

**HUBUNGAN ANTARA POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK
TERHADAP KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK
KELAS VIII A DI SMP NEGERI 2 PRINGSEWU
KABUPATEN PRINGSEWU
PROVINSI LAMPUNG**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:
Rahmatulloh Dian Mukminun
NIM. 18601241010

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2022**

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul:

**HUBUNGAN ANTARA POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK
TERHADAP KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK KELAS
VIII A DI SMP NEGERI 2 PRINGSEWU KABUPATEN
PRINGSEWU PROVINSI LAMPUNG**

Disusun oleh:

Rahmatulloh Dian Mukminun
NIM 18601241010

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

Yogyakarta, 1 November 2022

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Dr. Hedi Ardiyanto H, M.Or.

NIP. 19770218200801 1 002

Disetujui,

Dosen Pembimbing

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

NIP. 19810125200604 1 001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Rahmatulloh Dian Mukminun

NIM : 18601241010

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul TAS : Hubungan Antara Pola Makan dan Aktivitas Fisik
Terhadap Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas VIII A
SMP Negeri 2 Pringsewu Kabupaten Pringsewu Provinsi
Lampung.

Menyatakan bahwa, Skripsi ini benar-benar karya penulis sendiri.
S sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau
diterbitkan orang lain kecuali sebagai bahan acuan kutipan dengan mengikuti tata
penulisan karya ilmiah sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 1 November 2022



Rahmatulloh Dian Mukminun

NIM. 18601241010

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

HUBUNGAN ANTARA POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK KELAS VIII A DI SMP NEGERI 2 PRINGSEWU KABUPATEN PRINGSEWU PROVINSI LAMPUNG

Disusun oleh:

Rahmatulloh Dian Mukminun
NIM 18601241010

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta.
Pada tanggal 18 November 2022

TIM PENGUJI

Nama/jabatan

Ahmad Rithaudin, S.Pd.Jas., M.Or.
Ketua Penguji/Pembimbing

Tanda Tangan



Tanggal

23 Desember 2022

Fathan Nurcahyo, S.Pd.Jas., M.Or.
Sekretaris Penguji

Tanda Tangan



23 Desember 2022

Dr. Hedi Ardiyanto H, S.Pd., M.Or.
Penguji Utama

Tanda Tangan



23/12-2022

Yogyakarta, 18 November 2022

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,



Prof. Dr. Wawan-Sundawan Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

MOTTO

1. “*Man Jadda Wa Jadda*” Barangsiapa yang bersungguh-sungguh pasti akan berhasil. (Pepatah Arab)
2. “*Ngunduh Wohing Pakerti*” Apapun yang kita lakukan akan membuahkan hasil yang sepadan. (Batara Ismaya Batara Iswara Jurudyah Punta Prasanta Semar)
3. Berusaha semampunya, Bersyukur sepenuhnya, dan libatkan tuhan dalam hal apapun. (Rahmatulloh Dian Mukminun)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, dengan mengucapkan rasa syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat diberikan kemudahan dalam menyelesaikan studi di Universitas Negeri Yogyakarta. Dengan ini saya persembahkan karya ini untuk:

1. Kedua orang tua saya, Bapak Sarjiman dan Ibu Siti Alimah. Saya ucapkan terimakasih banyak atas segala doa dan dukungan berupa moral maupun materi kepada saya. Karya ini saya persembahkan kepada orang tua saya sebagai wujud rasa terimakasih atas pengorbanan serta jerih payah selama ini sehingga saya sampai di posisi sekarang.
2. Keluarga saya, kakak-kakak tercinta saya yang selalu memberikan motivasi dan dukungan moral serta materi, sehingga saya dapat mengatasi segala permasalahan dengan bijak dan membuat saya sampai pada posisi sekarang ini.

**HUBUNGAN ANTARA POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK
TERHADAP KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK KELAS VIII A
DI SMP NEGERI 2 PRINGSEWU KABUPATEN PRINGSEWU
PROVINSI LAMPUNG**

Oleh:

Rahmatulloh Dian Mukminun
NIM 18601241010

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII A di SMP Negeri 2 Pringsewu Kabupaten Pringsewu Provinsi Lampung.

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 2 Pringsewu Kabupaten Pringsewu Provinsi Lampung. Subjek penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII A SMP Negeri 2 Pringsewu dengan jumlah 30 peserta didik yang berusia antara 13-15 tahun. Teknik analisis data menggunakan analisis *Product Moment* dan analisis regresi berganda dengan taraf signifikansi 5%.

Hasil uji hipotesis pertama menunjukkan hasil r_{hitung} sebesar $0.649 > r_{tabel(0.05)(30)}(0.361)$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII A di SMP Negeri 2 Pringsewu Kabupaten Pringsewu Provinsi Lampung. Hasil uji hipotesis kedua menunjukkan nilai $r_{hitung} 0.585 > r_{tabel(0.05)(30)}(0.361)$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani peserta didik SMP Negeri 2 Pringsewu Kabupaten Pringsewu Provinsi Lampung. Uji hipotesis ketiga menunjukkan nilai $F_{hitung} 16,951 > F_{tabel(0.05)(2:30)}(3,34)$ dan $R_{hitung}=0.746 > R_{(0.05)(30)}= 0,361$, maka dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan yang positif dan signifikan antara pola makan dan aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII A di SMP Negeri 2 Pringsewu Kabupaten Pringsewu Provinsi Lampung.

Kata kunci: *Hubungan, Pola Makan, Aktivitas Fisik, Kebugaran Jasmani.*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, dengan mengucapkan rasa syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Hubungan Antara Pola Makan dan Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas VIII A SMP Negeri 2 Pringsewu Kabupaten Pringsewu Provinsi Lampung”** dengan lancar.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis pasti mengalami kesulitan dan berbagai kendala. Dengan segala usaha, skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik berkat segala bantuan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

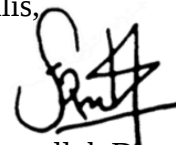
1. Bapak Ahmad Rithaudin, S.Pd.Jas., M.Or. selaku dosen pembimbing TAS yang memberi segala dorongan, semangat, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Dr. Pamuji Sukoco, M.Pd, selaku dosen pembimbing akademik yang telah memberikan nasehat serta saran sehingga perkuliahan berjalan dengan lancar.
3. Dr. Hedi Ardiyanto H, M.Or. selaku ketua program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan bantuan dan persetujuan Tugas Akhir Skripsi.
4. Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

5. Ibu Liswantari, S.Pd. Selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 2 Pringsewu yang telah memberikan izin dan bantuan dalam penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Bapak Abrar Adzka, M.Pd selaku guru Penjasorkes di SMP Negeri 2 Pringsewu yang telah memberikan bantuan dan arahan.
7. Para guru dan staff administrasi sekolah yang telah memberikan doa serta bantuan dalam memperlancar selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
8. Teman teman PJKR A 2018 yang telah memberikan bantuan, motivasi serta kerjasama selama perkuliahan hingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
9. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah memberikan motivasi dan dukungan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhir kalimat, semoga segala bantuan yang diberikan oleh berbagai pihak diatas dapat menjadi amal yang bermanfaat dan mendapat balasan dari Allah SWT/Tuhan Yang Maha Esa dan Tugas Akhir Skripsi ini dapat menjadi informasi yang bermanfaat bagi masyarakat dan pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 10 Oktober 2022

