

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN STATUS GIZI DENGAN
KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK
KELAS VII SMP NEGERI 2 SLEMAN**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh :
Meisya Ainun Munawaroh
NIM 18601241029

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2022**

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN STATUS GIZI DENGAN
KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK
KELAS VII SMP NEGERI 2 SLEMAN**

Oleh :
Meisya Ainun Munawaroh
NIM 18601241029

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani peserta didik kelas VII SMP Negeri 2 Sleman dan hubungan status gizi dengan kebugaran jasmani peserta didik kelas VII SMP Negeri 2 Sleman.

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional dengan pendekatan kuantitatif dan metode yang digunakan adalah survei. Subjek penelitian yang digunakan adalah peserta didik kelas VII SMP Negeri 2 Sleman kelas VII A, VII B dan VII C yang berjumlah 96 peserta didik, sehingga didapatkan sampel dengan jumlah 48 peserta didik. Sampel penelitian menggunakan *propotional random sampling*. Pengumpulan data aktivitas fisik menggunakan angket, status gizi melakukan pengukuran IMT (indeks Massa Tubuh), dan Kebugaran jasmani dengan melakukan tes MFT. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan rumus koefisien korelasi *Kendall Tau*.

Hasil analisis hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani diperoleh harga $T_{hitung} = 0,166$ dengan $T_{tabel} = 0,451$, dengan demikian tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VII SMP Negeri 2 Sleman. Hasil analisis hubungan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani diperoleh harga $T_{hitung} = 0,144$ dengan $T_{tabel} = 0,451$, dengan demikian tidak ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VII SMP Negeri 2 Sleman.

Kata kunci : *Aktivitas Fisik, Status Gizi, Kebugaran Jasmani.*

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah di bawah ini:

Nama : Meisya Ainun Munawaroh

NIM : 18601241029

Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Hubungan Aktivitas Fisik dan Status Gizi Dengan Kebugaran
Jasmani Peserta Didik SMP Negeri 2 Sleman.

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

Yogyakarta, 8 November 2022

Yang Menyatakan,



Meisya Ainun Munawaroh

NIM. 18601241029

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN STATUS GIZI DENGAN KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK KELAS VII SMP NEGERI 2 SLEMAN

Disusun oleh:

Meisya Ainun Munawaroh

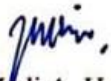
NIM 18601231029

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan

Sleman, 8 November 2022

Mengetahui,
Koordinator Prodi PJKR

Disetujui,
Dosen Pembimbing


Dr. Hedi A. Hermawan, S. Pd., M.Or.
NIP. 197702182008011002


Ahmad Rithaudin, S.Pd.Jas., M.Or.
NIP. 198101252006041001

LEMBAR PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN STATUS GIZI DENGAN
KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDK KELAS VII
SMP NEGERI 2 SLEMAN**

Disusun oleh:

Meisya Ainun Munawaroh
NIM 18601241029


Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta.
Pada tanggal 24 November 2022

TIM PENGUJI

Nama/jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Ahmad Rithaudin, S.Pd. Jas. M.Or.		13/12/2022
Ketua Penguji/Pembimbing		13/12/2022
Indah Prasetyawati Tri P.S., M.Or		7/12/2022
Sekretaris Penguji		
Dr. Yudanto, M.Pd.		
Penguji		

Yogyakarta, 22 Desember 2022
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed. 
NIP. 196407071988121001

MOTTO

1. وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ
“Dan janganlah kamu merasa lemah, dan jangan pula bersedih hati, sebab kamu paling tinggi derajatnya, jika kamu orang beriman.” (QS. Ali Imran: 139).
2. “Aku adalah pejuang! Sebagai pejuang, tugasku adalah berjuang. Soal kalah atau menang, itu bukan urusanku, karena tugasku adalah berjuang.” (Pangeran Diponegoro).
3. “Janganlah engkau merasa puas dan bangga dengan apa yang engkau dapatkan sekarang, karena diatas langit masih ada langit.” (Penulis).

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah kehadiran Allah SWT, tulisan ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua tercinta, Bapak Kasmin. dan Ibu Jumirah. yang sudah merawat, mendidik, membimbing dan selalu memberikan do'a, dukungan, semangat yang tiada henti.
2. Kakakku Agung Prabowo dan adikku Ismi Nur Aini Azizah, Chalisa Triwahyuni Putri, Muhammad Bagus Widagdo yang menjadi motivator, teman keluh kesah dan tempat bercerita, terimakasih sudah menjadi pendengar yang baik, selalu memberi masukan dan motivasi selama perkuliahan dan juga pada saat mengerjakan Tugas Akhir Skripsi ini.

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya. Sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik dan Status Gizi Dengan Kebugaran Jasmani Peserta Didik SMP Negeri 2 Sleman” ini dapat berjalan dengan lancar dan terselesaikan sebagaimana mestinya. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini tidak lepas dari bantuan beberapa pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Ahmad Rithaudin, S.Pd.Jas., M.Or. selaku dosen pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah meluangkan waktu memberikan bimbingan dengan sabar dan ketelitian, serta selalu memberikan dorongan dan motivasi dalam penyusunan TAS ini.
2. Penguji dan Sekretaris yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap TAS ini.
3. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or. selaku Koordinator Prodi PJKR yang telah memberikan persetujuan Tugas Akhir Skripsi.
4. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed. selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pada pelaksanaan TAS.
5. Bapak Prof. Dr. Drs Subagyo, M.Pd. selaku dosen pembimbing akademik yang telah memberikan bimbingannya selama masa perkuliahan.
6. Bapak Joko Sutikno, S.Pd., M.M. selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 2 Sleman yang telah memberikan izin dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir

Skripsi ini.

7. Sahabat-sahabatku Della Senita, Annisa Fitriani H, Rosi Artuti, Evelyn Yossi Miranda, Hifzi Safar HS, Mohammad Rifko, Ramzy Rais yang selalu hadir dan *support* selama perkuliahan dan juga pada saat mengerjakan Tugas Akhir Skripsi ini.
8. Peserta didik SMP Negeri 2 Sleman yang telah mendukung dan meluangkan waktunya untuk dijadikan subjek dalam penelitian.
9. Bapak Ibu guru SMP Negeri 2 Sleman yang telah mendukung proses pengambilan data penelitian.
10. Teman- teman kelas PJKR A 2018 yang telah mendukung dan kebahagiaan selama proses penelitian.
11. Semua pihak yang terlibat lainnya yang tidak dapat penulis sebutkan.

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
SURAT PERNYATAAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
PERSEMABAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Batasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian.....	9
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Kajian Teori	10
B. Penelitian yang Relevan	36
C. Kerangka Berfikir.....	38
D. Hipotesis Penelitian.....	39
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	40
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	41
C. Populasi Penelitian dan Sampel Penelitian	41
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	42

E. Teknik dan Instrumern Pengumpulan Data	44
F. Validitas dan Reabilitas Instrumen Penelitian	57
G. Teknik Analisis Data	58
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Hasil Penelitian	61
B. Pembahasan	67
C. Keterbatasan Hasil Penelitian	71
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	72
B. Implikasi Hasil Penelitian	72
C. Saran	73
DAFTAR PUSTAKA	75
LAMPIRAN.....	79

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Rincian Populasi Penelitian Peserta didik Kelas VII	42
Tabel 2. Rincian Sampel Penelitian Peserta didik Kelas VII.....	42
Tabel 3. Item soal Nomor 1 PAQ- A	48
Tabel 4. Item soal Nomor 1 PAQ- A	51
Tabel 5. Tabel Norma Penilaian Aktivitas Fisik.....	52
Tabel 6. Kategori Ambang Batas Status Gizi	54
Tabel 7. Pengklasifikasian Kebugaran Jasmani	57
Tabel 8. Kriteria Penilaian Uji Korelasi.....	60
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Kelas VII (X1)	61
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Status Gizi Kelas VII (X1)	63
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani kelas VII (Y).....	64
Tabel 12. Hasil Uji Analisis Kolerasi	66

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Desain Penelitian.....	41
Gambar 2. Alat Pengukur Tinggi Badan.....	53
Gambar 3. Alat Pengukur Berat Badan (Timbangan Digital).....	54
Gambar 4. Lintasan Lari <i>Multistage Fitness Test</i>	56
Gambar 5. Diagram Frekuensi Aktivitas Fisik Kelas VII.....	62
Gambar 6. Diagram Frekuensi Status Gizi Kelas VII.....	63
Gambar 7. Diagram Frekuensi Kebugaran Jasmani Kelas VII.....	65

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. SK Pembimbing Tugas Akhir Skripsi	80
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian di SMP Negeri 2 Sleman.....	81
Lampiran 3. Lembar Disposisi Diiijinkan Penelitian	82
Lampiran 4. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	83
Lampiran 5. Kartu Bimbingan Skripsi	84
Lampiran 6. Instrumen Aktivitas Fisik Peserta didik (PAQ-A).....	85
Lampiran 7. Instrumen Status Gizi	88
Lampiran 8. Instrumen Kebugaran Jasmani.....	89
Lampiran 9. Data Penelitian Aktivitas Fisik	90
Lampiran 10. Data Penelitian Status Gizi	93
Lampiran 11. Data Hasil Penelitian Kebugaran Jasmani.....	95
Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian.....	98

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kebugaran jasmani adalah bagian dari kehidupan seseorang yang sangat penting supaya kegiatan sehari-hari berjalan lancar. Kesegaran jasmani dapat dicapai dengan melakukan aktivitas fisik yang teratur, terukur dan terprogram. Kebugaran fisik yang baik adalah modal utama seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari secara terus menerus tanpa merasa kelelahan yang berarti. Dengan memiliki kebugaran jasmani yang bagus, seseorang diharapkan menjadi produktif dan efisien, sehingga kecil kemungkinan untuk terserang penyakit. Pendidikan jasmani dapat diasumsikan sebagai sebuah media yang dapat dimanfaatkan untuk kebutuhan peningkatan kemampuan jasmani (Rithaudin & Sari, 2019: 34). Kebugaran jasmani mempunyai peran penting dalam menentukan produktivitas tenaga kerja pada umumnya dan belajar pada khususnya. Salah satu manfaat kebugaran jasmani bagi peserta didik yaitu dapat meningkatkan motivasi dan kemampuan untuk belajar. Contoh yang mudah dilihat adalah ketika peserta didik secara fisik terganggu (sakit), peserta didik tidak dapat fokus mengikuti proses kegiatan pembelajaran.

Kebugaran jasmani dikategorisasikan ke dalam dua komponen utama yaitu kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan. Adapun untuk kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan meliputi, komposisi tubuh, daya tahan kardiorespirasi, kelenturan, daya tahan, dan kekuatan otot. Sedangkan, kebugaran jasmani terkait dengan

keterampilan adalah kecepatan, koordinasi, power, kelincahan, dan perasaan gerak. Evaluasi faktor-faktor dari kebugaran jasmani, dimungkinkan untuk menilai tingkat kebugaran fisik seseorang dengan komposisi tubuh yang ideal, daya tahan kardiorespirasi yang baik, kelenturan yang baik, serta daya tahan dan kekuatan otot yang baik. Salah satu cara untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani yang prima adalah dengan cara melakukan latihan-latihan fisik, seperti jogging, bersepeda, dan aktivitas fisik lainnya (Departemen Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani dalam Azizin, 2014: 18). Kebugaran jasmani ini tergolong dalam kebugaran dinamis dimana seseorang masih bisa melakukan kemampuan untuk melakukan aktivitas biasa atau berolahraga yang tidak memerlukan keterampilan, misalnya berjalan, mengangkat, dan lain- lain.

Aktivitas fisik yang ideal pada anak usia 12 – 13 tahun yaitu meningkatkan keterampilan dalam aktivitas yang menggunakan otot-otot besar (lari, lompat, lempar, dan lain-lain) kemudian melibatkan diri dalam berbagai permainan beregu, melanjutkan keterampilan dalam cabang olahraga bola besar (sepak bola, basket, bola voli) dan bola kecil (kasti, rounders), atletik, senam lantai, serta mengenal cabang olahraga sesuai minat dan bakat (Burhaein, 2017: 57). “Seseorang disarankan untuk menjalankan aktivitas fisik yang baik, teratur, dan teratur perlu dilakukan 3 – 5 kali dalam seminggu atau tiap hari selama 30 menit, aktivitas fisik sebenarnya dapat dilakukan dimana saja, baik itu di rumah, di sekolah, ataupun di luar rumah. Secara umum, aktivitas fisik terbagi menjadi 3 (tiga) jenis, yaitu aktivitas ringan, sedang, dan berat. Aktivitas fisik ringan

mengeluarkan energi sebanyak kurang dari 3.5 Kcal/menit, aktivitas fisik ringan mengeluarkan energi sebanyak 3.5 – 7 Kcal/menit, dan aktivitas berat mengeluarkan energi sebanyak lebih dari 7 Kcal/menit” (Kemdikbud Direktorat SMP, 2021: 1).

Sedangkan untuk pemenuhan gizi yang ideal, menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2020: 1) kelompok usia remaja yaitu anak yang berusia 10 – 18 tahun, ada beberapa komponen nutrisi yang sangat penting untuk dipenuhi selama masa remaja mulai dari protein, karbohidrat, vitamin, mineral hingga serat. Kebutuhan gizi pada anak usia remaja dalam sehari harus sesuai anjuran, remaja putra memerlukan sekitar 2.400 – 3.000 kalori per hari sementara remaja putri membutuhkan sekitar 2.200 – 2.500 kalori per hari. Kebutuhan gizi selain memberi energi, nutrisi dan kalori juga dibutuhkan untuk pembentukan otot, tulang, serta perkembangan otak anak usia sekolah dan remaja yang berguna untuk tumbuh maksimal dari segi fisik maupun kemampuan belajar.

Guru harus mampu mengembangkan pembelajaran yang efektif, disamping harus memahami dan memperhatikan karakteristik dan kebutuhan peserta didik. Pendidikan Jasmani merupakan suatu proses interaksi antara peserta didik dan lingkungan yang dikelola melalui aktivitas jasmani secara sistematis untuk membentuk manusia seutuhnya, yaitu untuk mengembangkan aspek fisik, psikomotor, kognitif, dan afektif (Sunardi, 2009: 31). Implementasinya perlu dilakukan secara terencana, bertahap, dan berkelanjutan, yang pada gilirannya peserta didik diharapkan dapat meningkatkan sikap positif bagi diri sendiri dan

menghargai manfaat aktivitas jasmani bagi peningkatan kualitas hidup seseorang dengan demikian, akan terbentuk jiwa sportif dan gaya hidup aktif.

Menurut Setiawan, A (2017: 145) Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dijadikan untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh namun perolehan keterampilan dan perkembangan lain yang bersifat jasmaniah itu juga sekaligus sebagai tujuan. Menurut Setiawan, A (2011: 12) Melalui pendidikan jasmani peserta didik di sosialisasikan kedalam aktivitas jasmani termasuk keterampilan berolahraga. Oleh karena itu tidaklah mengherankan apabila banyak yang meyakini dan mengatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan menyeluruh dan sekaligus memiliki potensi yang strategis untuk mendidik. Tujuan pembinaan dan pengembangan kebugaran meliputi peningkatan kemampuan untuk mendukung peningkatan produktivitas kerja dan prestasi belajar. Hasil pembinaan tercapai apabila pembinaan dilakukan dan didukung dengan pengayaan gizi yang baik yaitu keseimbangan antara asupan energi dengan pengeluaran energi merupakan faktor yang berhubungan dengan status gizi. Ketika peserta didik melakukan aktivitas sehari-hari, bahkan aktivitas fisik, mereka tentu membutuhkan energi, nutrisi dan dukungan nutrisi yang cukup selama aktivitas atau latihan untuk memperpanjang daya tahan dan olahraga jangka panjang. Muslimin & Arief (2017: 136) Pada saat peserta didik melaksanakan kegiatan sehari-hari yang memerlukan energi yang cukup, dimana energi itu nantinya akan digunakan tubuh untuk melakukan daya tahan, kelentukan, koordinasi dan kelincahan.

Orang yang sehat jasmani diharapkan produktif, efisien, tahan sakit, semangat belajar, dan mampu menampilkan yang terbaik sebagai pelajar, karyawan, atau atlet. Menurut Riadi (2009: 45) kebugaran jasmani dapat dipengaruhi oleh tiga faktor yaitu faktor makanan dan gizi, faktor latihan olahraga atau latihan jasmani atau disebut juga dengan aktivitas fisik dan faktor istirahat. Pola makan merupakan salah satu faktor yang menunjang prestasi anak sekolah, karena tubuh perlu mengkonsumsi beberapa makanan sehat untuk menunjang aktivitas sehari-hari seperti karbohidrat, protein, dan lemak. Vitamin, mineral, air. Fungsi makanan di dalam tubuh adalah sebagai sumber tenaga, sebagai zat-zat pembangun sel tubuh, meningkatkan daya tahan tubuh dan untuk mengatur serta membantu kelancaran proses yang ada dalam tubuh (Riadi, 2009: 46). Olahraga pada jenjang pendidikan sekolah sangat terbatas pada jadwal pelajaran yang hanya satu kali dalam seminggu yaitu dua jam pelajaran praktik, hal tersebut menyebabkan kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan oleh peserta didik, khususnya peserta didik Sekolah Menengah Pertama (SMP).

SMP Negeri 2 Sleman merupakan sekolah menengah pertama yang berada di Desa Triharjo Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman. Sebagian besar peserta didik SMP Negeri 2 Sleman berdomisili di Desa Triharjo karena pemerintah telah menerapkan sistem zonasi. Meski demikian, dengan jarak ($\pm 1,5$ km) dari sekolah sebagian besar peserta didik berangkat ke sekolah diantar jemput oleh orang tua menggunakan kendaraan bermotor, hanya sedikit sekali yang menggunakan sepeda atau bahkan jalan kaki. Peserta didik usia SMP yang

seharusnya mempunyai fisik yang prima justru kurang melakukan aktivitas fisik karena semakin dimudahkan dengan teknologi. Sistem pembelajaran di SMP Negeri 2 Sleman menerapkan alokasi waktu dengan jam pelajaran mulai dari jam 07.00 –14.00 WIB. Waktu yang diterapkan tersebut membuat peserta didik mengalami kelelahan dan masih harus mengerjakan pekerjaan rumah membuat peserta didik malas untuk melakukan aktivitas fisik. Sebagian besar peserta didik di SMP Negeri 2 Sleman sangat gemar bermain *game online* baik di sekolah maupun di rumah, sehingga membuat mereka banyak menghabiskan waktu tanpa melakukan aktivitas fisik.

