

**HUBUNGAN ANTARA GAYA HIDUP SEHAT DENGAN TINGKAT  
KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS VIII SEKOLAH  
MENENGAH PERTAMA NEGERI 1 SLEMAN**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh  
Yundhi Arfianto  
NIM: 12601241067

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2017**

## PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Hubungan Antara Gaya Hidup Sehat Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sleman Yogyakarta” yang disusun oleh Yundhi Arfianto, NIM 12601241067 ini telah disetujui oleh Pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, September 2016  
Pembimbing,



Erwin Setyo Kriswanto, S.Pd.,M.Kes  
NIP. 19751018 200501 1002

## 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, September 2016  
Yang menyatakan,




Yundi Arfianto  
NIM. 12601241067

## PENGESAHAN

Skripsi dengan judul "Hubungan Antara Gaya Hidup Sehat Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sleman" yang disusun oleh Yundhi Arfianto, NIM 12601241067 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 21 Desember 2016 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI			
Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes	Ketua Penguji		16-01-07
Indah Prasetyawati T.P.S, M.Or	Sekretaris Penguji		13-01-2017
F. Suharjana, M.Pd	Penguji I		05-01-2017
Hedi Ardiyanto H, M.Or	Penguji II		10-01-2017

Yogyakarta, Januari 2017  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan

  
Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.  
NIP. 19640707 198812 1001

## MOTTO

1. Barang siapa ingin mutiara harus berani terjun kelaut yang dalam. (Ir. Soekarno)
2. Waktu berdiam cukup lama bagi orang-orang yang menggunakannya. (Leonardo Da Vinci)
3. Life is like riding a bicycle. To keep your balance, you must keep moving. (Albert Einstein)

## PERSEMBAHAN

Puji syukur kepada Tuhan YME, karena hanya atas izin dan karunia-Nyalah saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Karya sederhana ini ku persembahkan untuk :

Ayah dan Ibu penulis, Bapak Darno, ibu Endah Iswari, yang senantiasa berdoa 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.

**HUBUNGAN ANTARA GAYA HIDUP SEHAT DENGAN TINGKAT  
KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS VIII SEKOLAH  
MENENGAH PERTAMA NEGERI 1 SLEMAN**

Oleh:

Yundhi Arfianto

12601241067

**ABSTRAK**

Seiring masuknya globalisasi di Indonesia banyak kebiasaan-kebiasaan dalam kehidupan seseorang yang mengabaikan aktivitas fisik dan gaya hidup sehat. Kebiasaan ini dapat berimbas pada kesegaran jasmani. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah hubungan antara gaya hidup sehat dengan tingkat kesegaran siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sleman Yogyakarta.

Penelitian ini merupakan penelitian korelasi menggunakan metode survei dengan instrumen berupa tes pengukuran, instrumen gaya hidup sehat dengan menggunakan kuesioner, sedangkan kesegaran jasmani menggunakan tes TKJI umur 13 – 15 tahun. Subjek penelitian yang digunakan adalah siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sleman Yogyakarta yang berjumlah 30 anak. Teknik analisis data menggunakan koefisien korelasi *product moment (Karl Pearson)* pada taraf signifikansi 0,05 atau 5 %.

Hasil penelitian yang diperoleh nilai  $r$  hit ( $0,960$ )  $>$   $r$  tab ( $0,361$ ) artinya ada hubungan yang signifikan antara gaya hidup sehat dengan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sleman Yogyakarta.

**Kata kunci:** *Gaya Hidup sehat, Tingkat Kesegaran Jasmani, Kelas VIII*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Antara Gaya Hidup Sehat Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sleman Yogyakarta” dengan lancar.

Penulis mengalami kesulitan dan kendala dalam penyusunan skripsi. 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.Pd, M.A, Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan untuk kuliah di UNY.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin dalam melaksanakan penelitian.
3. Bapak Dr. Guntur, M.Pd. Ketua Jurusan POR yang telah memfasilitasi dalam melaksanakan penelitian.
4. Ibu Dra. Sri Mawarti, M.Pd, Dosen Pembimbing Akademik, yang telah memberikan bimbingan dalam akademik.
5. Bapak Erwin Setyo Kriswanto, S.Pd., M.Kes. Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan serta arahan selama penulisan skripsi ini.

6. Bapak dan Ibu Guru di SMP Negeri 1 Sleman, yang telah telah memberikan kerjasama dalam pengambilan data skripsi.
7. Siswa-siswi kelas VIII SMPN 1 Sleman yang telah bekerjasama dan membantu dalam pengambilan data skripsi.
8. Bapak dan Ibu Dosen yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
9. 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, September 2016

Penulis,

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN MOTTO .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
<b>BAB I. PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Batasan Masalah .....	6
D. Rumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
<b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>9</b>
A. Deskripsi Teori .....	9
1. Hakikat Gaya Hidup .....	9
2. Hakikat Sehat.....	11
3. Hakikat Gaya Hidup Sehat .....	12
4. Faktor Pendukung Gaya Hidup Sehat.....	14
5. Hakikat Kesegaran Jasmani .....	20
6. Komponen Kesegaran Jasmani.....	22
7. Faktor Pendukung Kesegaran Jasmani .....	24

8. Hubungan Gaya Hidup Sehat Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani .....	25
9. Karakteristik Anak Usia 13-15 Tahun Siswa SMP .....	26
B. PENELITIAN YANG RELEVAN.....	27
C. KERANGKA BERFIKIR .....	29
D. HIPOTESIS .....	31
BAB III. METODE PENELITIAN.....	32
A. Desain Penelitian .....	32
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	32
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	33
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	34
E. Teknik Analisis Data .....	50
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	52
A. Hasil Penelitian.....	52
1. Deskripsi Data.....	52
a. Data Gaya Hidup Sehat .....	52
b. Data Kesegaran Jasmani .....	53
2. Deskripsi Hasil Penelitian.....	55
a. Analisis Data .....	55
b. Pengujian Hipotesis.....	58
B. Pembahasan .....	59
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	62
A. Kesimpulan.....	62
B. Implikasi .....	62
C. Keterbatasan Penelitian .....	62
D. Saran .....	63
DAFTAR PUSTAKA .....	65
LAMPIRAN.....	69

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Kisi-kisi Instrumen Variabel Gaya Hidup Sehat.....	36
Tabel 2. Pemberian Skor Variabel Gaya Hidup Sehat.....	37
Tabel 3. Nilai TKJI untuk putra umur 13-15 tahun .....	49
Tabel 4. Nilai TKJI untuk putri umur 13-15 tahun .....	49
Tabel 5. Norma TKJI .....	50
Tabel 6. Deskripsi Data Gaya Hidup Sehat .....	52
Tabel 7. Deskripsi Data Kesegaran Jasmani .....	54
Tabel 8. Hasil Uji Normalitas .....	56
Tabel 9. Hasil Uji Linieritas.....	57
Tabel 10. Hasil Uji Koefisien Korelasi <i>Product Moment (Karl Pearson)</i> .....	58

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Posisi Lari 50 meter .....	39
Gambar 2. Sikap Permulaan Gantung Angkat Tubuh Putra .....	43
Gambar 3. Sikap Gantung Siku Tekuk Putri.....	43
Gambar 4. Sikap Permulaan Baring Duduk.....	44
Gambar 5. Sikap Menuju Baring Duduk.....	45
Gambar 6. Sikap Duduk Dengan Kedua Siku Menyentuh Paha.....	45
Gambar 7. Sikap Awalan Loncat Tegak .....	46
Gambar 8. Gerakan Loncat Tegak .....	46
Gambar 9. Posisi <i>start</i> 1000 meter Putra dan 800 meter Putri.....	48
Gambar 10. <i>Stopwatch</i> Dimatikan Saat Pelari Melintasi Garis Finish .....	48
Gambar 11. Diagram Data Gaya Hidup Sehat .....	53
Gambar 12. Diagram Data Kesegaran Jasmani.....	54

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	70
Lampiran 2. <i>Expert Judgement</i> .....	71
Lampiran 3. Kartu Bimbingan Skripsi .....	72
Lampiran 4. Angket Penelitian .....	73
Lampiran 5. Angket Yang Telah Diisi Oleh Siswa.....	76
Lampiran 6. Formulir TKJI.....	79
Lampiran 7. Formulir Yang Telah Diisi Oleh Siswa .....	80
Lampiran 8. Data Hasil Angket Penelitian .....	81
Lampiran 9. Data Hasil TKJI.....	82
Lampiran 10. Data Hasil Penelitian .....	83
Lampiran 11. Uji Normalitas .....	84
Lampiran 12. Uji Linieritas.....	85
Lampiran 13. Uji Korelasi .....	87
Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian.....	88

# **BAB I PENDAHULUAN**

## **A. Latar Belakang Masalah**

Era modernisasi seperti sekarang ini kesegaran jasmani merupakan modal utama yang semestinya dimiliki oleh seseorang, baik itu orang dewasa maupun anak-anak. Bukan hanya untuk terhindar dari berbagai macam penyakit, tetapi juga untuk melakukan berbagai aktivitas sehari-hari tanpa adanya keluhan kelelahan yang dapat menghambat aktivitas yang lainnya. Semakin padatnya kegiatan yang dilakukan oleh seseorang maka diperlukan tingkat kesegaran jasmani yang bagus pula. Seseorang dengan tingkat kesegaran jasmani bagus, maka akan dengan mudah melaksanakan serangkaian kegiatan dalam aktivitas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan. Sadoso Menurut Sadoso Sumosardjuno yang dikutip oleh Musan Prawoto (2007:7) mendefinisikan kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan, serta masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan mendadak. Kesegaran jasmani dapat pula didefinisikan sebagai kemampuan untuk menunaikan tugas dengan baik walaupun dalam keadaan sukar, dimana orang yang kesegaran jasmaninya kurang, tidak akan dapat melakukannya.

Pembinaan kesegaran jasmani merupakan hal penting untuk meningkatkan kualitas fisik, karena dengan kesegaran jasmani tentunya seseorang akan dapat beraktifitas secara maksimal dalam kehidupan

sehari-hari sehingga dapat meningkatkan kualitas hidupnya. Banyak pilihan aktivitas jasmani yang dapat dilakukan oleh seseorang agar dapat meningkatkan kualitas hidupnya sehingga sehat dan bugar, antara lain dengan berjalan santai, lari, bersepeda, dan senam, tetapi kebanyakan orang melakukan aktivitas tersebut belum mengetahui manfaatnya. Olahraga maupun permainan dilakukan hanya untuk memperoleh kesenangan, sehingga dalam melakukan kegiatan tersebut tidak sesuai dengan program latihan yang sesuai.

Kesegaran Jasmani mempunyai fungsi yang penting bagi kehidupan seseorang dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Kesegaran jasmani berfungsi untuk meningkatkan kemampuan kerja bagi siapapun yang memilikinya sehingga dapat melaksanakan tugas-tugasnya secara optimal untuk mendapatkan hasil yang lebih baik. Saat ini banyak masyarakat sadar akan kesehatan, banyak yang berlomba-lomba untuk meningkatkan kesehatannya dengan berolahraga agar merasa sehat dan lebih semangat dalam hidupnya. Terlebih lagi untuk anak-anak usia sekolah, tentunya kesegaran jasmani sangatlah penting agar anak-anak senantiasa sehat, aktif dan ceria sehingga selalu bersemangat dalam belajar baik di luar kelas maupun di dalam kelas, sehingga harapannya dengan kondisi ini anak-anak akan memiliki konsentrasi yang baik saat menerima pelajaran di sekolah.

Gaya hidup sehat merupakan perilaku dan kegiatan yang berkaitan dengan upaya mempertahankan dan meningkatkan kesehatan sehingga

mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani. Gaya hidup sehat mempunyai peranan yang penting untuk meningkatkan kesehatan setiap individu. Gaya hidup sehat dapat dilakukan dengan cara mengkonsumsi makanan yang seimbang, pola aktivitas atau olahraga secara teratur, tidur yang cukup sehingga setiap individu akan bebas dari penyakit (Suryanto, 2011 : 78). Hal tersebut dilakukan agar tubuh tetap sehat, sehingga kebugaran jasmani dapat terjaga dengan baik.

Manfaat yang di dapatkan dari kesegaran jasmani adalah: akan lebih giat, menurunkan tekanan darah tinggi, menguatkan tulang-tulang, meningkatkan HDL (kolesterol yang baik), mencegah kencing manis, menurunkan resiko kanker, mengurangi stress dan depresi, dan juga akan memberikan kebugaran. Istirahat yang cukup juga diperlukan untuk memulihkan diri dari kelelahan dan memberikan cukup waktu bagi tubuh untuk mengembalikan tenaga yang telah dipakai.

Kenyataan yang terjadi, seiring masuknya globalisasi di Indonesia terbentuk pola hidup yang sering disebut dengan pola hidup sedentari. Pola hidup sedentari adalah kebiasaan-kebiasaan dalam kehidupan seseorang yang tidak banyak melakukan aktivitas fisik atau tidak banyak melakukan gerakan. Orang dengan gaya hidup sedentari sering mengabaikan aktivitas fisik atau melakukan kegiatan yang tidak membutuhkan banyak energi. Menurut survei kesehatan nasional (2004) prevalensi penduduk yang kurang melakukan aktivitas fisik sebesar 72,9%. Secara nasional pada tahun 2007 hampir separuh penduduk (48,2%) kurang melakukan aktivitas

fisik secara teratur. Provinsi yang penduduknya paling rendah dalam aktivitas fisik secara teratur adalah Kalimantan Timur yaitu sebesar 61,7% (RISKESDAS,2007).

Pada saat ini anak-anak lebih menyukai dan menikmati permainan, jejaring sosial yang ada di dalam perangkat elektronik daripada bermain dengan teman sebaya di lingkungan rumah. Lebih menyukai obrolan yang disediakan oleh perangkat elektronik daripada berinteraksi langsung dengan teman. Ketika berangkat ke sekolah anak-anak juga dimanjakan dengan kendaraan yang dipunyai orang tua meskipun jarak dari rumah ke sekolah tidak terlalu jauh.

Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sleman terletak pada daerah dengan kondisi tanah yang datar, dan sebagian siswa-siswi yang bersekolah berasal dari daerah yang tak jauh dari lokasi sekolah, karenanya sangat mudah bagi siswa untuk berangkat sekolah dengan berjalan kaki maupun bersepeda. Beberapa siswa memilih menggunakan sepeda untuk berangkat dan pulang sekolah, namun sebagian dari anak-anak diantar dan dijemput oleh orang tua. Keadaan ini dapat memungkinkan banyak anak yang tidak bugar. Anak-anak menjadi kurang gerak dan kurang kegiatan fisik, sehingga tidak bisa optimal dalam mengisi kegiatan sehari-hari mulai dari kegiatan di sekolah hingga selesai bahkan sampai kegiatan dirumah, anak cenderung kurang gerak dan bermalas-malasan.

Pihak sekolah sudah berusaha untuk memberikan ruangan dan aula bermain siswa, seperti lapangan tenis meja yang berada di ruangan terpisah, namun belum semua siswa yang mengoptimalkan ruangan dan aula tersebut. Makanan yang dijual di kantin yang ada di sekolah juga kurang mendukung siswa untuk menjaga keseharian jasmaninya. Mulai dari makanan cepat saji hingga makanan ringan. Masalah ini tentu bisa menjadi penghambat siswa untuk tetap menjaga keseharian jasmani. Tetapi tidak jarang juga siswa yang membawa bekal dari rumah yang bisa dipastikan kebersihan dan kesehatannya.