Penulis,



Rahmatulloh Dian Mukminun
NIM 18601241010

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	
LEMBAR PERSETUJUAN.....	i
SURAT PERNYATAAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
MOTTO.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. Kajian Teori	8
1. Hakikat Kebugaran Jasmani	8
2. Pola Makan.....	29
3. Aktivitas Fisik	42
4. Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Pertama.....	44
5. Profil SMP Negeri 2 Pringsewu	46
B. Kajian Penelitian yang Relevan	48
C. Kerangka Berfikir.....	50
D. Hipotesis Penelitian.....	52

BAB III METODE PENELITIAN.....	53
A. Desain Penelitian.....	53
B. Tempat dan Waktu Penelitian	54
C. Populasi dan Sampel Penelitian	55
D. Definisi Operasional Variabel.....	55
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	57
1. Teknik Pengumpulan Data	57
2. Instrumen Penelitian.....	58
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	67
G. Teknik Analisis Data.....	68
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	72
A. Hasil Penelitian	72
B. Pembahasan.....	79
C. Keterbatasan Penelitian.....	81
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	83
A. Simpulan	83
B. Implikasi.....	84
C. Saran.....	84
DAFTAR PUSTAKA	86
LAMPIRAN	89

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Kriteria Indeks Kesanggupan Badan.....	15
Tabel 2. Desain korelasi penelitian.	54
Tabel 3. Kuesioner pola makan.....	59
Tabel 4. Distribusi Penilaian Pola Makan.....	60
Tabel 5. Modifikasi Physical Activity Quesionnaire for Adolescents.	60
Tabel 6. Item Soal Nomor 1 PAQ-A.....	62
Tabel 7. Item Soal Nomor 8 PAQ-A.....	65
Tabel 8. Norma Penilaian Aktivitas Fisik	65
Tabel 9. Nilai TKJI untuk anak usia 13-15 tahun putra.....	66
Tabel 10. Nilai TKJI untuk anak usia 13-15 tahun putri.....	66
Tabel 11. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI).....	66
Tabel 12. Rumus Korelasi <i>product moment</i>	70
Tabel 13. Rumus persamaan regresi linear berganda.....	70
Tabel 14. Distribusi Pola Makan.....	72
Tabel 15. Distribusi Aktivitas Fisik	74
Tabel 16. Distribusi Tingkat Kebugaran Jasmani.	75
Tabel 17. Hasil Uji Korelasi.....	77
Tabel 18. Hasil Analisis Regresi Berganda.....	78

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Posisi Start 50 meter.....	18
Gambar 2. Palang Tunggal.....	19
Gambar 3. Sikap permulaan.....	20
Gambar 4. Pelaksanaan	21
Gambar 5. Pelaksanaan putri.....	22
Gambar 6. Petugas tes menekan kedua pergelangan kaki peserta.	23
Gambar 7. Sikap permulaan baring duduk.....	23
Gambar 8. Sikap duduk dengan kedua siku menyentuh paha.....	24
Gambar 9. Papan loncat tegak.....	25
Gambar 10. Gerakan pelaksanaan loncat tegak	25
Gambar 11. Posisi start lari 800 meter dan 1000 meter	27
Gambar 12. Peta Kabupaten Pringsewu.....	47
Gambar 13. Letak geografis Kabupaten Pringsewu.....	47
Gambar 14. Jumlah penduduk kabupaten Pringsewu	47
Gambar 15. Bagan Penelitian.....	51
Gambar 16. Diagram Pola Makan.....	73
Gambar 17. Diagram Aktivitas Fisik	74
Gambar 18. Diagram Kebugaran Jasmani.	76

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Kartu Bimbingan Tugas Akhir Skripsi	90
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....	91
Lampiran 3. Surat Balasan Penelitian	92
Lampiran 4. Instrumen Penelitian	93
Lampiran 5. Hasil Penelitian.....	98
Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian.....	99
Lampiran 7. Data Usia Peserta Didik	106

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan faktor yang penting dalam peningkatan kualitas seseorang. Pendidikan juga memiliki peran yang sangat penting dalam pembentukan karakter seseorang. Sistem pendidikan yang baik diharapkan dapat menghasilkan produk berupa karakter pendidik dan peserta didik yang baik serta dapat menjadi faktor yang dapat menunjang kemajuan suatu bangsa atau negara. Pendidikan jasmani memiliki fungsi yang mendukung dan sejalan dengan tujuan pendidikan secara umum. Tujuan pembelajaran merupakan sesuatu yang harus dicapai, sedangkan tujuan pendidikan jasmani ialah mengembangkan dan meningkatkan peserta didik pada ranah psikomotor, kognitif, dan afektif. Menurut Rithaudin & Sari (2019: 33-38) Pembelajaran pendidikan jasmani disekolah terutama di Indonesia biasa disebut dengan Pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatan (penjasorkes) atau PJOK yang mengacu pada kurikulum berbasis kompetensi, artinya dalam proses pembelajaran, peserta didik mampu menguasai kompetensi-kompetensi dalam pembelajaran PJOK.

Pendidikan jasmani yang dilakukan di Sekolah Menengah Pertama merupakan tahap lanjutan dari tahap Sekolah Dasar dalam peningkatan kebugaran jasmani untuk peserta didik. Pembelajaran pendidikan jasmani memiliki tujuan salah satunya yaitu meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik, proses pendidikan jasmani kemudian di desain sedemikian rupa untuk meningkatkan

kebugaran jasmani peserta didik SMP sehingga peserta didik diarahkan untuk bergerak secara aktif dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Kebugaran jasmani merupakan faktor yang penting dalam memperoleh pendidikan di sekolah. Sebagai contohnya jika peserta didik memiliki kebugaran jasmani yang baik maka peserta didik dapat mengikuti pembelajaran di sekolah dengan baik sedangkan peserta didik yang kebugaran jasmaninya kurang maka peserta didik tersebut kurang baik dalam memperoleh pembelajaran di sekolah.

Kebugaran jasmani memiliki beberapa faktor yang mempengaruhinya, salah satunya adalah pola makan. Pada dasarnya manusia membutuhkan makanan yang memiliki gizi yang baik untuk hidup, tumbuh dan berkembang. Asupan makanan yang baik ialah makanan yang mengandung gizi yang baik, setiap manusia memiliki kebutuhan kalori yang berbeda, maka dari itu kebutuhan gizinya pun berbeda. Beberapa daerah tertentu memiliki makanan khas masing masing, sehingga dari jenis dan waktu frekuensi makan pun berbeda juga. Pada umumnya di Indonesia mengenal pola makan mulai dari 4 sehat 5 sempurna, triguna makanan, lalu pedoman gizi seimbang menggunakan isi piringku. Semakin bertambahnya ilmu pola makan yang dianjurkan pun selalu mengalami pembaruan, saat ini pola makan yang dilakukan di Indonesia harus sesuai dengan pedoman gizi seimbang sehingga masing-masing manusia dapat mengontrol gizi yang dikonsumsi sesuai dengan kebutuhan kalornya.