Aktivitas fisik yang ideal dilakukan sekitar 3 – 5 kali dalam seminggu dan sekolah sebenarnya sudah memberikan fasilitas setidaknya dua kali dalam seminggu untuk beraktivitas fisik berupa senam bersama dan pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Kondisi saat ini, senam bersama belum dapat terlaksana kembali secara rutin dan pembelajaran PJOK yang idealnya dilakukan 3 jam pelajaran per minggu masih belum berjalan optimal karena dilakukan secara daring, sehingga aktivitas lainnya untuk mencapai aktivitas fisik yang ideal belum terpantau. Demikian pula dengan ekstrakurikuler olahraga seperti bola voli, sepak bola, badminton yang dapat dilaksanakan sebelum pandemi, namun setelah pandemi belum dapat berjalan kembali.

Lingkungan sekitar SMP Negeri 2 Sleman terdapat berbagai macam penjual jajanan yang tinggi kalori seperti burger, seblak, aneka gorengan, berbagai jenis es dan lain-lain. Kebanyakan peserta didik SMP Negeri 2 Sleman yang mampir

untuk membeli makanan maupun minuman selepas pulang sekolah dan menjadi kebiasaan mengkonsumsi makanan yang tinggi kalori sehingga berpengaruh pada status gizinya. Dengan itu dikhawatirkan dapat menyebabkan peserta didik mengalami kelebihan berat badan atau obesitas yang dapat menimbulkan berbagai resiko penyakit. Kelebihan berat badan merupakan keadaan yang dapat menghambat seseorang dalam melakukan berbagai aktivitas fisik sehingga juga akan berdampak pada tingkat kebugaran jasmani. Aktivitas fisik yang kurang serta status gizi yang tidak diperhatikan oleh sebagian besar peserta didik di SMP Negeri 2 Sleman menimbulkan pertanyaan bagi penulis, adakah hubungan antara aktivitas fisik dan status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani peserta didik.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka dapat ditarik beberapa rumusan masalah sebagai berikut :

1. Pembelajaran PJOK di SMP Negeri 2 Sleman yang belum sepenuhnya dilakukan secara luring membuat peserta didik dari pagi sampai sore tidak melakukan adanya aktivitas gerak.
2. Kebiasaan sebagian peserta didik SMP Negeri 2 Sleman dalam mengkonsumsi makanan yang tinggi kalori berpengaruh pada status gizinya, gizi yang tidak terkontrol lama kelamaan dikhawatirkan dapat menyebabkan peserta didik mengalami kelebihan berat badan atau obesitas yang dapat menimbulkan berbagai resiko penyakit.

3. Belum diketahuinya secara pasti hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani dan status gizi dengan kebugaran jasmani peserta didik kelas VII SMP Negeri 2 Sleman.

C. Batasan Masalah

Permasalahan penelitian ini perlu dibatasi, agar masalah yang akan dikaji lebih fokus dan tidak meluas. Adapun permasalahan dalam penelitian ini dibatasi adalah “Hubungan Aktivitas Fisik Dan Status Gizi Dengan Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 2 Sleman”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan data batasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Adakah hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani peserta didik kelas VII SMP Negeri 2 Sleman?
2. Adakah hubungan antara status gizi dengan kebugaran jasmani peserta didik kelas VII SMP Negeri 2 Sleman?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas dapat dikemukakan tujuan penelitian ini, yaitu :

1. Penulis dapat mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VII SMP Negeri 2 Sleman.
2. Penulis dapat mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VII SMP Negeri 2 Sleman.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Dapat dijadikan sebagai bahan informasi serta kajian penelitian yang lain terutama tentang hubungan antara aktivitas fisik dan status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani.
 - b. Bahan Referensi dalam membahas hubungan antara aktivitas fisik dan status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani.
2. Manfaat Praktis
 - a. Peserta didik dapat mengetahui status gizi dan tingkat kebugaran jasmaninya masing-masing sehingga dapat melakukan usaha untuk memperbaiki konsumsi makanan sehat dan meningkatkan aktivitas fisik.
 - b. Sebagai salah satu informasi bagi guru dan peserta didik mengenai status baik atau buruknya status gizi dan tingkat kebugaran jasmani.

BAB II KAJIAN TEORI

A. Kajian Teori

1. Kebugaran Jasmani

a. Pengertian Kebugaran Jasmani

Menurut Suharjana (2004: 5) kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk menikmati waktu senggang dan melakukan aktivitas sehari-hari yang diperlukan untuk bekerja tanpa kelelahan yang berlebihan. Kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk menyelesaikan tugas sehari-hari dengan mudah tanpa merasa terlalu lelah, menikmati waktu senggang, dan menyimpan energi untuk memenuhi kebutuhan mendadak (Sumosardjuno, 1998:19). Menurut Howley dan Franks (1992: 24), *“Striving for optimal physical quality of life, including obtaining criterion levels of physical fitness test scores, and low risk of developing health problem”*, yang artinya kita berjuang untuk kualitas hidup yang optimal, termasuk mencapai tingkat kebugaran standar: skor tes kebugaran dan risiko rendah mengembangkan masalah kesehatan. Peran orang tua juga sangat berpengaruh dalam meningkatkan kebugaran anak, hal ini selaras dengan pendapat Susanto (2006: 83) yang menyatakan:

“hal- hal yang diperhatikan oleh orang tua guna mendapatkan kebugaran jasmani anak salah satunya adalah pentingnya “bermain” bagi anak karena” bermain merupakan *fundamental* bagi kehidupan anak yang berkontribusi pada perkembangan anak yang menyeluruh”.

Kebugaran jasmani menurut beberapa ahli, dapat disimpulkan merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas yang

berhubungan dengan pekerjaan secara optimal tanpa menimbulkan gangguan kesehatan atau kelelahan yang berlebihan.

b. Komponen Kebugaran Jasmani

Menurut Giam yang dikutip oleh Suharjana (2004: 18), bahwa komponen kebugaran jasmani terdiri dari dua macam, yaitu komponen kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan meliputi: kardiorespirasi, komposisi tubuh, daya tahan otot, kelentukan dan komponen kebugaran yang berhubungan dengan penampilan yang meliputi: kelincahan, kecepatan, daya ledak, koordinasi, serta ketangkasan. Kebugaran jasmani terdiri dari beberapa komponen kebugaran jasmani meliputi: kekuatan otot. daya tahan umum. daya tahan otot. dan kelentukan (Suharjana & Purwanto, 2008: 66). Komponen kebugaran jasmani dibagi menjadi tiga kelompok yaitu: (1) kebugaran jasmani yang berhubungan dengan Kesehatan terdiri dari lima komponen dasar adalah daya tahan kardiovaskuler, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas dan komposisi tubuh. (2) Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan ketrampilan ada enam komponen adalah keseimbangan, daya ledak, kecepatan, kelincahan, koordinasi, dan kecepatan reaksi; (3) Kebugaran jasmani yang berhubungan *dengati-wethieh* adalah dipandang sebagai keadaan yang tidak sakit (Sumintarsih, 2006: 147).

Komponen-komponen kebugaran jasmani, kebugaran kardiorespirasi merupakan komponen yang paling utama dan dapat dikatakan sebagai modal pokok bagi kebugaran jasmani, seperti dikemukakan oleh Sudarno

(1991: 168) bahwa “Kardiorespirasi merupakan modal pokok bagi kebugaran jasmani dan bahkan dianggap identik dengan kebugaran jasmani, sehingga dengan diketahui tingkat kebugaran kardiorespirasi, akan menunjukkan tingkat kebugaran jasmaninya”. Senada dengan itu, Wahjoedi (2000: 61) menyatakan bahwa di antara komponen kebugaran jasmani, daya tahan kardiorespirasi dianggap sebagai komponen utama kebugaran jasmani. Hal yang sama dikemukakan oleh Departemen Pendidikan Nasional (2000: 53), dimana daya tahan kardiorespirasi merupakan komponen penting dari kebugaran jasmani.

Komponen-komponen kebugaran jasmani menurut beberapa ahli di atas dapat disimpulkan bahwa, komponen-komponen dibagi menjadi 2 yaitu berdasarkan kesehatan meliputi kardiorespirasi, komposisi tubuh, daya tahan otot, kelentukan dan berdasarkan *performance* yaitu kelincahan, kecepatan, daya ledak, koordinasi, ketangkasan, serta dijelaskan bahwa komponen kebugaran jasmani yang utama dan dapat menunjang komponen-komponen kebugaran jasmani yang lainnya yaitu komponen kebugaran jasmani kardiorespirasi.

c. Kelompok Kebugaran Jasmani

Badan yang bugar merupakan hasil interaksi berbagai kelompok kebugaran jasmani yang mempengaruhi kondisi tubuh. Menurut Yusuf (2018: 6) Kebugaran jasmani dapat dibagi menjadi 3 kategori, yaitu kebugaran jasmani yang statis (*static*), dinamis (*dynamic*), keterampilan

motorik (*motoric skills*). Kebugaran jasmani dikelompokkan ke dalam tiga kelompok yakni:

- 1) Kebugaran statis dalam arti kata keadaan seseorang yang bebas dari penyakit
- 2) Kebugaran dinamis dalam arti kemampuan untuk bekerja efisien yang tidak memerlukan keterampilan, misalnya berjalan, mengangkat, dan lain- lain.
- 3) Kebugaran motoris dalam arti kemampuan untuk melakukan kerja dengan keterampilan tinggi dan efisien.

Pernyataan menurut Yusuf (2018: 6) sesuai dengan pernyataan menurut Rismayanthi (2012: 32) menyatakan bahwa, kebugaran jasmani digolongkan menjadi tiga kelompok yaitu kebugaran statis, kebugaran dinamis, kebugaran dan kebugaran motori. Kebugaran jasmani menurut beberapa penjelasan di atas data disimpulkan bahwa, kelompok kebugaran jasmani dibagi menjadi tiga yaitu statis, dinamis, dan motoris. Kelompok kebugaran jasmani menunjukkan bahwa dalam kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang itu dikelompokkan sesuai dengan keadaan, pekerjaan dilakukan, dan tujuan apa yang ingin dicapai.

d. Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani setiap individu berbeda-beda karena setiap individu memiliki karakteristik yang berbeda-beda. Menurut Kusuma (2010), untuk mencapai "*quality of life*" tersebut ada tiga aspek yang harus dipenuhi, yaitu: mengatur makanan, mengatur istirahat, dan mengatur aktivitas

(olahraga). Olahraga merupakan aktivitas jasmani yang sangat penting dilakukan oleh setiap individu karena dapat menstabilkan tubuh terhadap aktivitas fisik yang dialaminya sehingga, menunjang kesehatan tubuh. Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang, sebagai berikut (Yusuf, 2018: 10):

1) Umur

Daya tahan jantung paru menurun seiring bertambahnya usia, namun olahraga teratur sejak dini dapat mengurangi penurunan. Kebugaran meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25 – 30 tahun, kemudian akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh, kira-kira sebesar 0,8 – 1% per tahun, tetapi bila rajin berolahraga penurunan ini dapat dikurangi sampai separuhnya (Buku Panduan Kesehatan Bagi Petugas Kesehatan, 2002 dalam Ruhayati dan Fatmah, 2011: 1).

2) Jenis Kelamin

Perbedaan kebugaran antara pria dan wanita berkaitan dengan kekuatan otot maksimal yang berkaitan dengan luas permukaan tubuh, komposisi tubuh, kekuatan, kadar hemoglobin, hormon, volume paru-paru, dan lainnya. Hingga pubertas, anak laki-laki cenderung memiliki kebugaran fisik yang hampir sama dengan anak perempuan, namun setelah pubertas, anak laki-laki dan perempuan cenderung memiliki kebugaran fisik yang berbeda secara signifikan, terutama yang berkaitan dengan fungsi kardiopulmoner. Hal ini disebabkan tingginya jaringan adiposa pada wanita, perbedaan hormon testosteron dan estrogen, serta kadar hemoglobin yang rendah (Ruhayati dan Fatmah, 2011: 1).

3) Genetik

Tingkat kebugaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh gen dalam tubuh. Keturunan atau hereditas adalah sifat tertentu yang telah ada dalam tubuh manusia sejak lahir. Sifat genetik mempengaruhi daya ledak individu, gerakan tungkai, kecepatan lari, kecepatan fleksibilitas, dan perbedaan keseimbangan. Selain itu, sifat genetik mempengaruhi gerakan anggota badan dan fungsi kontraksi otot. Hal ini terkait dengan berbagai jenis serat otot pada individu, dan serat otot rangka menunjukkan beberapa sifat struktural, histokimia, dan karakteristik yang berbeda (Ruhayati dan Fatmah, 2011: 1).

4) Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik merupakan fungsi dari kesegaran jasmani, sehingga orang yang tidak sehat jasmaninya kurang produktif dibandingkan dengan yang termasuk dalam kategori sehat. Sebaliknya, orang yang tidak melakukan aktivitas fisik yang tepat berada dalam kesehatan yang buruk. (Menurut Baecke dalam Ruhayati dan Fatmah (2011: 4), ada tiga aspek bermakna yang dapat menjelaskan tingkat aktivitas fisik seseorang: aktivitas kerja, olahraga, dan waktu luang. Jumlah aktivitas fisik bervariasi dari orang ke orang, tergantung pada gaya hidup dan faktor lainnya. Aktivitas fisik harian meliputi:

- a) peningkatan kemampuan untuk memanfaatkan oksigen dan curah jantung.
- b) penurunan denyut jantung, penurunan tekanan darah, peningkatan efisiensi kerja miokard, pencegahan jantung, dll.
- c) Dapat berdampak positif pada jantung. Terkait masalah kematian.
- d) Peningkatan daya tahan selama aktivitas fisik.
- e) Perbaiki tubuh (dari sudut pandang nutrisi).
- f) Peningkatan kekuatan otot.
- g) Pencegahan obesitas.

5) Status Gizi

Asupan gizi yang seimbang sangat berpengaruh terhadap fisik seseorang. Menurut Pahlevi (2012: 123) menyatakan bahwa, Kekurangan atau kelebihan zat gizi akan dimanifestasikan dalam bentuk pertumbuhan yang menyimpang dari pola standar. Pola makan yang seimbang (50% karbohidrat, 12% protein dan 38% lemak), kita dapat mengharapkan tubuh dipenuhi dengan unsur-unsur gizi. Selain gizi seimbang, makanan sangat ditentukan oleh kualitas bahan. Artinya, makanan yang dikonsumsi sesedikit mungkin mengandung polutan. Pengolahan makanan juga mempengaruhi jenis makanan yang dimakan. Bagi yang ingin menjaga dan memperbaiki bentuk tubuh, dianjurkan untuk memenuhi kebutuhan karbohidrat, protein dan lemak sesuai standar ahli gizi. Status gizi dapat disimpulkan sebagai suatu bentuk dari kondisi Kesehatan tubuh seseorang yang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsinya dan penggunaan zat-zat di dalam tubuh.

Kebugaran jasmani yang dimiliki oleh seseorang tidak dihasilkan atau didapatkan dengan sendirinya, juga tidak semata-mata dihasilkan dari mengonsumsi vitamin dan suplemen saja melainkan, didukung oleh beberapa faktor yang mempengaruhi seperti umur, jenis kelamin, aktivitas fisik, dan status gizi dari seseorang tersebut.

e. Tujuan Pengukuran Kebugaran Jasmani

Pengukuran fisik dilakukan tidak hanya untuk mencapai data disimpan begitu saja tetapi tujuannya antara lain untuk mengukur kapasitas fisik dan perkembangan fisik peserta didik (Winarto, 2015: 62). Kemampuan fisik peserta didik yang diukur, akan memudahkan peserta didik untuk memahami tingkat kebugaran yang dimilikinya sehingga, jika kebugaran jasmani baik, maka peserta didik dapat bekerja keras untuk mempertahankannya, sedangkan jika kebugaran jasmani kurang, peserta didik dapat berusaha untuk meningkatkannya.

Kebugaran jasmani yang baik akan melindungi tubuh dari berbagai penyakit, sehingga meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Tubuh yang ingin memiliki kebugaran jasmani baik harus bersemangat dan menyenangkan. Kebugaran tidak hanya menggambarkan kesehatan, tetapi juga cara mengukur individu melakukan aktivitas sehari-hari. Jenis-jenis tes kesegaran jasmani yang dapat dilakukan oleh diri sendiri secara mandiri, tetapi ada pula yang perlu dilakukan oleh tenaga-tenaga khusus dengan peralatan yang cukup pula (Depdikbud., 1992: 1).

Menurut Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Depdikbud. (1992: 2) terdapat banyak cara melakukan tes kesegaran jasmani antara lain tes tinggi badan/berat badan, pengukuran nadi, pengukuran persentase lemak, tes kekuatan otot, Margaria Kalamen power tes, tes daya tahan jantung paru-paru dengan metoda *Cooper, Harvard Step Test, Step test* cara Indonesia, pengukuran *VO2 Max metode Balke, Astrand Rhyming Nomogram* Tes dan *Treadmill*. Tujuan pengukuran tes kebugaran jasmani disimpulkan yaitu untuk mengetahui tingkat kapasitas fisik dan perkembangan fisik dari seseorang atau peserta didik yang nantinya data menjadi acuan untuk dapat lebih mengembangkan atau memperbaiki komponen-komponen yang rendah.