Keinginan orang tua agar anaknya pintar juga berpengaruh terhadap waktu istirahat. Siswa setelah pulang sekolah masih diharuskan untuk mengikuti les atas kehendak orang tua. Istirahat yang begitu penting bagi usia matang siswa sekolah menengah pertama semakin berkurang, hal ini berpengaruh terhadap keseharian siswa nantinya. Ada juga orang tua yang sudah memperhatikan keseharian jasmani anaknya, terbukti dengan vitamin-vitamin yang diminum siswa untuk menghindari resiko sakit.

Sesuai dengan beberapa penjelasan di atas, dapat diuraikan bahwa permasalahan gaya hidup berimbas pada keseharian jasmani siswa, misalnya permasalahan presensi daftar kehadiran kelas VIII di SMPN 1 Sleman yang jarang sekali lengkap, hampir setiap hari ada siswa yang izin ke UKS terkait keluhan tentang keseharian jasmani, kurangnya prestasi SMPN 1 Sleman di bidang olahraga. Harapan dan tujuan pembelajaran

untuk mendapatkan hasil yang baik dengan demikian menjadi tidak tercapai secara penuh seperti yang diharapkan.

Berdasarkan uraian tersebut di atas, maka perlu penelitian tentang hubungan antara gaya hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP N 1 Sleman Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta Tahun Ajaran 2015/2016.

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian dari latar belakang di atas maka masalah pada penelitian ini diidentifikasi sebagai berikut:

1. Banyaknya keluhan terkait kebugaran jasmani selama proses kegiatan belajar mengajar di SMPN 1 Sleman.
2. Kurangnya gerak dan kegiatan fisik bagi siswa kelas VIII SMPN 1 Sleman.
3. Daftar hadir siswa kelas VIII di SMPN 1 Sleman yang jarang lengkap dikarenakan sakit.
4. Makanan dan minuman yang dijual di lingkungan SMPN 1 Sleman kurang mendukung para siswa untuk menjaga kebugaran jasmani.
5. Hubungan antara gaya hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII SMP N 1 Sleman, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta belum pernah dilakukan penelitian

### **C. Batasan Masalah**

Agar permasalahan tidak meluas dan lebih fokus maka penelitian ini dibatasi pada hubungan antara gaya hidup sehat dengan tingkat

kesegaran jasmani siswa kelas VIII SMPN 1 Sleman, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi dan batasan masalah yang dikemukakan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: "Apakah ada hubungan antara gaya hidup sehat dengan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII SMPN 1 Sleman, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta?"

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

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara gaya hidup sehat dengan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII SMPN 1 Sleman, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta Tahun Ajaran 2015/2016.

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

Penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut :

1. Secara Teoritis:

Penelitian ini dapat menjadi salah satu kajian di bidang pembelajaran kesehatan olahraga diantaranya dapat menunjukkan arti penting dari gaya hidup sehat bagi kesegaran jasmani.

2. Secara Praktis:

a. Bagi guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan

- 1) Dapat dijadikan acuan data mengenai profil gaya hidup siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sleman

2) Penelitian ini dapat dipakai sebagai bahan acuan untuk membina siswa-siswi dalam pembelajaran sehingga dapat meningkatkan kesadaran akan gaya hidup sehat dan kesegaran jasmani.

b. Bagi siswa

- 1) Siswa dapat mengenal lebih jauh mengenai gaya hidup yang dilakukan selama ini.
- 2) Dapat dijadikan bahan evaluasi untuk perubahan dari gaya hidup negatif kepada gaya hidup sehat.
- 3) Memberikan gambaran kepada siswa betapa pentingnya mengatur gaya hidup.

c. Bagi sekolah

- 1) Dapat dijadikan acuan untuk memberikan manfaat dari gaya hidup sehat.
- 2) Dapat terus meningkatkan kualitas dan kuantitas mata pelajaran pendidikan jasmani, guna menunjang kesegaran jasmani siswa dalam upaya menunjang prestasi akademik.

## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

### **A. Deskripsi Teori**

#### **1. Hakikat Gaya Hidup**

Gaya hidup merupakan ciri sebuah dunia modern. Maksudnya adalah siapa pun yang hidup dalam masyarakat modern akan menggunakan gagasan tentang gaya hidup untuk menggambarkan tindakannya sendiri maupun orang lain. Gaya hidup menurut Assael (1984: 252), adalah *“A mode of living that is identified by how people spend their time (activities), what they consider important in their environment (interest), and what they think of themselves and the world around them (opinions)”*. Sedangkan menurut Suratno dan Rismiati (2001: 174) gaya hidup adalah pola hidup seseorang dalam dunia kehidupan sehari-hari yang dinyatakan dalam kegiatan, minat dan pendapat yang bersangkutan. Gaya hidup mencerminkan keseluruhan pribadi yang berinteraksi dengan lingkungan.

Menurut Kotler (2002:192) gaya hidup adalah pola hidup seseorang di dunia yang di ekspresikan dalam aktivitas, minat, dan opininya. Gaya hidup menggambarkan “keseluruhan diri seseorang” dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Selain itu, gaya hidup menurut Minor dan Mowen (2002: 282), adalah menunjukkan bagaimana orang hidup, bagaimana membelanjakan uangnya, dan bagaimana mengalokasikan waktu. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa gaya hidup adalah pola

hidup seseorang yang dinyatakan dalam kegiatan, minat dan pendapatnya dalam membelanjakan uangnya dan bagaimana mengalokasikan waktu.

Gaya hidup diartikan dalam World Health Organization (WHO) 1998 yaitu *life style is a way of living based on identifiable patterns of behaviour which are determined by the interplay between an individual's personal characteristics, social interactions, and socioeconomic and environmental living condition*. Pola-pola perilaku akan selalu berubah sesuai dengan lingkungan yang di tinggali.

Gaya hidup seseorang dalam “kesehatan” dapat diubah dengan cara memberdayakan individu agar merubah gaya hidupnya, tetapi merubahnya bukan pada si individu saja, tetapi juga merubah lingkungan sosial dan kondisi kehidupan yang mempengaruhi pola perilakunya. Harus disadari bahwa tidak ada aturan ketentuan baku tentang gaya hidup yang “sama dan cocok” yang berlaku untuk semua orang. Budaya, pendapatan, struktur keluarga, umur, kemampuan fisik, lingkungan rumah dan lingkungan tempat kerja, menciptakan berbagai “gaya” dan kondisi kehidupan lebih menarik, dapat diterapkan dan diterima (Artikel dari Ari W, 2010).

Gaya hidup merupakan gambaran bagi setiap orang yang mengenaikannya dan menggambarkan seberapa besar nilai moral orang tersebut dalam masyarakat disekitarnya. Gaya hidup adalah suatu seni yang dibudayakan oleh setiap orang. Gaya hidup juga sangat berkaitan erat dengan perkembangan zaman dan teknologi. Semakin bertambahnya zaman dan semakin canggihnya teknologi, maka semakin berkembang

luas pula penerapan gaya hidup oleh manusia dalam kehidupan sehari-hari. Gaya hidup dalam arti lain, dapat memberikan pengaruh positif atau negatif bagi yang menjalankannya, tergantung pada bagaimana orang tersebut menjalaninya.

## 2. Hakikat Sehat

Dahulu kata "sehat" identik dengan keadaan tubuh seseorang, namun seiring dengan perkembangan zaman, kata sehat bisa di artikan dengan segala sesuatu selain tubuh yang dapat berjalan dengan baik tanpa adanya aral melintang, artinya semua komponen dapat berjalan dengan normal. Sebagai satu acuan untuk memahami konsep "sehat", menurut Badan Kesehatan Dunia/ *World Health Organization* (WHO, 1947), sehat adalah keadaan sejahtera secara fisik, mental, dan sosial bukan hanya sekedar tidak adanya penyakit maupun cacat. Sehat dalam definisi ini, bukan sekedar terbebas dari penyakit atau cacat. Orang yang tidak berpenyakit pun tentunya belum tentu dikatakan sehat. Semestinya dalam keadaan yang sempurna, baik fisik, mental, maupun sosial.

Kesehatan dalam pengertian paling luas merupakan suatu keadaan yang dinamis dimana individu menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan lingkungan internal (psikologis, intelektual, spiritual dan penyakit) dan eksternal (lingkungan fisik, sosial, dan ekonomi) dan merupakan sumber dari kesenangan, kenikmatan dan kebahagiaan yang tidak ternilai jika memiliki tubuh yang sehat, untuk mempertahankan hidup. (Indang Entjang, 1981:52)

Menurut UU Kesehatan No 23 tahun 1992, sehat adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa, dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Banyak orang hidup sehat walau status ekonominya kekurangan, tinggal ditempat yang kumuh dan bising, mereka tidak mengeluh adanya gangguan walau setelah ditimbang berat badanya dibawah normal. Penjelasan ini menunjukkan bahwa konsep sehat bersifat relatif yang bervariasi sangat luas antara sesama orang walau dalam satu ruang atau wilayah.

Sehat tidak dapat diartikan sesuatu yang statis, menetap pada kondisi tertentu, tetapi sehat harus dipandang sesuatu fenomena yang dinamis. Kesehatan sebagai suatu spectrum merupakan suatu kondisi yang fleksibel antara badan dan mental yang dibedakan dalam rentang yang selalu berfluktuasi atau berayun mendekati dan menjauhi puncak kebahagiaan hidup dari keadaan sehat yang sempurna.

### 3. Hakikat Gaya Hidup Sehat

Gaya hidup sehat adalah suatu gaya hidup dengan memperhatikan faktor-faktor tertentu yang mempengaruhi kesehatan, antara lain makanan dan olahraga. Selain itu gaya hidup seseorang juga mempengaruhi tingkat kesehatannya, misalnya jika suka merokok dan minum minuman keras, tentu saja bukan pola hidup sehat (Anne, 2010: 1-2).

Menurut *Health Promotion Glossary* (WHO 1998) *Lifestyle is a way of living based on identifiable patterns of behaviour which are determined by the interplay between an individual's personal*

*characteristics, social interactions, and socioeconomic and environmental living condition.*

Gaya hidup sehat adalah pilihan sederhana yang sangat tepat untuk dijalankan. Hidup dengan pola makan, pikiran, kebiasaan dan lingkungan yang sehat. Sehat dalam arti kata mendasar adalah segala hal yang dikerjakan memberikan hasil yang baik dan positif. Hidup sehat adalah hidup dengan fisik, psikologi, lingkungan dan finansial yang sehat, cukup dan baik. Menurut tabloid gaya hidup sehat, hidup sehat itu adalah cara menyelenggarakan proses kehidupan sehingga memberikan kondisi positif bagi diri sendiri dan lingkungan.

Pola pola perilaku (*behavioral patterns*) akan selalu berbeda dalam situasi atau lingkungan sosial yang berbeda, dan senantiasa berubah, tidak ada yang menetap. Gaya hidup individu, yang dicirikan dengan pola perilaku individu, akan memberi dampak pada kesehatan individu dan selanjutnya pada kesehatan orang lain. Gaya hidup sehat seseorang dapat diubah dengan cara memberdayakan individu agar merubah gaya hidupnya, tetapi merubahnya bukan pada si individu saja, tetapi juga merubah lingkungan sosial dan kondisi kehidupan yang mempengaruhi pola perilakunya ( Artikel dari Ari, 2005).

Menurut Depkes RI (1997), gaya hidup sehat adalah segala upaya untuk menerapkan kebiasaan yang baik dalam menciptakan hidup yang sehat dan menghindari kebiasaan yang buruk yang dapat mengganggu kesehatan. Menurut Depkes RI (2002) indikator gaya hidup sehat antara

lain: perilaku tidak merokok, pola makan sehat dan seimbang dan aktivitas fisik yang teratur.

#### 4. Faktor Pendukung Gaya Hidup Sehat

Pada bagian ini diuraikan faktor-faktor yang berpengaruh terhadap perilaku hidup sehat. Soekidjo Notoadmojo (1993: 62) berpendapat bahwa perilaku hidup sehat pada dasarnya adalah suatu respon seseorang (organisme) terhadap stimulus yang terkait dengan makanan, kebersihan diri, kebersihan lingkungan, kebiasaan terhadap sakit dan penyakit dan keseimbangan antara kerja, istirahat, dan olahraga.

##### a) Makanan dan Minuman

Tubuh manusia tumbuh karena adanya zat-zat yang berasal dari makanan. Oleh sebab itu untuk dapat melangsungkan hidupnya manusia mutlak memerlukan makanan. Pemenuhan unsur-unsur dalam komposisi makanan menunjang tercapainya kondisi tubuh yang sehat. Variasi makanan sangat memegang peranan penting dalam pertumbuhan dan perkembangan, semakin beraneka ragam bahan makanan yang dimakan, semakin beragam pula sumber zat gizi yang masuk kedalam tubuh. Adapun fungsi makanan bagi tubuh adalah mengurangi dan mencegah rasa lapar, mengganti sel-sel tubuh yang rusak, untuk pertumbuhan badan, sebagai sumber tenaga, dan membantu penyembuhan penyakit.

Menurut Lansantha (2010:1) makanan yang baik digambarkan seperti 4 sehat 5 sempurna, pola seperti ini dimaksudkan untuk dapat melengkapi keseimbangan gizi, 4 sehat 5 sempurna terdiri 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. Karbohidrat, lemak, protein dan zat besi berperan sangat penting bagi tubuh untuk menopang aktifitas tubuh.

Menurut pendapat Purnomo dan Abdul Kadir (1994:23) air yang sehat adalah air bersih, tidak berbau, tidak berwarna, tidak mengandung hama dan tidak mengandung zat-zat kimia yang berbahaya. Minum air yang sudah dimasak sampai mendidih  $\pm 100^{\circ}$  C sebanyak 6-8 gelas sehari. Bila banyak mengeluarkan keringat dan buang air, jumlah yang diminum hendaknya perlu ditambah agar tubuh tidak kekurangan cairan.

#### b) Kebersihan Diri Sendiri

Upaya pertama dan yang paling utama agar seseorang dapat tetap dalam keadaan sehat adalah menjaga kebersihan diri sendiri. Tujuan kebersihan diri sendiri adalah agar seseorang mengetahui manfaat kebersihan diri sendiri dan mampu membersihkan bagian-bagian tubuh, serta mampu menerapkan perawatan kebersihan diri sendiri dalam upaya peningkatan hidup sehat. Setiap orang harus selalu berupaya memelihara dan meningkatkan taraf kebersihan diri sendiri, antara lain dengan cara :

##### 1) Mandi

Mandi adalah membersihkan kotoran yang menempel pada badan dengan menggunakan air bersih dan sabun. Menurut Purnomo dan Abdul Kadir (1994: 7) manfaat mandi adalah sebagai berikut, menghilangkan kotoran yang melekat pada permukaan kulit,

menghilangkan keringat, merangsang syaraf, mengembalikan kesegaran tubuh.

## 2) Membersihkan Rambut

Menurut Purnomo dan Abdul Kadir (1994: 10-11) menjaga kebersihan rambut dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut:

### (a) Pencucian rambut

- (1) Tebal atau tipisnya rambut, semakin tebal harus semakin sering dicuci.
- (2) Lingkungan atau tempat bekerja seseorang, misalnya pada lingkungan yang berdebu orang tersebut harus sering mencuci rambutnya.
- (3) Seseorang yang sering memakai minyak rambut juga harus sering mencuci rambutnya.