Pola makan dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang, selain pola makan, aktivitas fisik juga dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang. Di zaman yang serba mudah disertai kemajuan IPTEK, segala aktivitas

manusia dapat dilakukan dengan sangat mudah, kemajuan ini dapat berdampak positif dan juga memiliki dampak negatif, contoh dampak positif dari kemajuan teknologi ini salah satunya adalah memudahkan manusia dalam bepergian menggunakan ojek *online*, dampak negatifnya manusia jadi malas untuk bergerak atau beraktivitas, artinya kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi memiliki dampak yang bisa menjadikan kegiatan manusia lebih efisien tetapi menyebabkan kemalasan yang berdampak negatif pada kesehatan manusia itu sendiri.

Berdasarkan observasi yang dilakukan, peneliti menemukan beberapa masalah diantaranya peserta didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Pringsewu tidak mengetahui jumlah kalori yang dibutuhkannya dan tidak memperhatikan pola makannya baik dari jenis makanan yang dikonsumsi, jumlahnya, dan waktunya. Hal tersebut dikarenakan oleh pihak luar yaitu orang tua dan guru di sekolah belum sepenuhnya memberi tahu bagaimana pola makan yang baik, jumlah kalori yang dibutuhkan peserta didik, dan makanan apa saja yang memiliki gizi yang baik, kemudian instansi terkait kurang mensosialisasikan tentang pola makan dan gizi yang baik untuk peserta didik dan masyarakat dalam sehari hari.

Kemudian peneliti menemukan banyak peserta didik tidak memahami arti penting aktivitas fisik dan kebugaran jasmani yang sangat bermanfaat untuk dirinya. Dari hasil observasi, menurut pengamatan peneliti, peserta didik kelas VIII A SMP Negeri 2 Pringsewu memiliki postur tubuh yang beraneka ragam tetapi tidak ada yang dalam kategori gemuk atau obesitas. Kemudian peserta didik memiliki aktivitas fisik yang beragam diluar pembelajaran, beberapa beraktivitas

gerak seperti bermain permainan tradisional, beberapa yang lain melakukan kegiatan pasif dan monoton seperti bermain *game online*. Selain itu peserta didik kelas VIII A SMP Negeri 2 Pringsewu ketika waktu istirahat, sebagian peserta didik ada yang bermain dan ada yang hanya didalam kelas duduk duduk saja.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti belum meyakini atau belum dapat menentukan hasil kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII A SMP Negeri 2 Pringsewu memiliki kebugaran jasmani yang baik karena belum pernah dilakukan pengukuran kebugaran jasmani di SMP Negeri 2 Pringsewu dan belum adanya penelitian yang mengungkap hal tersebut, sehingga peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian yang berjudul “Hubungan Antara Pola Makan dan Aktivitas Fisik terhadap Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas VIII A SMP Negeri 2 Pringsewu Kabupaten Pringsewu Provinsi Lampung. Dengan harapan agar peserta didik kelas VIII A diarahkan untuk memperbaiki pola makan, aktivitas fisik, dan istirahat, serta meningkatkan kebugaran jasmani yang mampu memberikan perubahan pola pikir untuk senantiasa melakukan pola hidup yang sehat di zaman sekarang.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang yang telah diruaikan di atas,dapat di identifikasi beberapa masalah diantanya sebagai berikut :

1. Para peserta didik kelas VIII A SMP Negeri 2 Pringsewu belum mengetahui kebutuhan kalori dan pola makan yang baik dalam sehari hari.

2. Orang tua, guru, dan instansi terkait kurang sosialisasi terkait pola makan dan gizi yang baik.
3. Peserta didik kelas VIII A SMP Negeri 2 Pringsewu belum mengetahui arti penting aktivitas fisik dan menjaga kebugaran jasmani.
4. Belum diketahuinya hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani pada peserta didik kelas VIII A di SMP Negeri 2 Pringsewu Kabupaten Pringsewu Provinsi Lampung.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang dan identifikasi masalah diatas, agar penelitian ini dapat focus terhadap permasalahan yang diteliti sehingga permasalahan yang ada perlu dibatasi. Oleh karena itu penelitian ini hanya fokus pada Pola Makan dan Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Peserta Didik. Subjek dalam penelitian ini adalah kelas VIII A Di SMP Negeri 2 Pringsewu Kabupaten Pringsewu Provinsi Lampung.”

D. Rumusan Masalah

Setelah latar belakang, mengidentifikasi beberapa masalah, dan membatasi masalah, maka dapat ditarik kesimpulan rumusan masalah yaitu :
Rumusan Masalah pertama : “Adakah hubungan antara pola makan terhadap kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII A SMP Negeri 2 Pringsewu Kabupaten Pringsewu Provinsi Lampung?.”

Rumusan Masalah Kedua : “Adakah hubungan antara Aktivitas Fisik dengan kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII A SMP Negeri 2 Pringsewu Kabupaten Pringsewu Provinsi Lampung?.”

Rumusan masalah Ketiga : “Adakah hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII A SMP Negeri 2 Pringsewu Kabupaten Pringsewu Provinsi Lampung?.”

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui adakah Hubungan Antara Pola Makan dan Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas VIII A di SMP Negeri 2 Pringsewu Kabupaten Pringsewu Provinsi Lampung.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, rumusan masalah, batasan masalah, dan tujuan penelitian yang telah diuraikan diatas, maka dengan penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat antara lain:

1. Manfaat secara teoritis

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi perkembangan teori, menambah wawasan ilmu pengetahuan dan menjadi salah satu referensi untuk kajian lebih mendalam oleh peneliti lainnya dalam bidang pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

2. Manfaat Secara Praktis

A. Bagi Guru Penjas

Membantu Guru dalam memberikan pengetahuan tentang pentingnya menjaga pola makan serta melakukan aktivitas fisik guna menjaga kebugaran jasmani peserta didik maupun kebugaran jasmaninya sendiri.

B. Bagi peserta didik

Memberikan gambaran kepada peserta didik tentang manfaat menjaga pola makan dan melakukan aktivitas fisik guna menjaga kebugaran jasmani agar selalu baik.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Kebugaran Jasmani

Manusia tidak akan terlepas dari melakukan aktivitas sehari-hari kecuali yang terbaring sakit, karyawan membutuhkan kebugaran jasmaninya yang baik supaya dapat melakukan pekerjaannya dengan baik, begitupun dengan olahragawan yang harus memiliki kebugaran jasmani yang baik supaya dapat memudahkannya dalam menggapai dan meningkatkan prestasinya, kemudian anak-anak, dan remaja membutuhkan kebugaran jasmani untuk membantu pertumbuhan dan perkembangannya, orang dewasa serta para manusia lanjut usia pun membutuhkan kebugaran jasmani untuk membantu melakukan aktivitas sehari-harinya. Kebugaran jasmani yang baik diharapkan dapat meminimalisir risiko terkena penyakit, semakin baik kebugaran jasmani seseorang maka semakin kecil kemungkinan ia akan sakit.