2. Aktivitas Fisik

a. Pengertian Aktivitas Fisik

Menurut *World Health Organization* (2010: 1), aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik meliputi aktivitas selama bekerja, tidur dan bersantai. Aktivitas fisik dilakukan oleh setiap orang, atau bervariasi dari individu ke individu tergantung pada gaya hidup individu dan faktor lain seperti jenis kelamin, usia, pekerjaan, dan lain-lain. Aktivitas fisik juga merupakan kunci untuk menentukan konsumsi energi dan dasar keseimbangan energi. Jenis dan jumlah aktivitas fisik yang berbeda diperlukan untuk hasil kesehatan yang berbeda. Mengonsumsi tubuh melalui diet mau tidak mau akan menimbulkan masalah kesehatan seperti

kelebihan berat badan jika tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang setara dengan asupannya. Thomas, Nelson & Silverman (2005: 305) menyatakan Aktivitas fisik meliputi segala bentuk gerakan yang dihasilkan tubuh selama aktivitas sehari-hari seperti bekerja, olahraga, pekerjaan rumah (mencuci, membersihkan), transportasi (berjalan, bersepeda, sepeda motor) dan waktu luang (olahraga, jalan-jalan). Pernyataan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa, aktivitas fisik merupakan seluruh gerakan tubuh yang diakibatkan oleh kerja otot rangka dan meningkatkan pengeluaran tenaga serta energi.

b. Faktor- faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik

Menurut Suharyoto (2021: 10) menyatakan bahwa, tingkat aktivitas fisik yang dilakukan pada anak sangat penting untuk kesehatan dan perkembangan serta dapat menurunkan resiko terjadinya obesitas maupun penyakit lainnya yang penyebabnya karena kelebihan berat badan. Aktivitas fisik pada anak dapat dilakukan baik dirumah maupun di sekolah. Aktifitas fisik bagi anak setidaknya dilakukan 30 menit dengan intensitas rendah sampai sedang. Aktivitas fisik dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya faktor biologis yaitu meliputi jenis kelamin dan usia, faktor psikologis, faktor lingkungan social, dan faktor fisikal yang meliputi keadaan tempat tinggal (Suharyoto, 2021: 10). Aktivitas fisik dipengaruhi oleh beberaa faktor (Mahalani, 2020: 21- 22) , sebagai berikut:

1) Faktor Biologis

Faktor biologis mempengaruhi tingkat aktivitas seseorang. Faktor biologis meliputi:

a) Jenis Kelamin

Perbedaan gender sangat mempengaruhi tingkat aktivitas fisik seseorang. Pada umumnya aktivitas fisik pria akan lebih tinggi dibandingkan aktivitas fisik wanita.

b) Usia

Puncak aktivitas orang atau manusia normal adalah antara usia 12-13 tahun, dan tingkat aktivitasnya menurun drastis seiring bertambahnya usia dari remaja, dewasa, hingga usia 65 tahun.

c) Obesitas

Penyebab utama obesitas adalah ketidakseimbangan antara asupan energi dengan produksi energi. Penyebab ketidakseimbangan tersebut dapat disebabkan oleh: meningkatkan konsumsi makanan berenergi yang kaya lemak dan penurunan aktivitas fisik akibat meningkatnya gaya hidup *sedentary* berbagai bentuk pekerjaan, perubahan moda transportasi dan peningkatan urbanisasi.

2) Faktor Psikologis

Ada banyak faktor yang memotivasi seseorang untuk berbuat aktivitas fisik, termasuk: (a) pengetahuan tentang cara berolahraga, (b) hambatan terhadap aktivitas fisik, (c) niat untuk aktif, (d) sikap terhadap aktivitas dan (e) kepercayaan pada kemampuan peserta didik untuk melakukan aktivitas.

3) Faktor Lingkungan Sosial

Faktor sosial seseorang sangat besar pengaruhnya terhadap perilaku positif. Keluarga adalah lingkungan yang berpengaruh. Orang tua adalah orang yang bisa menjadi panutan yang baik bagi anak-anaknya. Timbulnya minat berolahraga dapat dipicu oleh keteladanan orang tuanya.

4) Faktor Fisikal

Faktor fisikal meliputi kondisi tempat tinggal dan kondisi lingkungan. Anak-anak yang rumahnya dekat dengan lapangan atau tempat olahraga sering kali rentan terhadap pengaruh meniru orang yang mereka lihat sedang berolahraga. Kondisi lingkungan juga mempengaruhi, anak-anak di pedesaan akan lebih aktif daripada anak-anak di perkotaan yang telah menggunakan perangkat seperti sepeda motor dan transportasi perkotaan.

5) Latihan

Latihan adalah gerakan tubuh yang terencana dan terstruktur dan dilakukan berulang-ulang untuk menyempurnakan atau mempertahankan komponen kebugaran. Latihan yang teratur dapat mencegah kematian dini pada umumnya, kematian karena penyakit jantung, tekanan darah tinggi, kanker usus, derajat kolesterol tinggi. Latihan yang dilakukan lebih dari 30 menit akan memberikan efek ganda, disatu pihak akan meningkatkan aliran darah, dilain pihak akan membantu memecahkan metabolisme lemak dan kolesterol.

6) Status Gizi

Ketersediaan zat gizi dalam tubuh akan berpengaruh pada kemampuan otot berkontraksi dan daya tahan kardiovaskuler. Untuk mendapatkan kebugaran yang baik, seseorang haruslah melakukan latihan olahraga-olahraga yang cukup, mendapatkan gizi yang memadai untuk kegiatan fisiknya dan tidur. Status gizi yang baik dapat mencapai kesehatan dan kesegaran jasmani yang optimal, mampu bertahan terhadap latihan yang keras dan mampu mencapai *performance* dalam olahraga secara baik.

7) Pola Istirahat

Ketika tubuh beristirahat secara tenang, aktivitas metabolisme tubuh menurun, dan pikiran menjadi tidak sadar terhadap dunia luar. Tidur ditempatkan pada posisi ketiga terkait aktivitas paling vital bagi manusia setelah udara dan air, tidur termasuk bagian dari periode alamiah kesadaran yang terjadi ketika tubuh direstorasi, yang dicirikan oleh rendahnya kesadaran dan keadaan metabolisme tubuh yang minimal.

8) Tren Terbaru

Salah satu tren terbaru saat ini adalah perkembangan teknologi yang memudahkan pekerjaan manusia. Dulu orang harus membajak sawah dengan menggunakan banteng, namun dengan teknologi traktor menjadi lebih mudah bagi manusia untuk melakukan pekerjaan tersebut. Kemudahan teknologi membuat orang kurang aktif secara fisik.

c. Manfaat Melakukan Aktivitas Fisik

Banyak orang yang tidak menyadari besarnya manfaat yang dapat diperoleh dari aktivitas fisik dan dampak dari tidak melakukan aktivitas fisik. Hal ini dikarenakan manfaat dan efeknya tidak dapat dirasakan secara langsung tetapi hanya dirasakan dalam jangka waktu yang lama. Menurut Departemen Kesehatan Pelayanan Masyarakat US (2008: 9) mengungkapkan beberapa manfaat dari aktivitas fisik secara teratur, yaitu:

- 1) Mengurangi resiko kematian seseorang. Aktivitas fisik tingkat tinggi secara teratur dapat mengurangi resiko kematian. Orang yang aktif cenderung memiliki tingkat kematian yang lebih rendah.
- 2) Mengurangi resiko penyakit kardiovaskular dan penyakit jantung koroner. Mengurangi tingkat penyakit kardiovaskular dan penyakit jantung koroner disebabkan oleh aktivitas fisik yang teratur, tetapi juga oleh gaya hidup mempengaruhi resiko, misalnya merokok.
- 3) Mengurangi resiko diabetes. Aktivitas fisik yang teratur dapat mengurangi resiko diabetes.
- 4) Melindungi sendi dari penyakit sendi degeneratif. Tubuh membutuhkan aktivitas fisik secara teratur untuk menjaga otot, struktur sendi, dan fungsi sendi dari kerusakan.
- 5) Berat badan dikendalikan. Aktivitas fisik mempengaruhi distribusi lemak dalam tubuh. Tingkat aktivitas fisik yang rendah dengan konsumsi makanan yang tinggi akan menyebabkan jumlah lemak dalam tubuh menumpuk di dalam tubuh.

- 6) Kesehatan mental. Aktivitas fisik dapat mengurangi gejala depresi dan meningkatkan suasana hati seseorang.
- 7) Kualitas hidup ditingkatkan. Aktivitas fisik dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang yang tidak sehat.

d. Pengukuran Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik dapat diukur menggunakan kuisioner yang dikembangkan oleh Kowalski et al (2004:16) yaitu PAQ-A (*Physical Activity Questionnaire Adolescents*). Kuesioner tersebut digunakan untuk usia remaja yaitu 14 – 20 tahun. PAQ-A adalah modifikasi dari *Physical Activity Questionnaire Children* (Kowalski, Crocker & Donen, 2004: 2). Penggunaan kuesioner ini adalah dengan mengisi lembar pernyataan yang telah disediakan. Responden diminta untuk mengisi kuesioner mengenai apa saja serta seberapa lama aktivitas fisik yang telah dilakukan selama kurun waktu satu minggu. Terdapat keuntungan menggunakan kuesioner, keuntungan tersebut antara lain adalah murah dan mudah dilakukan, dan dalam studi-studi sebelumnya kuesioner telah menjadi alat utama untuk mengawasi aktivitas fisik dalam suatu wilayah tertentu (Miles, 2007: 323). Janz (2007: 767) menjelaskan lebih lanjut mengenai instrumen kuesioner bahwa pada instrumen ini remaja menunjukkan kekonsistenan lebih dibandingkan dengan anak-anak, sehingga metode penilaian ini lebih akurat jika digunakan untuk kelompok usia remaja.

Kesimpulan bahwa aktivitas fisik dapat diukur menggunakan beberapa metode yang antara lain yaitu observasi, wawancara, catatan aktivitas fisik,

motion sensor (menggunakan pedometer), *heart rate monitors* (HRM), *doubly labeled water* (DWL), *indirect calorimetry* (kalorimetri secara tidak langsung). Sedangkan untuk mengukur aktivitas fisik pada kelompok usia remaja, instrumen pengukuran yang paling akurat adalah menggunakan kuisioner yang disebut PAQ-A (*Physical Activity Questionnaire Adolescents*).

3. Status Gizi

a. Pengertian Status Gizi

Status gizi adalah suatu kondisi tubuh sebagai akibat keseimbangan intake makanan dan penggunaannya oleh tubuh yang dapat diukur dari berbagai dimensi. Status gizi peserta didik dapat mempengaruhi tingkat kesehatan fisik peserta didik itu sendiri. Jika peserta didik terlibat dalam aktivitas sehari-hari lebih dari aktivitas fisik, mereka sangat membutuhkan kekuatan, nutrisi dan dukungan nutrisi yang memadai selama aktivitas atau latihan dapat memperpanjang daya tahan dalam jangka panjang dan meningkatkan kinerja, (Giriwijoyo dan Dikdik Zafar Sidik, 2013: 355) dimana tubuh menggunakan energi untuk mengembangkan daya tahan, kelenturan, koordinasi dan kelincahan. Kebugaran jasmani dapat dipengaruhi oleh tiga faktor, yaitu faktor gizi dan faktor latihan olahraga atau faktor latihan fisik, atau disebut juga faktor aktivitas fisik dan istirahat.

Pengetahuan atau pemikiran memainkan peran utama dalam membentuk tindakan seseorang (perilaku terbuka). Menurut pendapat Ali (2011:63) Gizi merupakan salah satu faktor terpenting dalam meningkatkan kinerja fisik. Gizi yang baik atau normal adalah bila terdapat keseimbangan

antara zat gizi yang dibutuhkan untuk tubuh dengan makanan yang dikonsumsi. Energi yang sama yang dibutuhkan tubuh dan energi yang sama yang dikeluarkan tubuh. Masalah pengetahuan gizi tentang topik gizi olahraga dan pedoman gizi seimbang, yang mencakup masalah yang berkaitan dengan berbagai makanan, aktivitas fisik dan status gizi.

Evaluasi status gizi dapat digunakan nilai Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan rumus sebagai berikut: Indeks Massa Tubuh (IMT) = Kemudian berdasarkan nilai yang didapatkan dari rumus IMT tersebut dapat ditentukan klasifikasinya. Sugiritama et al (2015:2) Indeks massa tubuh ini adalah indikator yang paling sering digunakan dan praktis untuk mengukur tingkat populasi overweight dan obesitas pada orang dewasa. Indeks massa tubuh (IMT) dapat menggambarkan tingkat obesitas seseorang berdasarkan tinggi dan berat badan, tetapi tidak dapat mengukur berat komposisi tubuh lainnya, seperti lemak, otot, atau air. Status gizi subjek dibagi menjadi kategori normal, kelebihan berat badan dan obesitas. Asupan energi dan gizi menentukan keadaan gizi dan kinerja dalam melakukan aktivitas fisik. Tingkat kecukupan energi, protein, lemak dan karbohidrat diperoleh dengan membandingkan asupan energi dan zat gizi dari makanan yang dimakan dalam 24 jam dengan jumlah kebutuhan gizi (AKG, 2013: 1).

Status gizi dapat disimpulkan sebagai suatu bentuk dari kondisi Kesehatan tubuh seseorang yang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsinya dan penggunaan zat-zat di dalam tubuh, sedangkan untuk mengevaluasi status gizi dapat digunakan dengan menggunakan nilai tes

Indeks Massa Tubuh (IMT) yang dapat dihitung berdasarkan tinggi dan berat badan.

b. Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi

Kebugaran termasuk keterampilan motorik dan faktor yang mempengaruhi kesehatan, seperti daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, komposisi tubuh, dan kelenturan tubuh. Kebugaran jasmani akan meningkat ketika kekuatan otot, daya tahan otot, dan daya tahan kardiovaskular pernapasan meningkat dengan aktivitas fisik. Ruslie & Darmadi (2012: 70) analisis regresi tentang faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi, menjelaskan beberapa faktor yang mempengaruhi status gizi remaja, antara lain asupan makanan, sifat aktivitas fisik, citra tubuh dan jenis kelamin. Almatsir yang dikutip oleh Wibowo (2013: 37) menyatakan bahwa Suatu tubuh yang menerima nutrisi yang cukup dan digunakan secara efektif, akan mencapai keadaan nutrisi yang optimal yang memungkinkan tingkat pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kapasitas kerja dan kesehatan umum tubuh yang setinggi mungkin. Pernyataan menurut para ahli dapat disimpulkan bahwa faktor yang memengaruhi status gizi yaitu asupan makanan, sifat aktivitas fisik yang dilakukan, citra atau penampilan tubuh, dan jenis kelamin.

c. Tujuan Penilaian Status Gizi

Guna mengetahui berada di tingkat manakah status gizinya berada, maka perlu dilakukan penilaian status gizi. Penilaian status gizi bertujuan supaya dapat melakukan tindakan sesuai dengan kondisi gizinya, apabila

buruk maka perlu diperbaiki, jika berlebih maka harus dikurangi, dan jika dalam kondisi baik maka dipertahankan dengan segala upaya (Maharani, 2020:11).

Baik buruknya tingkat kesehatan dan kemampuan seseorang dalam menjalani aktivitas sehari-hari tergantung pada status gizinya. Semakin baik status gizinya maka semakin baik pula tingkat kesehatannya, sehingga dalam menjalani aktivitas sehari-hari menjadi lebih optimal. Supariasa, Bachyar Bakri & Ibnu Fajar (2002: 23) mengungkapkan bahwa, Berdasarkan buku Harvard status gizi dapat dibagi menjadi empat yaitu: (1) Gizi lebih untuk *over weight*, termasuk kegemukan dan obesitas, (2) Gizi baik untuk *well nourished*, (3) Gizi kurang untuk *under weight* yang mencakup mild dan moderate PCM (*Protein Calori Malnutrition*), (4) Gizi buruk untuk severe PCM, termasuk marasmus marasmik kwashiorkor, dan kwashiorkor. Pentingnya penilaian status gizi seseorang bertujuan untuk mengetahui pada kondisi yang seperti apakah status gizinya. Gizi yang berlebih dapat mengakibatkan kegemukan yang mempunyai dampak berbagai resiko penyakit, sebaliknya apabila dalam kondisi kekurangan gizi dapat berakibat lemah fisik atau kekurangan tenaga dalam beraktivitas dan menurunnya imunitas tubuh. Seseorang yang sudah mengetahui keadaan gizinya, bisa segera menentukan langkah-langkah untuk memperoleh status gizi yang baik supaya terhindar dari berbagai dampak kelebihan ataupun kekurangan gizi.

Tujuan penilaian status gizi disimpulkan yaitu agar seseorang yang dinilai dapat melakukan tindakan sesuai dengan kondisi gizinya, apabila buruk maka perlu diperbaiki, jika berlebih maka harus dikurangi, dan jika dalam kondisi baik maka dipertahankan dengan segala upaya. Tujuan penilaian status gizi juga berguna agar dapat menjaga citra tubuh tetap ideal dan meminimalisir terjadinya obesitas yang dapat menunjang penyakit-penyakit bawaan.

d. Cara Penilaian status gizi

Terdapat dua metode penilaian status gizi, yaitu secara langsung dan tidak langsung. Penilaian status gizi secara langsung dapat dilakukan melalui empat cara penilaian, yaitu penilaian antropometri, klinis, biokimia, dan biofisik. Adapun penilaian secara tidak langsung, terbagi menjadi tiga penilaian yaitu survey konsumsi makanan, statistic vital, dan faktor ekologi (Supariasa et al, 2002: 17). Penilaian status gizi terbagi dalam 2 metode yaitu secara langsung dan secara tidak langsung (Mahalani, 2020:13-15), dijelaskan sebagai berikut:

1) Pemeriksaan Langsung

a) Antropometri

Anthropometri dilakukan dengan cara mengukur tinggi badan, berat badan, lingkaran lengan atas, dan tebal lemak (*tricep*, *bicep*, *subscapula*, dan *suprailliac*). Tujuannya yaitu untuk mengetahui status gizi berdasarkan satu ukuran menurut ukuran lainnya, misalnya berat badan dan tinggi badan menurut umur (BB&TB/U), berat badan menurut

tinggi badan (BB/TB), lingkaran lengan atas menurut umur (LLA/U), maupun lingkaran lengan atas menurut tinggi badan (LLA/TB).

b) Biokimia

Biokimia dilakukan melalui pemeriksaan spesimen jaringan tubuh seperti darah, urine, tinja, hati, otot. Proses ini diuji secara laboratoris terutama untuk mengetahui kadar hemoglobin, feritin, glukosa, dan kolesterol. Tujuannya ialah untuk mengetahui kekurangan gizi spesifik.

c) Klinis

Pemeriksaan klinis dilakukan pada jaringan epitel (supervisial ephitel tissue) seperti kulit, mata, rambut, dan mukosa oral. Tujuannya untuk mengetahui status kekurangan gizi dengan melihat tanda-tanda khusus.

d) Biofisik

Pemeriksaan biofisik dilakukan dengan melihat kemampuan, fungsi, serta perubahan struktur jaringan. Tujuannya adalah untuk mengetahui status tertentu, misalnya pada orang yang rabun senja.

2) Pemeriksaan Tidak Langsung

a) Survey Konsumsi

Pengambilan nilai konsumsi makanan dilakukan dengan wawancara Pola makan dan perhitungan asupan makanan sehari-hari untuk mengetahui kekurangan dan kelebihan gizi.

b) Statistika Vital

Pemeriksaan kritis dilakukan dengan menganalisis data kesehatan seperti kematian, orang sakit dan kematian akibat masalah gizi. Tujuannya adalah untuk menemukan indikator tidak langsung yang berhubungan dengan status gizi masyarakat.

c) Faktor Ekologi

Pengukuran status gizi berdasarkan ketersediaan pangan dipengaruhi oleh faktor ekologi seperti iklim, tanah, irigasi dan lain-lain. Tujuannya untuk mengungkap penyebab gizi kurang di masyarakat.