Adapun cara-cara mencuci rambut adalah rambut dicuci dengan shampo paling sedikit dua kali seminggu, kemudian rambut disiram dengan air dan digosok dengan shampo ke seluruh bagian rambut. Permukaan kulit kepala digosok sampai kotoran hilang selanjutnya disiram dengan air. Setelah itu rambut dikeringkan dengan handuk.

### (b) Perawatan dan penysisiran rambut

#### (1) Untuk perempuan

Pada waktu tertentu tiga bulan atau enam bulan sekali rambut sebaiknya dipotong sesuai bentuk kepala danselera.

(2) Untuk laki-laki

Pada laki-laki memangkas rambut cukup satu kali sebulan atau menurut keadaan. Rambut disisir dengan rapi supaya tidak kusut dan mudah dirawat.

3) Membersihkan Mulut dan Gigi

Mulut termasuk lidah dan gigi merupakan sebagian dari alat pencernaan makanan. Gigi menurut Sadatoen (1986: 99) adalah alat-alat sistem pencernaan makanan yang memegang peranan penting dalam kesehatan tubuh. Menggosok gigi sebaiknya dilakukan sesaat setelah selesai makan pagi dan pada waktu malam ketika akan tidur dengan menggunakan sikat pribadi. Setiap dua bulan sekali juga harus diperiksa secara teratur ke dokter gigi. Menurut pendapat Sadatoen (1986: 104) guna gigi adalah terutama untuk menghaluskan makanan dan juga digunakan untuk berbicara. Menurut Purnomo dan Abdul Kadir (1994: 12), mulut berupa rongga yang dibatasi oleh jaringan lemak, dibagian belakang berhubungan dengan tenggorokan dan di depan ditutup oleh bibir.

4) Memakai Pakaian yang bersih dan Serasi

Fungsi pakaian menurut pendapat Purnomo dan Abdul Kadir (1994: 14) adalah untuk melindungi kulit dari kotoran yang berasal dari luar dan juga untuk membantu mengatur suhu tubuh. Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam hal pakaian ini antara lain: Pakaian hendaknya diganti, setiap selesai mandi, dan bila kotor

atau basah karena keringat atau kena air. Jangan biasakan memakai pakaian orang lain untuk mencegah tertularnya penyakit.

### c) Kebersihan Lingkungan

Kebersihan lingkungan merupakan hal yang tak terpisahkan dari kehidupan manusia dan merupakan unsur yang fundamental dalam ilmu kesehatan dan pencegahan. Menurut Ichsan (1979:24) guna mempelajari kesehatan lingkungan yang diberikan di sekolah diharapkan agar para siswa: (a) Mengetahui, memahami masalah kesehatan lingkungan, (b) Memiliki sikap positif dan peran serta aktif dalam usaha kesehatan lingkungan, (c) Memiliki ketrampilan untuk memelihara dan melestarikan kesehatan lingkungan dalam kehidupan sehari-hari.

Perilaku terhadap kebersihan lingkungan adalah respon seseorang terhadap lingkungan sebagai determinan kesehatan manusia (Soekidjo,1997: 122). Manusia selalu hidup dan berada di suatu lingkungan, seperti lingkungan tempat tinggal, tempat belajar, tempat melakukan aktifitas jasmani dan olahraga ataupun tempat melakukan rekreasi.

Manusia harus sehat dan teratur untuk dapat mencapai derajat kesehatan yang baik dan diperlukan kondisi lingkungan yang bersih untuk dapat hidup sehat. Manusia berada dimana saja selalu bersama-sama dengan lingkungannya, baik pada waktu belajar, bekerja, makan-minum maupun istirahat manusia tetap bersatu dengan lingkungannya. Menyadari akan arti kesehatan lingkungan jelas bahwa kesehatan lingkungan

merupakan salah satu/daya upaya yang bersifat pencegahan yang dapat dilakukan mulai sejak dini, baik dari lingkungan keluarga maupun lingkungan sekolah.

#### d) Sakit dan Penyakit

Perilaku seseorang terhadap sakit dan penyakit, yaitu bagaimana manusia berespon, baik secara pasif (mengetahui, bersikap, dan mempersepsi penyakit) serta rasa sakit yang ada pada dirinya dan diluar dirinya, maupun aktif (tindakan) yang dilakukan sehubungan dengan penyakit dan sakit tersebut (Soekidjo, 1997: 121).

Perilaku manusia terhadap sakit dan penyakit, menurut Soekidjo (1997: 121-122), meliputi :

- 1) Perilaku peningkatan dan pemeliharaan kesehatan, misalnya konsumsi makanan yang bergizi dan berolahraga.
  - 2) Perilaku pencegahan penyakit, misalnya menjaga kebersihan lingkungan, tidur dengan kelambu, melakukan imunisasi, dan menjaga agar tidak menularkan penyakit pada orang lain.
  - 3) Perilaku pencarian pengobatan, misalnya pengobatan sendiri, ke dukun, dokter, puskesmas, dan lainnya.
  - 4) Perilaku pemulihan kesehatan, misalnya patuh terhadap nasehat dokter, melakukan diet, dan minum obat sesuai aturan.
- e) Keseimbangan antara Kegiatan, Istirahat, dan Olahraga

Kegiatan sehari-hari harus diatur sedemikian rupa sehingga ada keseimbangan antara kegiatan, istirahat, dan olahraga. Istirahat tidak hanya mengurangi aktivitas otot akan tetapi dapat meringankan ketegangan pikiran dan menentramkan rohani.

Menurut Endang Ramdan (1982: 51) guna istirahat atau tidur antara lain : (a) Menghilangkan zat-zat sampah yang tertimbun di tubuh selama bekerja, (b) Memperbaiki bagian-bagian tubuh yang usang atau

rusak, (c) Pergantian aktivitas atau kegiatan dari giat menjadi tidak giat, (d) Menurunkan atau melambatkan kegiatan-kegiatan jantung, paru-paru.

Olahraga sekarang sudah memasyarakat dan sering dilakukan oleh individu atau kelompok masyarakat dengan tujuan yang berbeda. Untuk itu agar dapat dicapai derajat kesehatan yang tinggi dan tingkat kesegaran jasmani yang optimal hindarilah hidup yang tidak teratur. Menurut Purnomo dan Abdul Kadir (1994: 51) hidup yang tidak teratur, seperti : (a) Melakukan cara hidup diluar kebiasaan yang wajar dan sehat, (b) Tidur terlalu larut malam atau begadang, karena akan membahayakan kesehatan, (c) Tidur kurang dari 8 jam sehari dan tidur ditempat yang tidak baik untuk kesehatan, (d) Melakukan latihan jasmani atau olahraga yang tidak teratur.

#### 5. Hakikat Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani merupakan modal utama bagi semua kehidupan manusia. Olahragawan membutuhkan tingkat kesegaran jasmani yang tinggi untuk dapat mencapai prestasi yang baik, karyawan membutuhkan kesegaran jasmani yang cukup untuk bekerja dengan baik sehingga dapat menghasilkan produktifitas kerja yang tinggi. Siswa sekolah menengah pertama juga membutuhkan tingkat kesegaran jasmani yang lebih baik untuk dapat belajar dengan baik.

Menurut Arma Abdoellah dan Agus Manadji (1994: 146) kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan tugas sehari-hari dengan semangat tanpa rasa lelah yang berlebihan dan dengan penuh energi melakukan dan menikmati kegiatan pada waktu luang yang dapat

menghadapi keadaan darurat bila datang. (Menurut Muhajir 2007: 57) kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004:2-3) pengertian kesegaran jasmani adalah “kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya”. Kesegaran digolongkan menjadi 3 kelompok yakni:

- 1) Kesegaran Statis: Keadaan seseorang yang bebas dari penyakit dan cacat atau disebut sehat.
- 2) Kesegaran Dinamis: kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang tidak memerlukan keterampilan khusus, misalnya berjalan, berlari, melompat, mengangkat.
- 3) Kesegaran Motoris: kemampuan seseorang bekerja secara efisien menuntut keterampilan khusus, misalnya seorang pelari dituntut memiliki teknik berlari dengan benar untuk memenangkan perlombaan.

Kesegaran jasmani itu penting sehingga diharapkan seluruh siswa mempunyai kesegaran jasmani yang baik sehingga dapat melakukan aktivitas fisik dalam waktu yang relatif lama tanpa adanya kelelahan yang berarti sehingga dapat menikmati waktu luang yang tersisa. Dengan kata lain kesegaran jasmani yang baik akan berpengaruh terhadap kegiatan belajar siswa dimana siswa akan bertambah semangat dalam mengikuti pembelajaran. Berdasarkan beberapa pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas dalam waktu yang relatif lama tanpa mengalami

kelelahan yang berarti, dan masih mempunyai cadangan energi melakukan aktivitas yang mendadak.

#### 6. Komponen Kesegaran Jasmani

Menurut Bompa (1983: 22) kemampuan fisik terdiri dari sepuluh komponen biomotorik yaitu 1) *Strenght*, 2) *Endurance* yang terdiri dari *Cardio respiratory endurance* dan *Muscle endurance*, 3) *Explosive power*, 4) *Speed*, 5) *Flexibility*, 6) *Accuracy*, 7) *Reaction*, 8) *Agility*, 9) *Balance*, 10) *Coordination*. Seseorang memiliki kesegaran jasmani yang baik maka dia dengan sendirinya akan memiliki kualitas komponen komponen tersebut relatif lebih baik. Untuk lebih jelasnya masing-masing komponen kesegaran jasmani tersebut akan dibahas sebagai berikut:

##### a. *Strenght* (Kekuatan)

Definisi kekuatan adalah kemampuan sekelompok otot untuk menggunakan kekuatan dalam menerima beban.

##### b. *Endurance* (Daya tahan)

Daya tahan terdiri dari *Cardio respiratory endurance* atau daya tahan jantung paru dan *Muscle endurance* atau daya tahan otot. Daya tahan jantung paru adalah kemampuan jantung, paru-paru, dan pembuluh darah untuk melakukan aktivitas secara berkelanjutan dalam waktu yang relatif lama, sedangkan daya tahan otot adalah kemampuan sekelompok otot untuk melakukan serangkaian kerja dalam waktu relatif lama.

c. *Speed* (Kecepatan)

Kecepatan adalah kemampuan dalam menempuh jarak tertentu dalam waktu sesingkat-singkatnya

d. *Flexibility*(Kelenturan)

Kelenturan adalah kemampuan otot dan sendi untuk bergerak secara leluasa.

e. *Accuracy* (Ketepatan)

Ketepatan merupakan faktor yang diperlukan seseorang untuk mencapai target yang diinginkan.

f. *Reaction* (Reaksi)

Reaksi adalah waktu saat diberikan rangsang sampai terjadinya kontraksi otot.

g. *Agility* (Kelincahan)

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah gerak kesegala arah.

h. *Balance* (Keseimbangan)

Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan posisi tubuh dalam suatu gerakan.

i. *Coordination* (Koordinasi)

Koordinasi adalah kemampuan menggabungkan berbagai macam gerak menjadi suatu gerak yang bermakna dengan memperkecil resiko dan memperoleh hasil yang maksimal.

j. Komposisi tubuh

Komposisi tubuh adalah presentase lemak tubuh dari berat badan tanpa lemak yang dinyatakan dalam presentase lemak tubuh.

7. Faktor Pendukung Kesegaran Jasmani

Djoko Pekik Irianto (2000: 6) menjelaskan bahwa untuk mendapatkan kesegaran yang memadai diperlukan perencanaan sistematis melalui pemahaman pola hidup sehat bagi setiap lapisan masyarakat yang meliputi tiga upaya bugar, yaitu: makan, istirahat, dan olahraga.

a) Pola makan yang sehat

Tubuh manusia terdiri atas berbagai jaringan tubuh, antara lain: tulang, gigi, otot, hati, jantung, darah, dan otak. Untuk dapat mempertahankan hidup, tubuh manusia membutuhkan makanan yang cukup dan memenuhi syarat sangat mutlak bagi kesehatan terutama yang mempertahankan dan mencapai berat badan yang diinginkan. Pemilihan makanan dan gizi yang tepat dan seimbang, cukup energi dan nutrisi, meliputi: karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air. Dengan proporsi makanan yaitu karbohidrat 60 %, protein 15 % dan lemak 25 %. Selain menjaga pola makan yang sehat juga harus meninggalkan kebiasaan buruk seperti, merokok, minuman beralkohol, obat-obatan terlarang, dan makan tidak teratur.

#### b) Istirahat yang Cukup

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan dan sel-sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak mungkin berkerja terus menerus tanpa berhenti, kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia, untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan, sehingga dapat melakukan kerja atau aktivitas sehari-hari dengan nyaman.

#### c) Olahraga yang Teratur

Olahraga adalah salah satu alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran, sebab olahraga juga mempunyai manfaat antara lain, manfaat fisik, manfaat psikis (lebih tahan terhadap stress, lebih mampu berkonsentrasi), manfaat sosial (menambah percaya diri dan sarana berinteraksi). Olahraga untuk mendapatkan kesegaran juga dipenuhi oleh tujuan latihan, pemilihan model latihan, penggunaan sarana latihan, intensitas latihan, dan lamanya waktu latihan.

### 8. Hubungan Gaya Hidup Sehat Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani

Menurut Joko Pekik Irianto (2000, 6) seperti yang sudah dijelaskan di atas, untuk mendapatkan kesegaran yang memadai perlu memahami pola hidup sehat, yaitu: (1)pola makan, (2)waktu istirahat, (3)berolahraga.

Memperhatikan uraian di atas, pola hidup sehat mempunyai peran yang sangat penting untuk meningkatkan dan mempertahankan kebugaran jasmani seseorang. Pola hidup sehat yang terdiri atas makan, istirahat, dan olahraga, apabila dilaksanakan sesuai dengan aturan yang telah ditentukan,

maka tingkat kebugaran jasmani seseorang kemungkinan akan dalam keadaan baik.

Makan yang dimaksud adalah makanan yang memiliki kualitas dan kuantitas yang cukup serta higienis. Di samping kebiasaan makan-makanan yang bervariasi serta minum-minuman yang cukup untuk kesehatan. Waktu istirahat yang cukup diperlukan untuk pemulihan tenaga. Dengan waktu istirahat yang cukup tubuh akan tetap sehat dan bugar. Di samping makan dan istirahat, olahraga juga diperlukan, karena olahraga yang teratur dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang.