Secara umum kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan tubuh seseorang dalam melakukan kegiatan atau aktivitas sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berarti dan memiliki waktu untuk menikmati waktu luangnya, kemudian Menurut Widiastuti (2015: 13) Kesegaran jasmani merupakan kemampuan melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh kemampuan dan kewaspaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cukup energi untuk bersantai pada waktu luang dan menghadapi hal-hal yang bersifat darurat.

(Ananta, 2017: 5) kebugaran jasmani didefinisikan sebagai kemampuan tubuh melakukan aktivitas sehari-hari dengan maksimal, setelahnya dapat melakukan kegiatan lainnya tanpa merasakan kelelahan yang berarti. Siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang baik, dapat melakukan kegiatan sehari-harinya yaitu belajar mengajar dengan maksimal dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan lain setelahnya seperti mengerjakan tugas rumah, membantu orang tua, melakukan olahraga dan melakukan tugas-tugas yang lain. Kesegaran jasmani merupakan kemampuan melakukan kegiatan sehari-hari dengan kemampuan dan kewaspadaan yang penuh tanpa merasakan kelelahan yang berarti dan masih memiliki cukup energi untuk bersantai pada waktu luang dan menghadapi hal-hal yang mendadak (Maryunani, 2010). Kemudian menurut Muhajir (2004: 2) kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh dalam melakukan penyesuaian atau adaptasi terhadap pembebasan fisik yang dilakukan dalam aktivitas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan.

Menurut Ichsan (1998: 58) definisi kebugaran jasmani menurutnya ialah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas sehari-hari dengan kesungguhan dan tanggung jawab tanpa memiliki rasa lelah dan penuh kesungguhan untuk menikmati waktu luang dan menghadapi berbagai bahaya dimasa mendatang. Kemudian menurut Suharjana (2013: 3) kebugaran fisik (*Physical fitness*), merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan kerja/aktivitas sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga dapat menikmati waktu luangnya. Dari beberapa pendapat diatas maka peneliti dapat

menyimpulkan bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang dalam melakukan kegiatan atau aktivitas fisik sehari-hari secara sungguh-sungguh tanpa mengalami kelelahan yang fatal dan masih memiliki tenaga untuk menikmati waktu luang dan kegiatan yang bersifat darurat.

a. Komponen Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani memiliki beberapa komponen. Suharyana (2013: 7) mengatakan bahwa komponen kebugaran jasmani ada 10 macam yaitu : (1) Daya tahan terhadap penyakit, (2) Kekuatan dan daya otot, (3) Daya tahan jantung, peredaran darah dan nafas, (4) Daya ledak otot, (5) Kelenturan, (6) Kelincahan, (7) Kecepatan, (8) Koordinasi, (9) Keseimbangan, (10) Ketepatan.

Lutan (2002: 8) Membagi komponen kebugaran jasmani menjadi 2 yaitu kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan dan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan performa. Berikut ini adalah beberapa komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan: (1) Daya tahan aerobik, (2) Kekuatan otot, (3) Daya tahan otot, (4) Fleksibilitas. Adapun kebugaran jasmani yang berkaitan dengan performa diantaranya adalah : (1) Koordinasi, (2) Keseimbangan, (3) Kecepatan, (4) Agility/ kelincahan, (5) Power/kekuatan, (6) Waktu reaksi. Beberapa penjelasan komponen kebugaran jasmani Menurut Giri Wiarto (2015: 55) sebagai berikut :

1) Komposisi tubuh

Komposisi tubuh adalah presentase (%) lemak dari berat badan total dan Indeks Masa Tubuh (IMT).

2) Kelenturan

Kelenturan adalah luas bidang gerak yang maksimal pada persendian, tanpa dipengaruhi jaringan sekitar sendi, otot, tendon, dan ligament pada diri seseorang.

3) Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan dan kelenturan sangat berkesinambungan.

4) Kekuatan otot

Kekuatan otot adalah kontraksi maksimal yang dihasilkan otot, merupakan kemampuan untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Laki laki memiliki kekuatan oto yang lebih besar daripada wanita.

5) Ketepatan

Ketepatan adalah kemampuan untuk menempuh jarak tertentu dalam waktu seminimal mungkin.

6) Daya tahan otot

Daya tahan otot adalah kontraksi sub maksimal otot secara berulang ulang atau untuk berkontraksi terus-menerus dalam suatu waktu tertentu. Fungsi dari daya tahan otot bagi tubuh adalah mengatasi kelelahan.

7) Daya tahan jantung dan paru

Kemampuan jantung, paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal pada waktu kerja dalam mengambil oksigen secara maksimal dan

menyalurkan keseluruhan tubuh terutama jaringan aktif sehingga dapat digunakan untuk proses metabolisme.

8) Koordinasi

Koordinasi menurut Suharjana (2013: 9) adalah perpaduan beberapa unsur gerak dengan melibatkan gerak tangan dan mata, kaki dan mata secara serempak untuk hasil yang maksimal

9) Daya ledak

Daya ledak menurut Suharjana (2013: 9) adalah kombinasi antara kekuatan dan kecepatan yang merupakan dasar dari setiap melakukan aktivitas. Daya ledak adalah kemampuan kerja otot dalam satuan waktu.

10) Keseimbangan

Keseimbangan tubuh adalah kemampuan untuk mempertahankan sikap tubuh yang tepat saat melakukan gerakan pada saat berdiri. (Suharjana, 2013: 9).

b. Faktor Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Menurut Budi Sutrisno dan Muhammad Bazin Khadafi (2009: 52) faktor faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang antara lain :

1) Makanan yang cukup dan bergizi

Makanan berfungsi sebagai tenaga atau energi, zat pembangun, meningkatkan daya tahan tubuh, dan untuk melancarkan segala proses yang terjadi dalam tubuh. Fungsi tersebut jika terpenuhi serta dikonsumsi cukup kuantitas untuk memperoleh energi, cukup nilai gizi dan kestabilan metabolisme dalam tubuh.

2) Kebiasaan hidup sehat

Kebiasaan hidup yang teratur dan sehat yang dikerjakan secara konsisten setiap harinya akan mempengaruhi tingkat kebugara jasmani seseorang. Kebiasaan tersebut meliputi makan makanan yang bergizi, mandi teratur, cuci tangan teratur, melakukan kebiasaan hidup bersih dan menghindari narkoba, minuman beralkohol dan merokok.

3) Latihan jasmani atau Latihan olahraga

Salah satu cara untuk meningkatkan kebugaran jasmani ialah dengan berlatih atau berolahraga secara rutin dan teratur. Latihan yang dilakukan dngan sistematis ini meliputi Latihan beban komposisi tubuh, Latihan daya tahan kardiorespirasi, dan Latihan daya tahan otot.

c. Macam macam tes kebugaran jasmani

Tes kebugaran jasmani merupakan suatu alat atau media yang digunakan untuk mengukur derajat tingkat kebugaran jasmani seseorang. Kebugaran jsamani merupakan kondisi tubuh seseorang dalam melakukan kegiatan atau aktivitas fisik sehari hari secara sungguh sungguh tanpa mengalami kelelahan yang fatal dan masih memiliki tenaga untuk menikmati waktu luang dan kegiatan yang bersifat darurat. Kebugaran jasmani sangat erat kaitannya dengan pekerjaan dan aktivitas bergerak. Antara anak anak dengan remaja ataupun dengan karyawan maka kebugaran jasmaninya pasti berbeda, untuk mengetahui berapa derajat dan nilai kebugaran jasmani seseorang maka dapat dilakukan dengan pengukuran kebugaran jasmani dengan menggunakan instrument atau tes kebugaran jasmani.