Berdasarkan penilaian di atas, dapat disimpulkan bahwa penilaian status gizi dapat dilakukan dengan dua cara, langsung dan tidak langsung. Penilaian langsung dilakukan dengan menggunakan metode antropometri, klinis, biokimia dan biofisik. Pada saat yang sama, penilaian tidak langsung dilakukan melalui survei konsumen, statistik utama, dan faktor ekologi.

e. Penilaian status gizi

Berdasarkan pengukuran antropometri status gizi dapat dinilai dengan beberapa cara dan salah satunya adalah dengan menggunakan antropometri. Supariasa et al, (2002: 36) dalam bukunya *Nutritional Status Assessment*, menjelaskan bahwa Antropometri nutrisi melibatkan ukuran pengukuran yang berbeda ukuran tubuh dan komposisi tubuh dan berlaku untuk berbagai usia dan tingkat nutrisi. Antropometri dilakukan dengan mengukur tinggi badan, berat badan, lingkaran lengan dan ketebalan lemak pada bagian tubuh

tertentu. mengungkapkan bahwa ada beberapa cara untuk menilai kondisi gizi berdasarkan pengukuran antropometri. Inilah cara menilai situasi nutrisi berdasarkan pengukuran antropometri diungkapkan oleh (Maharani, 2020: 16)

1) Indeks massa tubuh (BMI)

Koup Devenport mengetahui nilai status gizi dengan menghitung Indeks Massa Tubuh (BMI) atau Body Mass Index (BMI). Manfaat BMI adalah pengukuran yang sederhana dan mudah dilakukan serta dapat ditentukan kelebihan berat badan dan kekurangan berat badan. Sementara titik lemahnya hanya dapat digunakan untuk usia 18 tahun ke atas dan tidak

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{[\text{Tinggi Badan (m)}]^2}$$

dapat diterapkan ke bayi, anak-anak, remaja, ibu hamil dan atlet.

Perhitungan BMI bisa dilakukan dengan rumus berikut:

2) Indeks berat badan menurut usia (BB/U) dan indeks tinggi badan dalam Usia (TB/U) pada anak usia 0 - 5 tahun

Metode ini dapat digunakan untuk mengetahui status gizi anak usia 0 sampai 5 tahun lima. Dalam pengukurannya, indeks BB/U dan indeks TB/U memiliki kelemahan dan manfaat masing-masing. Kelebihan rating BB/U adalah lebih mudah dilaksanakan dan dipahami oleh masyarakat, baik untuk mengukur status gizi akut, dan dapat mendeteksi obesitas (kelebihan berat

badan). Sedangkan titik lemahnya BB/U yaitu: membutuhkan data usia yang akurat, terutama untuk anak di bawah 5 tahun dapat menyebabkan kesalahan interpretasi status gizi jika terjadi edema serta asites dan kesalahan pengukuran yang sering terjadi karena pengaruh pakaian atau gerakan bayi pada saat penimbangan.

3) Indeks Berat Badan Menurut Tinggi Badan (BB/TB) Anak Usia 0-5 Tahun

Cara ini dapat digunakan untuk mengetahui status gizi anak usia 0-5 tahun tanpa diskriminasi berdasarkan jenis kelamin. Manfaat ulasan ini tidak diperlukan data usia dan proporsi tubuh dapat dibedakan (gemuk, normal, kurus). Sedangkan titik lemahnya adalah: tidak bisa mengantarkan deskripsi anak pendek, sedang, atau normal tergantung usia anak; membutuhkan dua jenis alat ukur; pengukuran membutuhkan waktu lebih lama; dan meminta dua orang untuk melakukan pengukuran.

4) Indeks Berat Badan Menurut Tinggi Badan (BB/TB) Anak Usia 6 - 17 Tahun

Cara ini dapat digunakan untuk mengetahui status gizi anak usia 6 tahun sampai dengan usia 17 tahun dan membedakan antara laki-laki dan perempuan. metode Penilaian dilakukan dengan menghitung persentase pertambahan berat badan standar tergantung tingginya.

5) Indeks Lingkar Lengan Atas Menurut Umur (LLA/U) pada Anak Usia 0.5 - 5 Tahun dan 6 - 17 Tahun

Cara ini dapat digunakan untuk mengetahui status gizi anak pada usia tersebut 0,05-5 tahun dan pada anak usia sekolah 6 - 17 tahun. Perhitungannya tidak membedakan jenis kelamin setiap individu. Keuntungan dari metode ini adalah bahwa alat murah dan buatan sendiri, alat dapat diberi kode warna untuk menentukan status gizi dan merupakan indikator yang baik untuk penilaian defisit energi protein (PEM). Sedangkan kekurangannya adalah sulit untuk menentukan ambang batas dan sulit digunakan untuk melihat kemajuan anak.

6) Indeks Lingkar Lengan Atas Menurut Tinggi Badan (LLA/TB) pada Anak Usia 1 - 10 Tahun

Cara ini dapat digunakan untuk mengetahui status gizi anak usia 1 - 10 tahun dan tanpa memandang jenis kelamin. Keuntungannya adalah alat ukur yang mudah dibawa dan dibuat sendiri dan tidak memerlukan data umur. Tapi sebaliknya Kerugiannya adalah sulit untuk menentukan ambang batas dan membutuhkan dua alat ukur.

Studi di atas menunjukkan bahwa manfaat IMT adalah: pengukuran sederhana dan mudah dibuat dan dapat ditentukan kelebihan berat badan dan kekurangan berat badan. Sementara titik lemahnya hanya dapat digunakan untuk usia 18 tahun ke atas dan tidak dapat diterapkan ke bayi, anak-anak, remaja, ibu hamil dan atlet. Mengukur status gizi anak di bawah usia 18 tahun menggunakan metode antropometri meskipun mereka

tidak bisa menggunakan indeks massa tubuh (IMT), tetapi dapat menggunakan massa tubuh untuk usia atau IMT/U. Sahputri (2015: 37) menegaskan bahwa Pengukuran antropometri dapat menggunakan Indeks Massa Tubuh sesuai dengan usia sebagai alat skrining yang efektif untuk menilai status gizi anak dengan cepat.

Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa untuk melakukan penilaian status, Nutrisi dengan metode antropometri cara paling efektif untuk orang-orang dewasa di atas 18 tahun harus menggunakan pengukuran indeks massa tubuh berat badan (IMT), sedangkan untuk mengukur status gizi anak dan remaja di bawah 18 tahun menggunakan indeks massa tubuh untuk usia (IMT/U).

f. Hubungan Aktivitas Jasmani Dan Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani

Menurut Irianto (2004: 7) agar mempunyai kebugaran tubuh yang baik seseorang harus memenuhi 3 unsur, yaitu asupan (makanan), istirahat dan olahraga. Berdasarkan pendapat ini, dapat dibayangkan bahwa asupan makanan seseorang dapat mempengaruhi tingkat fisiknya, semakin baik status gizinya semakin baik kondisi fisiknya. Hidayat dan Suroto (2016: 520) dalam ulasan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan menjelaskan bahwa seseorang berstatus gizi normal dan aktivitas fisik harian yang teratur mencapai skor kebugaran yang lebih baik daripada peserta didik memiliki status gizi normal tetapi jarang aktif. Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani dipengaruhi oleh status gizi

dan tingkat aktivitas fisik yang dilakukan, sehingga antara status gizi, aktivitas fisik dan tingkat kebugaran jasmani terdapat hubungan yang saling mempengaruhi. Semakin baik status gizi dan aktivitas fisik, maka semakin baik pula tingkat kebugaran jasmaninya.

B. Penelitian yang Relevan

Tujuan dari survei terkait adalah survei yang sebelumnya dilakukan oleh seseorang dan dianggap relevan. Ini terkait dengan cara berikut: Judul penelitian dan topik yang dipelajari dalam masalah penelitian utama yang sama seperti yang kita lakukan. Penelitian yang relevan meliputi:

1. Azizin, I. (2014) dengan judul Hubungan Status Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta didik Sekolah Dasar. Penelitian ini merupakan penelitian yang menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metodologi korelasional. Dari hasil penelitian diketahui bahwa antara status gizi dan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas IV dan V MI Al Hikmah Gempolmanis diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,497. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh F_{hitung} sebesar 7,87 dan F_{tabel} sebesar 3,40 dengan taraf signifikan 5% dengan demikian $F_h > F_t$ maka dapat disimpulkan bahwa status gizi dan aktivitas fisik secara bersama-sama mempunyai hubungan yang signifikan dengan tingkat kebugaran jasmani peserta didik Sekolah Dasar kelas IV dan V MI Al Hikmah Gempolmanis. Penelitian tersebut relevan dengan penelitian ini

karena menggunakan pendekatan yang sama yaitu pendekatan kuantitatif dengan metodologi korelasional.

2. Hidayat & Suroto (2016) dengan judul Hubungan Antara Status Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta didik. Subjek yang terlibat sebagai populasi adalah seluruh peserta didik kelas X TKJ di SMK Dharma Bahari Surabaya sebanyak 6 kelas terdiri atas 167 peserta didik putra dan 108 putri. Status gizi diukur menggunakan rumus IMT/U , aktivitas fisik diukur menggunakan Kartu DPA, dan kebugaran jasmani diukur menggunakan MFT. Hasil hitung korelasi antara status gizi dan aktivitas fisik memiliki $p\text{-value } 0,422 > 0,05$, artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara keduanya. Korelasi status gizi dan kebugaran jasmani memiliki $p\text{-value } 0,524 > 0,05$, artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara keduanya. Korelasi aktivitas fisik dan kebugaran jasmani memiliki $p\text{-value } 0,012 > 0,05$, artinya terdapat hubungan yang signifikan antara keduanya. Korelasi status gizi dan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani memiliki $p\text{-value } 0,43 < 0,05$, artinya terdapat hubungan yang signifikan antara ketiganya. Penelitian ini relevan dengan hasil penelitian tersebut karena memiliki tujuan yang sama yaitu untuk mencari tahu atau tidaknya hubungan antara status gizi dan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani peserta didik.
3. Sutri (2014) dengan judul Hubungan Aktivitas Jasmani dengan Kebugaran Jasmani Pada Remaja Puasa. Tujuan penelitian untuk mengetahui Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Pada Remaja Puasa.

Aktivitas fisik dinilai dengan menggunakan PAQ-A responden mengisi kuesioner berdasarkan aktivitas fisik yang dilakukan selama 7 hari terakhir ini sedangkan kesegaran jasmani diukur menggunakan TKJI. Dengan responden yang akan diteliti adalah 70 remaja yang memenuhi kriteria inklusi. Hasil penelitian menunjukkan hasil korelasi adalah $p= 0,179$ hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kesegaran jasmani pada remaja puasa.

C. Kerangka Berfikir

Level fisik menentukan kemampuan seseorang menjalani kehidupan sehari-hari mereka. Kebugaran memiliki banyak bahan-bahannya termasuk bahan-bahan yang berhubungan dengan kesehatan dan komponen kapasitas. Komponen yang berhubungan dengan kesehatan adalah struktur tubuh, kondisi fisik klinik Kardiologi, kelenturan, daya tahan otot, dan kekuatan komponen yang berhubungan dengan keterampilan, yaitu kelincahan, keseimbangan, koordinasi, daya ledak, kecepatan dan kecepatan reaksi. Kondisi material yang baik diperoleh berkat kepuasan 3 faktor yaitu kontribusi (makanan), istirahat dan olahraga. berdasarkan hal tersebut dapat dipahami bahwa asupan makanan seseorang dapat mempengaruhi tingkat kebugarannya, semakin baik status gizi maka semakin baik pula kondisi fisiknya. Hidayat & Suroto (2016: 520) menjelaskan dalam jurnal *Sport and Health Education* bahwa seseorang dengan status gizi normal yang rutin mengikuti aktivitas fisik sehari-hari akan mencapai

skor kebugaran yang lebih baik daripada peserta didik yang berstatus gizi normal tetapi kurang aktif. Masyarakat di zaman sekarang ini semakin dimudahkan dengan teknologi yang membuat aktivitas fisik semakin jarang dilakukan. Selanjutnya, mengkonsumsi makanan cepat saji yang kurang gizi semakin menjadi ciri budaya masyarakat modern. Kurangnya aktivitas fisik seseorang dan status gizi yang buruk dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan. Banyak peserta didik saat ini kurang memperhatikan hal ini dan tidak menjaga kebugaran mereka dengan baik.

Berdasarkan uraian di atas, dimungkinkan untuk mengatur bingkai refleksi di studi ini menunjukkan bahwa status gizi dan aktivitas fisik itu penting mempengaruhi kebugaran jasmani. Status gizi, aktivitas fisik dan kebugaran jasmani (VO_2 Maks) membutuhkan instrumen yang tepat agar tujuan pengukuran dapat tercapai. Status gizi diukur dengan perhitungan IMT/U, aktivitas fisik diukur dengan pengisian kuesioner PAQ-A, sedangkan kebugaran jasmani (VO_2 Maks) diukur dengan menggunakan *Multistage Fitness Test*.

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori yang telah dijabarkan sebelumnya dapat dirumuskan hipotesis penelitian ini sebagai berikut :

H₁ : Ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani peserta didik kelas VII SMP Negeri 2 Sleman.

H₂ : Ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kebugaran jasmani peserta didik kelas VII SMP Negeri 2 Sleman

BAB III METODE PENELITIAN

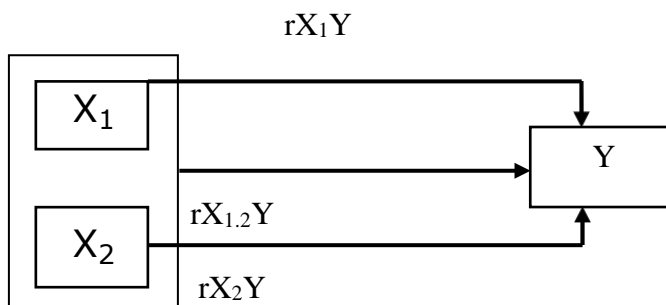
A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian dengan pendekatan kuantitatif menggunakan metode korelasional. Menurut Sukardi (2009: 166) penelitian korelasi adalah suatu penelitian yang melibatkan tindakan pengumpulan data guna menentukan ada atau tidaknya hubungan dan tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih. Penelitian ini memiliki tiga variabel yaitu aktivitas jasmani, status gizi dan kebugaran jasmani. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mencari hubungan antara variabel bebas yaitu aktivitas fisik (X1) dan status gizi (X2) dengan variabel terikat yaitu kebugaran jasmani (Y) peserta didik kelas VII SMP Negeri 2 Sleman. Instrumen yang digunakan adalah penilaian aktivitas fisik menggunakan kuesioner *Physical Activity Questionnaire-Adolescents (PAQ-A)* dan pengukuran status gizi menggunakan pengukuran IMT/U atau Indeks Massa Tubuh menurut umur, serta pengukuran kebugaran jasmani menggunakan tes lari multi tahap atau *Multi Fitness Test (MFT)*.

Data yang diperoleh dianalisa dengan menggunakan analisis korelasi Rank Spearman Brown untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara variabel status gizi dan aktivitas fisik. Besarnya hubungan antara status gizi dan aktivitas fisik secara bersama-sama dengan tingkat kebugaran jasmani peserta didik diketahui dengan menggunakan analisis korelasi ganda. Hasil korelasi ganda

tersebut dilakukan uji signifikan dengan membandingkan F hitung dengan F tabel dari tabel distribusi F.

Berikut ini merupakan desain penelitian untuk memudahkan memahami isi penelitian. Desain penelitian disajikan seperti berikut ini :



Gambar 1. Desain Penelitian

Keterangan :

X₁ : Status Gizi
X₂ : Aktivitas Fisik
Y : Kebugaran Jasmani

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat pengambilan data (penelitian) dilakukan di SMP Negeri 2 Sleman yang beralamat di Jl. Magelang - Yogyakarta No.77, Panggeran 8, Triharjo, Kec. Sleman, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55514. Waktu untuk penelitian dilaksanakan pada bulan juli 2022.

C. Populasi Penelitian dan Sampel Penelitian

1) Populasi Penelitian

Populasi adalah kumpulan individu atau obyek penelitian yang bersifat standar tertentu dari ciri- ciri yang telah ditetapkan sebelumnya. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VII SMP Negeri 2 Sleman. Kelas VII A, VII B, VII C dengan jumlah total 96 peserta didik.

Tabel 1. Rincian Populasi Penelitian

No	Kelas	Putra	Putri	Jumlah Peserta Didik
1.	VII A	12	20	32
2.	VII B	12	20	32
3.	VII C	14	18	32
Jumlah		38	58	96

2) Sampel Penelitian

Sampel adalah Sebagian dari populasi yang dimiliki karakteristik relative sama dan dianggap dapat mewakili populasi (Singarimbun, 1991; Sugiyono, 1999). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *propotional random sampling* dikatakan proposional karena pengambilan subjek pada setiap angkatan ditentukan sebanding dengan banyaknya subjek masing- masing angkatan, dan dikatakan random (acak) karena setiap subjek dalam populasi memiliki kesempatan yang sama untuk dipilih sebagai sampel. Peneliti mengambil sampel sebesar 50% per kelas, dari 3 kelas dengan jumlah keseluruhan 48. Setiap kelas, peserta didik mengambil nama secara acak yang sudah di masukan ke dalam wadah.

Tabel 2. Rincian Sampel Penelitian

No	Kelas	Putra	Putri	Jumlah Peserta Didik
1.	VII A	6	10	16
2.	VII B	6	10	16
3.	VII C	7	9	16
Jumlah		19	29	48

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Penelitian ini memiliki 3 variabel yaitu dua variabel bebas (variabe independen) aktivitas fisik (X1) dan sttus gizi (X2) serta variabel terikat

(variabel dependen) yaitu tingkat kebugaran jasmani (Y) peserta didik kelas VII SMP Negeri 2 Sleman. Berikut definisi operasional variabel dalam penelitian ini:

1) Aktivitas Fisik

Data aktivitas fisik peserta didik sebagai responden dalam penelitian ini dikumpulkan melalui kuesioner yang diisi oleh peserta didik mengenai aktivitas fisik yang dilakukan selama tujuh hari atau seminggu. Tingkat aktivitas fisik dinilai menggunakan kuesioner *Physical Activity Questionnaire-Adolescent* (PAQ-A) yang telah dimodifikasi ke dalam bahasa Indonesia. Kuesioner yang telah dimodifikasi tersebut diadopsi dari penelitian sebelumnya dengan instrumen pengambilan data yang serupa yaitu PAQ-A milik Erwinanto (2017) yang telah memiliki expert judgment untuk melegalisasikan kuesioner sehingga dapat digunakan untuk pengumpulan data penelitian.