9. Karakteristik Anak Usia 13-15 Tahun Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP)

Menurut Sukinto (1992:45) tentang karakter siswa SMP adalah sebagai berikut:

a. Jasmani

1. Laki-laki atau perempuan ada pertumbuhan memanjang
2. Membutuhkan pengaturan yang baik
3. Sering menampilkan hubungan dan koordinasi yang kurang baik
4. Merasa mempunyai ketahanan dan sumber energi tak terbatas
5. Mudah lelah tidak dihiraukan
6. Anak laki-laki mempunyai kecepatan dan kekuatan otot yang lebih dari pada putri
7. Keseimbangan dan kematangan untuk keterampilan bermain menjadi anak.

b. Psikis atau mental

1. Banyak mengeluarkan energi untuk fantasinya
2. Ingin menetapkan pandangan hidup
3. Mudah gelisah karena keadaan lemah

c. Sosial

1. Ingin tetap diakui oleh kelompoknya
2. Mengetahui moral dan etika dari kebudayaannya
3. Persekawanan yang tetap makin berkembang

Anak yang berusia 13-15 tahun sedang berada dalam masa pertumbuhan pada masa remaja itu. Anak banyak mengalami perubahan-

perubahan psikis dan fisiknya yang sering disebut “puber”. Menurut ZulkifliI (1987:65) ciri yang perlu diketahui pada masa remaja atau puber, antara lain:

- a. Perkembangan seksual
- b. Caraberfikir kausalitas
- c. Emosiyangmeluap-luap
- d. Mulai tertarik dengan lawan jenisnya
- e. Menarik perhatian lingkungan
- f. Terikat dengan kelompok

Dengan demikian pendidik dan pembimbing akan mempersiapkan diri menghadapi keremajaan para remaja dengan berbagai tantangannya. Tantangan dimana membutuhkan sikap dasar tertentu yaitu pengertian, penerimaan, dan pemahaman untuk menghadapi remaja.

## **B. Penelitian Yang Relevan**

“Penelitian yang relevan yaitu penelitian yang hampir sama dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis yang digunakan sebagai acuan referensi untuk memperkuat dan mendukung kajian teori, serta bahan pertimbangan dalam melakukan penelitian”, Dedi Hermawan (2011: 28). Hasil penelitian yang relevan sangat diperlukan untuk mendukung kajian teoritis yang telah ditemukan sehinggadapat digunakan sebagai landasan pada kerangka berpikir. Adapun penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu:

1. Penelitian Sri Suwartini (2005) dengan judul “Tingkat Kesegaran Jasmani, Status Gizi dan Prestasi Belajar Siswa Kelas Atas SD Keyongan Bantul”. Penelitian ini termasuk penelitian korelasi dengan tes pengukuran dan dokumentasi. Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas atas SD keyongan Bantul yang berjumlah 84 siswa, sampel

di ambil dengan teknik random sampling dengan jumlah 53. Instrumen yang digunakan adalah tingkat kebugaran jasmani yang diukur dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 10-12 tahun, status gizi yang diukur melalui perbandingan antara berat badan dan tinggi badan dengan indeks masa tubuh, dan prestasi belajar diukur dengan dokumentasi hasil raport semester gasal tahun ajaran 2004/2005. Analisis data yang digunakan adalah analisis regresi ganda dan dilanjutkan dengan korelasi parsial dengan taraf signifikan 5%.

Hasil analisis hipotesis : (1) terdapat hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi belajar sebesar 0,406 dan  $P = 0,003 < 0,05$ , (2) terdapat hubungan antara status gizi dengan prestasi belajar sebesar 0,291 dan  $P = 0,043 < 0,05$ , (3) terdapat hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dan status gizi dengan prestasi belajar sebesar 0,499. Besar sumbangan efektif (SE) yang diberikan kedua variabel (24,931%) yang terdiri dari tingkat kebugaran jasmani (16,462%) dan status gizi (8,469%).

2. Penelitian yang dilakukan oleh Karina Arvianti (2009) yang berjudul Hubungan Pengetahuan dan Sikap Dengan Gaya Hidup Sehat Mahasiswa S1 Peminatan Promosi Kesehatan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia. Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian berupa survey (*non-experimental*). Data dikumpulkan secara potong lintang (*cross sectional*), karena pengukuran variabel bebas dan variabel

terikat dilakukan secara bersamaan. Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa peminatan promosi kesehatan angkatan 2005-2008 Fakultas Masyarakat Universitas Indonesia yang berjumlah 96 orang. Data hasil penelitian diperoleh dengan mengumpulkan data dari semua mahasiswa. Data diperoleh dengan cara peneliti menghubungi mahasiswa satu per satu untuk membuat jadwal pengisian kuesioner.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Sutri (2014) yang berjudul Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kesegaran Jasmani Remaja Saat Puasa. Metode penelitian yaitu dengan rancangan obsevasional dengan cross sectional. Aktivitas fisik dinilai dengan menggunakan PAQ-A di mana responden mengisi kuesioner berdasarkan aktivitas fisik yang dilakukan selama 7 hari terakhir, sedangkan kesegaran jasmani diukur menggunakan TKJI. Populasi penelitian tersebut adalah remaja di Desa Kalisari Randublatung Bora. Sejumlah 70 remaja yang memenuhi kriteria inklusi. Hasil penelitian: uji Chi Square menunjukkan hasil  $p = 0.179$   $results > 0$ , yang berarti tidak ada hubungan aktivitas fisik dengan kesegaran jasmani pada remaja puasa. Kesimpulannya aktivitas fisik remaja puasa tidak ada kaitannya dengan kesegaran jasmani mereka.

### **C. Kerangka Berpikir**

Kesegaran jasmani yang baik merupakan impian bagi semua orang, karena dengan kesegaran jasmani yang baik seseorang dapat melakukan berbagai macam aktivitas tanpa takut merasa kelelahan yang dapat

mengakibatkan tubuh kita terserang penyakit. Terutama untuk siswa SMP yang masih dalam masa "puber", kegiatan yang banyak dan aktivitas yang berlebihan membuat mereka harus mempunyai kesegaran jasmani yang baik agar tidak sakit.

Kesegaran jasmani merupakan salah satu tujuan dari pendidikan jasmani di sekolah. Tetapi tujuan ini seakan pudar setelah masuknya gaya hidup sedentari. Seiring kemajuan teknologi, seolah siswa dimanjakan dengan berbagai fasilitas yang ada. seiring kemajuan teknologi, siswa seolah dimanjakan dengan berbagai fasilitas yang ada. jika ingin hiburan, tidak perlu pergi ke tempat wisata, cukup menghabiskan waktu berjam-jam dengan menonton televisi sembari ngemil dan leyeh-leyeh santai. Begitu juga dengan perilaku anak-anak sekarang, jarang yang kita temui bermain di lapangan atau di halaman rumah. Mereka lebih asyik berkutat dengan PSP atau game online di internet. Gaya hidup ini seakan mengesampingkan tujuan dari pendidikan jasmani di sekolah.

Kondisi siswa di SMP N 1 Sleman berbeda-beda. Berdasarkan hasil observasi sering menemukan siswa yang mengalami kelelahan dalam mengikuti pelajaran di sekolah khususnya siswa kelas VIII. Terlebih, dalam mengikuti pembelajaran penjas banyak siswa yang malas dan terlalu cepat mengalami kelelahan apabila diperintahkan guru untuk melakukan pemanasan. Kondisi ini dapat dipengaruhi gaya hidup sedentari yang masuk di kalangan siswa. Contoh kecilnya adalah ketika berangkat ke sekolah anak-anak dimanjakan dengan kendaraan yang dipunyai orang tua. Meskipun hal itu

dilakukan untuk menghemat waktu dan biaya, tetapi tanpa disadari kesegaran jasmani mereka lama-lama akan menurun karena kurangnya gerak yang dilakukan siswa tersebut.

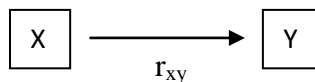
#### **D. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan latar belakang, kajian pustaka, dan kerangka berfikir yang telah dikemukakan di atas maka dapat diambil hipotesis, ada hubungan antara gaya hidup sehat dengan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII SMP N 1 Sleman, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta tahun ajaran 2015/2016.

### **BAB III METODE PENELITIAN**

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

Metode penelitian ini adalah metode korelasional. Menghubungkan antara variabel diteliti dan dijelaskan. Hubungan yang dicari ini disebut sebagai korelasi. Jadi, metode korelasional mencari hubungan di antara variabel-variabel yang diteliti. Tujuan metode korelasi yaitu untuk meneliti sejauh mana variabel pada satu vektor yang berkaitan dengan variasi pada faktor lainnya. Hubungan yang akan diteliti adalah gaya hidup sehat dengan kesegaran jasmani



Ket:

$r_{xy}$ : Koefisien Korelasi

X : Gaya hidup sehat

Y : Tingkat kesegaran jasmani siswa

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

Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (Suharsimi Arikunto, 2006:118). Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu gaya hidup sehat dan tingkat kesegaran jasmani siswa. Adapun operasional variabel yang digunakan adalah sebagai berikut:

## 1. Gaya Hidup Sehat

Gaya hidup sehat adalah segala upaya siswa untuk menerapkan kebiasaan yang baik dalam menciptakan hidup yang sehat dan menghindari kebiasaan buruk yang dapat mengganggu kesehatan yang dipengaruhi oleh makanan dan minuman, kebersihan diri sendiri, kebersihan lingkungan, sakit dan penyakit, keseimbangan antara kegiatan, istirahat, dan olahraga yang diukur dengan kuesioner.

## 2. Tingkat Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh siswa untuk melakukan tugasnya sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti yang diukur dengan tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) dari Kemendiknas tahun 2010 untuk usia 13-15 tahun.

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

#### a. Populasi

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP N 1 Sleman, Kabupaten Sleman Yogyakarta dengan jumlah 180 siswa.

#### b. Sampel dan Teknik pengambilan sampel

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini dengan menggunakan teknik random sampling yaitu teknik pengambilan sampel penelitian secara acak dari populasi yang terdiri atas cluster-cluster tertentu, dalam hal ini terdiri atas kelas-kelas. Menurut pendapat Gay dan

Diehl (1992:146), jika penelitiannya korelasional, sampel minimumnya adalah 30 subjek. Mengacu pendapat dari Gay dan Diehl tersebut maka sampel pada penelitian ini ada 30 siswa yang diambil acak dari semua kelas. Siswa di pilih acak dari masing-masing kelas, setiap kelas diberikan undian yang ada nomer 1 sampai dengan 5 dimana undian lainnya kosong. Hanya ada 5 undian yang berisikan angka, dimana nantinya 5 undian dari masing-masing kelas ini yang akan menentukan sampel penelitian.

#### **D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data**

Suharsimi Arikunto (2002:126) mengemukakan bahwa instrumen penelitian adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatan untuk mengumpulkan data atau informasi agar kegiatan pengumpulan data tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen yang telah tersedia dan teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah tes dan survey.

##### **a. Intrumen untuk mengukur gaya hidup sehat**

Instrumen yang digunakan untuk mengukur gaya hidup sehat dalam penelitian ini adalah kuesioner. Penggunaan kuesioner ini adalah dengan mengisikan tanda (√) pada pernyataan yang disediakan pada lembar kuesioner. Responden diminta untuk mengisi jawaban atas pernyataan mengenai pola hidup yang dilakukan siswa setiap hari.

Penyusunan kuesioner harus melalui tahapan-tahapan tertentu agar sesuai dengan kaidah penelitian. Sutrisno Hadi (1991:7-9), mengemukakan langkah-langkah menyusun instrumen yang baik, yaitu:

a) Mendefinisikan konstruk

Langkah ini berarti membatasi variabel yang akan diteliti atau diukur. Konstruk dalam penelitian ini adalah gaya hidup sehat siswa SMPN 1 Sleman.

b) Menyidik faktor

Langkah ini bertujuan untuk melakukan pemeriksaan mikroskopik terhadap konstruk dan menemukan unsur-unsurnya (Sutrisno Hadi, 1991: 9). Faktor atau indikator ditetapkan dari variabel yang dijadikan titik tolak ukur untuk menyusun instrumen bagian pernyataan-pernyataan yang diajukan kepada responden (siswa). Faktor-faktor yang diambil untuk menunjang gaya hidup sehat yaitu dari Soekidjo Notoadmojo (1993:62) terdiri dari makanan dan minuman, kebersihan diri sendiri, kebersihan lingkungan, sakit dan penyakit, keseimbangan antara kegiatan, istirahat, dan olahraga. Dari masing-masing faktor akan disusun indikator-indikatornya. Indikator dari makan dan minuman yaitu jenis makanan dan minuman yang dikonsumsi, serta jadwal makan. Faktor kebersihan diri sendiri yaitu mandi, membersihkan rambut, membersihkan mulut dan gigi, pakaian bersih dan serasi. Kebersihan lingkungan indikatornya adalah peran siswa di tempat tinggal dan peran di sekolah. Indikator dari sakit dan penyakit

yaitu pemeliharaan kesehatan, pencegahan penyakit, pencarian pengobatan, serta pemulihan kesehatan, sedangkan untuk faktor keseimbangan antara kegiatan, istirahat dan olahraga mempunyai indikator kecukupan waktu istirahat, gangguan tidur, intensitas olahraga, dan olahraga kesehatan.

c) Menyusun butir-butir soal

Butir-butir pernyataan disusun berdasarkan faktor-faktor yang menyusun konstruk. Setiap butir pernyataan akan mengacu salah satu faktor tingkat kesegaran jasmani, sehingga keseluruhan butir pernyataan gaya hidup sehat mencakup komponen secara lengkap. Guna gambaran mengenai angket yang akan dipakai dalam penelitian ini disajikan dalam penyebaran butir-butir pernyataan masing-masing faktor dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 1 Kisi-Kisi Instrumen Variabel Gaya Hidup Sehat

Variabel	Faktor	Indikator	No item	Jml
Gaya hidup sehat	1. Makanan dan minuman	a) Jenis makanan yang dikonsumsi	1, 2*, 3	3
		b) Jenis minuman yang dikonsumsi	4, 5, 6*	3
		c) Jadwal makan	7, 8	2
	2. Kebersihan diri sendiri	a) Mandi	9, 10*	2
		b) Membersihkan rambut	11, 12*	2
		c) Membersihkan mulut dan gigi	13, 14	2
		d) Pakaian bersih dan serasi	15*, 16	2
	3. Kebersihan lingkungan	a) Peran di tempat tinggal	17, 18*, 19, 20	4
		b) Peran di sekolah	21, 22*, 23, 24*	4
	4. Sakit dan penyakit	a) Pemeliharaan kesehatan	25*, 26	2

		b) Pencegahan penyakit	27, 28	2
		c) Pencarian pengobatan	29, 30*	2
		d) Pemulihan kesehatan	31*, 32	2
	5. Istirahat dan Olahraga	a) Kecukupan waktu istirahat	33, 34*	2
		b) Gangguan tidur	35*, 36*, 37	3
		c) Intensitas olahraga	38, 39, 40*	3
		d) Olahraga kesehatan	41, 42	2
Jumlah				42

(\*) Pernyataan negatif

Tabel 2. Pemberian Skor Variabel Gaya Hidup Sehat

Nomer	Jawaban	Skor pernyataan positif	Skor pernyataan negatif (*)
1 Sampai 42	Selalu	4	1
	Sering	3	2
	Jarang	2	3
	Tidak Pernah	1	4

d) Konsultasi Ahli (*Expert Judgement*)

Langkah selanjutnya adalah mengkonsultasikan butir-butir pernyataan yang telah disusun kepada dosen atau para ahli. Dalam proses konsultasi terdapat beberapa perubahan berdasarkan masukan dari para dosen.

b. Instrumen untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani

Instrumen yang digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Jasmani (TKJI) dari Kemendiknas tahun 2010 untuk umur 13-15 tahun yang sudah baku.