Ada beberapa instrumen yang digunakan untuk melakukan tes kebugaran jasmani, seperti *Harvard Step Test* dan Tes kesegaran Jasmani Indonesia.

1) *Harvard Step Test*

Tes ini merupakan tes dengan kesanggupan badan secara dinamis dan fungsional. Syarat tes kebugaran jasmani yang baik menurut *Harvard* adalah :

- a) Tes ini harus memberikan pembebanan pada berbagai otot besar sehingga seseorang dibatasi oleh kesanggupan dan kemampuan otot kardiovaskular yaitu jantung dibanding kelelahan otot besar itu sendiri.
- b) Tes harus diatur dengan berat sehingga tidak lebih dari 2/3 bagian yang dapat menyelesaikan tes ini.
- c) Tes harus dikerjakan dengan baik tanpa memerlukan suatu keterampilan yang luas biasa.

Alat yang digunakan pada *Harvard Step Test* antara lain :

- (1) Bangku (tinggi bangku 45 cm untuk laki laki, 43 cm untuk perempuan)
- (2) *Stopwatch*
- (3) Metronom

Cara menghitung indeks kesanggupan badan :

$$\boxed{\text{I.K.B}} = \frac{\boxed{\text{Lama naik turun} \times 100}}{\boxed{2 \times (\text{nadi 1} + \text{nadi 2} + \text{nadi 3})}}$$

Tabel 1. Kriteria Indeks Kesanggupan Badan

Kriteria	Nilai	Hasil Perhitungan IKB
Sangat Baik	5	>90
Baik	4	80-89
Cukup	3	65-79
Sedang	2	51-64
Kurang	1	<50

2) Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)

Dalam penelitian ini peneliti berencana untuk menggunakan TKJI sebagai instrumen penelitian. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) merupakan salah satu bentuk instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani, pada lokakarya tahun 1984 TKJI telah disepakati dan ditetapkan menjadi suatu instrumen yang berlaku di seluruh wilayah Indonesia. Dasar pertimbangan peneliti memilih TKJI karena instrumen ini seluruhnya disusun dengan kondisi anak di Indonesia. TKJI dibagi menjadi 4 kelompok usia, antara lain : kelompok umur 6-9 tahun, 10-12 tahun, 13-15 tahun, dan 16-19 tahun. Peneliti akan melakukan penelitian untuk peserta didik kelas 8 yang rentang usianya antara 13-15 tahun. Selain itu kebugaran jasmani merupakan salah satu dari tujuan Pendidikan di sekolah.

a) Rangkaian Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk umur 13-15 Tahun, tes kesegaran jasmani untuk putera terdiri dari: (a) Lari 50 meter, (b) Gantung angkat tubuh, 60

detik, (c) Baring duduk 60 detik, (d) Loncat tegak, (e) Lari 1000 meter. Kemudian tes kesegaran jasmani untuk puteri terdiri dari: (a) Lari 50 meter, (b) Gantung siku tekuk 60 detik, (c) Baring duduk 60 detik, (d) Loncat tegak, (e) Lari 800 meter.

1) Reliabilitas dan Validitas tes

1. Rangkaian tes untuk remaja umur 13-15 tahun mempunyai nilai reliabilitas:

a.	Untuk putra	0.960	(DOOLITTLE)
b.	Untuk putri	0.804	(AITKEN)

2. Rangkaian tes untuk remaja umur 13-15 tahun mempunyai nilai validitas :

a.	Untuk putra	0.950	(DOOLITTLE)
b.	Untuk putri	0.923	(AITKEN)

2) Kegunaan Tes

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) dalam penelitian ini dipergunakan untuk mengukur dan menentukan tingkat kebugaran jasmani remaja umur 13-15 tahun.

3) Alat dan Fasilitas

Alat dan fasilitas dalam TKJI ini antara lain: (1) Lintasan lari atau lapangan datar dan tidak licin, (2) Stopwatch, (3) Bendera start, (4) Tiang pancang, (5) Nomor dada, (6) Palang tunggal, (7) Papan berskala untuk loncat tegak, (8) Serbuk kapur, (9) Penghapus, (10) Formulir tes, (11) Peluit, (12) Alat tulis, (13) Lain-lain.

4) Ketentuan pelaksanaan

1. TKJI ini merupakan satu rangkaian tes, maka dari itu semua butir tes harus dilaksanakan secara terus menerus dan tidak terputus putus.
2. Urutan pelaksanaan dalam tes kesegaran jasmani Indonesia adalah sebagai berikut :

Pertama : Lari 50 Meter.

Kedua : (a) Gantung angkat tubuh untuk putra.
(b) Gantung siku tekuk untuk putri.

Ketiga : Baring duduk.

Keempat : Loncat tegak.

Kelima : (a) Lari 1000 meter untuk putra.
(b) Lari 800 meter untuk putri.

Untuk lebih detailnya, petunjuk pelaksanaan tes kesegaran jasmani Indonesia adalah sebagai berikut:

1. Lari 50 Meter

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan.

b. Alat dan Fasilitas

Alat dan fasilitas yang digunakan dalam tes lari 50 meter adalah sebagai berikut: (1) Lintasan lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak 50 meter, dan mempunyai lintasan lanjutan, (2) Bendera start, (3) Peluit, (4) Tiang pancang, (5) Stopwatch, (6) Serbuk kapur, (7) Formular, (8) Alat tulis.

c. Petugas Tes

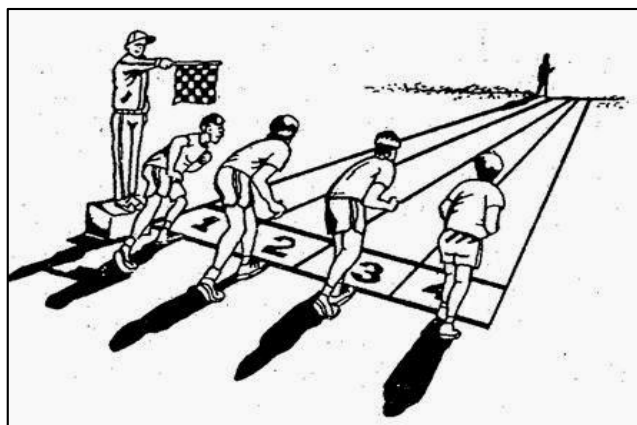
Petugas dalam tes ini antara lain: Juru keberangkatan dan pengukur waktu merangkap pencatat hasil.

d. Pelaksanaan

- 1) Sikap permulaan : peserta berdiri dibelakang garis start.
- 2) Gerakan : pada aba aba “siap” peserta mengambil sikap berdiri, siap untuk lari. Kemudian pada aba aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish menempuh jarak 50 meter.
- 3) Lari masih bisa diulang apabila pelari mencuri start, tidak melewati garis finish dan pelari terganggu dengan pelari lain.
- 4) Pengukuran waktu : pengukuran waktu dilakukan saat bendera diangkat sampai pelari melintasi garis finish.

e. Pencatat hasil

- 1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 50 meter, dalam satuan waktu detik dan waktu dicatat satu angka dibelakang koma.