2) Status Gizi

Status gizi pada penelitian ini dinilai menggunakan pengukuran IMT/U atau indeks massa tubuh menurut umur, yaitu hasil pembagian berat badan (kg) dengan kuadrat tinggi badan (m²) untuk mengetahui status gizi masing-masing subjek penelitian. Data diperoleh dengan cara mengukur berat badan peserta didik dengan timbangan dan mengukur tinggi badan peserta didik dengan *stadiometer*, setelah itu hasilnya disesuaikan dengan parameter yang ada.

3) Kebugaran Jasmani

Tingkat kebugaran yang dalam penelitian ini adalah daya tahan kardiovaskular, peserta didik yang menjadi responden penelitian diukur

menggunakan *Multi Fitness Test* (MFT). Data diperoleh dengan melakukan tes lari bolak-balik pada lintasan 20 meter dengan ketukan yang dimainkan pada pita. Setiap responden memiliki pasangan untuk menghitung jumlah putaran yang dilalui dan mengisi formulir tes serta menilai keberhasilan peserta didik dalam mengikuti tes. Alasan menggunakan tes MFT dalam penelitian ini, karena menurut Abidin (2016) komponen utama kebugaran jasmani seseorang adalah daya tahan tubuh yang menjadi prioritas utama dalam mengembangkan kebugaran jasmani, yang dimana tes MFT digunakan untuk mengetahui daya tahan kardiorespirasi. Sehingga dengan pernyataan tersebut menyatakan bahwa jika daya tahan tubuh seseorang baik maka dapat menunjang komponen-komponen jasmani lainnya serta tes MFT ini dapat menjadi tes utama yang dapat menentukan arah dari tingkat kebugaran jasmani seseorang.

E. Teknik dan Instrumern Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data menurut Sugiyono (2011: 22) adalah langkah-langkahnya paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama penelitian adalah mengambil data. Berikut ini adalah teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini.

a. Data Aktivitas Fisik

Cara pengambilan data dengan kuesioner ini dilakukan dengan cara sebagai berikut:

- 1) Peneliti membagikan kuesioner kepada masing-masing responden secara bergilir sesuai jadwal PJOK di masing-masing kelas.

- 2) Peneliti menjelaskan kepada responden bahwa setiap pertanyaan dalam kuesioner tidak mempengaruhi nilai akademis responden di sekolah, maka responden harus menjawab masing-masing pertanyaan secara objektif berdasarkan apa yang sebenarnya terjadi.
- 3) Responden mengisi jawaban setiap pertanyaan pada kertas tersebut kuesioner individu tetapi selalu didampingi oleh peneliti, tujuannya agar peneliti dapat membimbing responden dan memastikan bahwa responden memahami setiap pertanyaan dengan baik sehingga dapat memberikan jawaban yang benar.
- 4) Langkah satu sampai tiga dilakukan selama tujuh hari berturut-turut untuk mendapatkan catatan harian aktivitas fisik tujuh hari yang dilakukan responden dengan data yang akurat.

b. Status Gizi

Data status gizi responden dikumpulkan melalui dua periode pengukuran, yaitu: Ukur tinggi badan dan ukur berat badan. Sebelum melakukan pengukuran, peneliti terlebih dahulu mengumpulkan data usia di Perkenalkan setiap responden secara bergantian dan catat tanggal lahirnya.

- 1) Mengukur tinggi badan (TB)
 - a. Peneliti menyiapkan tempat dan alat (*stature* meter) untuk mengukur tinggi badan lembaga yang menanggapi.
 - b. Responden dipanggil secara bergantian untuk mengukur tinggi badan mereka.

- c. Responden berdiri membelakangi alat ukur di dinding tanpa menggunakan sepatu. Berdiri tegak dengan tumit, pinggul, dan kepala sejajar dengan dinding.
- d. Setelah pengukuran, hasil yang diperoleh dicatat dalam cm (cm).

2) Ukur berat badan (BB)

- a. Peneliti menyiapkan tempat dan alat (timbangan digital) untuk mengukur berat badan lembaga yang menanggapi.
- b. Responden dipanggil secara bergiliran untuk diukur berat badannya.
- c. Responden diminta untuk melepas sepatu dan aksesorisnya serta tidak membawa benda apapun selama pengukuran. Responden kemudian menaiki timbangan sambil berdiri menghadap ke depan dengan kedua tangan di samping badan.
- d. Hasil pengukuran berat badan responden kemudian dicatat dalam satuan kilogram (kg).

c. Kebugaran Jasmani

Cara menentukan tingkat kebugaran melibatkan melakukan tes lari multi-langkah atau tes kebugaran ganda (MFT) untuk menentukan daya tahan kardiovaskular responden. Keahlian Pengumpulan data untuk melakukan pengujian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Pencari menarik garis / menandai jarak 20 meter dan menyiapkan pita tape recorder untuk memutar kaset panduan tes MFT.
- 2) Peneliti meminta responden untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu.

- 3) Peneliti membagi responden menjadi pasangan-pasangan sehingga dapat mencatat hasil tes setiap orang secara bergiliran dengan menyediakan formulir evaluasi tes.
- 4) Peneliti menjelaskan bahwa apabila responden terlambat datang ke garis batas sebanyak dua kali berturut-turut, maka responden dinyatakan telah mendapatkan hasil tes yang maksimal dan harus menyelesaikan tes dengan meninggalkan lapangan tes.
- 5) Responden memulai tes sesuai dengan catatan panduan tes MFT bermain dengan tape recorder.
- 6) Hasil tes masing-masing responden dipetakan ke grafik rating MFT.

2. Instrumen Penelitian

Alat bantu pencarian adalah alat atau arana yang digunakan oleh peneliti mengumpulkan data untuk pekerjaan yang lebih mudah dan hasil yang lebih baik, dalam arti yang lebih akurat, lengkap dan sistematis sehingga hasilnya mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2006: 160). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen yang telah tersedia dan dibukukan. Instrumen tersebut antara lain adalah sebagai berikut:

a. Aktivitas Fisik

Tingkat aktivitas fisik responden dalam penelitian ini diukur menggunakan *Physical Activity Questionnaire-Adolescents (PAQ-A)* yang dikembangkan oleh Kowalski et al (2004). Kuesioner ini dikembangkan dengan tujuan untuk mengukur level umum aktivitas jasmani peserta didik pada jenjang SMP dan SMA rentang usia 12-19 tahun. Pengambilan data untuk mengetahui tingkat

aktivitas fisik responden diperoleh dari pengisian angket PAQ-A modifikasi bahasa Indonesia yang diadopsi dari penelitian oleh Maharani (2020) dimana telah mendapatkan *expert judgment* sehingga dapat digunakan untuk penelitian. Responden diminta untuk mengisikan pernyataan terkait aktivitas fisik yang dilakukan selama tujuh hari terakhir. PAQ-A memiliki sembilan butir pertanyaan, antara lain yaitu:

1) Item soal Nomor Satu (Aktivitas Waktu Luang)

Responden diminta untuk melengkapi tabel frekuensi latihan atau aktivitas fisik dalam tujuh hari terakhir. Terdapat 21 jenis aktivitas fisik pada item tes ini yang seluruhnya harus diisi. Responden dapat menambahkan kegiatan lain yang dilakukan jika tidak tercantum dalam tabel dengan memasukkannya pada kolom yang tersedia di bagian bawah. Setiap aktivitas fisik yang dilakukan atau tidak dilakukan tetap memiliki nilai dengan rentang nilai 1 sampai 5 yaitu nilai 1 (tidak dilakukan), nilai 2 (1-2), nilai 3 (3- 4), nilai 4 (5-6) dan nilai 5 (7 kali atau lebih). Skor akhir item nomor satu adalah skor total dibagi jumlah aktivitas fisik responden. Berikut adalah tabel butir soal nomor satu pada PAQ-A.

Tabel 3. Item soal Nomor 1 PAQ- A

No		Tidak Pernah	Kadang-Kadang	Cukup Sering	Sering	Sangat Sering
1.	Lompat Tali					
2.	Kejar-kejaran					
3.	Olahraga Berjalan					
4.	Bersepeda					
5.	Berlari					
6.	Senam					
7.	Berenang					
8.	Baseball, Softball					
9.	Menari					

10.	Futsal					
11.	Sepak Bola					
12.	Badminton					
13.	Bola Voli					
14.	Bola Basket					
15.	Silat/Karate/Taekwondo					
16.	Tenis Meja, Tenis Lapangan					
17.	Woodball/Gateball					
18.	Panahan					
19.	Sepak Takraw					
20.	Sepatu Roda					
21.	Lain-Lain ()					

Sumber : Maharani (2020: 50)

2) Item Soal Nomor Dua

Responden menjawab tentang partisipasi aktif mereka dalam pembelajaran PJOK di sekolah selama tujuh hari terakhir. Nilai butir nomor dua adalah nilai 1 (tidak mengikuti kelas pendidikan jasmani), nilai 2 (hampir tidak pernah), nilai 3 (kadang-kadang), nilai 4 (cukup sering), dan nilai 5 (selalu).

3) Item Soal Nomor Tiga

Responden menjawab tentang kegiatan yang dilakukan selama liburan sekolah. Penilaian pada item soal ini yaitu nilai 1 (duduk, mengobrol, membaca, mengerjakan tugas sekolah), nilai 2 (berdiri atau berjalan), nilai 3 (berlari atau bermain sebentar), nilai 4 (berlari atau bermain dalam waktu lama) dan nilai 5 (berlari dan bermain untuk sebagian besar waktu istirahat).

4) Item Soal Nomor Empat

Responden menjawab pertanyaan tentang seberapa sering melakukan aktivitas fisik atau olahraga yang mendorong responden untuk bergerak aktif sepanjang sekolah selama tujuh hari terakhir. Penilaian untuk item soal ini adalah

1 (tidak pernah), 2 (sekali dalam seminggu terakhir), 3 (dua atau tiga kali minggu terakhir), nilai 4 (empat kali minggu terakhir) dan 5 (lima kali minggu terakhir).

5) Item Soal Nomor Lima

Responden menjawab pertanyaan tentang seberapa sering melakukan olahraga atau aktivitas fisik yang menyebabkan responden aktif beraktivitas pada sore hari selama tujuh hari terakhir. Penilaian untuk item nomor lima adalah, nilai 1 (tidak pernah), nilai 2 (seminggu terakhir sekali), nilai 3 (minggu lalu dua kali atau tiga kali), nilai 4 (empat kali selama seminggu terakhir) dan nilai 5 (lima kali dalam seminggu terakhir).

6) Item Soal Nomor Enam

Responden menjawab pertanyaan tentang seberapa sering melakukan olahraga atau aktivitas fisik yang membuat responden aktif beraktivitas pada akhir pekan dalam tujuh hari terakhir. Penilaian untuk butir enam adalah, nilai 1 (tidak pernah), nilai 2 (sekali), nilai 3 (dua sampai tiga kali), nilai 4 (empat sampai lima kali), dan nilai 5 (enam kali atau lebih).

7) Item Soal Nomor Tujuh

Responden diminta untuk memilih kalimat yang paling menggambarkan dan paling mewakili aktivitas fisik yang dilakukan dalam tujuh hari terakhir. Peringkat untuk nomor tujuh adalah sebagai berikut:

- a) Skor 1: Saya melakukan sedikit aktivitas fisik untuk mengisi sebagian besar waktu luang saya.
- b) Skor 2: Saya melakukan aktivitas fisik sesekali (1-2 kali dalam seminggu terakhir) di waktu luang saya (seperti berolahraga, berlari, berenang, bersepeda, dan aerobik).
- c) Nilai 3: Saya biasanya (3- kali dalam seminggu terakhir) aktif secara fisik di waktu luang saya.
- d) Butir : Saya sangat aktif secara fisik (5-6 kali minggu lalu) di waktu luang saya.
- e) Skor 5: Saya sangat aktif secara fisik (7 kali atau lebih dalam seminggu terakhir) di waktu luang saya.

8) Item Soal Nomor Delapan

Responden diminta untuk memilih pernyataan tentang seberapa sering mereka melakukan aktivitas fisik dari senin hingga minggu dalam sepekan terakhir. Pengambilan nilai aktivitas fisik pada item kedelapan yaitu nilai 1 (tidak pernah), nilai 2 (sedikit), nilai 3 (cukup sering), nilai (sering) dan nilai 5 (sangat sering). Nilai akhir pada bagian ini ialah jumlah nilai dibagi tujuh.

Tabel 4. Item soal Nomor 1 PAQ- A

	Tidak Pernah	Sedikit	Cukup Sering	Sering	Sangat Sering
Senin					
Selasa					
Rabu					
Kamis					
Jum'at					

Sabtu					
Minggu					

Sumber : Maharani (2020: 53)

9) Pasal nomor sembilan

Responden memilih jawaban “ya” atau “tidak”. Pertanyaan tentang barang ini yaitu "Apakah Anda sakit dalam seminggu terakhir, atau ada sesuatu yang mengganggu Anda? jadi kamu tidak melakukan aktivitas fisik seperti biasanya?". Pasal No. 9 tidak memiliki skor dan tidak digunakan untuk menemukan tingkat aktivitas fisik Namun tetap dimasukkan sebagai acuan bagi peneliti untuk menentukan keadaan responden dalam tujuh hari terakhir. Data hasil pengisian kuesioner kemudian dijumlahkan dan dibagi 8 (total semua pertanyaan valid) untuk menentukan skor akhir. Selanjutnya nilai digunakan untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik dengan cara dikonsultasikan dalam tabel norma nilai berikut ini:

Tabel 5. Tabel Norma Penilaian Aktivitas Fisik

No.	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1.	4,1 – 5,0	Sangat Tinggi (ST)
2.	3,1 – 4,0	Tinggi (T)
3.	2,1 – 3,0	Sedang (S)
4.	1,1 – 2,0	Rendah (R)
5.	0,0 – 1,0	Sangat Rendah (SR)

Sumber : Maharani (2020: 54)

b. Status Gizi

Status gizi pada penelitian ini diketahui dengan menggunakan IMT menurut umur/usia (IMT/U) menggunakan pengukuran Tinggi Badan (TB) centimeter (cm) dan Berat Badan (BB) dalam kilogram (kg). Untuk instrumen pengukuran TB dan BB adalah:

1) Pengukuran Tinggi Badan

Tinggi badan responden diukur dengan meteran 5 meter dengan kapasitas baca 1 mm dan menggunakan stadiometer yaitu merupakan alat ukur mengukur tinggi.



Gambar 2. Stature Meter

Sumber : <https://timbanganbudi.com>

2) Pengukuran Berat Badan

Berat badan responden diukur dengan menggunakan alat timbang atau massa tubuh, yaitu merek atau timbangan *idealife*. Kapasitas perangkat adalah 150 kg dengan akurasi 0,1 kg yang sudah diterakan di PT Adi Multi Kalibrasi Jalan Cendana No. 9A Semaki Yogyakarta.



© Bhinneka.Com

Gambar 3. Timbangan Digital

Sumber : www.bhinneka.com

Hasil pengukuran TB dan BB dari responden langsung dimasukkan ke dalam rumus perhitungan IMT menurut umur (IMT/U). Rumus tersebut adalah sebagai berikut :

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{[\text{Tinggi Badan (m)}]^2}$$

Hasil perhitungan IMT/U kemudian dicari pada tabel standar deviasi masing-masing responden, yang kemudian dicocokkan dengan tabel klasifikasi ambang batas status gizi. Tabel di bawah ini:

Tabel 6. Kategori Ambang Batas Status Gizi

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang Batas
Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U) Umur 5-18 Tahun	Sangat Kurus	< -3 SD
	Kurus	-3 SD sampai dengan < -2 SD
	Normal	-2 SD sampai dengan 1 SD
	Gemuk	> 1 SD sampai dengan 2 SD
	Obesitas	> 2 SD

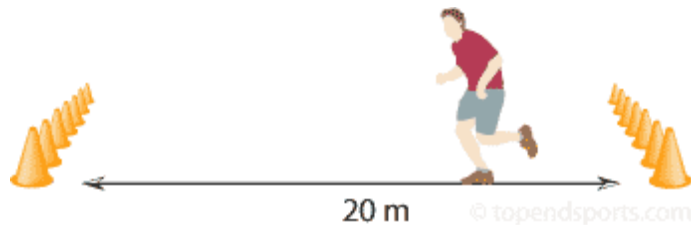
Sumber: Kemenkes RI (2010: 4)

3) Kebugaran Jasmani

Tingkat kebugaran diukur menggunakan tes lari multi tahap atau *Multi Fitness Test* (MFT). Tidak semua komponen kebugaran jasmani diukur dalam penelitian ini. Namun, hanya salah satu yaitu daya tahan kardiorespirasi dengan pendapat beberapa ahli yang sudah dijelaskan pada bab sebelumnya dimana daya tahan kardiorespirasi tersebut merupakan salah satu komponen kebugaran jasmani utama yang menunjang kesehatan. MFT digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani khususnya komponen daya tahan paru dan jantung atau kardiorespirasi. Untuk melakukan pengujian ini diperlukan lintasan sepanjang 20 meter dengan permukaan rata untuk menjamin keamanan responden. Instrumen pelaksanaan MFT adalah sebagai berikut:

- 1) Fasilitas dan alat
 - a) Meteran
 - b) Lintasan datar dan tidak licin sepanjang 20 meter
 - c) Kun (sebagai tanda pembatas)
 - d) Kaset irama panduan MFT dan tape recorder yang bervolume cukup keras
 - e) Stopwatch
 - f) Form hasil MFT
 - g) Alat tulis
- 2) Petugas Pelaksanaan
 - a) Petugas *start*
 - b) Pengawas lintasan

- c) Pencatat skor
- 3) Pelaksanaan tes



Gambar 4. Lintasan Lari MTF
Sumber : galeripenjas.blogspot.com

- a) Responden mengikuti petunjuk irama panduan uji dari kaset yang sedang diputar pada tape recorder. Responden mulai berlari setelah mendengar suara “pop”. dari line satu ke line dua. Kecepatan lari harus konsisten dan tepat sampai di line sebelum irama dimainkan dan setelah mendengarkannya, responden kembali ke line awal.
 - b) MFT terdiri dari beberapa level. Setiap level terdiri dari beberapa balikan. Setiap level ditandai dengan 3 kali irama suara, sementara setiap balikan ditandai dengan 1 kali irama suara.
 - c) Responden berlari mengikuti irama suara sampai tidak bisa mengikuti ritme irama tersebut. Jika dua kali berturut-turut, responden tidak dapat mengikuti irama audio instruksi MFT, responden dianggap tidak bisa lulus tes dan harus berhenti di luar lintasan.
- 4) Hasil dan skor
- a) Tandai sampel uji MFT responden pada level terakhir dan beri komentar berapa banyak yang berhasil diselesaikan oleh responden pada kecepatan tes.

