut:

Tabel 4. Kisi-kisi AngketPHS yang Valid dan Reliabel

Faktor	Indikator	No. Butir	Jumlah
1. Makan	a. Makanan yang bergizi	1,2,3 4,5,6,7,8*,9*, 10,11,12	12
2. Kebersihan diri sendiri	b. MCK	13,14,15,16,1 7,18,19,20, 21*,22*,23, 24	12
3. Kebersihan lingkungan	c. Tempat tinggal	25,26,27, 28,29,30*,31* 32,33*,34,35	11
4. Olahraga rutin	d. Olahraga	36,37,38,39,4 0,41*,42*,43, 44,45,46	11
5. Istirahat	e. Istirahat/tidur	47,48,49,50, 51*,52*,53*, 54,55*,56*, 57*,58	12
Jumlah			58

(\*) Pernyataan negatif

### 3. Teknik Analisis Data

Setelah semua data terkumpul langkah selanjutnya adalah menganalisa, sehingga dapat ditarik kesimpulan. Untuk menganalisis tingkat kesegaran jasmani menggunakan tabel Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia, sebagai berikut:

Tabel 5. Tabel Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk putra umur 10-12 tahun

Lari 40 meter	Gantung siku tekuk	Baring duduk 30 detik	Loncat tegak	Lari 600 meter	Nilai
s.d - 6.3"	51 ke atas	23 ke atas	46 ke atas	s.d – 2'09"	5
6.4"- 6.9"	31 – 50	18 – 22	38 – 45	2'10" – 2'30"	4
7.0"- 7.7"	15 – 30	12 – 17	31 – 37	2'31" – 2'45"	3
7.8"- 8.8"	5 – 14	4 – 11	24 – 30	2'46" – 3'44"	2
8.9"- dst	4 – dst	0 – 3	23 – dst	3'45" – dst	1

Sumber: Kementerian Pendidikan Nasional pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Jakarta 2010.

Tabel 6. Tabel Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk putri umur 10-12 tahun

Lari 40 meter	Gantung siku tekuk	Baring duduk 30 detik	Loncat tegak	Lari 600 meter	Nilai
s.d – 6.7"	40" ke atas	20 ke atas	42 ke atas	s.d – 2'32"	5
6.8" – 7.5"	20" – 39"	14 – 19	34 – 41	2'33" – 2'54"	4
7.6" – 8.3"	8" – 19"	7 – 13	28 – 33	2'55" – 3'28"	3
8.4" – 9.6"	2" – 7"	2 – 6	21 – 27	3'29" – 4'22"	2
9.7" – dst	0" – 1"	0 – 1	20 – dst	4'23" – dst	1

Sumber: Kementerian Pendidikan Nasional pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Jakarta 2010.

Table 7. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia

No.	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Simbol
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)

Sumber: Kementerian Pendidikan Nasional pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Jakarta 2010.

Setelah diperoleh data perilaku hidup sehat dan kebugaran jasmani masing-masing siswa, maka langkah selanjutnya adalah menguji hipotesis penelitian. Untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis korelasi *product moment* dari Karl Person, pada taraf signifikan 5 %. Perhitungan hipotesis menggunakan bantuan komputer program *SPSS 16.0 for Windows Evaluation Version*. Langkah-langkah melakukan uji hipotesis adalah sebagai berikut:

#### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah uji untuk mengetahui apakah data tersebut berdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas menggunakan bantuan program *SPSS 16.0 for Windows Evaluation Version*, dengan rumus *Kolmogorov–Smirnov*:

$$D = \max \{S_{n_1}(X) - S_{n_2}(X)\}$$

(Sugiyono, 2006: 150)

Kriteria yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah jika  $p > 0,05$  (5 %) sebaran dinyatakan normal, dan jika  $p < 0,05$  (5 %) sebaran dikatakan tidak normal

## 2. Uji linearitas

Digunakan mengetahui apakah variable bebas (x) dan variable terikat (y) mempunyai hubungan linear atau tidak. Untuk mengetahui hal tersebut kedua variable harus diuji dengan taraf  $F$  pada taraf sig 5%

$$\text{Rumus } frek = \frac{rk \text{ reg}}{rk \text{ res}}$$

Dimana  $F \text{ reg}$  = harga bilangan garis reg

$R \text{ Kreg}$  = rerata kuadrat garis reg

$R \text{ Kres}$  = rerata kuadrat residu

(Sudjana,2002)

Jika  $F$  dihitung (f hasil analisis) lebih kecil atau sama dengan  $F t$  ( $F$  table) berarti hubungan kriterium dengan predikat adalah hubungan non linier.

## 3. Uji Hipotesis

Setelah uji persyaratan terpenuhi kemudian diadakan analisis untuk memperoleh kesimpulan hasil penelitian. Analisis data ini menggunakan teknik analisis korelasi *Product Moment*, adapun rumusnya sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

$r_{xy}$  : koefisien korelasi x dan y  
 $N$  : jumlah testi  
 $\sum x$  : jumlah skor testi  
 $\sum x^2$  : jumlah skor kuadrat  
 $\sum y$  : jumlah skor testi  
 $\sum y^2$  : jumlah skor kuadrat

Untuk menguji tingkat signifikansi koefisien korelasi ( $r$ ) yang diperoleh mempergunakan perbandingan  $r_{hit}$  dengan  $r_{tab}$ , dengan tingkat

signifikansi 5%, dengan ketentuan: Jika  $r_{hit} > r_{tab}$ , berarti ada hubungan yang signifikan antara perilaku hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani. Jika  $r_{hit} < r_{tab}$ , berarti tidak ada hubungan yang signifikan antara perilaku hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani. Besarnya sumbangan variabel bebas terhadap variabel terikat ditentukan oleh besarnya nilai koefisien determinan ( $r^2$ ) x 100 %

## 1. Uji Prasyarat Analisa

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data dari tiap variabel penelitian terdistribusi normal atau tidak. Uji ini menggunakan Uji Kolmogorov-smirnov.

### b. Uji Linieritas

Uji linieritas digunakan untuk menguji apakah ada hubungan antar masing-masing variabel bebas dan variabel terikat mempunyai hubungan linier atau tidak. Uji linieritas dilakukan dengan menggunakan uji  $F$ .

## 2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini diuji dengan menggunakan metode analisis korelasi sederhana. Analisis korelasi sederhana digunakan untuk mengetahui hubungan perilaku hidup sehat dengan kebugaran jasmani siswa kelas atas. Pengujian hipotesis ini dilakukan dengan menggunakan bantuan computer program *SPSS 16.0 for windows*.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

Dalam penelitian ini bermaksud untuk mengetahui hubungan perilaku hidup sehat dengan kebugaran jasmani siswa kelas atas Sekolah Dasar Negeri 2 Triwarno Kecamatan Kutowinangun Kabupaten Kebumen. Hasil penelitian hubungan perilaku hidup sehat dengan kebugaran jasmani siswa kelas atas Sekolah Dasar Negeri 2 Triwarno, Kecamatan Kutowinangun, Kabupaten Kebumen, di deskripsikan secara rinci sebagai berikut:

##### **1. Variabel Perilaku Hidup Sehat**

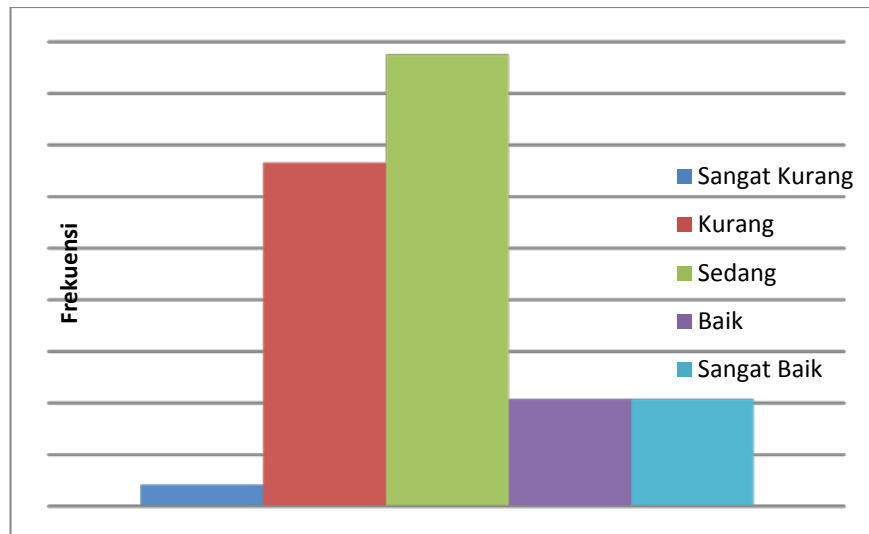
Berdasarkan hasil penelitian dari 48 anak diperoleh statistik penelitian untuk data perilaku hidup sehat yaitu; skor minimum sebesar = 138; skor maksimum = 209; *mean* = 167,08; *median* = 164,5; *modus* = 166 dan *standard deviasi* = 15,42. Deskripsi hasil penelitian perilaku hidup sehat disajikan pada tabel dan gambar berikut:

Tabel 8. Deskripsi Hasil Penelitian PHS

<b>No</b>	<b>Interval</b>	<b>Kategori</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
1.	> 190,0	Sangat Baik	5	10,4
2.	174,8 – 192,26	Baik	5	10,4
3.	162,71 – 177,48	Sedang	21	43,8
4	147,93 – 162,70	Kurang	16	33,3
5	< 147,93	Sangat Kurang	1	2,1
<b>Jumlah</b>			<b>48</b>	<b>100</b>



Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



**Gambar 1. Diagram Hasil Penelitian Perilaku Hidup Sehat**

Dari tabel dan gambar di atas diketahui perilaku hidup sehat siswa kelas atas Sekolah Dasar Negeri 2 Triwarno Kecamatan Kutowinangun Kabupaten Kebumen sebagian besar berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 21 anak (43,8 %), pada kategori kurang sebanyak 16 anak (33,3 %) , pada kategori baik sebanyak 5 anak (10,4 %), pada kategori sangat baik 5 anak (10,4 %) dan pada kategori sangat kurang sebanyak 1anak (2,1 %).

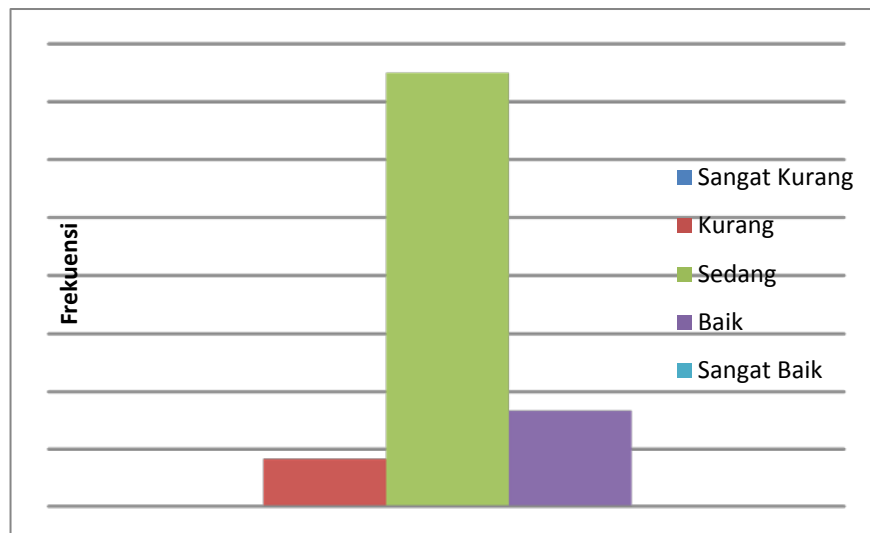
## 2. Variabel Kebugaran Jasmani

Berdasarkan hasil penelitian dari 48 anak diperoleh statistik penelitian untuk kebugaran jasmani yaitu; skor minimum sebesar = 12; skor maksimum = 20; rerata = 15,81; median = 16; modus = 15 dan *standard deviasi* = 1,78. Deskripsi hasil penelitian kebugaran jasmani disajikan pada tabel dan gambar berikut:

Tabel 9. Deskripsi Hasil Penelitian Kebugaran Jasmani

Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	%
22-25	Sangat Baik	0	0
18-21	Baik	8	16,7
14-17	Sedang	36	75,0
10-13	Kurang	4	8,3
5-9	Sangat Kurang	0	0
<b>Jumlah</b>		<b>48</b>	<b>100</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



**Gambar 2. Diagram Hasil Penelitian Kebugaran Jasmani**

Berdasarkan tabel dan gambar di atas diketahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas atas Sekolah Dasar Negeri 2 Triwarno Kecamatan Kutowinangun Kabupaten Kebumen yang berada pada kategori baik sebanyak 8 anak (16,7 %), diikuti kategori sedang sebanyak 34 anak (75,0 %), pada kategori kurang sebanyak 4 anak (8,3 %), tidak ada yang masuk dalam kategori sangat baik dan sangat kurang.

### 3. Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui hubungan perilaku hidup sehat dengan kebugaran jasmani siswa kelas atas Sekolah Dasar Negeri 2 Triwarno Kecamatan Kutowinangun Kabupaten Kebumen. Analisis data terdiri dari uji normalitas, uji linieritas dan uji korelasi. Adapun hasil analisis data tersebut secara rinci diuraikan sebagai berikut:

#### a. Uji Normalitas

Pengujian normalitas menggunakan dengan uji *Kolmogorof-Smirnov*, dengan kriteria yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah jika  $p > 0,05$  (5 %) sebaran dinyatakan normal, dan jika  $p < 0,05$  (5 %) sebaran dikatakan tidak normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 10. Hasil Uji Normalitas

	<b>Z</b>	<b>P</b>	<b>Sig 5 %</b>	<b>Keterangan</b>
Perilaku Hidup sehat	1,038	0,232	0,05	<b>Normal</b>
Kebugaran Jasmani	1,073	0,200	0,05	<b>Normal</b>

Dari hasil pada tabel di atas, diketahui data perilaku hidup sehat diperoleh  $p (0,232) > 0,05$ , dapat diartikan data perilaku hidup sehat berdistribusi normal. Data kebugaran jasmani diperoleh  $p (0,200) > 0,05$ , dapat diartikan data kebugaran jasmani berdistribusi normal. Hasil uji normalitas selengkapnya dapat dilihat pada lampiran 8.

## b. Uji Linieritas

Kriteria pengujian linieritas adalah jika  $f_{hit} < f_{tab}$  dan harga  $p$  (*probabilitas*)  $> 0,05$  (sig 5 %) maka hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat adalah linier. Sebaliknya apabila  $f_{hit} > f_{tab}$  dan nilai  $p$  (*probabilitas*)  $< 0,05$  (sig 5 %) dinyatakan tidak linier. Hasil rangkuman uji linieritas disajikan pada tabel berikut ini:

Tabel 11. Hasil Uji Linieritas

Hubungan	F Tabel	F Hit	$p$	sig 5 %	Ket
Hubungan Perilaku hidup sehat dengan kebugaran jasmani	3,98	1,374	0,261	0,05	Linier

Hasil uji linieritas diatas menunjukkan hubungan X (perilaku hidup sehat) dengan Y (kebugaran jasmani) diperoleh  $f_{hit} (1,374) < f_{tab} (3,98)$  dan  $p (0,261) > 0,05$ , berarti hubungan antara variabel perilaku hidup sehat dengan kebugaran jasmani adalah linier. Hasil uji linieritas selengkapnya dapat dilihat pada lampiran 9.