Reliabilitas rangkai tes untuk remaja putri umur 13-15 tahun mempunyai nilai 0.959, sedangkan validitas untuk remaja putra umur 13-15 tahun mempunyai nilai 0.923. Rangkaian tes kesegaran jasmani untuk remaja umur 13-15 tahun yaitu sebagai berikut:

1. Lari cepat (*sprint*) 50 meter

a) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan.

b) Alat dan Fasilitas

(1) Lintasan lari atau lapangan

(2) Stopwatch

(3) Bendera start

(4) Nomor dada

(5) Serbuk kapur

(6) Formulir

(7) Alat tulis

c) Petugas tes

(1) Juru keberangkatan

(2) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil

d) Pelaksanaan

(1) Sikap permulaan

Peserta berdiri dibelakang garis start

(2) Gerakan

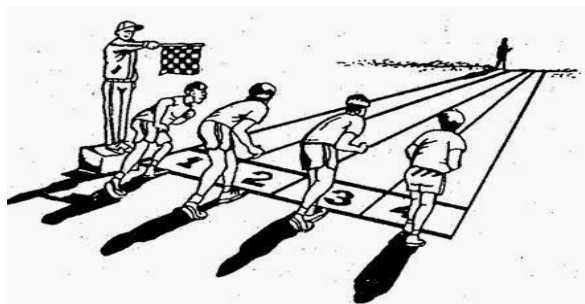
- 1) Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap start berdiri kemudian siap untuk lari.
- 2) Pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish, menempuh jarak 50 meter.
- 3) Lari masih bisa diulang apabila:
  - i. Pelari mencuri start
  - ii. Pelari tidak melewati garis finish
  - iii. Pelari terganggu dengan pelari lain.

e) Pengukuran waktu

Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari melintasi garis finish.

f) Pencatat hasil

- (1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 50 meter, dalam satuan waktu detik
- (2) Waktu dicatat satu angka di belakang koma.



Gambar 1. Posisi Lari 50 meter  
(Sumber: Kemendiknas, 2010:7 )

2. Tes angkat tubuh putra

a) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan serta ketahanan otot lengan dan otot bahu.

b) Alat dan fasilitas

- (1) Lantai rata dan bersih
- (2) Palang tunggal
- (3) Stopwatch
- (4) Serbuk kapur atau magnesium karbonat
- (5) Alat tulis

c) Petugas tes

Penghitung gerakan merangkap menjadi pencatat hasil

d) Sikap permulaan

Peserta berdiri dibawah palang tunggal. Kedua tangan berpegangan pada palang selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap kearah letak kepala.

e) Gerakan

- (1) Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada di atas palang tunggal kemudian kembali ke sikap permulaan. Gerakan ini dihitung satu kali.
- (2) Selama melakukan gerakan, mulai dari kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus.

(3) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang, tanpa istirahat, sebanyak mungkin, selama 60 detik.

f) Angkatan dianggap gagal dan tidak dihitung apabila:

(1) Pada waktu mengangkat badan, peserta melakukan gerakan mengayun.

(2) Pada waktu mengangkat badan posisi dagu lebih rendah dari palang tunggal

(3) Pada waktu kembali ke sikap permulaan kedua tangan tidak lurus.

g) Pencatatan hasil

(1) Yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna.

(2) Yang dicatat adalah jumlah (frekuensi) angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat selama 60 detik.

(3) Peserta yang tidak mampu melakukan tes angkat tubuh ini, walaupun telah berusaha, diberi nilai 0 (nol).

3. Tes gantung siku tekuk putri

a) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan serta ketahanan otot lengan dan otot bahu.

b) Alat dan fasilitas

- (1) Lantai rata dan bersih
- (2) Palang tunggal
- (3) Stopwatch
- (4) Serbuk kapur atau magnesium karbonat
- (5) Alat tulis

c) Petugas tes

Penghitung gerakan merangkap menjadi pencatat hasil

d) Pelaksanaan

- (1) Sikap permulaan

Peserta berdiri di bawah palang tunggal. Kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah kepala.

- (2) Gerakan

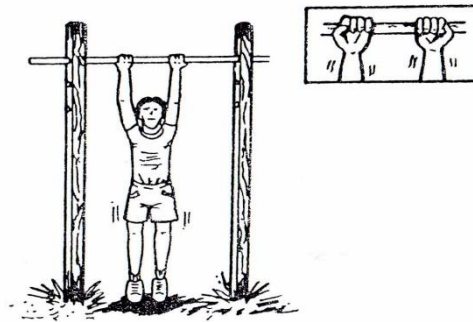
Dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta meloncat ke atas sampai dengan mencapai sikap tergantung siku tekuk, dagu berada di atas palang tunggal.

e) Pencatat hasil

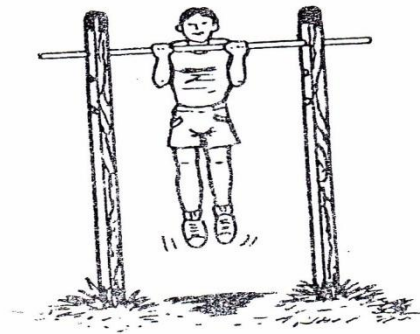
Hasil yang dicatat adalah waktu yang berhasil dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut di atas, dalam satuan detik.

**Catatan :**

Peserta yang tidak dapat melakukan sikap di atas dinyatakan gagal, diberi nilai 0 (nol).



Gambar 2. Sikap Permulaan Gantung Angkat Tubuh Putra.  
(Sumber: Kemendiknas, 2010:9 )



Gambar 3. Sikap Gantung Siku Tekuk Putri.  
(Sumber: Kemendiknas, 2010, 10 )

#### 4. Baring duduk 60 detik

##### a) Tujuan

Baring duduk bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut

##### b) Alat dan fasilitas

- (1) Lantai atau lapangan berumput yang rata dan bersih
- (2) Stopwatch
- (3) Alat tulis
- (4) Alas atau tikar/matras jika diperlukan

c) Petugas tes

Petugas atau peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat.

d) Sikap permulaan

Berbaring terlentang di lantai atau rumput kedua lutut ditekuk dengan sudut 90 derajat, kedua tangan kiri dan kanan diletakkan disamping telinga.

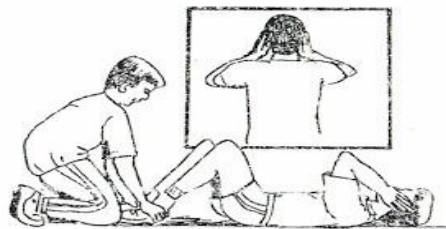
e) Gerakan

(1) Aba aba “ya” peserta bergerak mengambil sikap duduk, sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap permulaan.

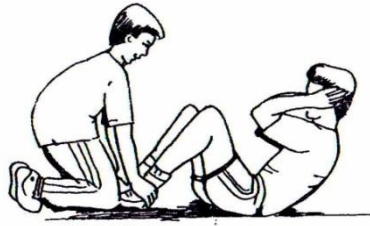
(2) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat selama 60 detik tanpa istirahat.

**Catatan:**

Gerakan tidak hitung jika tangan tidak berada disamping telinga, kedua siku tidak menyentuh paha, mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.



Gambar 4. Sikap Permulaan Baring Duduk.  
(Sumber: Kemendiknas, 2010:14 )



Gambar 5. Sikap Menuju Baring Duduk.



Gambar 6. Sikap Duduk dengan Kedua Siku Menyentuh Paha.  
(Sumber: Kemendiknas, 2010:15 )

## 5. Loncat tegak

### a) Tujuan

*Vertical jump* atau loncat tegak ini bertujuan untuk mengukur tenaga eksplosif.

### b) Alat dan fasilitas

- (1) Papan berskala centimeter, warna gelap, berukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada skala yaitu 150 cm.
- (2) Serbuk kapur
- (3) Alat penghapus papan
- (4) Alat tulis

c) Petugas tes

(1) Pengamat

(2) Pencatat hasil

d) Pelaksanaan

(1) Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta diolesi dengan serbuk kapur atau magnesium karbonat.

(2) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada disamping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas telapak tangan ditempelkan pada papan berskala.



Gambar 7. Sikap Awal Loncat Tegak  
(Sumber: Kemendiknas, 2010:19 )



Gambar 8. Gerakan Loncat Tegak.  
(Sumber: Kemendiknas, 2010:19 )

6. Lari 1000 meter untuk putra dan 800 meter untuk putri

a) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah serta pernapasan.

b) Alat dan fasilitas

- (1) Lintasan lari 1000 dan 800 meter
- (2) Stopwatch
- (3) Bendera start
- (4) Peluit
- (5) Alat tulis

c) Petugas tes

- (1) Petugas keberangkatan
- (2) Pengukur waktu
- (3) Pencatat hasil
- (4) Pembantu umum

d) Pelaksanaan

(1) Sikap permulaan

Peserta berdiri di belakang garis start

(2) Gerakan

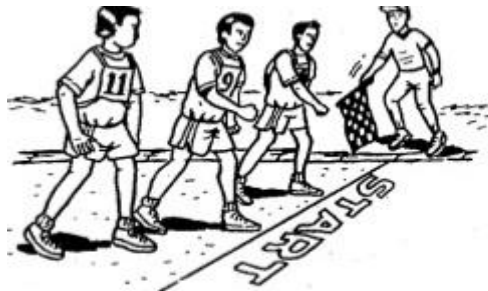
Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap start berdiri untuk lari, pada aba-aba “YA” peserta lari menuju garis finish dan menempuh jarak 1000 meter untuk putra dan 800 meter untuk putri.

e) Pencatat hasil

- (1) Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintasi garis finish
- (2) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 1000 meter untuk putra dan 800 meter untuk putri. Waktu yang dicatat dalam satuan meter untuk putri. Waktu yang dicatat dalam satuan detik. Contoh penulisan: seorang pelari dengan hasil waktu 3 menit 12 detik ditulis 3'12".

**Catatan:**

Lari diulang bilamana ada pelari yang mencuri start dan pelari tidak melewati garis finish.



Gambar 9. Posisi *Start* 1000 (pa) dan 800 (pi) Meter.  
(Sumber: Kemendiknas, 2010:21 )



Gambar 10. *Stopwatch* dimatikan Saat Pelari Melintasi Garis Finish.  
(Sumber: Kemendiknas, 2010:21 )

Untuk menganalisis tingkat kesegaran jasmani menggunakan tabel Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia :

Tabel 3. Tabel Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Putra Umur 13-15 Tahun

Nilai	Lari 50 meter	Gantung angkat tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1000 meter	Nilai
5	<b>S.d</b> - 6,7"	16 keatas	38 keatas	66 keatas	<b>s.d</b> - 3'04"	5
4	6.8" - 7,6"	11 - 15	28 - 37	53 - 65	3'05" - 3'53"	4
3	7,7" - 8,7"	6 - 10	19 - 27	42 - 52	3'54" - 4'46"	3
2	8,8" - 10,3"	2 - 5	8 - 18	31 - 41	4'47" - 6'04"	2
1	10,4" - <b>dst</b>	0 - 1	0 - 7	0 - 30	6'05" - <b>dst</b>	1

Sumber: Kementerian Pendidikan Nasional pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Jakarta 2010

Tabel 4. Tabel Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Putri Umur 13-15 Tahun

Nilai	Lari 50 meter	Gantung siku tekuk	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 800 meter	Nilai
5	<b>S.d</b> - 7,7"	41'' keatas	28 keatas	50 keatas	<b>s.d</b> - 3'06"	5
4	7.8" - 8,7"	22" - 40"	19 - 27	39 - 49	3'07" - 3'55"	4
3	8,8" - 9,9"	10" - 21"	9 - 18	30 - 38	3'56" - 4'58"	3
2	10,0" - 11,9"	3" - 9"	3 - 8	21 - 29	4'59" - 6'40"	2
1	12,0" - <b>dst</b>	0" - 2"	0 - 2	0 - 20	6'41" - <b>dst</b>	1

Sumber: Kementerian Pendidikan Nasional pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Jakarta 2010

Tabel 5. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia

No.	JumlahNilai	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)

### E. Teknik Analisis Data

Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah uji persyaratan analisis yaitu sebagai berikut:

#### a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk memastikan bahwa data di peroleh dari peneltian berdistribusi normal. Perhitungan penelitian ini menggunakan alat bantu *SPSS 17.0 for windows* dengan menggunakan teknik analisis data *Kolmogorof-Smirnov*.

#### b. Uji Linieritas

Tujuan dilakukan uji linieritas adalah untuk mengetahui apakah variabel bebas yang dijadikan prediktor mempunyai hubungan yang linier atau tidak dengan variabel terikatnya. Analisis linieritas dengan menggunakan *ANOVA* dalam *SPSS 17.0 for windows*. Dikatakan linier jika nilai  $p$  beda sama dengan atau lebih besar dari 0,005.

c. Uji Hipotesis

Setelah memenuhi uji syarat penelitian, selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian dengan menggunakan analisis korelasi pada model regresi (persamaan regresi). Umumnya analisis regresi untuk penelitian keprilaku menggunakan nilai-nilai korelasi untuk pengujian hipotesis bukan koefisien regresinya. Peneliti hanya ingin mengetahui hubungan antara variabel X dan Y sehingga pengujian hipotesis cukup dilakukan dengan mengetahui korelasi antara variabel tersebut dengan menggunakan rumus Koefisien Korelasi Produk-Moment Pearson (*Pearson Product-Moment Correlation Coefficient*).

Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 318), adapun rumus korelasi sederhana menggunakan rumus korelasi product moment adalah sebagai berikut:

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

Keterangan:

$r_{xy}$  : koefisien korelasi x dan y

N : jumlah testi

$\sum X$  : jumlah skor testi

$X^2$  : jumlah skor kuadrat

$\sum Y$  : jumlah skor testi

$Y^2$  : jumlah skor kuadrat

**BAB IV**  
**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

**A. Hasil Penelitian**

1. Deskripsi Data

Penelitian ini bermaksud untuk mengetahui hubungan gaya hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sleman Kabupaten Sleman Yogyakarta. Hasil penelitian hubungan gaya hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sleman Kabupaten Sleman Yogyakarta, di deskripsikan secara rinci sebagai berikut:

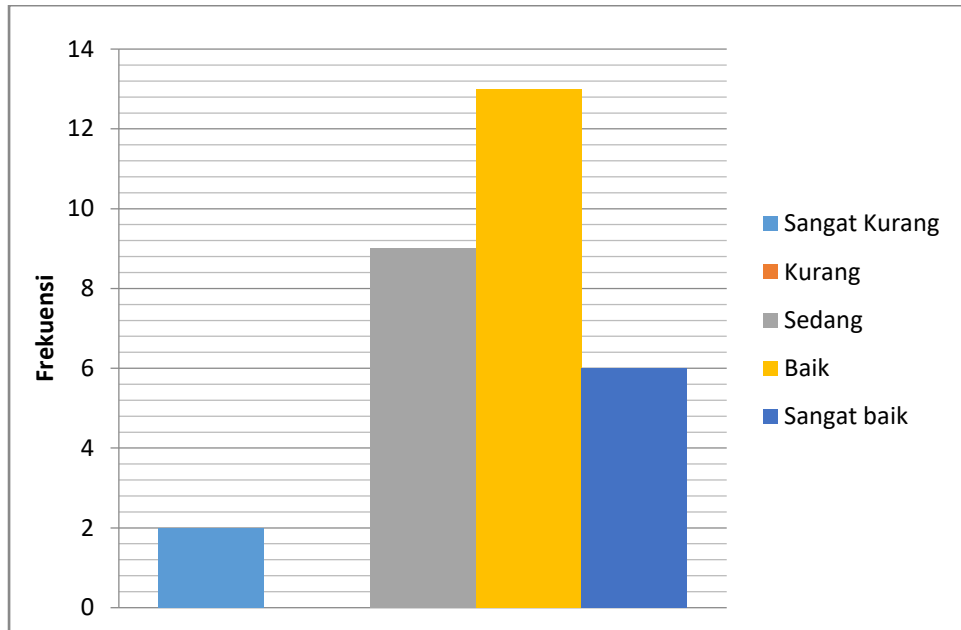
a. Data Gaya Hidup Sehat

Pengukuran gaya hidup sehat dilaksanakan pada tanggal 8 Agustus 2016, data diperoleh dari pengisian kuesioner yang dibagikan untuk siswa. Berdasarkan hasil penelitian dari 30 anak diperoleh statistik penelitian untuk data gaya hidup sehat yaitu; skor minimum sebesar = 107; skor maksimum = 142; *mean* = 128,86; *median* = 131; *modus* = 132 dan standard deviasi = 3,8.