- b) Hasil yang telah ditulis kemudian dibandingkan dengan standar MFT untuk mengetahui prediksi. Setelah mengetahui prediksi, kemudian dikonsultasikan pada kriteria klasifikasi tingkat kebugaran jasmani berdasarkan dari hasil tes kebugaran multi-tahap.

Tabel 7. Pengklasifikasian Kebugaran Jasmani

	Usia (Tahun)	Sangat Kurang	Kurang	Cukup Baik	Baik	Baik Sekali	Istimewa
Putra	13-19	<35	35-37	38-44	45-50	51-55	>55
Putri	13-19	<25	25-30	31-34	35-38	39-41	>41

Sumber : www.brianmac.co.uk

F. Validitas dan Reabilitas Instrumen Penelitian

Arikunto (2006: 168) mengatakan bahwa alat yang valid atau sah mempunyai validitas tinggi. Validitas dari hasil pengukuran dalam penelitian korelasi diketahui dengan mengadopsi angket aktivitas fisik dari skripsi Maharani (2020). Selanjutnya Suharsimi Arikunto (2010: 16) menegaskan bahwa alat yang sudah dipercaya, akan menghasilkan data yang dapat dipercaya juga. Reliabilitas berarti dapat dipercaya, sebuah tes dikatakan dapat dipercaya apabila memberikan hasil yang tidak berubah-ubah. Berikut adalah validitas dan reliabilitas yang digunakan:

1. Penilaian Aktivitas Jasmani

Physical Activity Questionnaire-Adolescent (PAQ-A) yang dikembangkan oleh Kowalski et al (2004) memiliki tingkat validitas yang tinggi yaitu $r = 0,474$ dan PAQ-A merupakan instrumen yang reliabel dengan menggunakan teknik

analisis Cronbach Alpha dengan hasil 0,622 maka bisa digunakan untuk mengukur tingkat aktivitas fisik responden.

2. Penilaian Status Gizi

Penilaian status gizi dengan IMT/U dilakukan dengan instrumen untuk mengukur tinggi badan menggunakan meteran sepanjang 5 meter. Instrumen untuk mengukur berat badan menggunakan timbangan yaitu alat baku 60 untuk mengukur berat badan.

3. Pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani dengan MFT

Instrumen penelitian tes lari *Multistage Fitness Test* yang digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani dalam penelitian ini memiliki validitas instrumen sebesar 0,71 dan reliabilitas sebesar 0,521.

G. Teknik Analisis Data

Uji Hipotesis diartikan sebagai jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian (Sugiyono, 2006: 159). Analisis yang digunakan untuk menguji hipotesis yang diajukan yaitu ada hubungan dari variabel bebas (X_1 , X_2) dengan variabel terikat (Y). Untuk mengetahui hubungan yang signifikan antara variabel bebas dengan variabel terikat, maka digunakan rumus korelasi Kendal Tau karena data yang diperoleh berdistribusi tidak normal. Rumus Korelasi Kendal Tau digunakan dengan taraf signifikansi 5% karena datanya berbentuk ordinal atau rangking dan jumlah sampel yang digunakan lebih dari 10, yang selanjutnya diolah dengan menggunakan program SPSS 23.0 for windows. Untuk mengetahui hubungan yang signifikan antara variabel bebas dengan variabel terikat, maka digunakan rumus korelasi Kendal Tau dengan

taraf signifikansi 5% karena datanya berbentuk ordinal atau ranking dan jumlah sampel yang digunakan lebih dari 10, yang selanjutnya diolah dengan menggunakan program SPSS 10.0 for windows.

a) Uji Korelasi

Peneliti melakukan pengujian hipotesis menggunakan rumus korelasi *Kendall Tau* dengan bantuan *SPSS 23.0 for windows*. Kolerasi *Kendall Tau* merupakan statistik nonparametrik dengan menggunakan data ordinal . data ordinal merupakan data yang mengandung tingkatan (paling positif sampai dengan paling negatif). Analisis data dengan metode kolerasi *Kendall Tau* dengan rumus sebagai berikut:

$$\tau = \frac{S}{\frac{1}{2}n(n-1)}$$

Keterangan:

τ = nilai koefisien Kendall Tau

S = total skor seluruhnya

N = Jumlah sampel

1 dan 2 = konstanta

Secara umum jika harga mendekati 1 maka kedua variabel mempunyai korelasi yang kuat, apabila mendekati (0) maka kedua variabel tidak berkorelasi dan apabila kurang dari (0) maka hubungan dua variabel saling berlawanan.

Tabel 8. Kriteria Penilaian Uji Korelasi

Koefisien Korelasi	Tingkat Hubungan
00-0,199	Sangat rendah
0,20-0,399	Rendah
0,40-0,599	Sedang
0,60-0,799	Kuat
0,80-1,000	Sangat kuat

Berdasarkan tabel 8 di atas tingkat hubungan sangat rendah ditunjukkan dengan interval koefisien antara 0,00 - 0,199, sedangkan tingkat hubungan rendah ditunjukkan dengan interval koefisien antara 0,20 - 0,399, kemudian tingkat hubungan sedang ditunjukkan dengan interval koefisien 0,40 - 0,599, untuk tingkat hubungan kuat ditunjukkan dengan interval koefisien 0,60 - 0,799, dan tingkat hubungan sangat kuat ditunjukkan dengan interval koefisien 0,80 - 1,000.

Digunakannya rumus kolerasi dengan *kendall tau* adalah bahwa berdasar pada hasil uji normalitas dan linearitas didapatkan data pada sampel dinyatakan tidak berdistribusi normal, linear serta jenis datanya ordinal. Untuk itu data harus diuji menggunakan kolerasi *kendall tau* yang tidak ada asumsi mewajibkan bahwa penelitian harus terdistribusi dengan normal dan tidak mengharuskan hubungan yang terbentuk dari variabel harus linear, berbeda dengan uji statistik parametrik yang ada persyaratan terkait data harus terdistribusi normal dan linear.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dan status gizi dengan kebugaran jasmani peserta didik kelas VII SMP Negeri 2 Sleman. Sebelum melakukan teknik analisis data untuk menguji hipotesis, terlebih dahulu disajikan deskripsi data untuk masing-masing variabel berdasarkan data lapangan. Berikut ini adalah penjelasan rinci dari data survei yang diperoleh masing-masing variabel.

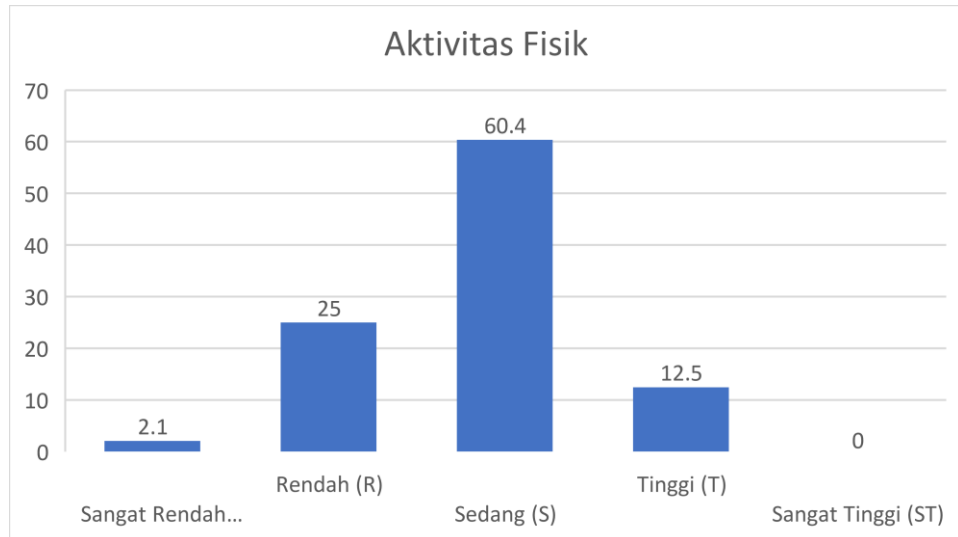
1. Deskripsi Variabel Aktivitas Fisik (X1) Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 2 Sleman

Hasil analisis statistik deskriptif untuk variabel aktivitas fisik peserta didik kelas VII SMP Negeri 2 Sleman secara keseluruhan diperoleh nilai maksimum = 41, nilai minimum = 2, rata-rata (*mean*) = 22,40, *median* = 25,00, *modus* sebesar = 25, *standart deviasi* = 10,381. Deskripsi hasil penelitian aktivitas fisik peserta didik kelas VII SMP Negeri 2 Sleman dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Peserta Didik Kelas VII (X1)

Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
4,1 – 5,0	Sangat Tinggi (ST)	0	0
3,1 – 4,0	Tinggi (T)	6	12,5
2,1 – 3,0	Sedang (S)	29	60,4
1,1 – 2,0	Rendah (R)	12	25,0
0,0 – 1,0	Sangat Rendah (SR)	1	2,1
Jumlah		136	100

Histogram dari distribusi frekuensi aktivitas fisik peserta didik kelas VII SMP Negeri 2 Sleman adalah sebagai berikut:



Gambar 5. Diagram Frekuensi Aktivitas Fisik Peserta Didik SMP Negeri 2 Sleman

Berdasarkan hasil penelitian di atas diketahui aktivitas fisik peserta didik SMP Negeri 2 Sleman sebagian besar berkategori rendah sebanyak 25,0, kategori sangat rendah sebesar 2,1%, pada kategori sedang sebesar 60,4%, pada kategori tinggi sebesar 12,5% dan pada kategori sangat tinggi 0%.

2. Deskripsi Variabel Status Gizi (X2) Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 2 Sleman

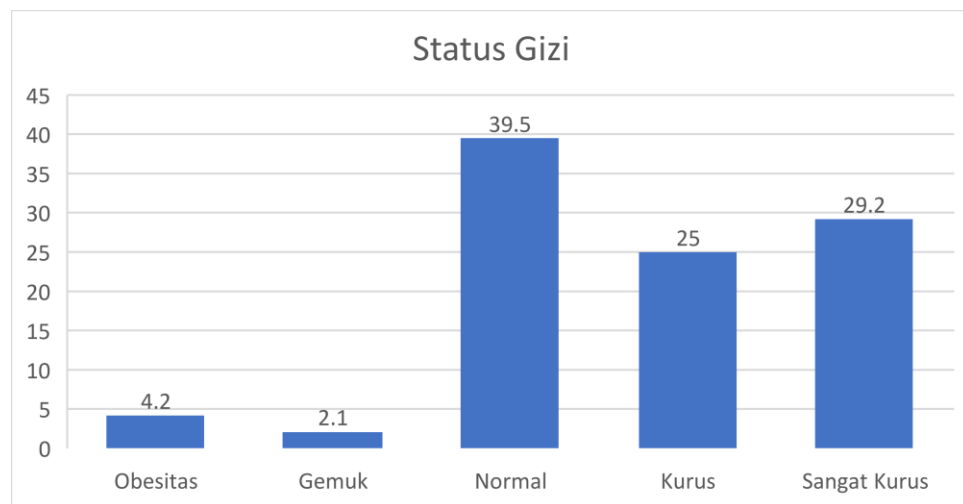
Hasil analisis statistik deskriptif untuk variabel status fisik peserta didik kelas VII SMP Negeri 2 Sleman secara keseluruhan diperoleh nilai maksimum = 4, nilai minimum = 1, rata-rata (*mean*) = 2,83, *median* = 3,00, *modus* sebesar = 3; *standart deviasi* = 663. Deskripsi hasil penelitian ststus gizi peserta didik kelas VII SMP Negeri 2 Sleman dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Status Gizi Peserta Didik Kelas VII (X2)

Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	(%)
< -3 SD	Sangat Kurus	14	29,2
-3 SD sampai dengan <-2 SD	Kurus	12	25
-2 SD sampai dengan 1 SD	Normal	19	39,5
> 1SD sampai dengan 2 SD	Gemuk	1	2,1
> 2 SD	Obesitas	2	4,2
Jumlah		48	100

Histogram dari distribusi frekuensi status gizi Peserta Didik kelas VII SMP

Negeri 2 Sleman adalah sebagai berikut:



Gambar 6. Diagram Frekuensi Status Gizi Peserta Didik SMP Negeri 2 Sleman

Berdasarkan hasil penelitian diatas diketahui status gizi peserta didik SMP Negeri 2 Sleman sebagian besar berkategori normal sebanyak 39,5%, yang berkategori gemuk sebanyak 2,1%, yang berkategori kurus sebanyak 25%, sisanya berkategori obesitas sebanyak 4,2% dan sangat kurus sebanyak 29,2%.

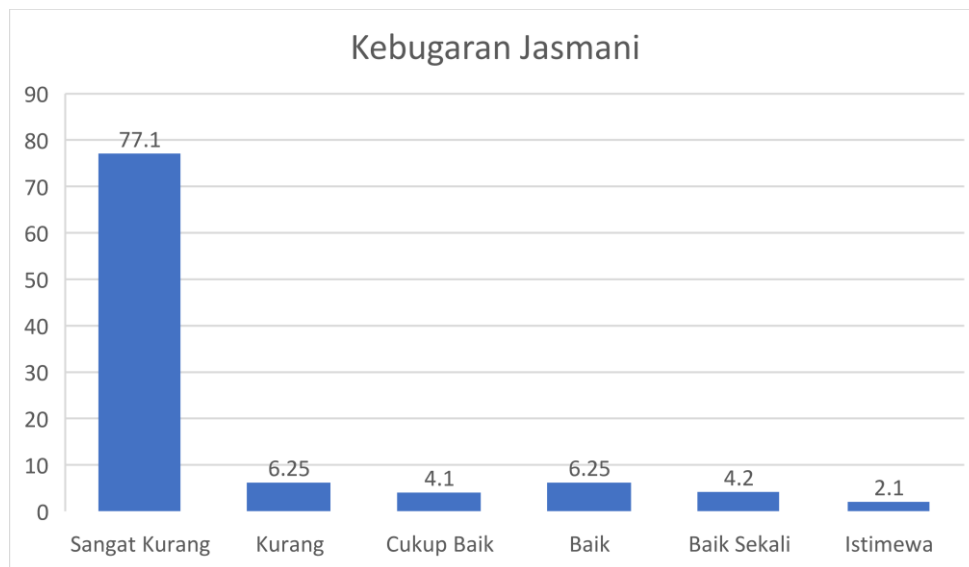
3. Variabel Tingkat Kebugaran Jasmani (Y) Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 2 Sleman

Hasil analisis statistik deskriptif untuk variabel kebugaran jasmani peserta didik kelas VII SMP Negeri 2 Sleman secara keseluruhan diperoleh nilai maksimum = 72, nilai minimum = 11, rata-rata (*mean*) = 24,88, *median* = 19,50, *modus* sebesar = 11, *standart deviasi* = 13,911. Deskripsi hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani (VO2 Maks) Peserta Didik kelas VII SMP Negeri 2 Sleman dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 11. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani (Y) Peserta Didik kelas VII

Kategori	Frekuensi	Persentase
Istimewa	1	2,1
Baik Sekali	2	4,2
Baik	3	6,25
Cukup Baik	2	4,1
Kurang	3	6,25
Sangat kurang	37	77,1
Jumlah	48	100

Histogram dari distribusi frekuensi tingkat kebugaran jasmani peserta didik SMP Negeri 2 Sleman adalah sebagai berikut:



Gambar 7. Diagram Frekuensi Kebugaran Jasmani Peserta Didik SMP Negeri 2 Sleman

Berdasarkan hasil penelitian diatas diketahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VII SMP Negeri 2 Sleman sebagian besar berkategori sangat kurang sebesar 77,1%, yang berkategori kurang sebesar 6,25%, yang berkategori cukup baik sebesar 4,1%, yang berkategori baik sebesar 6,25%, yang berkategori baik sekali 4,2% dan yang berkategori istimewa 2,1 %.

4. Hasil Analisis Data

Uji analisis data dalam penelitian ini digunakan untuk menguji hipotesis penelitian. Hasil uji hipotesis disajikan berikut ini:

a. Uji Hipotesis

Setelah data dianalisis uji normalitas dan linearitas ditemukan bahwa hasil data tidak normal dan tidak linear, sehingga harus menggunakan uji kolerasi lain selain uji kolerasi *pearson product moment* yaitu peneliti menggunakan uji kolerasi *Kendall Tau*. Adapun hasilnya sebagai berikut :

Tabel 12. Hasil Uji Analisis Kolerasi

Variabel	T hitung	T tabel	Sig (0,05)
X1 dan Y	0,166	0,451	0,107
X2 dan Y	0,114	0,451	0,262

- 1) Hubungan Antara Aktivitas Fisik (X1) Dengan Kebugaran jasmani (Y) Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 2 Sleman

Berdasarkan hasil analisis tersebut di atas diperoleh koefisien variabel hubungan antara aktivitas Fisik dengan tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VII SMP Negeri 2 Sleman bernilai positif. Hasil uji tersebut dilakukan dengan cara mengonsultasi harga $T_{hitung} = 0,166$ dengan $T_{tabel} = 0,451$. Berdasarkan hasil tersebut diartikan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VII SMP Negeri 2 Sleman karena dilihat dari signifikansi tabel diatas, dimana ketiganya lebih dari 0,05.

- 2) Hubungan Antara Status Gizi (X2) Dengan Kebugaran Jasmani (Y) Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 2 Sleman

Berdasarkan hasil analisis tersebut di atas diperoleh koefisien variabel hubungan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VII SMP Negeri 2 Sleman. Hasil uji tersebut dilakukan dengan cara mengonsultasi harga $T_{hitung} = 0,114$ dengan $T_{tabel} = 0,451$, dengan demikian diartikan tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani peserta didik SMP Negeri 2 Sleman.

B. Pembahasan

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dan status gizi dengan kebugaran jasmani peserta didik kelas VII SMP Negeri 2 Sleman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa H_1 di tolak yang artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VII SMP Negeri 2 Sleman, yang dibuktikan dengan nilai signifikansi $T_{0,107} > 0,05$ kemudian, untuk H_2 ditolak yang artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VII SMP Negeri 2 Sleman, yang dibuktikan dengan nilai signifikansi $T_{0,262} > T_{0,05}$. Hasil tersebut berarti bahwa aktivitas fisik dan status gizi tidak mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VII SMP Negeri 2 Sleman.