## c. Pengujian Hipotesis

Untuk menguji hubungan antara perilaku hidup sehat dengan kebugaran jasmani siswa kelas atas Sekolah Dasar Negeri 2 Triwarno Kecamatan Kutowinangun Kabupaten Kebumen menggunakan uji korelasi *product moment* dari Karl Person. Hasil uji korelasi dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 12. Hasil Uji Korelasi *Product Moment*

Hubungan	Nilai $r_{\text{tabel}}$	Koefisien korelasi ( $r_{xy}$ )	Koefisien determinan ( $r^2$ )
Perilaku hidup sehat (x) dengan kebugaran jasmani (y)	0,284	0,700	0,490

Dari hasil perhitungan yang diperoleh nilai  $r_{\text{hit}}$  (0,700) >  $r_{\text{tab}}$  (0,284) artinya ada hubungan yang signifikan antara hubungan perilaku hidup sehat dengan kebugaran jasmani siswa kelas atas Sekolah Dasar Negeri 2 Triwarno Kecamatan Kutowinangun Kabupaten Kebumen. Dari hasil korelasi maka dapat diperoleh nilai koefisien determinan ( $r^2$ ) variabel. Nilai Koefisien determinan di kali 100, merupakan suatu alat untuk mengukur besarnya persentase pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Dengan demikian nilai koefisien determinan ( $R^2$ ) diperoleh sebesar  $0,490 \times 100 = 49,0 \%$ . Berarti perilaku hidup sehat memberikan sumbangan sebesar 49,0 % terhadap kebugaran jasmani, sisanya sebesar 51,0 % dipengaruhi faktor lain. Faktor lain tersebut diantaranya adalah intensitas latihan, umur, genetik dan jenis kelamin

## B. Pembahasan

Penelitian ini perilaku hidup sehat merupakan aktivitas atau tindakan seseorang didalam memelihara dan meningkatkan kesehatannya dalam kehidupan sehari-hari. Perilaku hidup yang sehat pasti di dukung oleh kebiasaan-kebiasaan yang baik setiap harinya. Dari hasil penelitian diperoleh perilaku hidup sehat siswa kelas atas Sekolah Dasar Negeri 2 Triwarno

Kecamatan Kutowinangun Kabupaten Kebumen sebagian besar berkategori cukup baik (40 %). Sedangkan kebugaran jasmani siswa kelas atas Sekolah Dasar Negeri 2 Triwarno Kecamatan Kutowinangun Kabupaten Kebumen sebagian besar berkategori sedang (77,1 %).

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugas sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah yang berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati senggang waktu dan untuk keperluan-keperluan yang mendadak. Untuk memperoleh kebugaran jasmani yang baik tentu saja harus di dukung oleh berbagai faktor.

Penelitian ini bermaksud ingin mengetahui hubungan perilaku hidup sehat dengan kebugaran jasmani siswa kelas atas Sekolah Dasar Negeri 2 Triwarno Kecamatan Kutowinangun Kabupaten Kebumen. Dari hasil analisis data diperoleh nilai koefisien korelasi ( $r_{hit}$ ) sebesar  $0,700 > r_{tab} 0,284$ , hasil tersebut menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara hubungan perilaku hidup sehat dengan kebugaran jasmani siswa kelas atas Sekolah Dasar Negeri 2 Triwarno Kecamatan Kutowinangun Kabupaten Kebumen. Dengan demikian membuktikan bahwa perilaku hidup sehat berperan dalam meningkatkan kebugaran jasmani anak, yaitu semakin baik perilaku hidup sehat anak maka akan semakin baik juga tingkat kebugaran jasmani anak. Dikarenakan dengan menerapkan perilaku atau kebiasaan hidup sehat maka kondisi fisik seseorang akan terjaga, dan secara tidak langsung menjadi dukungan kebugaran jasmani seseorang.

Perilaku hidup sehat tersebut didasarkan pada asupan makan, kebersihan diri sendiri dan lingkungan, aktivitas, dan istirahat. Untuk asupan makan makanan yang mengandung zat-zat yang diperlukan tubuh, yaitu yang cukup mengandung unsur karbohidrat, protein, lemak, mineral, vitamin dan air. Fungsi dari makanan bergizi adalah penghasil zat tenaga, zat pembangun dan zat pengatur. Sumber energi sangat diperlukan bagi tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari, sehingga gizi yang cukup dan baik akan mendukung tubuh dalam melakukan kegiatan. Kekurangan energi akan menyebabkan tubuh lemah dan tidak mampu melakukan aktivitas dengan baik. Untuk itu agar dapat mencukupi kebutuhan sumber energi diperlukan pengaturan pola makan yang baik. Pola makan yang sehat merupakan keteraturan makan-makanan yang higienis dan bergizi dengan memperhatikan waktu dan bahan pembuatnya

Kebersihan diri dan lingkungan berhubungan terhadap keadaan fisik seseorang, dengan menjaga kebersihan diri maka seseorang akan terhindar dari beberapa macam penyakit, dengan demikian dengan tubuh yang sehat kebugaran jasmani juga terbentuk.

Aktivitas fisik berhubungan dengan kegiatan olahraga dan kegiatan sehari-hari yang dilakukan. Siswa SD merupakan siswa yang aktif dalam aktivitas, dengan demikian keaktifan siswa di sekolah maupun di luar sekolah, secara tidak langsung meningkatkan kebugaran fisik, yang mana seiring dengan meningkatnya kebugaran fisik maka kebugaran jasmaninya akan meningkat. Semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan setiap hari akan semakin baik kebugaran jasmani yang diperoleh. Untuk mencapai kebugaran

jasmani yang baik, perlu adanya kegiatan yang harus dilakukan guna meningkatkan kesegaran jasmani siswa misalnya dengan melakukan kegiatan olahraga secara rutin. Ditambah lagi dengan istirahat yang cukup maka kebugaran jasmani akan terjaga dengan baik. Dengan demikian untuk menjaga kesegaran jasmani seseorang maka hendaknya selalau menjaga perilaku hidup sehat sehari-hari.

Hasil koefisien determinan ( $r^2$ ) diperoleh sebesar 0,490 berarti perilaku hidup sehat memberikan sumbangan yang cukup besar yaitu 49,0 % terhadap kesegaran jasmani pada anak, dan sisanya sebesar 51,0 % dipengaruhi faktor lain. Beberapa faktor lain yang dapat memengaruhi kesegaran jasmani anak antara lain: intensitas latihan, umur, genetik dan jenis kelamin.



## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Dari hasil perhitungan yang diperoleh, dapat di artikan bahwa ada hubungan yang signifikan hubungan antara perilaku hidup sehat dengan kebugaran jasmani siswa kelas atas Sekolah Dasar Negeri 2 Triwarno Kecamatan Kutowinangun Kabupaten Kebumen.
2. Hasil koefisien determinan ( $r^2$ ) diperoleh sebesar 0,490 berarti perilaku hidup sehat memberikan sumbangan yang cukup besar yaitu 49,0 % terhadap kesegaran jasmani pada anak, dan sisanya sebesar 51,0 % dipengaruhi faktor lain. Beberapa faktor lain tersebut antara lain: intensitas latihan, umur, genetik dan jenis kelamin.