Tabel 6. Deskripsi Data Gaya Hidup Sehat

No.	Interval	Kategori	F	%
1	> 135	Sangat Baik	6	20
2	128 - 134	Baik	13	43,3
3	121 - 127	Sedang	9	30
4	114 - 120	Kurang	0	0
5	< 113	Sangat Kurang	2	6,7
Jumlah			30	100

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



**Kategori Gaya Hidup Sehat**

Gambar 11. Diagram Data Gaya Hidup Sehat

Diketahui dari tabel dan gambar di atas, gaya hidup sehat siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sleman Kabupaten Sleman Yogyakarta sebagian besar berada pada kategori baik yaitu sebanyak 13 anak (43,3%), pada kategori sedang sebanyak 9 anak (30%), pada kategori sangat baik sebanyak 6 anak (20%), pada kategori sangat kurang 2 anak (6,7%) dan pada kategori kurang tidak ada.

b. Data Kesegaran Jasmani

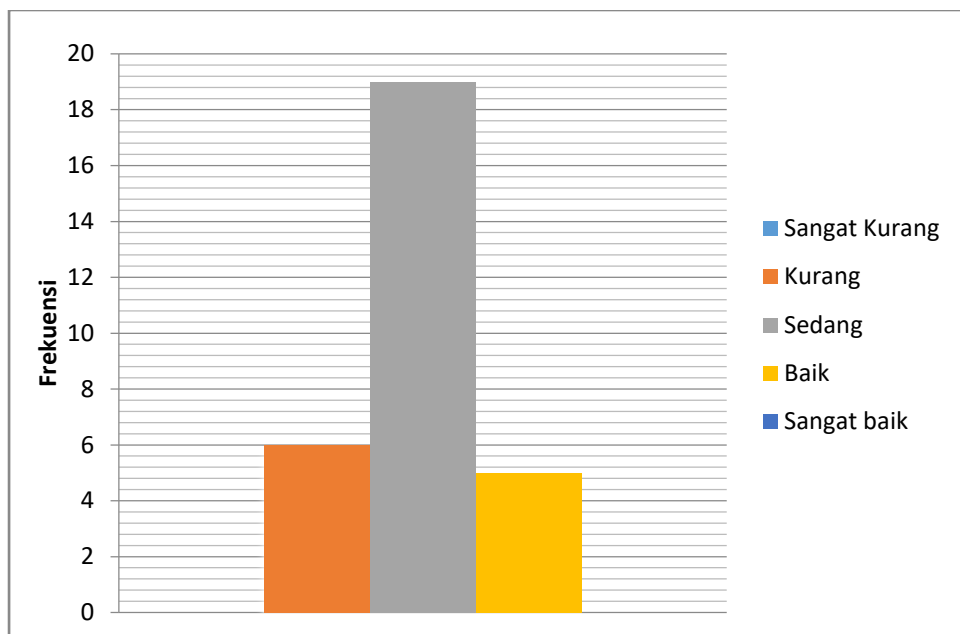
Berdasarkan hasil penelitian dari 30 anak diperoleh statistik penelitian untuk kesegaran jasmani yaitu; skor minimum sebesar = 10; skor maksimum = 20; rerata = 15,3; median = 15; modus = 15

dan standard deviasi = 2,1. Deskripsi hasil penelitian kesegaran jasmani disajikan pada tabel dan gambar berikut:

Tabel 7. Deskripsi Data Kesegaran Jasmani

Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	%
22 - 25	Sangat Baik	0	0
18 - 21	Baik	5	16,7
14 - 17	Sedang	19	63,3
10 - 13	Kurang	6	20
5 - 9	Sangat Kurang	0	0
Jumlah		30	100

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



**Kategori Kesegaran Jasmani**

Gambar 12. Diagram Data Kesegaran Jasmani

Berdasarkan tabel dan gambar di atas diketahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sleman Kabupaten Sleman Yogyakarta yang berada pada

kategori baik sebanyak 6 anak (16,7%), diikuti kategori sedang sebanyak 19 anak (63,3%), pada kategori kurang sebanyak 5 anak (20%), tidak ada yang masuk dalam kategori sangat baik dan sangat kurang

## 2. Deskripsi Hasil Penelitian

### a. Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui hubungan gaya hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sleman Kabupaten Sleman Yogyakarta. Analisis data terdiri dari uji normalitas, uji linieritas dan uji korelasi. Adapun hasil analisis data tersebut secara rinci diuraikan sebagai berikut:

#### 1) Uji Normalitas

Pengujian normalitas menggunakan 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 adalah sebagai berikut:

Tabel 8. Uji Normalitas Gaya Hidup Sehat dengan Tingkat Kesegaran Jasmani siswa kelas VIII SMP N 1 Sleman Yogyakarta

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Gaya_Hidup_ Sehat	Kesegaran _Jasmani
N		30	30
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	128.8667	15.3000
	Std. Deviation	7.52345	2.13590
Most Extreme Differences	Absolute	.160	.123
	Positive	.079	.123
	Negative	-.160	-.111
Kolmogorov-Smirnov Z		.876	.671
Asymp. Sig. (2-tailed)		.427	.759

a. Test distribution is Normal.

Berdasarkan tabel di atas, setelah melakukan uji normalitas dengan SPSS 17 “*kolmogorov smirnov*” diketahui bahwa:

- a) Nilai signifikasi tingkat gaya hidup sehat sebesar  $0.427 > 0.05$
- b) Nilai signifikasi tingkat kesegaran jasmani sebesar  $0.759 > 0.05$

Kesimpulan berdasarkan tabel diatas adalah karena nilai signifikasi kedua variabel lebih besar dari 0.05, maka dapat disimpulkan bahwa data untuk gaya hidup sehat siswa kelas VIII dengan kesegaran jasmani siswa kelas VIII berdistribusi normal.

## 2) Uji Linieritas

Uji linieritas bertujuan untuk mengetahui kelinieritas antara variabel gaya hidup sehat dengan tingkat kesegaran jasmani. Hubungan antara kedua variabel dilakukan dengan program SPSS 17. Hasil linieritas gaya hidup sehat dengan kesegaran jasmani siswa kelas VIII SMP N 1 Sleman Yogyakarta, adalah sebagai berikut:

Tabel 9. Uji Linieritas Gaya Hidup Sehat dengan Tingkat Kesegaran Jasmani siswa kelas VIII SMP N 1 Sleman Yogyakarta

ANOVA Table						
		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y * X	Between Groups	130.500	17	7.676	51.176	.000
	Linearity	121.835	1	121.835	812.232	.000
	Deviation from Linearity	8.665	16	.542	3.610	.015
	Within Groups	1.800	12	.150		
	Total	132.300	29			

Dilihatdari tabel di atas, setelah melakukan uji linieritas dengan SPSS 17 dapat diketahui bahwa berdasarkan nilai tabel kriteria pengujian:

- Jika sign.  $> 0.05$  maka terdapat hubungan linier
- Jika sign.  $< 0.05$  maka tidak terdapat hubungan linier

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh nilai signifikasi sebesar 0.05. Jadi, kesimpulan nilai signifikasi  $0.015 < 0.05$ , yang artinya tidak terdapat hubungan linier secara signifikan

antara variabel x yaitu gaya hidup sehat dengan variabel y yaitu kebugaran jasmani.

### 3) Pengujian Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara atas masalah yang telah dirumuskan, oleh karena itu hipotesis tersebut harus diuji secara empiris. Pengujian dilakukan untuk mengetahui apakah data yang terkumpul mendukung hipotesis atau justru sebaliknya menolak hipotesis yang diajukan. Untuk itu, dalam penelitian ini menggunakan analisis korelasi *product moment* (*Karl Pearson*) dengan SPSS 17. Hasil analisis korelasi antara variabel gaya hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP N 1 Sleman Yogyakarta, adalah sebagai berikut:

Tabel 10. Analisis Korelasi Product Moment (Karl Pearson) Gaya Hidup Sehat dengan Tingkat Kebugaran Jasmani siswa kelas VIII SMP N 1 Sleman Yogyakarta

Correlations			
		Gaya_Hidup_Sehat	Kesegaran_Jasmani
Gaya_Hidup_Sehat	Pearson Correlation	1	.960**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	30	30
Kesegaran_Jasmani	Pearson Correlation	.960**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	30	30

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

Berdasarkan sampel untuk uji sebanyak 30 siswa dengan signifikansi 5%, dari sini dapat nilai df (derajat bebas),  $df = n - 2$

$(30-2) = 28$ . Cara membaca r tabel dapat dilihat pada tabel r product moment pada signifikansi 5%, didapatkan angka r tabel = 0.361 (nilai koefisien korelasi r untuk taraf signifikan). Hasil pengujian  $r_{x.y} = 0.960 > r \text{ tabel} : 0.361$  berarti ada hubungan yang signifikan antara gaya hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani.

## **B. Pembahasan**

Kesegaran 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. Kesegaran Jasmani yang baik dapat diperoleh dengan di dukung oleh berbagai faktor.

Penelitian ini bermaksud ingin mengetahui hubungan gaya hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sleman Kabupaten Sleman Yogyakarta. Dari hasil analisis data diperoleh nilai koefisien korelasi ( $r \text{ hit}$ ) sebesar  $0,960 > r \text{ tab } 0,361$ , hasil tersebut menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara gaya hidup sehat dengan kebugaran jasmani siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sleman Kabupaten Sleman Yogyakarta. Terbukti bahwa gaya hidup sehat berperan dalam meningkatkan kebugaran jasmani anak, yaitu semakin baik gaya hidup sehat anak maka akan semakin baik juga tingkat kebugaran jasmani anak. Kondisi fisik seseorang akan terjaga dengan menerapkan gaya

hidup sehat dan secara tidak langsung menjadi dukungan kesegaran jasmani seseorang.

Gaya hidup sehat tersebut didasarkan pada makanan dan minuman, kebersihan diri sendiri dan lingkungan, sakit dan penyakit, olahraga dan istirahat. Makanan dan minuman 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. 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 sendiri adalah upaya pertama dan yang paling utama sebelum ke orang lain. Tujuan kebersihan diri sendiri adalah agar seseorang mengetahui manfaat kebersihan diri sendiri dan mampu membersihkan bagian-bagian tubuh, serta mampu menerapkan perawatan kebersihan diri sendiri dalam upaya peningkatan hidup sehat. 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 kesegaran jasmani juga terbentuk.

Sakit dan penyakit berhubungan dengan upaya-upaya yg dilakukan mulai dari pemeliharaan, pencegahan, pencarian dan pemulihan dari penyakit. Istirahat dan Olahraga berhubungan dengan kegiatan olahraga dan kegiatan sehari-hari yang dilakukan. Siswa SMP 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 kesegaran jasmani yang diperoleh. Untuk mencapai kesegaran 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. Jadi, untuk menjaga kesegaran jasmani seseorang maka hendaknya selalau menjaga perilaku hidup sehat sehari-hari.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

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

Dari hasil perhitungan yang diperoleh, nilai koefisien korelasi ( $r$ ) adalah 0,960 dan dapat diartikan bahwa ada hubungan yang signifikan antara gaya hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sleman Yogyakarta.

#### **B. Implikasi**

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

1. Diperoleh data mengenai gaya hidup sehat dan data tingkat kebugaran jasmani siswa VIII SMP N 1 Sleman.
2. Diketahui bahwa gaya hidup sehat mempunyai hubungan yang positif terhadap kebugaran jasmani, sehingga timbul pemahaman guru dan orang tua untuk meningkatkan kebugaran jasmani anak dengan cara memperhatikan gaya 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. Peneliti tidak mengontrol latar belakang siswa yang dapat memengaruhi gaya hidup sehat siswa

2. Peneliti tidak mengontrol aktivitas dan asupan makan di luar, yang dapat memengaruhi kesegaran jasmani anak.
3. Sampel yang semula menggunakan undian di tiap-tiap kelas berubah karena sampel telah ditentukan oleh guru penjasorkes.
4. Kuesioner gaya hidup sehat tidak di uji validitas terlebih dahulu oleh peneliti
5. Keterbatasan waktu peneliti tidak mengontrol kondisi fisik dan psikis terlebih dahulu apakah siswa dalam keadaan baik atau tidak.
6. 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 gaya hidup sehat yang masih 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. Bagi Guru Penjas, perlu dilakukan latihan rutin komponen-komponen kebugaran jasmani di sekolah untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

3. Peneliti berikutnya dapat melakukan penelitian dengan variabel-variabel lain, sehingga faktor yang dapat mempengaruhi kesegaran jasmani dapat teridentifikasi secara luas.

## DAFTAR PUSTAKA

- [RISKESDAS] Riset Kesehatan Dasar. (2007). Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Departemen Kesehatan, Republik Indonesia.
- Abdul Kadir Ateng. (1994). *Azas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.
- Abdullah, Arma dan Manadji, Agus. (1994). *Dasar-dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Agus Supriyanto. (2004). "Olahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan". *Jurnal Nasional Pendidikan Jasmani dan Ilmu Keolahragaan*.
- Anne Ahira. (2010). *Pengertian Pola Hidup Sehat*. Tersedia dalam <http://www.anneahera.com/pengertian-pola-hidup-sehat-8691.htm>. [Diakses pada tanggal 11 maret 2016].
- Ari, W. (2010). *Gaya hidup dan gaya hidup sehat tantangan promosi kesehatan*. Artikel perilaku hidup bersih dan sehat diakses pada tanggal 11 Maret 2016 dari <http://www.promosikesehatan.com>.
- Assael, H. (1984). *Consumer Behavior and Marketing Action*. (second editions). Boston: Kent Publishing Company.
- Bompa. (1983). *Perioditation Theory and Method of Training*. Ontario Canada: Kendal/Hunt Publishing Company
- Departemen Kesehatan RI. (1992). UU RI No.23 Tahun 1992 Tentang Kesehatan. Depkes RI.
- . (1997). *Buku Panduan Manajemen Penyuluhan Kesehatan Masyarakat Tingkat Propinsi*. Jakarta: Depkes RI.
- . (2002). *Panduan Manajemen PHBS Menuju Kabupaten/Kota Sehat*. Pusat Promosi Kesehatan. Jakarta: Depkes RI.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2008). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Edisi Keempat. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Depdiknas. (2010). *Tes Kebugaran Jasmani untuk Anak*. Jakarta: Depdiknas.
- Diehl, P.L & Gay, L.R. (1992). *Research Methods for Business and Management*. Ney York: MacMillan Publishing Company.
- Djoko Pekik Irianto. (2000). *Pendidikan Kebugaran Jasmani yang Efektif dan Aman*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran & Kesehatan*. Yogyakarta : Andi Publisher.