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

2. Tes Gantung angkat tubuh untuk putera, tes gantung siku tekuk untuk puteri.

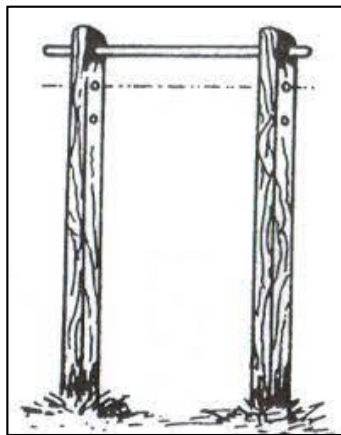
A. Tes gantung angkat tubuh 60 detik, untuk putera :

1) Tujuan

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

2) Alat dan Fasilitas

Alat dan fasilitas yang digunakan dalam tes lari 50 meter adalah sebagai berikut: (1) Lantai rata dan bersih, (2) Palang tunggal yang dapat diatur tinggi rendahnya sesuai dengan peserta. Pipa pegangan terbuat dari besi ukuran $\frac{3}{4}$ inchi, (3) Stopwatch, (4) Serbuk kapur atau magnesium karbonat, (5) Alat tulis.



Gambar 2 Palang Tunggal
(Sumber: Kemendiknas, 2010: 8)

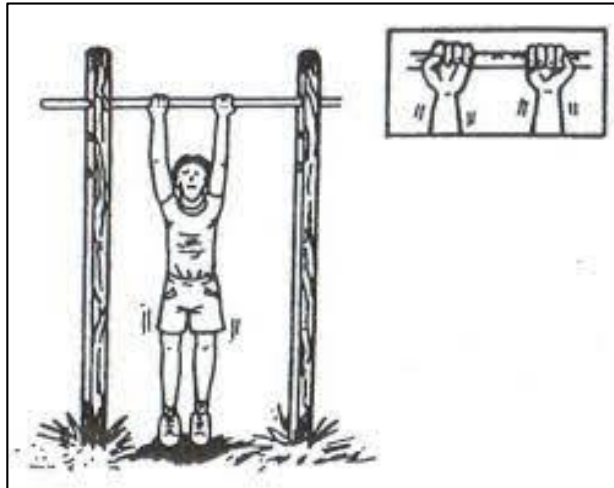
3) Petugas tes

Petugas tes ini antara lain pengamat waktu dan penghitung gerakan merangkap pencatat hasil.

4) Pelaksanaan

a. Sikap permulaan

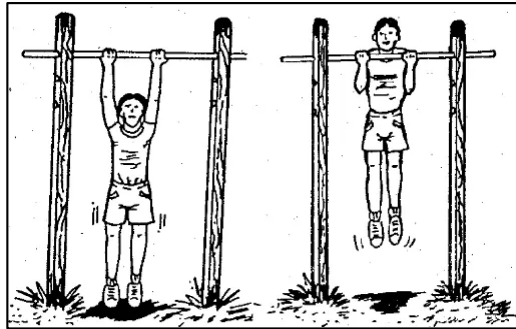
Peserta berdiri dibawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap kearah kepala.



Gambar 3 Sikap permulaan
(Sumber : Kemendiknas, 2010: 9)

b. Gerakan

- a) Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada diatas palang tunggal kemudian kembali ke sikap permulaan. Gerakan ini dihitung satu kali.
- b) Selama melakukan gerakan, mulai dari kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus.
- c) Gerakan ini dilakukan berulang ulang, tanpa istirahat, sebanyak mungkin, selama 60 detik.



Gambar 4 Pelaksanaan
(Sumber : Kemendiknas, 2010: 11)

c. Angkatan dianggap gagal dan tidak dihitung apabila;

- a) Pada waktu mengangkat badan, peserta melakukan gerakan mengayun.
- b) Pada waktu mengangkat badan posisi dagu lebih rendah dari palang tunggal.
- c) Pada waktu kembali ke sikap permulaan kedua lengan tidak lurus.

5) Pencatatan hasil

- a) Yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna
- b) Yang dicatat adalah jumlah (frekuensi) angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat selama 60 detik.
- c) Peserta yang tidak mampu melakukan tes angkatan tubuh ini, walaupun telah berusaha, diberi nilai 0 (nol).

B. Tes gantung siku tekuk, untuk puteri.

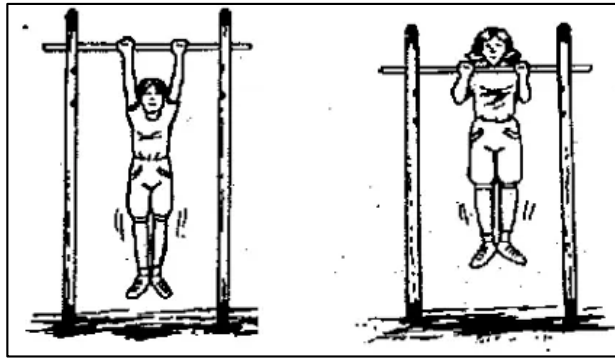
1) Pelaksanaan

- a) Sikap permulaan

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

b) Gerakan

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



Gambar 5 Pelaksanaan putri
(Sumber : Kemendiknas, 2010: 13)

Sikap tersebut dipertahankan selama mungkin

2) Pencatatan hasil

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

Catatan :

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

3. Baring duduk 60 detik

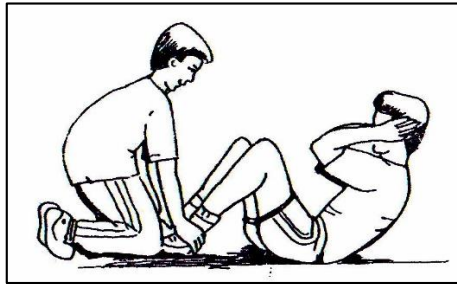
a. Tujuan : tujuannya untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

b. Alat dan fasilitas

Alat dan fasilitas yang digunakan dalam tes lari 50 meter adalah sebagai berikut: (1) Lantai/lapangan rumput yang rata dan bersih, (2) Stopwatch, (3) Alat tulis, (4) Alas/tikar/matras jika diperlukan.