#### **B. Implikasi**

Berdasarkan kesimpulan di atas maka implikasi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Diperoleh data mengenai perilaku hidup sehat dan data tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas SD Negeri 2 Triwarno.
2. Diketahui bahwa perilaku hidup sehat mempunyai hubungan yang positif terhadap kebugaran jasmani, sehingga timbul pemahaman guru dan orang tua untuk meningkatkan kebugaran jasmani anak dengan cara memperhatikan perilaku hidup sehat anak agar dapat meningkatkan kebugaran jasmani anak.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini telah dilaksanakan dengan seksama, tetapi masih ada keterbatasan dan kelemahan, kelemahan tersebut adalah:

1. Penelitti tidak mengontrol latar belakang siswa yang dapat memengaruhi perilaku hidup sehat siswa
2. Peneliti tidak mengontrol aktivitas dan asupan makan di luar, yang dapat memengaruhi kesegaran jasmani anak.
3. Keterbatasan waktu peneliti tidak mengontrol kondisi fisik dan psikis terlebih dahulu apakah siswa dalam keadaan baik atau tidak.
4. Peneliti tidak mengontrol kesungguhan siswa dalam melakukan tes kesegaran jasmani, apakah sudah melakukan dengan sungguh-sungguh atau tidak.

### **D. Saran**

Dari kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi anak yang mempunyai perilaku hidup sehat yang masih kurang dan sangat kurang hendaknya mengatur pola hidupnya dengan baik, dan siswa yang masih mempunyai kebugaran jasmani kurang hendaknya dapat meningkatkan dengan latihan olahraga secara rutin.
2. Peneliti berikutnya, dapat melakukan penelitian dengan variabel-variabel lain, sehingga faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani dapat teridentifikasi secara luas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus Supriyanto. (2004). "*Olahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*". Jurnal Nasional Pendidikan Jasmani dan Ilmu Keolahragaan.
- Arma Abdoelah & Agoes Manadji. (1994). *Dasar-dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.
- Astri Paranita. (2007). "*memahami karakteristik siswa sekolah dasar*" <http://repoistory.UPI.edu>. diunduh pada tanggal 16 maret 2013 pukul 08.00 WIB.
- Bimo Walgito. (2003). *Psikologi Sosial*. Yogyakarta: Andi offset.
- Depdiknas. (2006). *Pengenbangan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan Nasional tentang Pendidikan Nasional No. 20 tahun 2003*. Jakarta: Depdiknas.
- Depdiknas. (2010). *Tes Kebugaran Jasmani untuk Anak*. Jakarta: Depdiknas.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran & Kesehatan*. Yogyakarta : Andi Publisher.
- Djoko Pekik Irianto. (2007). *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Eka Trisna Nita. (2013:1). "*Memahami Karakteristik Anak Usia SD dengan Menjadi Guru yang Kompeten*". [http://echananaey.blogspot.com/2012/11/memahami-karakteristik-anak-usia-sd\\_8067.html](http://echananaey.blogspot.com/2012/11/memahami-karakteristik-anak-usia-sd_8067.html). diunduh tanggal 6 april 2013 pukul 16.45 WIB.
- Emi Rachmawati. (2005). "*Tingkat Kesegaran Jasmani Anggota Paguyuban Lansia Sehat Di Kecamatan Candisari Semarang*." <http://digilib.unnes.ac.id/gsd/collect/skripsi/archives/HASH915c/9d25fce3.dir/doc.pdf>. 26 Oktober 2010.
- Engkos Kosasih, (1993). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, Jakarta: Rineka Cipta
- Hariyadi (2010:1). "*Kesegaran jasmani siswa kelas 4 dan 5 SDN Cebongan 02*". [Yadihari.blogspot.com](http://Yadihari.blogspot.com). diunduh pada tanggal 5 april 2013 pukul 17.05
- Harsuki. (2003). *Perkembangan Olahraga Terkini: Kajian Para Pakar*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

- Hengkel, B.O., et al. (1992). *Foundation of Health Science*. London: Allyn and Bacon, Inc.
- Ichlan, M. (1998). *Pendidikan Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Dekdibud Dirjen Dekti Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan. Jakarta : Depdikbud.
- Lasantha (2010:1). "Durasi tidur ideal anak sehari" <http://sehatZblog.blogspot.com>. diunduh pada tanggal 4 april 2013 pukul 19.15 WIB.
- Lulu anggi. (2010: 1). "Karakteristik ana usia sekolah" <http://luluanggi.blogspot.com/2010/06/karakteristik-anak-anak-usia-sekolah.html>. Diunduh pada tanggal 7 april 2013 pukul 06.15 WIB.
- Kus Irianto dan Kusno Waluyo. (2004). *Gizi dan Pola Hidup sehat*. Bandung: Yrama Widya.
- M. Cahyo Wicaksono. (2011). "Hubungan Status Sosial Ekonomi Orang Tua dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa XII MA AL-Islam Surakarta Tahun 2011." *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Margono. (2010). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2003) *Pendidikan dan Perilaku kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Perkins dan Sexton. (1995;1). "Smoke and smoker" <http://www.eatright.org>. diunduh pada tanggal 14 maret 2013 pukul 19.30 WIB.
- Rusli Lutan, J Hartoto dan Tomoliyus. (2002). *Pendidikan Kebugaran Jasmani: Orientasi Pem-binaan di Sepanjang Hayat*. Jakarta: Depdiknas-Ditjora.
- Rusli Lutan. (2002). *Menuju Sehat dan Bugar*. Jakarta: Depdiknas.
- Samsu Nurzaman. (2006). "Hubungan antara Tingkat Pengetahuan tentang Kesehatan, Status Sosial Ekonomi Orang Tua, dan Perilaku Hidup Sehat Mahasiswa Prodi PJKR FIK UNY." *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Soedjatmo Soemowardoyo. (2002). *Cara Praktis Membuat Anak Sehat*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Soekidjo Notoatmodjo. (2007). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta

- Solita Sarwono. (1993). *Sosiologi Kesehatan Beberapa Konsep Beserta amplikasinya*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Sudjana. (2005). *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sukintaka. (1993). *Teori Bermain untuk D2 PGSD Penjas-kes*. Jakarta: Dikti-Depdikbud
- Sutrisno Hadi. (1991). *Analisis Butir Untuk Instrumen Angket, Tes Dan Skala Nilai Dengan BASICA*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Wibowo, H. (1991). *Pendidikan Kesehatan*. Jakarta: Direktorat Jendral Perguruan Tinggi. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

## **LAMPIRAN**

Lampiran 1. Ekspert Judgement



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

Alamat : Jl. Kolombo No. 1 Yogyakarta 55281 Telp. 513092

SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Dr. dr. BM. Wara K, MS  
Unit kerja : FIK UNY  
Bidang ahli : Kesehatan Olahraga

Menerangkan bahwa instrumen penelitian tugas akhir skripsi saudara :

Nama : Wiwit Aryanto  
Nim : 08603141001  
Judul skripsi : Hubungan perilaku hidup sehat dengan kebugaran jasmani siswa kelas  
atas Sekolah Dasar Negeri 2 Triwarno kecamatan Kutowinangun  
kabupaten Kebumen.

Telah memenuhi persyaratan sebagai instrumen yang dapat digunakan untuk mengumpulkan data.

Yogyakarta, 5 November 2012

Dr. dr. BM. Wara K, MS

NIP 19580516 198403 2 001



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

Alamat : Jl. Kolombo No. 1 Yogyakarta 55281 Telp. 513092

**SURAT KETERANGAN**

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Cerika Rismayanthi, M.Or  
Unit kerja : FIK UNY  
Bidang ahli : Gizi Olahraga

Menerangkan bahwa instrumen penelitian tugas akhir skripsi saudara :

Nama : Wiwit Aryanto  
Nim : 08603141001  
Judul skripsi : Hubungan antara perilaku hidup sehat dengan kebugaran jasmani siswa kelas atas Sekolah Dasar Negeri 2 Triwarno kecamatan Kutowinangun kabupaten Kebumen.

Telah memenuhi persyaratan sebagai instrumen yang dapat digunakan untuk mengumpulkan data.