- . (2005). *Gizi Olahraga*. Yogyakarta: FIK UNY.
- 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>. 2April 2016.
- Endang Ramdan. (1982). *Olahraga dan Kesehatan*. Bandung : PT. Angkasa
- Engkos Kosasih. (1993). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Evanjh. (2011). "*Proses Menjalani Pola Hidup Sehat*". Artikel Ilmu Kesehatan. Admax supports Eco-Living.
- 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.
- <http://eprints.uny.ac.id/7683/3/BAB%20%20-%2010601247020.pdf> [diakses tanggal 11 maret 2016].
- <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/24146/4/Chapter%20II.pdf> [diakses tanggal 11 maret 2016].
- Ibrahim R. (2001). *Landasan Psikologis Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga Depdiknas.
- Ichsan, M. (1979). *Kesehatan Lingkungan*. Jakarta: Dekdikbud.
- . (1998). *Pendidikan Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Dekdikbud Dirjen Dikti Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Indang Entjang. 1981. *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Bandung: Penerbit Alumni.
- Irianto, Kus dan Waluyo, Kusno. (2004). *Gizi dan Pola Hidup sehat*. Bandung: Yrama Widya.
- Karina Arvianti. (2009). *Hubungan Pengetahuan dan Sikap Dengan Gaya Hidup Sehat Mahasiswa S1 Peminatan Promosi Kesehatan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia*. Jakarta.
- Lasantha. (2010). "Durasi tidur ideal anak sehari". <http://sehatZblog.blogspot.com>. [diakses pada tanggal 18 juli 2016].
- Lutan, Rusli., Hartoto, J. &Tomoliyus. (2002). *Pendidikan Kebugaran Jasmani: Orientasi Pem-binaan di Sepanjang Hayat*. Jakarta: Depdiknas-Ditjora.
- Margono. (2010). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Maksum, Ali % Mutohir, C.T. (2007). *Sport Development Index*. Jakarta: PT Indeks.

- Mowen, J.C & M. Minor. (2002). *Consumen Behaviour, 5th Ed (Perilaku Konsumen, Edisi Kelima)*. Penerjemah: Dr. Dwi Kartini Yahya, S.E., Spec.,Lic. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Yulistira.
- Nurhasan. (2000). Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga. Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia. Bandung.
- Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta : Kementerian Pendidikan Nasional
- Philip Kotler. (2002). *Manajemen Pemasaran 2, Edisi Milinium*. Jakarta: PT. Prenhallindo.
- Rismiati, E catur dan I.G. Bondan Suratno. (2001). *Pemasaran Barang dan Jasa*. Yogyakarta: Kanisius
- Rusli Lutan. (2002). *Menuju Sehat dan Bugar*. Jakarta: Depdiknas.
- Sadatoen Soerjohardjo. (1986). *Ilmu Kesehatan*. Bandung: Lubuk Agung.
- Sadoso Sumosardjuno. (1989). Pengetahuan Praktis Kesehatan Dalam Berolahraga. Jakarta: Galamedia.
- Soekidjo Notoatmodjo. (1993), Pengantar Pendidikan Kesehatan dan Ilmu Perilaku Kesehatan. Yogyakarta: Andi Offset
- (1997), *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. PT. Rineka Cipta, Jakarta.
- Sri Suwartini. (2005). Tingkat Kesegaran Jasmani, Status Gizi dan Prestasi Belajar Siswa Kelas Atas SD Keyongan Bantul.
- Sugiono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Alfabeta: Bandung.
- Sugiyono. (2008). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: CV Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2002). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Suryanto. (2011). Peranan Pola Hidup Sehat Terhadap Kebugaran Jasmani. Artikel Penelitian. Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY, Yogyakarta.
- Sutri. (2014). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kesegaran Jasmani Remaja Saat Puasa. Blora

- Sutrisno Hadi. (1991). *Analisis Butir Untuk Instrumen Angket, Tes Dan Skala Nilai Dengan BASICA*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Winnie Widiyanti. (2014). Aktivitas Fisik, Stress, dan Obesitas pada Pengawai Negeri Sipil. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional* Vol. 8.
- Wiwit Aryanto. (2013). Hubungan Perilaku Hidup Sehat Dengan Kebugaran Siswa Kelas Atas Sekolah Dasar Negeri 2 Triwarno Kebumen
- World Health Organization. *Definisi Sehat WHO: WHO; 1947* [cited 2016 20 maret]. Available from: [www.who.int](http://www.who.int)
- Zulkifli I. (1987). Psikologi Perkembangan. Bandung: Remaja Rosda Karya.

## **LAMPIRAN**

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN  
BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH

Jalan Parasamya Nomor 1 Beran, Tridadi, Sleman, Yogyakarta 55511  
Telepon (0274) 868800, Faksimilie (0274) 868800  
Website: www.bappeda.slemankab.go.id, E-mail : bappeda@slemankab.go.id

**SURAT IZIN**

Nomor : 070 / Bappeda / 2871 / 2016

**TENTANG  
PENELITIAN**

**KEPALA BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH**

Dasar : Peraturan Bupati Sleman Nomor : 45 Tahun 2013 Tentang Izin Penelitian, Izin Kuliah Kerja Nyata,  
Dan Izin Praktik Kerja Lapangan.  
Menunjuk : Surat dari Kepala Kantor Kesatuan Bangsa Kab. Sleman  
Nomor : 070/Kesbang/2757/2016  
Hal : Rekomendasi Penelitian  
Tanggal : 28 Juli 2016

**MENGIZINKAN :**

Kepada :  
Nama : YUNDHI ARFIANTO  
No.Mhs/NIM/NIP/NIK : 12601241067  
Program/Tingkat : S1  
Instansi/Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta  
Alamat instansi/Perguruan Tinggi : Karangmalang Yogyakarta  
Alamat Rumah : Andongsili Baru Mojotengah Wonosobo Jateng  
No. Telp / HP : 081226575909  
Untuk : Mengadakan Penelitian / Pra Survey / Uji Validitas / PKL dengan judul  
HUBUNGAN GAYA HIDUP SEHAT DENGAN TINGKAT KESEGERAN  
JASMANI SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 1 SLEMAN  
Lokasi : SMP N 1 Sleman di Sleman  
Waktu : Selama 3 Bulan mulai tanggal 28 Juli 2016 s/d 28 Oktober 2016

**Dengan ketentuan sebagai berikut :**

1. Wajib melaporkan diri kepada Pejabat Pemerintah setempat (Camat/ Kepala Desa) atau Kepala Instansi untuk mendapat petunjuk seperlunya.
2. Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan setempat yang berlaku.
3. Izin tidak disalahgunakan untuk kepentingan-kepentingan di luar yang direkomendasikan.
4. Wajib menyampaikan laporan hasil penelitian berupa 1 (satu) CD format PDF kepada Bupati diserahkan melalui Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah.
5. Izin ini dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak dipenuhi ketentuan-ketentuan di atas.

Demikian izin ini dikeluarkan untuk digunakan sebagaimana mestinya, diharapkan pejabat pemerintah/non pemerintah setempat memberikan bantuan seperlunya.

Setelah selesai pelaksanaan penelitian Saudara wajib menyampaikan laporan kepada kami 1 (satu) bulan setelah berakhirnya penelitian.

Dikeluarkan di Sleman

Pada Tanggal : 28 Juli 2016

a.n. Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah

Sekretaris

u.b.

Kepala Bidang Statistik, Penelitian, dan Perencanaan



ERNY MARYATUN, S.IP, MT

Pembina, IV/a

NIP. 19720411 199603 2 003

**Tembusan :**

1. Bupati Sleman (sebagai laporan)
2. Kepala Dinas Dikpora Kab. Sleman
3. Kabid. Sosial & Pemerintahan Bappeda Kab. Sleman
4. Camat Sleman
5. Kepala UPT Pelayanan Pendidikan Kec. Sleman
6. Ka. SMP N 1 Sleman di Sleman
7. Dekan FIK UNY
8. Yang Bersangkutan

Lampiran 2. *Expert Judgement*

Hal : Persetujuan *Expert Judgement*

Lampiran : 1 bendel

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari, M.Or

NIP : 19821214 201012 2 004

Menerangkan bahwa tugas akhir skripsi dengan judul “Hubungan Antara Gaya Hidup Sehat Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sleman Yogyakarta Tahun Ajaran 2015/2016” yang dibuat oleh mahasiswa di bawah ini:

Nama : Yundhi Arfianto

NIM : 12601241067

Prodi : PJKR

Telah dinyatakan layak untuk digunakan sebagai instrumen untuk penilaian gaya hidup sehat pada saat penelitian tugas akhir tersebut. Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, Juli 2016

Yang Menyatakan,

Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari, M.Or

NIP. 19821214 201012 2 004

Lampiran 3. Kartu Bimbingan Skripsi

**KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Nama Mahasiswa : Yundhi Arfianto  
 NIM : 12601241067  
 Program Studi : PJKR  
 Pembimbing : Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1	22 Maret 2016	Revisi bab I dan II	Erw
2	3 April 2016	Revisi bab I dan II	Erw Erw
3	15 April 2016	Revisi bab I, II dan III	Erw Erw
4	25 April 2016	Revisi penulisan dan teknik pengumpulan data	Erw Erw
5	9 Mei 2016	Identifikasi, referensi & Kisi-kisi Kuesioner	Erw Erw
6	10 Mei 2016	Bab III	Erw Erw
7	13 Juni 2016	Revisi penulisan dan kuesioner	Erw Erw
8	27 Juni 2016	Teknik penulisan dan angket	Erw Erw
9	26 Agustus 2016	Bab IV dan V	Erw Erw
10	5 September 2016	kelengkapan dari hal judul - lampiran	Erw Erw
11	15 September 2016	Acc ujian	Erw Erw

Ketua Prodi PJKR,



Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes.  
 NIP. 19751018 200501 1 002 .

Lampiran 4. Angket Penelitian

ANGKET PENELITIAN GAYA HIDUP SEHAT SISWA SEKOLAH  
MENENGAH PERTAMA NEGERI 1 SLEMAN

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 pernyataan 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 mandi dua kali sehari			√	

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 GAYA HIDUP SEHAT SISWA SEKOLAH  
MENENGAH PERTAMA NEGERI 1 SLEMAN

No	Pernyataan	Jawaban			
		SL	SR	JR	TP
1.	Saya makan buah-buahan sebelum makan				
2	Saya mengkonsumsi makanan cepat saji				
3	Saya membawa bekal makanan dari rumah				
4	Saya minum air putih sebanyak 6-8 gelas sehari				
5	Saya minum susu setiap pagi				
6	Saya minum minuman bersoda				
7	Saya makan tiga kali sehari (pagi, siang, sore)				
8	Saya sarapan pagi sebelum berangkat sekolah				
9	Saya mandi dua kali sehari				
10	Saya mandi tidak menggunakan sabun				
11	Saya mencuci rambut dengan shampo dua kali seminggu				
12	Saya tidak menyisir rambut setelah mandi				
13	Saya menggosok gigi sebelum tidur pada malam hari				
14	Saya memakai sikat gigi pribadi				
15	Saya tidak mengganti pakaian setelah mandi				
16	Saya tidak bertukar pakaian dengan orang lain setelah mandi				
17	Saya membantu orang tua membersihkan rumah				
18	Saya membuang sampah di sungai/selokan				
19	Saya merapikan tempat tidur setelah bangun tidur				
20	Saya tidak membuang sampah di sembarang tempat				
21	Saya membersihkan kelas sesuai dengan jadwal piket				
22	Saya meninggalkan sampah di dalam kelas				
23	Saya membuang sampah sesuai dengan jenis sampahnya				
24	Saya membiarkan sampah berserakan di depan kelas				
25	Saya mengkonsumsi makanan yang bergizi setiap hari				

26	Saya berolahraga untuk menjaga kesehatan				
27	Saya membersihkan bak mandi untuk mencegah jentik nyamuk				
28	Saya menggunakan masker di luar rumah saat sedang flu				
29	Saya pergi ke dokter ketika ada gejala sakit				
30	Saya membeli obat di warung-warung dekat rumah				
31	Saya meminum obat tidak sesuai dengan aturan				
32	Saya patuh terhadap nasehat dokter				
33	Saya tidur selama 8 jam dalam 1 hari				
34	Saya sering begadang				
35	Saya susah dibangunkan saat tertidur				
36	Saya ketiduran waktu jam pelajaran				
37	Saya bisa tidur dengan nyenyak				
38	Saya mengikuti ekstrakurikuler olahraga di sekolah				
39	Saya mengikuti sekolah olahraga di luar jam sekolah				
40	Saya merasa terpaksa ketika harus berolahraga				
41	Saya berangkat sekolah dengan naik sepeda				
42	Saya berangkat sekolah jalan kaki				

Lampiran 5. Angket Yang Telah Diisi Oleh Siswa

ANGKET PENELITIAN GAYA HIDUP SEHAT SISWA SEKOLAH MENENGAH  
PERTAMA NEGERI SLEMAN

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 pernyataan 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 mandi dua kali sehari			√	

Keterangan:

SL: Selalu

SR: Sering

JR: Jarang

TP: Tidak Pernah

II. Isilah data dibawah ini dengan benar

1. Nama : Farhan M
2. Jenis kelamin : laki-laki
3. Kelas / umur : 8/13
4. No Absen : 11

ANGKET PENELITIAN GAYA HIDUP SEHAT SISWA SEKOLAH MENENGAH  
PERTAMA NEGERI SLEMAN

No	Pernyataan	Jawaban			
		SL	SR	JR	TP
1.	Saya makan buah-buahan sebelum makan		✓		
2	Saya mengkonsumsi makanan cepat saji			✓	
3	Saya membawa bekal makanan dari rumah			✓	
4	Saya minum air putih sebanyak 6-8 gelas sehari		✓		
5	Saya minum susu setiap pagi		✓		
6	Saya minum minuman bersoda			✓	
7	Saya makan tiga kali sehari (pagi, siang, sore)		✓		
8	Saya sarapan pagi sebelum berangkat sekolah	✓			
9	Saya mandi dua kali sehari	✓			
10	Saya mandi tidak menggunakan sabun				✓
11	Saya mencuci rambut dengan shampo dua kali seminggu		✓		
12	Saya tidak menyisir rambut setelah mandi		✓		
13	Saya menggosok gigi sebelum tidur pada malam hari	✓			
14	Saya memakai sikat gigi pribadi	✓			
15	Saya tidak mengganti pakaian setelah mandi				✓
16	Saya tidak bertukar pakaian dengan orang lain setelah mandi				✓
17	Saya membantu orang tua membersihkan rumah		✓		
18	Saya membuang sampah di sungai/selokan				✓
19	Saya merapikan tempat tidur setelah bangun tidur		✓		
20	Saya tidak membuang sampah di sembarang tempat		✓		
21	Saya membersihkan kelas sesuai dengan jadwal piket		✓		
22	Saya meninggalkan sampah di dalam kelas			✓	
23	Saya membuang sampah sesuai dengan jenis sampahnya		✓		
24	Saya membiarkan sampah berserakan di depan kelas			✓	
25	Saya mengkonsumsi makanan yang bergizi setiap hari		✓		