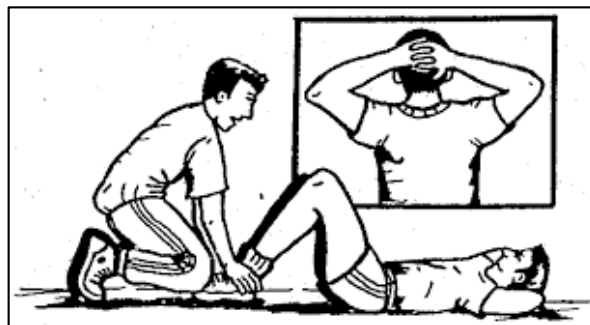
c. Petugas tes

- 1) Petugas tes dalam sikap permulaan adalah sebagai berikut:
 - a) Petugas/peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat



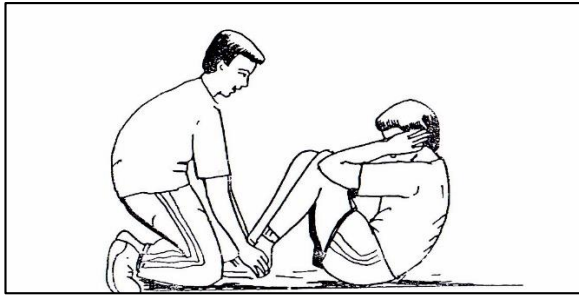
**Gambar 6 Petugas tes menekan kedua pergelangan kaki peserta.
(Sumber: Kemendiknas, 2010: 15)**

- b) Responden/ yang melakukan gerakan ini berbaring telentang di lantai atau rumput kedua lutut ditekuk dengan sudut ± 90 derajat, kedua tangan kanan dan kiri diletakkan disamping telinga.



**Gambar 7. Sikap permulaan baring duduk
(Sumber : Kemendiknas, 2010: 14)**

- 2) Gerakan
 - a) Gerakan aba aba “Ya” peserta bergerak mengambil sikap duduk dan melakukan gerakan sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap permulaan.



**Gambar 8. Sikap duduk dengan kedua siku menyentuh paha
(Sumber : Kemendiknas, 2010: 15)**

- b) Gerakan ini dilakukan berulang ulang dengan cepat tanpa istirahat, selama 60 detik.

Catatan :

- (1) Gerakan tidak dihitung jika tangan tidak berada disamping telinga;
- (2) Kedua siku tidak sampai menyentuh paha
- (3) Mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.

d. Pencatatan hasil

- 1) Hasil dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik
- 2) Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk ini, diberi nilai 0 (nol).

4. Loncat Tegak

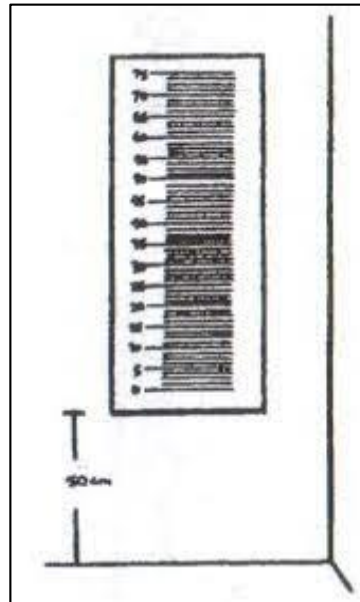
a. Tujuan

Tujuan dari tes ini yaitu mengukur tenaga eksplosif.

b. Alat dan fasilitas

Alat dan fasilitas dalam tes ini yantara lain (1) Papan berskala centimeter, warna gelap, berukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang. Jarak

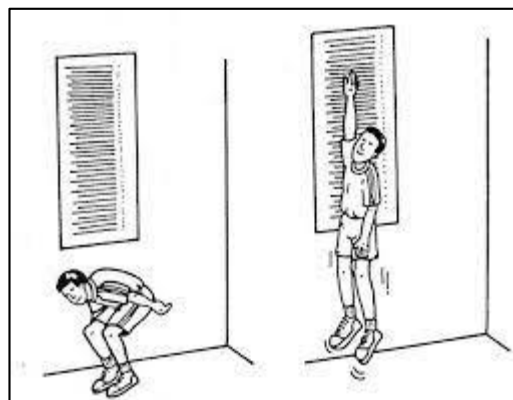
antara lantai dengan angka 0 (nol) pada skala yaitu 150 cm, (2) Serbuk kapur, (3) Alat penghapus, (4) papan tulis, dan (5) Alat tulis.



Gambar 9. Papan loncat tegak
(Sumber: Kemendiknas: 2010: 17)

c. Petugas tes

Petugas tes loncat tegak yaitu mengamati dan mencatat hasil lompatan responden.



Gambar 10. Gerakan pelaksanaan loncat tegak
(Sumber : Kemendiknas, 2010: 19)

d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

- a) Terlebih dulu ujung jari tangan peserta diolesi dengan serbuk kapur atau magnesium karbonat.
- b) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada di samping kiri atau kanannya. Kemudian tangan diangkat lurus ke atas telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.

2) Gerakan

- a) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua tangan diayun kebelakang, kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas.
- b) Lakukan tes ini sebanyak 3 kali tanpa istirahat atau diselingi peserta lain.

e. Pencatatan hasil

- 1) Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak
- 2) Ketiga selisih raihan dicatat
- 3) Ambil nilai tertinggi.

5. Lari 1000 meter untuk putera, dan 800 meter untuk puteri

- a. **Tujuan** : untuk mengukur daya tahan jantung peredaran darah dan pernafasan.

b. Alat dan fasilitas

Alat dan fasilitas dalam penelitian ini antara lain: (1) Lintasan lari 1000 meter untuk putra dan 800 meter untuk putri, (2) Stopwatch, (3) Bendera start, (4) Peluit, (5) Tiang pancang, dan (6) Alat tulis.

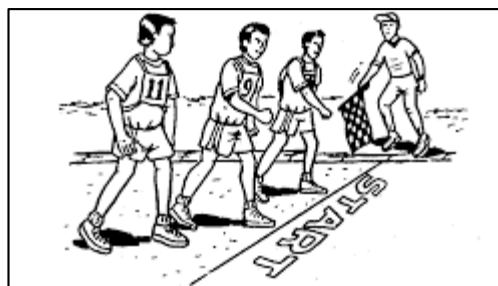
c. Petugas tes

Petugas tes lari ini antara lain sebagai berikut: (1) Petugas keberangkatan, (2) Pengukur waktu, (3) Pencatat hasil, dan (4) Pembantu umum.

d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

Peserta berdiri di belakang garis start



**Gambar 11. Posisi start lari 800 meter dan 1000 meter
(Sumber: Kemendiknas, 2010: 21)**

2) Gerakan

- a) Pada aba aba “SIAP” peserta mengambil sikap start berdiri untuk lari (lihat gambar 11)
- b) Pada aba aba “YA” peserta lari menuju garis finish, menempuh jarak 1000 meter untuk putra dan 800 meter untuk putri.

Catatan :

(1) Lari diulang bilamana ada pelari mencuri start

(2) Lari diulang bilamana pelari tidak melewati garis finish\

e. Pencatatan hasil

1) Pengambilan waktu dilakukan dari saat benndera diangkat sampai pelari tepat melewati garis finish.

2) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 1000 meter untuk putera dan 800 meter untuk puteri. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.

Contoh penulisan :

Seorang pelari dengan hasil waktu 3 menit 12 detik ditulis : 3'12"

C. Petunjuk menyelenggarakan Tes

1. Prinsip dasar

Penyelenggaraan TKJI ini harus berpedoman pada prinsip dasar sebagai berikut:

- a. Seluruh butir tes harus dilaksanakan dalam satu satuan waktu tanpa berputus.
- b. Tenggang waktu yang terjadi pada perpindahan pelaksanaan butir tes ke butir berikutnya tidak boleh lebih dari 3 menit.
- c. Urutan pelaksanaan butir tes harus sesuai dengan ketentuan, tidak boleh diacak.