Yogyakarta, 10 Oktober 2012

Cerika Rismayanthi, M.Or

NIP 19830127 200604 2 001



## Lampiran 2. Angket uji coba

### ANGKET PENELITIAN PERILAKU HIDUP SEHAT SISWA KELAS ATAS SEKOLAH DASAR NEGERI 2 TRIWARNO KECAMATAN KUTOWINANGUN KABUPATEN KEBUMEN

#### I. Petunjuk Pengisian

1. Bacalah baik-baik setiap butir dan seluruh alternatif jawaban
2. Pilihlah alternatif jawaban yang paling sesuai dengan pendapat Anda
3. Dimohon semua butir pertanyaan dapat diisi dan tidak ada yang terlewatkan
4. Berilah tanda (✓) pada salah satu alternatif jawaban yang dipilih

#### Contoh:

No.	Pernyataan	Jawaban			
		SL	SR	JR	TP
1.	Saya bertukar minuman dengan teman sepermainan				✓

Keterangan :

**SL : Selalu**

**SR : Sering**

**JR : Jarang**

**TP : Tidak Pernah**

#### II. Isilah data dibawah ini dengan benar

1. Nama :
2. Jenis kelamin :
3. Kelas / umur : /
4. No Absen :

ANGKET PENELITIAN PERILAKU HIDUP SEHAT  
SISWA KELAS ATAS SEKOLAH DASAR NEGERI 2 TRIWARNO  
KECAMATAN KUTOWINANGUN KABUPATEN KEBUMEN

No	Pernyataan	Jawaban			
		SL	SR	JR	TP
1.	Saya sarapan pagi sebelum berangkat sekolah				
2.	Saya makan tiga kali sehari (pagi, siang, sore)				
3.	Saya makan buah-buahan sehabis makan				
4.	Saya minum susu setiap pagi				
5.	Saya membawa bekal makanan dari rumah				
6.	Saya minum air yang sudah di masak				
7.	Saya tidak jajan sembarangan disekolah				
8.	Saya minum minuman berwarna cerah dipinggir jalan				
9.	Saya makan jajan dengan tambahan saus yang cukup banyak				
10.	Saya lebih suka minum air putih dari pada minum es sirup				
11.	Saya minum air mineral (aqua dan sejenisnya)				
12.	Saya sarapan dengan menu 4 sehat 5 sempurna				
13.	Saya mandi dua kali sehari				
14.	Saya menggosok gigi sebelum tidur pada malam hari				
15.	Saya mencuci tangan dengan sabun sebelum makan				
16.	Saya mencuci rambut dengan shampo dua hari sekali				
17.	Saya membersihkan telinga dengan <i>cotton budh</i> secara rutin				

18.	Saya memotong kuku ketika sudah cukup panjang				
19.	Saya mencuci tangan dengan sabun setiap habis buang air				
20.	Saya tidak pernah gosok gigi setiap akan tidur				
21.	Saya memotong kuku jika sudah diingatkan oleh guru				
22.	Saya tidak mencuci tangan sebelum makan				
23.	Saya menggosok gigi setelah makan siang				
24.	Saya mengganti pakaian seragam 2 hari sekali				
25.	Saya membantu orang tua membersihkan rumah				
26.	Dirumah tersedia alat-alat untuk menjaga kebersihan				
27.	Saya tidak membuang sampah di sembarang tempat				
28.	Saya merapikan tempat tidur setelah bangun tidur				
29.	Saya membuang sampah di tempat sampah				
30.	Saya mengganti sprei tempat tidur seminggu sekali				
31.	Saya membuang sampah disembarang tempat				
32.	Saya membiarkan sampah berserakan di depan kelas				
33.	Saya membersihkan kelas sesuai dengan jadwal piket				
34.	Saya meninggalkan bekas makan didalam kelas				
35.	Saya membuang sampah sesuai dengan jenis sampahnya.				
36.	Saya membuang sampah diselokan/sungai				
37.	Saya mengikuti ekstrakurikuler olahraga di sekolah				

38.	Saya berangkat sekolah dengan naik sepeda				
39.	Saya berangkat sekolah jalan kaki				
40.	Saya mengisi jam istirahat dengan olahraga				
41.	Saya mengikuti sekolah olahraga diluar jam sekolah				
42.	Saya lebih suka bermain play station dari pada berolahraga di lapangan				
43.	Saya menonton televisi setiap ada waktu luang				
44.	Saya lebih suka menonton acara olahraga dari pada berolahraga				
45.	Saya sering mengikuti pertandingan olahraga				
46.	Saya aktif dalam mengikuti kegiatan olahraga				
47.	Saya mempunyai prestasi bagus dibidang olahraga				
48.	Saya memiliki fisik yang kuat untuk berolahraga				
49.	Saya tidur malam sebelum pukul 22.00				
50.	Saya suka tidur pada siang hari				
51.	Saya tidur selama 8 jam dalam 1 hari				
52.	Saya tidur siang selama 2 jam				
53.	Saya suka tidur larut malam				
54.	Saya suka menonton acara sepak bola dini hari				
55.	Saya ketiduran waktu pelajaran				
56.	Saya tidur waktu jam istirahat				
57.	Saya bisa tidur dengan nyenyak				
58.	Saya merasa kurang tidur				

59.	Saya sering terbangun saat tidur dimalam hari				
60.	Saya susah dibangunkan saat tertidur				
61.	Saya cepat tertidur saat saya sudah bersiap untuk tidur.				

### Lampiran 3. Hasil Uji Coba Penelitian

#### Uji Validitas dan Reliabilitas

#### Reliability

#### Scale: ALL VARIABLES

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	20	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	20	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	.831
		N of Items	31 <sup>a</sup>
	Part 2	Value	.851
		N of Items	30 <sup>b</sup>
	Total N of Items		61
	Correlation Between Forms		.836

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.970	61

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted	Keterangan
VAR00001	183.7000	1002.537	.507	.970	Valid
VAR00002	184.1000	990.621	.637	.969	Valid
VAR00003	184.4000	990.779	.506	.970	Valid
VAR00004	184.0000	987.053	.723	.969	Valid
VAR00005	184.3000	1061.274	-.621	.972	Valid
VAR00006	183.3000	1008.326	.611	.970	Valid
VAR00007	183.7000	992.853	.569	.969	Valid
VAR00008	184.0000	998.316	.435	.970	Valid
VAR00009	183.7000	994.853	.535	.970	Valid
VAR00010	184.1000	986.095	.830	.969	Valid
VAR00011	183.4000	1008.568	.616	.970	Valid
VAR00012	183.2000	1004.589	.742	.969	Valid
VAR00013	183.2000	996.168	.741	.969	Valid