Wahjoedi (2000: 61) menyatakan bahwa di antara komponen kebugaran jasmani, daya tahan kardiorespirasi dianggap sebagai komponen utama kebugaran jasmani. Pernyataan tersebut berarti bahwa status gizi dan aktivitas fisik yang dilakukan setiap hari berpengaruh pada tingkat kebugaran jasmani. Akan tetapi pada kenyataannya selama dua tahun dengan adanya *Covid-19* mempengaruhi peserta didik dalam beraktivitas fisik yang biasanya disekolah peserta didik bisa melakukan olahraga dengan adanya mata pelajaran PJOK tetapi dengan pembelajaran PJOK daring peserta didik tidak bisa melakukan olahraga dan contoh lainnya peserta didik yang mengikuti Club Olahraga atau biasanya berolahraga di luar rumah tetapi dengan adanya kebijakan dalam mengatasi *Covid-19* mengakibatkan semangat berolahraga menurun. Sedangkan status gizi, menurut Ruslie & Darmadi (2012: 70). Analisis regresi tentang faktor-faktor yang

mempengaruhi status gizi, menjelaskan beberapa faktor yang mempengaruhi status gizi remaja, antara lain asupan makanan, sifat aktivitas fisik, citra tubuh dan jenis kelamin. Asupan makanan yang dikonsumsi setiap hari harus diimbangi dengan pembakaran kalori melalui aktivitas fisik agar komposisi tubuh dan juga status gizi tetap dalam keadaan normal dan tidak menyebabkan obesitas atau kelebihan berat badan. Seseorang yang sudah mengetahui keadaan gizinya, bisa segera menentukan langkah-langkah untuk memperoleh status gizi yang baik supaya terhindar dari berbagai dampak kelebihan ataupun kekurangan gizi. Hal tersebut didukung dengan penelitian oleh Tiyas (2020) bahwa tidak terdapat hubungan secara bersama-sama yang bermakna antara status gizi dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani dengan nilai p hitung = 0,122.

1. Hubungan Aktivitas Fisik (X1) Dengan Kebugaran Jasmani (Y) Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 2 Sleman

Aktivitas fisik dilakukan oleh setiap orang, atau bervariasi dari individu ke individu tergantung pada gaya hidup individu dan faktor lain seperti jenis kelamin, usia, pekerjaan, dll. Jenis dan jumlah aktivitas fisik yang berbeda diperlukan untuk hasil kesehatan yang berbeda. Suharjana (2008: 66) di dalam jurnalnya menyatakan bahwa melalui kegiatan (olahraga) orang memperoleh kebugaran jasmani yang baik. Aktivitas fisik yang tepat sangat berpengaruh terhadap kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani yang baik, harapannya orang tersebut juga akan memiliki derajat kesehatan yang baik. Melihat hasil penelitian menunjukkan jika banyak anak yang mempunyai aktivitas fisik rendah, hal tersebut sebanding dengan kebugaran jasmani yang sangat rendah.

Salah satu penelitian melaporkan tidak terdapat hasil yang signifikan antara

aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani (Suryadinata, Wirjatmadi, Adriani, & Lorensia, 2020). Hasil ini dapat dipengaruhi oleh faktor lain. Wiarto (2013) mengungkapkan tingkat kebugaran jasmani dipengaruhi oleh faktor usia, jenis kelamin, genetik, makanan, merokok. Hasil penelitian didapatkan baik pada siswa laki-laki maupun siswa perempuan yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang sangat kurang lebih banyak dari pada siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani baik. Walaupun demikian, bila dibandingkan kelompok laki-laki lebih tinggi tingkat kebugaran jasmani kategori baik dibandingkan dengan perempuan (Sabrina, Afriwardi, & Rusdji, 2021: 79). Hal ini dikarenakan pada usia 12-15 tahun aktivitas fisik lebih tinggi pada laki-laki dibandingkan dengan perempuan. Faktor genetik pada penelitian ini juga mempengaruhi kebugaran jasmani dari peserta didik seperti adanya perbedaan postur tubuh dan perbedaan kapasitas jantung- paru pada peserta didik. Faktor eksternal selanjutnya yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani peserta didik yaitu kebiasaan merokok karena kebiasaan merokok dapat mengakibatkan gangguan kesehatan dan juga dapat menurunkan aktivitas fisik (Listyanto, 2015: 208).

1. Hubungan Antara Status Gizi (X2) Dengan Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 2 Sleman (Y)

Hasil uji statistik antara status gizi dan kebugaran jasmani pada tabel menunjukkan $T = 0,114$, yang artinya tidak terdapat hubungan antara status gizi dengan kebugaran jasmani pada peserta didik kelas VII SMP Negeri 2 Sleman. Nutrisi yang baik diperlukan untuk menjaga kebugaran dan kesehatan, membantu pertumbuhan anak dan mendukung perkembangan motorik (Irianto, 2007: 75). Kondisi tubuh yang seimbang mempengaruhi kondisi fisik, yang kemudian

mempengaruhi kebugaran fisik seseorang. Rismayanthi (2012: 37) mengungkapkan bahwa makanan atau gizi merupakan salah satu faktor yang perlu diperhatikan dalam meningkatkan kebugaran jasmani. Ketika zat-zat yang diperlukan tubuh terpenuhi dengan baik, tubuh manusia sudah menyimpan energi yang cukup untuk dapat melakukan aktivitas sehari-hari dan tidak merasakan kelelahan yang berarti (Ramadhana, 2016). Namun, pengukuran ini tidak ada ukuran spesifik status gizi yang diketahui komposisi tubuh responden, meliputi massa lemak tubuh dan massa otot.

Status gizi dalam penelitian ini diukur berdasarkan tinggi dan berat badan peserta didik. Peserta didik dengan tinggi dan berat badan ideal lebih lincah dan lebih aktif daripada yang lain. Peserta didik dengan status gizi rendah atau tinggi cenderung mudah lelah, mudah kehilangan kekuatan fisik, dan tidak dapat bergerak cepat karena kondisi fisik yang kurang baik.

Penelitian ini juga didukung oleh penelitian relevan dari Karina dan Faridha (2019) yang menyatakan bahwa hasil penelitian status gizi dengan menggunakan IMT/U, diketahui bahwa tidak adanya hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kebugaran jasmani pada kelas XI di SMA Negeri 1 Bantul dan penelitian dari Tyas (2020) yang menyatakan hasil uji bivariat antara status gizi dan tingkat kebugaran jasmani menunjukkan $p= 0,122$, yang artinya tidak terdapat hubungan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani pada peserta didik SMA Negeri 2 Grabag Magelang. Hasil penelitian didapatkan bahwa faktor yang mempengaruhi kebugaran peserta didik yaitu faktor asupan makanan seperti memenuhi kebutuhan gizi dari peserta didik. Faktor aktivitas fisik peserta didik kelas VII sebanyak 48

orang, mendapatkan hasil sejumlah 60,4% kategori sedang, dalam kategori tersebut jumlah peserta didik jenis kelamin laki-laki lebih tinggi dibandingkan dengan peserta didik perempuan. Hasil tersebut berhubungan juga dengan faktor jenis kelamin pada status gizi dimana peserta didik perempuan lebih tinggi tingkat obesitasnya dibandingkan dengan peserta didik laki-laki. Faktor selanjutnya yaitu faktor citra tubuh, faktor citra tubuh merupakan faktor yang meliputi ukuran tubuh, berat badan, atau aspek tubuh yang dapat dilihat dari penampilan fisik peserta didik. Pada penelitian ini peserta didik yang memiliki citra tubuh kurus belum tentu memiliki status gizi yang rendah, sehingga faktor citra tubuh peserta didik tidak menjadi tolak ukur dari status gizi peserta didik melainkan faktor yang dipengaruhi oleh faktor keturunan atau biologisnya (Ruslie & Darmadi, 2012: 70).

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

Peneliti menyadari meskipun penelitian ini telah diusahakan sebaik-baiknya, namun tidak lepas dari keterbatasan pada penelitian ini, yaitu:

1. Tidak semua komponen kebugaran jasmani dapat diukur sehingga hanya meliputi satu komponen yaitu kebugaran daya tahan jantung dan paru- paru dengan melalui tes MFT/ VO2 Max.
2. Keterbatasan tenaga dan waktu penelitian mengakibatkan peneliti tidak mampu mengontrol kesungguhan responden melakukan tes.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan pada bab sebelumnya

1. Hasil analisis hubungan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VII SMP Negeri 2 Sleman diperoleh harga $T_{hitung} = 0,114$ dengan $T_{tabel} = 0,451$. Jadi, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VII SMP Negeri 2 Sleman.
2. Hasil analisis hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VII SMP Negeri 2 Sleman diperoleh harga $T_{hitung} = 0,166$ dengan $T_{tabel} = 0,451$. Jadi, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VII SMP Negeri 2 Sleman.

B. Implikasi Hasil Penelitian

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

1. Aktivitas fisik dan status gizi perlu diklarifikasi melalui sosialisasi atau induksi langsung melalui pelajaran IPA dan penjaskes yang mengingatkan angka aktivitas fisik kurang yang masih tinggi pada peserta didik. Selain itu juga, status gizi peserta didik harus dipantau secara teratur sebagai tindakan pencegahan untuk membantu peserta didik tetap sehat mencapai kinerja yang baik. Peserta didik harus menambahkan jam olahraga diluar sekolah

untuk menjaga aktivitas fisik dan kebugaran jasmaninya. Jika peserta didik mengalami masalah hal-hal yang mengganggu dan menyebabkan peserta didik kehilangan konsentrasi dalam belajar, silahkan berbicara dengan guru BK atau guru yang menurut peserta didik tersebut nyaman untuk diajak ngobrol tentang masalah pribadinya.

2. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa aktivitas fisik dan status gizi tidak berpengaruh dengan kebugaran jasmani, karena adanya transisi pandemi menyebabkan aktivitas fisik dan status gizi dengan kebugaran tidak ada hubungan.
3. Menjadi informasi bagi SMP Negeri 2 Sleman mengenai data aktivitas fisik dan Status gizi dengan kebugaran jasmani peserta didik SMP Negeri 2 Sleman.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disampaikan beberapa saran sebagai berikut:

- a. Bagi orang tua sangat penting turut serta dalam memperhatikan pola gizi peserta didik dirumah.
- b. Bagi peserta didik yang mempunyai kebugaran jasmani kurang dan perlu memperhatikan aktivitas fisiknya untuk ditingkatkan.
- c. Bagi sekolah agar dapat memperhatikan status gizi peserta didik, selain dukungan dari orang tua, sekolah juga memperhatikan asupan gizi peserta didik di sekolah.

- d. Bagi peneliti selanjutnya dapat digunakan sebagai dasar penelitian terkait hubungan kecukupan energi, status gizi dan kualitas tidur terhadap tingkat kebugaran jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, M. F. (2016). *Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal di SMAN 1 Taman Sidoarjo dengan SMA Khadijah Surabaya*. Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, 4(3).
- Ali, M. (2011). *Kontribusi status gizi dan motivasi belajar terhadap kesehatan jasmani mahapeserta didik pendidikan olahragadan kesehatan Universitas Jambi*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 8(1).
- Anwar, F., & Riyadi, H. (2009). *Status gizi dan status kesehatan Suku Baduy*. Jurnal Gizi dan Pangan, 4(2), 72-82.
- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azizin, I. (2014). *Hubungan Status Gizi dan aktivitas Fisik dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar (Studi pada Siswa Kelas IV dan V MI Al Hikmah Gempolmanis)*. Jurnal Kesehatan Olahraga, 2(2).
- Bachyar, B., Nyoman, S. I. D., & Ibnu, F. (2002). *Penilaian Status Gizi*. BuKu Kedokteran.
- Bryantara, O. F. (2016). *Faktor yang berhubungan dengan kebugaran jasmani vo2maks atlet sepakbola*. Jurnal berkala epidemiologi, 4(2), 237-249.
- Burhaein, E. (2017). *Aktivitas fisik olahraga untuk pertumbuhan dan perkembangan siswa SD*. Indonesian Journal of Primary Education, 1(1), 51-58.
- Erwinanto, D. (2017). *Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Peserta didik SMK Muhammadiyah 1 Wates*. Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, 5(5).
- Fatmah, R. Y., & MSc, D. (2011). *Gizi kebugaran dan olahraga*. Bandung: Lubuk Agung.
- Giriwijoyo, Santosa & Sidik, Didik Zafar. 2013. *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Henjilito, R. (2019). *Hubungan Status Gizi Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta didik Putra Kelas II Di SMA N 1 Bangkinang Kabupaten Kampar*. Jurnal Penjakora, 6(1), 42-49.
- Irianto, D.P. (2007). *Pedoman Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta: Penerbit ANDI.
- Kowalski, K. (2004). *The Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ- C) and Adolescents (PAQ-A) Manual*. Canada: University of Saskatchewan.

- Kushartanti, W. (2008). *Kebugaran Jasmani Dan Produktivitas Kerja*. Klinik Terapi Fisik.
- Kushartanti, W. (2008). *Kebugaran Jasmani Dan Produktivitas Kerja*. Klinik Terapi Fisik.
- Latar, I. M., & Tomaso, J. J. (2020). *Pengaruh Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Bolabasket Mahasiswa Program Studi Penjaskesrek Angkatan 2018*. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 6(3), 407-415.
- Lestari, T. D. *Hubungan kecukupan energi, status gizi, dan kualitas tidur terhadap tingkat kebugaran jasmani pada peserta didik SMA Negeri 2 Grabag Magelang*.
- Maharani, G. (2020). *Hubungan antara Status Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kebugaran Jasmani (VO2 Maks) Peserta didik Kelas X Di SMAN 1 Kretek Bantul Tahun Ajaran 2019/2020*. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Muslimin, I., & Arief, E. (2017). *Status Gizi, Aktivitas Fisik Dan tingkat Kebugaran Mahasiswi Politeknik Kesehatan Mamuju*. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes Volume VIII Nomor*.
- Pahlevi, A. E. (2012). *Determinan status gizi pada siswa sekolah dasar*. *KEMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 122-126.
- Prasetyo, M. A., & Winarno, M. E. (2019). *Hubungan Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Peserta didik SMP*. *Sport Science and Health*, 1(3), 198-207.
- Putro, B., & Winarno, M. (2022). *Analisis aktivitas fisik dan status gizi terhadap kebugaran jasmani junior high school: Literature review*. *Sport Science and Health*, 4(1), 1-11.
- Rithaudin, A., & Sari, I. P. T. P. (2019). *Analisis pembelajaran aspek kognitif materi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan SMA/SMK*. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 15(1), 33-38.
- Rizqi, H. (2016). *Hubungan Asupan Karbohidrat dan Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani pada Atlet Basket Remaja Peserta didik Sekolah Menengah Pertama*. *Media Gizi Indonesia*, 11(2), 182-188.
- Ruslie, R. H., & Darmadi, D. (2012). *Analisis Regresi Logistik Untuk Faktor-faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja*. *Majalah Kedokteran Andalas*, 36(1), 62-72.
- Sabrina, F., Afriwardi, A., & Rusdji, S. R. (2021). *Hubungan Jenis Kelamin Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri 13 Sungai Pisang Padang*. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 2(1), 76-81.

- Sanjiwani, P. A., & Zogara, A. U. (2020). *Asupan karbohidrat, status gizi dan kebugaran jasmani peserta didik sekolah dasar di kota Kupang*. Kupang Journal of Food and Nutrition Research, 1(1), 24-29.
- Satin, P. M., Mandosir, Y. M., Irmanto, M., Susanto, I. H., & Kristanto, B. (2021). *Hubungan Antara Status Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pelajar SMA di Kota Jayapura*.
- Setiawan, A. (2017). *Hubungan authentic assessment dengan motivasi belajar pendidikan jasmani*. JUARA: Jurnal Olahraga, 2(2), 143-150.
- Sudarno. (1991). *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Depdikbud
- Sugiritama, I. W., Wiyawan, I. G., Repro, M., Arijana, I. G. K., & Med, M. (2015). *Gambaran IMT (Indeks Massa Tubuh) Kategori Berat Badan Lebih Dan Obesitas Pada Masyarakat Banjar Demulih, Kecamatan Susut, Kabupaten Bangli. Bagian Histologi Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, 151, 5-6*.
- Sugiyono (2011). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana, F., & Purwanto, H. (2008). *Kebugaran Jasmani Mahasiswa D II PGSD Penjas FIK UNY*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 5(2), 65-66.
- Suharjana, F., & Purwanto, H. (2008). *Kebugaran Jasmani Mahasiswa D II Pgsd Penjas Fik Uny*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 5(2), 65-66.
- Suharjana. (2004). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: UNY
- Suharyoto, S., Purwacaraka, M., & Anaharotin, N. R. (2021). *Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Score Indeks Massa Tubuh (IMT) Pada Anak Sekolah Dasar Kelas 5 Dan 6 di SDN 2 Bendilwungu Kecamatan Sumbergempol Kabupaten Tulungagung Tahun 2020*. Jurnal Keperawatan, 4(03), 08-14.
- Sukardi. 2009. *Evaluasi Pendidikan Prinsip Dan Operasionalnya*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sumintarsih (2006). *Dimensi pembelajaran keterampilan gerak dalam pendidikan jasmani*.
- Sumosardjuno. (1998). *Pengetahuan Praktis Kesehatan dalam Berolahraga*. Galamedia.
- Sunardi, J. (2009). *Membentuk Kematangan Emosi Remaja Melalui Pendidikan Jasmani dan Olahraga di Sekolah*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 6(2).
- Susanto, E. (2006). *Memperkenalkan Aktivitas Kebugaran Jasmani Sejak Dini*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 5(1).

- Tamim, M. H., & Nopiana, R. (2018). Hubungan Status Gizi Gengan Tingkat Kebugaran Jasmani. *Jurnal Porkes*, 1(2), 52-61.
- Thomas, J. R., Nelson, J. K. & Silverman, S. J. (2005). *Reseach Methods in Physical Activity*. United States of America: Human Kinetics.
- U.S. Department Of Health And Human Services. (1996). *Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General*. 7-8.
- Wahjoedi. (2000). *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Raja Grafindo.
- Wibowo, A. (2013). *Hubungan Antara Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra MAN 2 Banjarnegara*. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Winarto, Giri. (2015). *Panduan Berolahraga Untuk Kesehatan dan Kebugaran*. Yogyakarta: GRAHA ILMU.
- World Health Organization. (2017). *Physical Activity*. Diambil pada tanggal 21 Mei 2019, dari <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en>.
- World Health Organization. 2010. *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Switzerland: WHO Press.
- Yusuf, H. (2018). *Evaluasi Kebugaran Jasmani Melalui Harvard Step Test pada Mahasiswapjkr Tahun 2016/2017 IKIP Budi Utomo*. Jp. Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan), 1(2), 1-13.