26	Saya berolahraga untuk menjaga kesehatan		✓		
27	Saya membersihkan bak mandi untuk mencegah jentik nyamuk		✓		
28	Saya menggunakan masker di luar rumah saat sedang flu			✓	
29	Saya pergi ke dokter ketika ada gejala sakit		✓		
30	Saya membeli obat di warung-warung dekat rumah			✓	
31	Saya minum obat tidak sesuai dengan aturan				✓
32	Saya patuh terhadap nasehat dokter	✓			
33	Saya tidur selama 8 jam dalam 1 hari			✓	
34	Saya sering begadang			✓	
35	Saya susah dibangunkan saat tertidur			✓	
36	Saya ketiduran waktu jam pelajaran			✓	≠
37	Saya bisa tidur dengan nyenyak			✓	
38	Saya mengikuti ekstrakurikuler olahraga di sekolah			✓	
39	Saya mengikuti sekolah olahraga di luar jam sekolah			✓	
40	Saya merasa terpaksa ketika harus berolahraga				✓
41	Saya berangkat sekolah dengan naik sepeda		✓		
42	Saya berangkat sekolah jalan kaki			✓	

Lampiran 6. Formulir TKJI

## FORMULIR TKJI

**Nama** : .....  
**No Absen** : .....  
**Kelas** : .....  
**Jenis kelamin** : Laki - laki / Perempuan  
**Usia** : .....Tahun

No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Lari 50 meter	.....detik	.....	.....
2	Gantung :			
	a) Siku tekuk	.....detik	.....	.....
	b) Angkat Tubuh	.....kali	.....	.....
3		.....kali	.....	.....
4	Baring Duduk 60 detik			
	Loncat Tegak			
	- Tinggi raihan	.....cm	.....	.....
	- Loncatan I	.....cm	.....	.....
5		.....menit	.....	.....
	- Loncatan II	.....detik	.....	.....
	.....cm			
	- Loncatan III			
	.....cm			
	Lari 800 meter			
6	Jumlah Nilai ( tes 1 + tes 2 + tes 3 + tes 4 + tes 5 )			
7	Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani			

Petugas Tes,

Lampiran 7. Formulir Yang Telah Diisi Oleh Siswa

**FORMULIR TKJI**

Nama : Adrian Alfachrezy

No Absen : 02

Kelas : 8

Jenis kelamin : Laki - laki / Perempuan

Usia : 14 Tahun

No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Lari 50 meter	<u>8,4</u> detik	<u>3</u>	<u>Siswa kurang maksimal</u>
2	Gantung :			
	a) Siku tekuk	<u>-</u> detik	<u>-</u>	<u>-</u>
	b) Angkat Tubuh	<u>6</u> kali	<u>3</u>	<u>Baik</u>
3	Baring Duduk 60 detik	<u>40</u> kali	<u>5</u>	<u>Baik</u>
4	Loncat Tegak			
	- Tinggi raihan : <u>210</u> cm			
	- Loncatan I : <u>250</u> cm			
	- Loncatan II : <u>253</u> cm			
	- Loncatan III : <u>297</u> cm	<u>43</u> cm	<u>3</u>	<u>Loncatan kurang dimaksimalkan</u>
5	Lari 800 meter	<u>4</u> menit <u>31</u> detik	<u>3</u>	<u>siswa sudah baik</u>
6	Jumlah Nilai ( tes 1 + tes 2 + tes 3 + tes 4 + tes 5 )		<u>17</u>	<u>Sedang</u>
7	Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani			

Petugas Tes,



Yundh: A

Lampiran 8. Data Hasil Angket Penelitian

Nama	TTL	Kelas	Jenis Kelamin (L/P)		Usia	Nilai Angket
Ade M	11/05/2003	VIII		P	13	130
Adrian A	09/07/2002	VIII	L		14	131
Ahmad P	03/05/2003	VIII	L		13	131
Alivia D	17/06/2003	VIII		P	13	132
Anita H	11/09/2003	VIII		P	13	128
Annisa N	05/11/2002	VIII		P	13	132
Azkia M	07/03/2003	VIII		P	13	122
Candradipta N	15/11/2002	VIII	L		13	121
Cheyza A	08/12/2002	VIII		P	13	134
Farhan M	23/07/2003	VIII	L		13	126
Garin A	12/07/2002	VIII		P	14	127
Hafidh G	22/10/2002	VIII	L		13	124
Kariza A	01/10/2002	VIII		P	13	123
Keisha N	25/07/2002	VIII		P	14	133
Lintang A	09/05/2003	VIII		P	13	112
Muhammad R	30/05/2002	VIII	L		14	130
Maren F	22/05/2003	VIII	L		13	124
Muhamad Y	29/05/2003	VIII	L		13	138
Muhammad I	02/05/2003	VIII	L		13	107
Mutia N	04/04/2003	VIII		P	13	134
Nadira A	25/12/2002	VIII		P	13	137
Raffa H	17/04/2003	VIII	L		13	122
Rahmadani L	14/03/2003	VIII		P	13	137
Riska P	31/10/2002	VIII		P	13	132
Rahmad Y	02/10/2002	VIII	L		13	123
Sevira R	09/08/2003	VIII		P	13	132
Teti I	22/10/2003	VIII		P	13	132
Yancuta G	31/10/2002	VIII		P	13	142
Yesenia A	15/06/2003	VIII		P	13	135
Ziddane N	02/04/2003	VIII	L		13	135
	Jumlah		12	18		

Lampiran 9. Data HasilTKJI

Nama	TTL	Kelas	J K	Usia	Lari 50 m	N	Gantung Siku	N	Baring Duduk	N	Loncat Tegak	N	Lari 1000 m	N	TKJI
Ade M	11/05/2003	VIII	P	13	9,6"	3	10"	3	16	3	34	3	4'21"	3	15
Adrian A	09/07/2002	VIII	L	14	8,4"	3	6	3	40	5	43	3	4'31"	3	17
Ahmad P	03/05/2003	VIII	L	13	7,9	3	5	2	38	5	47	3	4'03"	3	16
Alivia D	17/06/2003	VIII	P	13	9,2"	3	4"	2	19	4	31	3	4'41"	3	15
Anita H	11/09/2003	VIII	P	13	12,3"	1	4"	2	15	3	26	2	6'13"	2	10
Annisa N	05/11/2002	VIII	P	13	9,7"	3	3"	2	15	3	30	3	3'59"	3	14
Azkia M	07/03/2003	VIII	P	13	9,3"	3	12"	3	25	4	39	4	3'42"	4	18
Candradipta N	15/11/2002	VIII	L	13	9,7"	2	5	2	33	4	38	2	5'12"	2	12
Cheyza A	08/12/2002	VIII	P	13	11,6"	2	10"	3	8	2	32	3	4'57"	3	13
Farhan M	23/07/2003	VIII	L	13	7,8"	3	7	3	37	4	32	2	4'31"	3	15
Garin A	12/07/2002	VIII	P	14	8,8"	3	3"	2	20	4	34	3	5'25"	2	14
Hafidh G	22/10/2002	VIII	L	13	8,3"	3	4	2	29	4	32	2	4'09"	3	14
Kariza A	01/10/2002	VIII	P	13	8,4"	4	11"	3	26	4	34	3	3'36"	4	18
Keisha N	25/07/2002	VIII	P	14	8,7"	4	10"	3	21	4	31	3	4'41"	3	17
Lintang A	09/05/2003	VIII	P	13	8,9"	3	11"	3	27	4	32	3	4'12"	3	16
Muhammad R	30/05/2002	VIII	L	14	7,6"	4	9	3	42	5	46	3	4'23"	3	18
Maren F	22/05/2003	VIII	L	13	8,3"	3	4	2	37	4	42	3	4'12"	3	15
Muhamad Y	29/05/2003	VIII	L	13	7,5"	4	12	4	39	5	50	3	3'35"	4	20
Muhammad I	02/05/2003	VIII	L	13	7,7"	4	4	2	33	4	43	3	4'10"	3	16
Mutia N	04/04/2003	VIII	P	13	9,1"	3	3"	2	24	4	24	2	6'12"	2	13
Nadira A	25/12/2002	VIII	P	13	9,0"	3	4"	2	8	2	37	3	4'54"	3	13
Raffa H	17/04/2003	VIII	L	13	7,9"	3	11	4	38	5	36	2	4'45"	3	17
Rahmadani L	14/03/2003	VIII	P	13	9,8"	3	6"	2	12	3	30	3	4'24"	3	14
Riska P	31/10/2002	VIII	P	13	9,6"	3	10"	3	19	4	34	3	4'44"	3	16
Rahmad Y	02/10/2002	VIII	L	13	10,1"	2	4	2	37	4	41	2	4'39"	3	13
Sevira R	09/08/2003	VIII	P	13	9,5"	3	2"	1	23	4	39	4	4'15"	3	15
Teti I	22/10/2003	VIII	P	13	9,1"	3	5"	2	22	4	31	3	4'30"	3	15
Yancuta G	31/10/2002	VIII	P	13	9,5"	3	11"	3	19	4	39	4	4'23"	3	17
Yesenia A	15/06/2003	VIII	P	13	7,9	4	10"	3	22	4	42	4	4'39"	3	18
Ziddane N	02/04/2003	VIII	L	13	8,2"	3	10	3	37	4	41	2	4'03"	3	15

Lampiran 10. Data Hasil Penelitian

Nama	TTL	Kelas	Jenis Kelamin (L/P)		Usia	Nilai Angket	Nilai TKJI
Ade M	11/05/2003	VIII		P	13	130	15
Adrian A	09/07/2002	VIII	L		14	131	17
Ahmad P	03/05/2003	VIII	L		13	131	16
Alivia D	17/06/2003	VIII		P	13	132	15
Anita H	11/09/2003	VIII		P	13	128	10
Annisa N	05/11/2002	VIII		P	13	132	14
Azkie M	07/03/2003	VIII		P	13	122	18
Candradipta N	15/11/2002	VIII	L		13	121	12
Cheyza A	08/12/2002	VIII		P	13	134	13
Farhan M	23/07/2003	VIII	L		13	126	15
Garin A	12/07/2002	VIII		P	14	127	14
Hafidh G	22/10/2002	VIII	L		13	124	14
Kariza A	01/10/2002	VIII		P	13	123	18
Keisha N	25/07/2002	VIII		P	14	133	17
Lintang A	09/05/2003	VIII		P	13	112	16
Muhammad R	30/05/2002	VIII	L		14	130	18
Maren F	22/05/2003	VIII	L		13	124	15
Muhamad Y	29/05/2003	VIII	L		13	138	20
Muhammad I	02/05/2003	VIII	L		13	107	16
Mutia N	04/04/2003	VIII		P	13	134	13
Nadira A	25/12/2002	VIII		P	13	137	13
Raffa H	17/04/2003	VIII	L		13	122	17
Rahmadani L	14/03/2003	VIII		P	13	137	14
Riska P	31/10/2002	VIII		P	13	132	16
Rahmad Y	02/10/2002	VIII	L		13	123	13
Sevira R	09/08/2003	VIII		P	13	132	15
Teti I	22/10/2003	VIII		P	13	132	15
Yancuta G	31/10/2002	VIII		P	13	142	17
Yesenia A	15/06/2003	VIII		P	13	135	18
Ziddane N	02/04/2003	VIII	L		13	135	15
	Jumlah		12	18			

## Lampiran 11. Uji Normalitas

```

NPAR TESTS
  /K-S (NORMAL)=Gaya_Hidup_Sehat Kesegaran_Jasmani
  /MISSING ANALYSIS.
  
```

### NPar Tests

[DataSet0]

#### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Gaya_Hidup_Sehat	Kesegaran_Jasmani
N		30	30
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	128.8667	15.3000
	Std. Deviation	7.52345	2.13590
Most Extreme Differences	Absolute	.160	.123
	Positive	.079	.123
	Negative	-.160	-.111
Kolmogorov-Smirnov Z		.876	.671
Asymp. Sig. (2-tailed)		.427	.759
a. Test distribution is Normal.			

## Lampiran 12. Uji Linieritas

MEANS TABLES=Y BY X

/CELLS MEAN COUNT STDDEV

/STATISTICS LINEARITY.

### Means

[DataSet0]

#### Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Y * X	30	100.0%	0	.0%	30	100.0%

#### Report

Y

X	Mean	N	Std. Deviation
107	10.0000	1	.
112	12.0000	1	.
121	13.0000	1	.
122	13.0000	2	.00000
123	13.5000	2	.70711
124	14.0000	2	.00000
126	14.0000	1	.
127	15.0000	1	.
128	15.0000	1	.
130	15.0000	2	.00000
131	15.0000	2	.00000
132	15.8000	5	.44721
133	17.0000	1	.
134	17.0000	2	.00000
135	17.5000	2	.70711

137	18.0000	2	.00000
138	18.0000	1	
142	20.0000	1	
Total	15.3000	30	2.13590

**ANOVA Table**

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y *	Between (Combined)	130.500	17	7.676	51.176	.000
X	Groups					
	Linearity	121.835	1	121.835	812.232	.000
	Deviation from Linearity	8.665	16	.542	3.610	.015
	Within Groups	1.800	12	.150		
	Total	132.300	29			

**Measures of Association**

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Y * X	.960	.921	.993	.986

## Lampiran 13. Uji Korelasi

```

CORRELATIONS
/VARIABLES=Gaya_Hidup_Sehat Kesegaran_Jasmani
/PRINT=TWOTAIL NOSIG

/MISSING=PAIRWISE.
    
```

### Correlations

[DataSet0]

**Correlations**

		Gaya_Hidup_Sehat	Kesegaran_Jasmani
Gaya_Hidup_Sehat	Pearson Correlation	1	.960**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	30	30
Kesegaran_Jasmani	Pearson Correlation	.960**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	30	30

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

#### Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian



Memberikan pengarahan dalam pengisian kuesioner



Mengawasi siswa dalam pengisian lembar kuesioner



Siswa saat sedang mengisi lembar kuesioner



Siswi putri melakukan posisi start 800 putri



Siswi putri saat lari cepat 50 meter



Seorang siswa saat melakukan gerakan angkat tubuh



**Seorang siswi saat melakukan gerakan gantung siku tekuk**



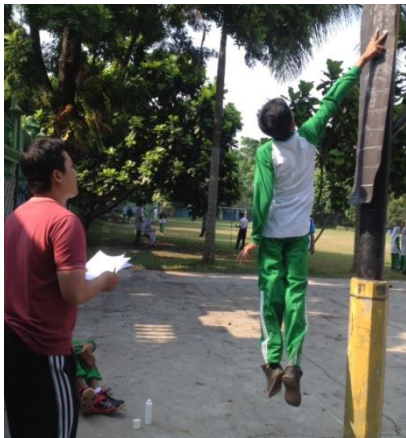
**Sekelompok siswa melakukan gerakan baring duduk**



**Sekelompok siswi melakukan gerakan baring duduk**



**Memberikan contoh gerakan loncat tegak**



**Mengawasi dan mencatat hasil loncat tegak siswa**



**Mengawasi dan mencatat hasil loncat tegak siswa**



**Memberikan instruksi kepada siswi sebelum dimulainya tes**



**Siswi melakukan posisi start 800 meter**



**Siswa yang sedang menempuh lari 1000 meter**