VAR00014	183.3000	996.221	.525	.970	Valid
VAR00015	183.3000	1008.853	.594	.970	Valid
VAR00016	184.1500	986.871	.620	.969	Valid
VAR00017	184.1000	993.358	.589	.969	Valid
VAR00018	183.2000	1004.589	.742	.969	Valid
VAR00019	183.6000	975.726	.824	.969	Valid
VAR00020	184.1000	994.200	.511	.970	Valid
VAR00021	183.5000	1009.526	.444	.970	Valid
VAR00022	183.4000	1009.095	.599	.970	Valid
VAR00023	183.7000	969.695	.864	.969	Valid
VAR00024	183.8000	997.958	.595	.969	Valid
VAR00025	183.6500	983.292	.676	.969	Valid
VAR00026	184.8000	1036.905	-.212	.971	Gugur
VAR00027	183.6000	975.726	.824	.969	Valid
VAR00028	183.7000	992.853	.569	.969	Valid
VAR00029	183.8000	1015.221	.311	.970	Valid
VAR00030	183.5000	976.053	.797	.969	Valid
VAR00031	183.4000	1004.989	.439	.970	Valid
VAR00032	183.7000	993.800	.632	.969	Valid
VAR00033	183.8000	979.326	.841	.969	Valid
VAR00034	183.5000	976.053	.797	.969	Valid
VAR00035	184.1000	990.411	.640	.969	Valid
VAR00036	184.5000	1005.842	.533	.970	Valid
VAR00037	183.7000	993.800	.632	.969	Valid
VAR00038	184.0000	983.158	.609	.969	Valid
VAR00039	184.0000	1007.158	.362	.970	Valid
VAR00040	183.8000	971.326	.798	.969	Valid
VAR00041	183.6000	1004.674	.600	.969	Valid
VAR00042	183.2500	1028.829	-.018	.970	Gugur
VAR00043	183.5500	982.682	.666	.969	Valid
VAR00044	183.9000	989.884	.618	.969	Valid
VAR00045	183.6000	972.568	.876	.969	Valid
VAR00046	183.9000	978.411	.811	.969	Valid
VAR00047	183.3000	1007.274	.475	.970	Valid
VAR00048	184.1000	989.884	.579	.969	Valid
VAR00049	184.0500	989.839	.557	.970	Valid
VAR00050	183.1000	1008.095	.676	.969	Valid
VAR00051	183.7000	991.695	.672	.969	Valid
VAR00052	183.5000	984.579	.860	.969	Valid
VAR00053	183.7000	978.642	.727	.969	Valid
VAR00054	183.7000	1024.011	.057	.971	Gugur
VAR00055	184.2500	985.987	.598	.969	Valid
VAR00056	183.7000	1003.379	.540	.970	Valid
VAR00057	183.5500	996.155	.639	.969	Valid
VAR00058	183.7000	978.326	.731	.969	Valid
VAR00059	184.0500	998.261	.511	.970	Valid
VAR00060	183.8000	976.063	.801	.969	Valid
VAR00061	183.2000	1004.589	.742	.969	Valid

$$Df = N - 2$$

$$18 = 20 - 2$$

$$r \text{ tabel} = 0,378$$

Jika *corrected item total correlation* < 0,378, maka butir pertanyaan dinyatakan gugur,

Butir yang gugur sebanyak 3 butir yaitu:

Butir no:

26, 42, 54

Koefisien validitas Total = 0,836

Koefisien Reliabilitas Total = 0,970



#### Lampiran 4. Data Uji Coba

No Absen	Kelas	Jenis Kelamin (L/P)		Usia (Tahun)	Nilai PHS
1	IV	L		10	163
2	IV	L		10	182
3	IV	L		9	197
4	IV	L		9	171
5	IV	L		9	198
6	IV	L		9	175
7	IV	L		9	167
8	IV	L		9	170
9	IV	L		9	183
10	IV		P	9	187
11	IV		P	9	177
12	IV	L		8	187
13	IV	L		8	212
14	IV	L		9	169
15	IV		P	8	201
16	IV	L		10	164
17	IV	L		10	206
18	IV		P	9	182
19	IV		P	9	179
20	IV	L		9	177
21	IV	L		8	190

22	IV	L		9	174
1	V	L		12	173
2	V		P	11	170
3	V	L		10	163
4	V	L		10	182
5	V	L		10	198
6	V	L		10	177
7	V		P	10	167
8	V		P	10	198
9	V		P	10	183
10	V		P	10	184
11	V		P	10	187
12	V	L		10	161
13	V		P	11	161
14	V	L		11	169
15	V		P	10	155
16	V	L		12	164
17	V	L		15	219
18	V		P	10	214
1	VI	L		13	179
2	VI		P	11	177
3	VI	L		11	171
4	VI	L		11	174
5	VI	L		11	160

6	VI	L		11	170
7	VI	L		12	163
8	VI	L		11	172
9	VI		P	11	181
10	VI		P	11	165
11	VI	L		11	159
12	VI		P	11	179
13	VI	L		11	176
14	VI	L		10	180
15	VI		P	11	168
16	VI		P	12	171
Jumlah		35	19		

Lampiran 5. Surat izin penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
Alamat : Jl. Colombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513093 psw 256

Nomor : 2222 /UN.34.16/PP/2012  
Lamp. : 1 Eks.  
Hal : Permohonan Izin Penelitian

29 November 2012

Yth. : Ka. UPTD Kec. Kutowinangun  
Kab. Kebumen  
Jateng

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin Penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Wiwit Aryanto  
NIM : 08603141001  
Program Studi : PKR / Ilmu Keolahragaan

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : 3 Desember s/d 12 Desember 2012  
Tempat/Obyek : Lapangan Desa Triwarno / Siswa Kelas IV, V, dan VI.  
Judul Skripsi : Hubungan Perilaku Hidup Sehat Dengan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas SD Negeri 2 Triwarno, Kec. Kutowinangun, Kab. Kebumen.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Drs. Rumpus Agus Sudarko, M.S.  
NIP. 1950824 198601 1 00

Tembusan :

1. Kepala Sekolah SD Negeri Triwarno.
2. Kajur. PKR
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa ybs.

## Lampiran 6. Angket penelitian

### ANGKET PENELITIAN PERILAKU HIDUP SEHAT SISWA KELAS ATAS SEKOLAH DASAR NEGERI 2 TRIWARNO KECAMATAN KUTOWINANGUN KABUPATEN KEBUMEN

#### III. Petunjuk Pengisian

5. Bacalah baik-baik setiap butir dan seluruh alternatif jawaban
6. Pilihlah alternatif jawaban yang paling sesuai dengan pendapat Anda
7. Dimohon semua butir pertanyaan dapat diisi dan tidak ada yang terlewatkan
8. Berilah tanda (✓) pada salah satu alternatif jawaban yang dipilih

#### Contoh:

No.	Pernyataan	Jawaban			
		SL	SR	JR	TP
1.	Saya bertukar minuman dengan teman sepermainan				✓

Keterangan :

**SL : Selalu**

**SR : Sering**

**JR : Jarang**

**TP : Tidak Pernah**

#### IV. Isilah data dibawah ini dengan benar

5. Nama :
6. Jenis kelamin :
7. Kelas / umur : /
8. No Absen :

ANGKET PENELITIAN PERILAKU HIDUP SEHAT  
SISWA KELAS ATAS SEKOLAH DASAR NEGERI 2 TRIWARNO  
KECAMATAN KUTOWINANGUN KABUPATEN KEBUMEN

No	Pernyataan	Jawaban			
		SL	SR	JR	TP
1.	Saya sarapan pagi sebelum berangkat sekolah				
2.	Saya makan tiga kali sehari (pagi, siang, sore)				
3.	Saya makan buah-buahan sehabis makan				
4.	Saya minum susu setiap pagi				
5.	Saya membawa bekal makanan dari rumah				
6.	Saya minum air yang sudah di masak				
7.	Saya tidak jajan sembarangan disekolah				
8.	Saya minum minuman berwarna cerah dipinggir jalan				
9.	Saya makan jajan dengan tambahan saus yang cukup banyak				
10.	Saya lebih suka minum air putih dari pada minum es sirup				
11.	Saya minum air mineral (aqua dan sejenisnya)				
12.	Saya sarapan dengan menu 4 sehat 5 sempurna				
13.	Saya mandi dua kali sehari				
14.	Saya menggosok gigi sebelum tidur pada malam hari				
15.	Saya mencuci tangan dengan sabun sebelum makan				
16.	Saya mencuci rambut dengan shampo dua hari sekali				
17.	Saya membersihkan telinga dengan <i>cutton budh</i> secara rutin				

18.	Saya memotong kuku ketika sudah cukup panjang				
19.	Saya mencuci tangan dengan sabun setiap habis buang air				
20.	Saya tidak pernah gosok gigi setiap akan tidur				
21.	Saya memotong kuku jika sudah diingatkan oleh guru				
22.	Saya tidak mencuci tangan sebelum makan				
23.	Saya menggosok gigi setelah makan siang				
24.	Saya mengganti pakaian seragam 2 hari sekali				
25.	Saya membantu orang tua membersihkan rumah				
26.	Saya tidak membuang sampah di sembarang tempat				
27.	Saya merapikan tempat tidur setelah bangun tidur				
28.	Saya membuang sampah di tempat sampah				
29.	Saya mengganti sprei tempat tidur seminggu sekali				
30.	Saya membuang sampah disembarang tempat				
31.	Saya membiarkan sampah berserakan di depan kelas				
32.	Saya membersihkan kelas sesuai dengan jadwal piket				
33.	Saya meninggalkan bekas makan didalam kelas				
34.	Saya membuang sampah sesuai dengan jenis sampahnya.				
35.	Saya membuang sampah diselokan/sungai				
36.	Saya mengikuti ekstrakurikuler olahraga di sekolah				
37.	Saya berangkat sekolah dengan naik sepeda				
38.	Saya berangkat sekolah jalan kaki				