LAMPIRAN

Lampiran 2. Surat Izin Penelitian di SMP Negeri 2 Sleman

SURAT IZIN PENELITIAN https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-penelitian

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id



Nomor : 744/UN34.16/PT.01.04/2022 29 Juli 2022
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : **Izin Penelitian**

Yth . Kepala SMP N 2 Sleman/ Jl. Bhayangkara 15 Morangan, Triharjo, Kapanewon Sleman, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55514

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Meisya Ainun Munawaroh
NIM : 18601241029
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : Izin Penelitian/ Hubungan Aktivitas Fisik dan Status Gizi Dengan Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 2 Sleman
Waktu Penelitian : 1 - 29 Agustus 2022

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Wakil Dekan Bidang Akademik,



Tembusan :
1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni,
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes.
NIP 19820815 200501 1 002

1 of 1 7/29/2022, 11:43 AM

CS Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 3. Lembar Disposisi Dijinkan Penelitian

https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-penelitian

LEMBAR DISPOSISI

INDEX	KODE	Nomor Urut 43	Tgl. Penyelesaian
-------	------	-------------------------	-------------------

Isi Ringkas : **- 12 in Penelitian**

Asal Surat UNY Fakultas Keolahragaan	Tanggal	Nomor	Lamp. :
--	---------	-------	---------

Dijjukan/Diteruskan Kepada : Tendik	Informasi/Instruksi Dijinkan 17/7/2022
---	--

29 Juli 2022

**15 Morangan, Triharjo, Kapanewon Sleman,
Yogyakarta 55514**

tersebut di bawah ini:

aroh

esehatan, Dan Rekreasi - S1

i data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)


ungan Aktivitas Fisik dan Status Gizi Dengan

serta Didik Kelas VII SMP Negeri 2 Sleman

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Wakil Dekan Bidang Akademik,



Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes.
NIP 19820815 200501 1 002

Tembusan :

1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni,
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

1 of 1 7/29/2022, 11:43 AM

CS Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 5. Kartu Bimbingan Skripsi

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Meisya Ainun Munawaroh
 NIM : 18601241029
 Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Pembimbing : Ahmad Rithaudin, S.Pd. Jas., M.Or.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1.	20/6/2022	Revisi Judul dan permasalahan yang mudah dilakukan terhadap X_1, X_2, Y	R
2.	11/7/2022	Revisi BAB 1, 2 dan 3	R
3.	18/7/2022	Revisi BAB 1-3 (Tambah Referensi) Instrumen Tes kebugaran.	R
4.	25/7/2022	Revisi Tahun dan Halaman pada Referensi Jurnal.	R
5.	29/7/2022	Revisi BAB 1-3 dan menyiapkan Instrumen, surat izin penelitian.	R
6.	12/9/2022	Revisi BAB IV Diagram frekuensi (kebalik)	R
7.	21/9/2022	Revisi BAB IV Uji kolerasi	R
8.	10/10/2022	Penambahan Penggunaan Rumus "Kendall Tau"	R
9.	17/10/2022	Penambahan Referensi dan level kebugaran jasmani	R
10.	1/11/2022	Revisi, Revisi daftar isi, halaman	R
11.	3/11/2022	Revisi Pembahasan	R
12.	8/11/2022	ACC Ujian	R

a.n. Ketua Jurusan POR,



Dr. Hedi A. Hermawan, M.Or.
 NIP. 19770218 200801 1 002



Lampiran 6. Instrumen Aktivitas Fisik Peserta didik (PAQ-A)

KUESIONER AKTIVITAS JASMANI PESERTA DIDIK

Nama :

Jenis Kelamin :

Usia :

Kami ingin mengetahui level aktivitas jasmani kamu dalam 7 hari terakhir (1 minggu terakhir). Aktivitas jasmani tersebut meliputi olahraga atau kegiatan serupa yang membuatmu berkeringat atau membuat kakimu terasa lelah, atau permainan yang membuat nafasmu terengah-engah, seperti kejar-kejaran, lompat tali, berlari, memanjat, dan lain-lain.

PETUNJUK

1. Pilih jawaban yang benar-benar anda lakukan.
2. Pilih salah satu jawaban dengan tanda centang (√).

Ingat ya...

1. Tidak ada jawaban benar dan jawaban salah – ini bukanlah tes dan tidak akan mempengaruhi nilai anda di sekolah.
2. Tolong semua pertanyaan harus dijawab dengan jujur dan cermat karena ini sangat penting

-
1. Tolong semua pertanyaan harus dijawab dengan jujur dan cermat karena ini sangat penting. Aktivitas jasmani di waktu luang. Apakah anda pernah melakukan beberapa olahraga di bawah ini dalam 7 hari terakhir (seminggu terakhir)? Jika iya, berapa kali? Berikan tanda centang “√” pada jawaban yang sesuai.

Aktivitas	Tidak Pernah	Kadang-kadang	Cukup Sering	Sering	Sangat Sering
1. Lompat tali					
2. Kejar-kejaran					
3. Olahraga berjalan					
4. Bersepeda					
5. Berlari					
6. Senam					
7. Berenang					
8. Baseball, Softball, Kasti					
9. Menari					
10. Futsal					
11. Sepakbola					
12. Badminton					
13. Bola voli					

14. Bola Basket					
15. Silat/karate/taekwondo					
16. Tenis meja, Tenis lapangan					
17. Woodball/Gateball					
18. Panahan					
19. Sepak Takraw					
20. Sepatu Roda					
21. Lain-lain (Sebutkan):					

2. Selama seminggu terakhir, pada pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), seberapa sering kamu bersikap sangat aktif (bermain sungguh-sungguh, berlari, melompat, melempar) --- pilih salah satu saja ?
 - a. Saya tidak ikut pelajaran PJOK
 - b. Jarang aktif
 - c. Kadang-kadang aktif
 - d. Sering aktif
 - e. Selalu aktif

3. Dalam seminggu terakhir, apa yang biasa kamu lakukan saat jam istirahat (selain makan siang)? --- pilih salah satu saja!
 - a. Duduk-duduk (mengobrol, membaca, mengerjakan tugas sekolah)
 - b. Berdiri atau berjalan berkeliling
 - c. Kadang-kadang berlari atau bermain aktif
 - d. Sering berlari atau bermain aktif
 - e. Selalu berlari atau bermain aktif

4. Dalam seminggu terakhir, segera setelah pulang sekolah, berapa kali kamu melakukan olahraga, (senam, menari, atau bermain sangat aktif (misal sampai berkeringat)? – pilih salah satu saja!
 - a. Tidak pernah
 - b. 1 kali minggu lalu
 - c. 2 atau 3 kali minggu lalu
 - d. 4 kali minggu lalu
 - e. 5 kali minggu lalu

5. Selama seminggu terakhir, pada sore hari, berapa kali kamu melakukan olahraga, senam, menari, atau bermain sangat aktif (misal sampai berkeringat)?
 - a. Tidak pernah
 - b. 1 kali minggu lalu
 - c. 2 atau 3 kali minggu lalu
 - d. 4 atau 5 kali minggu lalu
 - e. 6 atau 7 kali minggu lalu

6. Pada akhir pekan (Sabtu dan Minggu), berapa kali kamu melakukan olahraga, senam, menari, atau bermain sangat aktif (misal sampai berkeringat)?

- a. Tidak pernah
 - b. 1 kali
 - c. 2 atau 3 kali
 - d. 4 atau 5 kali
 - e. 6 kali atau lebih
7. Pilih salah satu pernyataan yang paling menggambarkan dirimu selama 7 hari terakhir. Bacalah semua pernyataan di bawah ini dengan teliti sebelum menentukan mana yang paling tepat menggambarkan dirimu.
- a. Semua atau hampir seluruh waktu luang saya gunakan untuk melakukan aktivitas yang memerlukan sedikit usaha fisik (bersantai).
 - b. Saya kadang-kadang (1 - 2 kali seminggu) melakukan aktivitas fisik (berolahraga, berlari, berenang, bersepeda, senam, dan lain-lain)
 - c. Saya sering (3 - 4 kali seminggu) melakukan aktivitas fisik di waktu luang.
 - d. Saya lebih sering (5 - 6 kali seminggu) melakukan aktivitas fisik di waktu luang.
 - e. Saya sangat sering (lebih dari 7 kali) melakukan aktivitas fisik di waktu luang.
8. Dalam seminggu terakhir, berapa kali kamu melakukan aktivitas jasmani setiap harinya? (misal olahraga, senam, bersepeda, atau aktivitas fisik lainnya) beri tanda centang untuk tiap hari!

Hari/Frekuensi	Tidak Melakukan	Sedikit	Agak Banyak	Sering	Sangat Sering
Senin					
Selasa					
Rabu					
Kamis					
Jumat					
Sabtu					
Minggu					

9. Apakah kamu sakit minggu lalu,ataukah ada hal yang menghalangi kamu sehingga tidak dapat melakukan aktivitas jasmani atau olahraga seperti biasanya?
- a. Ya.....
 - b. Tidak.....

Jika Ya, apa yang membuat kamu tidak dapat beraktivitas jasmani atau olahraga.

Lampiran 9. Data Penelitian Aktivitas Fisik

Nama : Hafidh Rizki Pratama

3,0 → (S)

Kelas/No : 8A / 14

KUESIONER AKTIVITAS JASMANI SISWA

Nama :

Jenis Kelamin :

Usia :

Kami ingin mengetahui level aktivitas jasmani kamu dalam 7 hari terakhir (1 minggu terakhir). Aktivitas jasmani tersebut meliputi olahraga atau kegiatan serupa yang membuatmu berkeringat atau membuat kakimu terasa lelah, atau permainan yang membuat nafasmu terengah-engah, seperti kejar-kejaran, lompat tali, berlari, memanjat, dan lain-lain.

PETUNJUK

- Pilih jawaban yang benar-benar anda lakukan.
 - Pilih salah satu jawaban dengan tanda centang (✓).
- Ingat ya...
- Tidak ada jawaban benar dan jawaban salah – ini bukanlah tes dan tidak akan mempengaruhi nilai anda di sekolah.
 - Tolong semua pertanyaan harus dijawab dengan jujur dan cermat karena ini sangat penting
-
- Tolong semua pertanyaan harus dijawab dengan jujur dan cermat karena ini sangat penting. Aktivitas jasmani di waktu luang. Apakah anda pernah melakukan beberapa olahraga di bawah ini dalam 7 hari terakhir (seminggu terakhir)? Jika iya, berapa kali? Berikan tanda centang "✓" pada jawaban yang sesuai.

Aktivitas	Tidak Pernah	Kadang-kadang	Cukup Sering	Sering	Sangat Sering
1. Lompat tali	✓				
2. Kejar-kejaran				✓	
3. Olahraga berjalan				✓	
4. Bersepeda		✓			
5. Berlari		✓			
6. Senam	✓				
7. Berenang		✓			
8. Baseball, Softball, Kasti	✓				
9. Menari	✓				
10. Futsal					✓
11. Sepakbola					✓
12. Badminton		✓			
13. Bola voli		✓			
14. Bola Basket		✓			
15. Silat/karate/taekwondo	✓				
16. Tenis meja, Tenis lapangan	✓				
17. Woodball/Gateball	✓				
18. Panahan	✓				
19. Sepak Takraw		✓			
20. Sepatu Roda	✓				
21. Lain-lain (Sebutkan):					

2. Selama seminggu terakhir, pada pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), seberapa sering kamu bersikap sangat aktif (bermain sungguh-sungguh, berlari, melompat, melempar) --- pilih salah satu saja ?
- Saya tidak ikut pelajaran PJOK
 - Jarang aktif
 - Kadang-kadang aktif
 - Sering aktif
 - Selalu aktif
3. Dalam seminggu terakhir, apa yang biasa kamu lakukan saat jam istirahat (selain makan siang)? --- pilih salah satu saja!
- Duduk-duduk (mengobrol, membaca, mengerjakan tugas sekolah)
 - Berdiri atau berjalan berkeliling
 - Kadang-kadang berlari atau bermain aktif
 - Sering berlari atau bermain aktif
 - Selalu berlari atau bermain aktif
4. Dalam seminggu terakhir, segera setelah pulang sekolah, berapa kali kamu melakukan olahraga, (senam, menari, atau bermain sangat aktif (misal sampai berkeringat)? – pilih salah satu saja!
- Tidak pernah
 - 1 kali minggu lalu
 - 2 atau 3 kali minggu lalu
 - 4 kali minggu lalu
 - 5 kali minggu lalu
5. Selama seminggu terakhir, pada sore hari, berapa kali kamu melakukan olahraga, senam, menari, atau bermain sangat aktif (misal sampai berkeringat)?
- Tidak pernah
 - 1 kali minggu lalu
 - 2 atau 3 kali minggu lalu
 - 4 atau 5 kali minggu lalu
 - 6 atau 7 kali minggu lalu
6. Pada akhir pekan (Sabtu dan Minggu), berapa kali kamu melakukan olahraga, senam, menari, atau bermain sangat aktif (misal sampai berkeringat)?
- Tidak pernah
 - 1 kali
 - 2 atau 3 kali
 - 4 atau 5 kali
 - 6 kali atau lebih

7. Pilih salah satu pernyataan yang paling menggambarkan dirimu selama 7 hari terakhir. Bacalah semua pernyataan di bawah ini dengan teliti sebelum menentukan mana yang paling tepat menggambarkan dirimu.
- Semua atau hampir seluruh waktu luang saya gunakan untuk melakukan aktivitas yang memerlukan sedikit usaha fisik (bersantai).
 - Saya kadang-kadang (1 - 2 kali seminggu) melakukan aktivitas fisik (berolahraga, berlari, berenang, bersepeda, senam, dan lain-lain)
 - Saya sering (3 - 4 kali seminggu) melakukan aktivitas fisik di waktu luang.
 - Saya lebih sering (5 - 6 kali seminggu) melakukan aktivitas fisik di waktu luang.
 - Saya sangat sering (lebih dari 7 kali) melakukan aktivitas fisik di waktu luang.
8. Dalam seminggu terakhir, berapa kali kamu melakukan aktivitas jasmani setiap harinya? (misal olahraga, senam, bersepeda, atau aktivitas fisik lainnya) beri tanda centang untuk tiap hari!

42
30

Hari/Frekuensi	Tidak Melakukan	Sedikit	Agak Banyak	Sering	Sangat Sering
Senin				✓	
Selasa				✓	
Rabu				✓	
Kamis				✓	
Jumat				✓	
Sabtu					✓
Minggu					✓

9. Apakah kamu sakit minggu lalu, atukah ada hal yang menghalangi kamu sehingga tidak dapat melakukan aktivitas jasmani atau olahraga seperti biasanya?
- Ya.....
 - Tidak.. Karna Masih Ada Kedua Orang Tua yang Harus Saya Bahagiatan! 😊
Jika Ya, apa yang membuat kamu tidak dapat beraktivitas jasmani atau olahraga.

Lampiran 10. Data Penelitian Status Gizi

TES IMT

8A

No	Nama	Jenis Kelamin	TTL	Usia	BB	TB	IMT	Kategori	Kode
1	Aldino Arya Ritra			14	73,1	169			
2	Aninda Cahya N			14	53,9	155			
3	Ardian Dwi I			15	45,5	154			
4	Aurelia Azhar L			13	61,0	156			
5	Clara Levina M			14	39,5	153			
6	Deana Wanase			14	23,5	348			
7	Della Fridea P			14	49,6	156			
8	Devinta Idya putri			14	43,9	155			
9	Diara Arifa S			13	46,7	155			
10	Fatrii			14	46,1	162			
11	Felicia			14	39,1	155			
12	Gilang			13	55,3	167			
13	Hafizh Khoiru			14	41,6	165			
14	Hafizh Rizqi			14	37,1	146			
15	Laila			12	47,2	156			
16	Lalyali			13	45,8	157			
17	Laurencia			14	50,3	150			
18	Leonardus			13	51,4	169			
19	Mekyapila			14	43,9	158			
20	Muhammad Abu			14	44,8	152			
21	Muhammad Khalid			13	46,1	154			
22	Pramaisela			13	48,3	155			

Lampiran 9. Data Hasil Penelitian IMT, Kuesioner Aktivitas Fisik, dan Kebugaran Jasmani

NO	NAMA INISIAL	VARIABEL AKTIVITAS FISIK (X1)	VARIABEL STATUS GIZI (X2)	VARIABEL KEBUGARAN JASMANI (Y)
1	AAP	3,5	28,8	36
2	CAN	3,0	22	33
3	ADI	2,6	19	17
4	AAL	2,7	25	12
5	AWN	2,5	26,3	12
6	AFP	2,6	16,8	19
7	AN	3,7	15,6	32
8	ASR	2,5	13,9	21
9	CLMR	2,5	16,6	11
10	DW	1,6	15	13
11	DFR	1,8	20	16
12	DI	3	17,9	11
13	DAS	2,6	19	18
14	DA	2,5	15,2	48
15	DC	3,5	19	17
16	FTP	2	17,5	16
17	FSW	2,3	16	21
18	FAU	4,1	17,8	29
19	FBS	2,9	15	54
20	FRR	2,5	12	30
21	GPR	2,5	19,7	45
22	GAT	3,3	16,5	31
23	JNN	1,9	16,4	14
24	HKI	2,7	15	36
25	HRP	3,0	17	29
26	KDP	3,6	23,6	13
27	KCD	1,3	12	16
28	KS	2,4	20	12
29	LRB	1,7	19	18
30	LMA	2	18,6	20
31	LPP	2,2	22	11
32	LKH	1,7	17,8	23
33	MAW	3,2	17,6	19
34	MAA	2,2	19,4	35
35	MNI	3	19,3	32
36	MAPH	2,6	16,3	72

37	MWR	2,9	17,3	30
38	NA	2,7	19,4	15
39	NAZL	3	20,6	15
40	NBP	2,6	24	27
41	NPS	2,9	16	20
42	PSA	2,5	19,9	15
43	PW	2,7	13,5	12
44	PQL	2,3	18,5	14
45	RAAFP	4	16,6	47
46	SK	3,2	16	52
47	RSD	2,6	16,8	44
48	TAKD	2,5	28,6	11

Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian



Gambar 1.

Penjelasan pengisian angket oleh peneliti



Gambar 2.

Peneliti Mengukur Tinggi Badan



Gambar 3.
Peneliti Mengukur Berat Badan Peserta Didik.



Gambar 4.
Peserta Didik Melaksanakan Tes MFT.



Gambar 5.

Peserta Didik Melaksanakan Tes MFT.



Gambar 6.

Foto Bersama Peserta Didik



Gambar 7

Foto Bersama Berserta Peserta Didik.



Gambar 8.

Foto Bersama Guru Olahraga.