39.	Saya mengisi jam istirahat dengan olahraga				
40.	Saya mengikuti sekolah olahraga diluar jam sekolah				
41.	Saya menonton televisi setiap ada waktu luang				
42.	Saya lebih suka menonton acara olahraga dari pada berolahraga				
43.	Saya sering mengikuti pertandingan olahraga				
44.	Saya aktif dalam mengikuti kegiatan olahraga				
45.	Saya mempunyai prestasi bagus dibidang olahraga				
46.	Saya memiliki fisik yang kuat untuk berolahraga				
47.	Saya tidur malam sebelum pukul 22.00				
58.	Saya suka tidur pada siang hari				
49.	Saya tidur selama 8 jam dalam 1 hari				
50.	Saya tidur siang selama 2 jam				
51.	Saya suka tidur larut malam				
52.	Saya ketiduran waktu pelajaran				
53.	Saya tidur waktu jam istirahat				
54.	Saya bisa tidur dengan nyenyak				
55.	Saya merasa kurang tidur				
56.	Saya sering terbangun saat tidur dimalam hari				
57.	Saya susah dibangunkan saat tertidur				
58.	Saya cepat tertidur saat saya sudah bersiap untuk tidur.				



### Lampiran 7. Data Hasil Penelitian

No	Kelas	TTL	JK	lari 40 m	N	gantung siku	N	Baring duduk	N	Loncat tegak	N	Lari 600 m	N	TKJI	Kategori
2	IV	17/12/2002	L	7.37	3	29	3	22	4	33	3	2'35"	3	<b>16</b>	sedang
11	IV	30/08/2002	L	7.33	4	13	2	17	3	37	3	2'32"	3	<b>15</b>	sedang
18	IV	2/05/2002	P	8.33	3	12	3	10	3	29	3	3'01"	3	<b>15</b>	sedang
26	IV	15/10/2002	P	8.28	3	7	2	8	3	28	3	4'20"	2	<b>13</b>	Kurang
1	V	8/01/2000	P	2.31	3	8	3	16	4	30	3	2'03"	4	<b>17</b>	sedang
2	V	1/01/2000	P	8.77	2	4.5	2	14	4	29	3	2'29"	3	<b>14</b>	sedang
3	V	25/11/2000	P	7.99	3	11.3	3	13	3	32	3	2'22"	3	<b>15</b>	sedang
4	V	16/09/2001	P	8.16	3	2	2	14	4	31	3	2'37"	3	<b>15</b>	sedang
5	V	14/05/2002	P	8.31	2	2.4	2	15	4	29	3	2'31"	3	<b>14</b>	sedang
6	V	5/03/2001	L	7.15	4	20.2	3	21	4	40	3	2'22"	4	<b>18</b>	baik
7	V	14/06/2002	L	7.33	3	5.7	2	21	4	28	2	2'05"	3	<b>14</b>	sedang
8	V	24/06/2002	L	7.77	3	20	3	20	4	26	2	2'05"	3	<b>15</b>	sedang
9	V	4/04/2002	L	7.1	3	18	3	24	5	40	4	1'56"	4	<b>19</b>	baik
10	V	26/09/2002	L	7.69	3	16.6	3	22	4	41	4	2'00"	3	<b>17</b>	sedang
11	V	7/12/2002	L	7.42	3	37.3	4	21	4	32	3	1'56"	4	<b>18</b>	baik
12	V	21/04/2002	L	7.2	3	22.1	4	22	4	35	3	2'02"	3	<b>17</b>	sedang
13	V	2/04/2002	L	7.67	3	11	2	20	4	37	3	1'53"	4	<b>16</b>	sedang
14	V	23/09/2002	L	7.58	3	22	4	18	4	32	3	1'54"	4	<b>18</b>	baik
15	V	26/09/2001	L	7.13	3	16	3	22	4	35	3	1'56"	4	<b>17</b>	sedang
16	V	14/05/2002	L	8.06	2	8.9	2	23	5	27	2	1'56"	3	<b>14</b>	sedang
17	V	12/01/2002	L	7.59	3	42	4	21	4	35	3	1'51"	4	<b>18</b>	baik
18	V	26/04/2002	L	8.24	2	40	4	24	4	29	2	1'53"	4	<b>16</b>	sedang
19	V	13/08/2002	L	8	2	11.6	3	21	3	33	3	1'52"	2	<b>13</b>	Kurang

20	V	26/11/2002	L	6.76	4	13.5	3	19	4	25	2	1'51"	4	<b>17</b>	<b>sedang</b>
21	V	13/12/2000	P	7.68	3	5	2	18	4	31	3	4'15"	2	<b>14</b>	<b>sedang</b>
22	V	19/09/2000	P	7.9	3	4.2	2	14	4	22	2	3'25"	3	<b>14</b>	<b>sedang</b>
1	VI	9/10/2000	P	7.72	3	7.71	3	16	4	30	3	2'23"	4	<b>17</b>	<b>sedang</b>
2	VI	18/11/2001	P	7.66	3	4.3	2	13	1	32	3	2'21"	4	<b>13</b>	<b>Kurang</b>
3	VI	12/17/2001	P	7.66	3	11.8	3	14	4	31	3	2'23"	4	<b>17</b>	<b>sedang</b>
4	VI	13/07/2001	P	7.5	4	18	4	14	4	28	4	3'30"	3	<b>19</b>	<b>baik</b>
5	VI	13/05/2001	P	7.68	3	20	4	19	4	33	3	3'41"	3	<b>17</b>	<b>sedang</b>
6	VI	29/06/2001	P	6.84	4	7.1	2	20	5	20	2	3'45"	3	<b>16</b>	<b>sedang</b>
7	VI	25/06/2001	P	7.23	3	12.1	3	19	4	31	3	3'50"	2	<b>15</b>	<b>sedang</b>
8	VI	26/12/2000	P	7.3	3	5	2	12	3	27	2	3'54"	2	<b>12</b>	<b>Kurang</b>
9	VI	25/06/2001	P	7.2	3	10.3	3	13	3	36	4	4'00"	2	<b>15</b>	<b>sedang</b>
10	VI	21/09/2000	P	7.44	3	13.5	3	12	3	28	3	2'03"	4	<b>16</b>	<b>sedang</b>
11	VI	15/05/2001	P	7.45	3	10.34	3	13	3	22	2	2'12"	4	<b>15</b>	<b>sedang</b>
12	VI	11/11/2001	L	6.76	4	11.9	3	20	4	35	3	1'39"	5	<b>19</b>	<b>baik</b>
13	VI	17/11/2001	L	7.45	3	12.9	2	21	4	41	4	1'55"	4	<b>17</b>	<b>sedang</b>
14	VI	11/02/2001	L	6.72	4	29.2	3	25	5	44	4	2'11"	4	<b>20</b>	<b>baik</b>
15	VI	10/12/2001	L	7.63	3	19.2	3	17	3	32	3	2'16"	4	<b>16</b>	<b>sedang</b>
16	VI	8/04 /2000	L	7.08	3	9.8	2	20	4	34	3	2'18"	4	<b>16</b>	<b>sedang</b>
17	VI	6/06/2001	L	7.27	3	13.7	2	19	4	37	3	2'38"	4	<b>16</b>	<b>sedang</b>
18	VI	20/01/2001	L	7.38	3	9.8	2	16	3	33	3	2'25"	4	<b>15</b>	<b>sedang</b>
19	VI	2/01/2002	L	7.91	2	17	3	11	3	34	3	2'25"	4	<b>15</b>	<b>sedang</b>
20	VI	11/07/2001	L	8.09	2	5	2	17	3	30	3	2'32"	4	<b>14</b>	<b>sedang</b>
21	VI	9/12/2001	L	7.96	2	5.8	2	19	4	36	3	2'44"	4	<b>15</b>	<b>sedang</b>
22	VI	12/07/2001	L	7.91	2	4.9	2	24	4	36	3	1'55"	4	<b>15</b>	<b>sedang</b>

No Absen	Kelas	Jenis Kelamin (P/L)		Umur	Nilai PHS	Nilai TKJI
2	IV	L		10	161	16
11	IV	L		10	182	15
18	IV		P	10	203	15
26	IV		P	10	171	13
1	V		P	12	198	17
2	V	L		12	177	14
3	V		P	11	167	15
4	V		P	11	170	15
5	V	L		11	183	14
6	V	L		11	194	18
7	V	L		10	177	14
8	V	L		10	187	15
9	V	L		10	212	19
10	V	L		10	169	17
11	V	L		10	203	18
12	V	L		10	164	17
13	V	L		10	219	16
14	V		P	10	182	18
15	V	L		11	179	17
16	V	L		10	177	14
17	V	L		10	190	18
18	V	L		10	174	16

19	V	L		10	173	13
20	V		P	10	170	17
21	V		P	12	163	14
22	V	L		12	182	14
1	VI		P	12	198	17
2	VI		P	11	177	13
3	VI		P	12	167	17
4	VI		P	11	198	19
5	VI		P	11	183	17
6	VI		P	11	184	16
7	VI		P	11	187	15
8	VI		P	12	161	12
9	VI		P	11	161	15
10	VI		P	12	169	16
11	VI		P	11	155	15
12	VI	L		11	164	19
13	VI	L		11	219	17
14	VI	L		11	214	20
15	VI	L		10	179	16
16	VI	L		12	177	16
17	VI	L		11	173	16
18	VI	L		11	174	15
19	VI	L		10	168	15
20	VI	L		11	170	14

21	VI	L		11	163	15
22	VI	L		11	172	15
Jumlah		29	19			

## Lampiran 8. Statistik Penelitian

FREQUENCIES VARIABLES=VAR00001 VAR00002  
 /STATISTICS=STDDEV MINIMUM MAXIMUM MEAN MEDIAN MODE SUM  
 /ORDER=ANALYSIS.

### Frequencies

Statistics		PHS	TKJI
N	Valid	48	48
	Missing	0	0
Mean		167.08	15.8125
Median		164.50	16.0000
Mode		166.00	15.00
Std. Deviation		15.4298	1.78238
Minimum		138.00	12.00
Maximum		209.00	20.00
Sum		8020.00	759.00

### Frequency Table

		PHS			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	138	1	2.1	2.1	2.1
	144	1	2.1	2.1	4.2
	147	1	2.1	2.1	6.2
	149	1	2.1	2.1	8.3
	152	1	2.1	2.1	10.4
	153	2	4.2	4.2	14.6
	154	1	2.1	2.1	16.7
	155	1	2.1	2.1	18.8
	156	2	4.2	4.2	22.9
	157	2	4.2	4.2	27.1
	158	2	4.2	4.2	31.2
	159	2	4.2	4.2	35.4
	161	1	2.1	2.1	37.5
	162	1	2.1	2.1	39.6
	163	3	6.2	6.2	45.8
	164	2	4.2	4.2	50.0
	165	1	2.1	2.1	52.1
	166	4	8.3	8.3	60.4
	167	1	2.1	2.1	62.5
	168	2	4.2	4.2	66.7
	169	1	2.1	2.1	68.8

171	3	6.2	6.2	75.0
174	2	4.2	4.2	79.2
176	1	2.1	2.1	81.2
179	1	2.1	2.1	83.3
182	1	2.1	2.1	85.4
184	1	2.1	2.1	87.5
186	1	2.1	2.1	89.6
194	1	2.1	2.1	91.7
195	1	2.1	2.1	93.8
200	1	2.1	2.1	95.8
208	1	2.1	2.1	97.9
209	1	2.1	2.1	100.0
Total	48	100.0	100.0	

TKJI

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 12	1	2.1	2.1	2.1
13	3	6.2	6.2	8.3
14	7	14.6	14.6	22.9
15	12	25.0	25.0	47.9
16	8	16.7	16.7	64.6
17	9	18.8	18.8	83.3
18	4	8.3	8.3	91.7
19	3	6.2	6.2	97.9
20	1	2.1	2.1	100.0
Total	48	100.0	100.0	

## Lampiran 9. Uji Normalitas

NPAR TESTS

/K-S(NORMAL)=VAR00001 VAR00002

/MISSING ANALYSIS.

### NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		PHS	TKJI
N		48	48
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	167.08	15.8125
	Std. Deviation	15.4298	1.78238
Most Extreme Differences	Absolute	.150	.155
	Positive	.150	.155
	Negative	-.081	-.102
Kolmogorov-Smirnov Z		1.038	1.073
Asymp. Sig. (2-tailed)		.232	.200
a. Test distribution is Normal.			



## Lampiran 10. Uji Linieritas

MEANS TABLES=VAR00002 BY VAR00001  
/CELLS MEAN COUNT STDDEV  
/STATISTICS LINEARITY.

### Means

Case Processing Summary						
	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
TKJI * PHS	48	100.0%	0	.0%	48	100.0%

# Report

TKJI

PHS	Mean	N	Std. Deviation
138	13.0000	1	.
144	14.0000	1	.
147	15.0000	1	.
149	13.0000	1	.
152	14.0000	1	.
153	14.0000	2	.00000
154	13.0000	1	.
155	15.0000	1	.
156	17.0000	2	.00000
157	17.0000	2	.00000
158	13.5000	2	2.12132
159	15.0000	2	.00000
161	15.0000	1	.
162	15.0000	1	.
163	16.3333	3	2.08167
164	16.0000	2	.00000
165	15.0000	1	.
166	15.5000	4	1.00000
167	16.0000	1	.
168	14.5000	2	.70711
169	17.0000	1	.
171	16.6667	3	1.15470
174	16.5000	2	.70711
176	14.0000	1	.
179	17.0000	1	.
182	19.0000	1	.
184	18.0000	1	.
186	16.0000	1	.
194	18.0000	1	.
195	16.0000	1	.
200	19.0000	1	.
208	20.0000	1	.
209	19.0000	1	.
Total	15.8125	48	1.78238

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
TKJI * PHS	Between Groups	(Combined)	129.479	32	4.046	3.060	.012
		Linearity	73.154	1	73.154	55.327	.000
		Deviation from Linearity	56.325	31	1.817	1.374	.261
	Within Groups		19.833	15	1.322		

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
TKJI * PHS	Between Groups	(Combined)	129.479	32	4.046	3.060	.012
		Linearity	73.154	1	73.154	55.327	.000
		Deviation from Linearity	56.325	31	1.817	1.374	.261
	Within Groups		19.833	15	1.322		
	Total		149.312	47			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
TKJI * PHS	.700	.490	.931	.867

## Lampiran 11. Uji Korelasi

CORRELATIONS  
/VARIABLES=VAR00001 VAR00002  
/PRINT=TWOTAIL NOSIG  
/MISSING=PAIRWISE.

### Correlations

Correlations		
		PHS      TKJI
PHS	Pearson Correlation	1      .700**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	48      48
TKJI	Pearson Correlation	.700**      1
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	48      48

\*\*. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

## Lampiran 12. Dokumentasi penelitian