2. Pola Makan

Menurut Depkes RI (2014: 18) pola makan merupakan perilaku seseorang dalam mengonsumsi makanan yang memiliki kualitas dan kuantitas gizi seimbang yang baik untuk kesehatan individu dan masyarakat, gizi yang optimal sangat penting dalam pertumbuhan dan perkembangan serta kecerdasan bayi, anak-anak, remaja, serta seluruh kelompok usia. Di usia remaja seseorang lebih banyak melakukan aktivitas fisik sehingga memerlukan lebih banyak kalori untuk mengganti energi yang sudah dikeluarkan. Energi yang diperlukan dapat diperoleh melalui bahan makanan dan minuman yang dikonsumsi sehari-hari. (Yayuk Farida Baliwati. Dkk, 2004 : 69) mengatakan bahwa pola makan merupakan susunan jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi seseorang pada waktu tertentu, pola makan juga merupakan gambaran yang memberikan informasi tentang macam dan jumlah makanan yang dikonsumsi setiap hari oleh seseorang dan merupakan ciri khas suatu daerah tertentu. Batissini (2005: 28) menyatakan bahwa pola makan adalah frekuensi dan kebiasaan konsumsi makanan serta minuman, ukuran, porsi, dan kualitas makanan dalam sehari-hari.

Di Indonesia pola makan menu 4 Sehat 5 Sempurna merupakan pola menu seimbang jika disusun dengan baik mengandung semua gizi yang dibutuhkan oleh tubuh manusia. Pola makan 4 Sehat 5 Sempurna ini diawali pada tahun 1950 oleh Bapak Ilmu Gizi Prof. Dr. Poorwo Soedarno melalui Lembaga Makanan Rakyat Depkes kemudian diperkenalkan ke masyarakat luas, penyuluhan gizi atau pola makan menggunakan 4 Sehat 5 Sempurna yang dimulai pada tahun 1950an berhasil menanamkan masyarakat akan pentingnya gizi yang kemudian mengubah

perilaku konsumsi pangan masyarakat. Pada isinya, menu makanan 4 Sehat 5 Sempurna terdiri atas beberapa makanan:

- 1) Makanan Pokok sebagai sumber energy dan pemberi rasa kenyang yaitu : Singkong, Ubi, Nasi, Talas, Kentang, kemudian makanan olahan seperti : mie, roti, bihun, dan lainnya.
- 2) Lauk Pauk merupakan makanan pendamping makanan pokok, lauk pauk harusnya mengandung protein yang cukup atau tinggi, karena protein berfungsi untuk membentuk cadangan energy serta membantu pertumbuhan dan perkembangan, contoh lauk pauk : Ayam, Daging merah, Ikan, Telur, serta makanan olahan seperti tempe tahu dan sebagainya.
- 3) Sayur sayuran yang memiliki protein yang cukup serta memiliki serat yang tinggi sangat bermanfaat bagi tubuh, sayuran yang dikonsumsi bisa dalam keadaan segar maupun sayuran yang sudah dimasak terlebih dahulu dengan cara yang benar.
- 4) Buah juga merupakan bagian yang terdapat dalam menu 4 Sehat 5 Sempurna, buah buahan yang memiliki kandungan vitamin, serat dan protein yang tinggi dapat bermanfaat untuk menjaga kesehatan tubuh. beberapa buah memiliki manfaat khusus yang berbeda beda, dan semua buah baik dikonsumsi jika secukupnya.
- 5) Susu merupakan tambahan nutrisi atau penyempurna dalam menu 4 Sehat 5 Sempurna yang memiliki fungsi untuk menjaga kesehatan tulang.

Pola makan seseorang tidak dapat terbentuk dengan sendirinya. Menurut Dirjen Binkesmas Depkes RI (2007: 27) ada berbagai macam faktor yang dapat

mempengaruhi pola makan seseorang sehingga seseorang dapat membentuk pola makannya sendiri, antara lain :

1) Budaya

Budaya dapat menentukan jenis makanan yang akan sering dikonsumsi. Kemudian letak geografis suatu wilayah akan mempengaruhi makanan yang diinginkan. Sebagai contoh, nasi untuk orang asia merupakan makanan pokok, pasta untuk orang italia, kari untuk orang india sebagai makanan pokoknya. Orang-orang amerika laut lebih banyak menyukai makanan laut, sedangkan orang amerika bagian selatan lebih menyukai makanan goreng gorengan Dirjen Binkesmas Depkes RI (2007: 28).

2) Agama/ Kepercayaan

Agama juga dapat mempengaruhi makanan apa saja yang dapat dikonsumsi. Sebagai contoh agama islam tidak memakan daging babi dan minuman beralkohol. Agama Roma katolik melarang makan daging setiap hari, dan beberapa aliran agama protestan melarang pemeluknya mengkonsumsi teh, kopi dan alkohol Dirjen Binkesmas Depkes RI (2007: 28).

3) Status Sosial Ekonomi

Pemilihan jenis dan kualitas makanan masing masing orang juga dipengaruhi oleh status sosial ekonomi. Sebagai contoh orang kelas menengah kebawah tidak sanggup membeli makanan jadi, daging, buah buahan dan sayur yang mahal karena pendapatan akan membatasi seseorang dalam mengkonsumsi makanan

yang mahal harganya. Kelompok sosial juga mempengaruhi dalam kebiasaan makan, misal kerang dan siput disukai beberapa kelompok masyarakat, sedangkan kelompok masyarakat lainnya lebih menyukai makanan cepat saji seperti pizza dan hamburger Dirjen Binkesmas Depkes RI (2007: 29).

4) *Personal Preference*

Hal-hal yang disukai dan tidak disukai juga sangat berpengaruh terhadap kebiasaan konsumsi pangan seseorang. Seseorang seringkali memulai kebiasaan makannya sejak anak-anak hingga dewasa. Misalnya, ayah tidak suka makan kai, begitu pula dengan anak laki-lakinya. Perasaan suka dan tidak suka seseorang terhadap makanan tergantung dari asosiasinya akan makanan tersebut. Anak-anak suka berkunjung ke rumah nenek akan ikut menyukai acar karena mereka sering dihidangkan acar. Lain lagi dengan anak yang sering dimarahi bibinya, akan tumbuh perasaan tidak suka pada nasi goreng yang dimasak bibinya Dirjen Binkesmas Depkes RI (2007: 29).

5) *Rasa Lapar, Nafsu Makan, dan Rasa Kenyang*

Rasa lapar merupakan sensasi yang kurang menyenangkan bagi seseorang karena berhubungan dengan kekurangan makanan. Sebaliknya, nafsu makan adalah sensasi yang menyenangkan seseorang dengan keinginan untuk makan. Sedangkan rasa kenyang adalah perasaan puas karena telah makan sesuai dengan keinginannya. Kemudian pusat pengaturan atau pengontrolan mekanisme akan rasa lapar, nafsu makan, dan rasa kenyang berpusat pada sistem saraf pusat, yaitu Hipotalamus, Dirjen Binkesmas Depkes RI (2007: 30).

6) Kesehatan

Kesehatan seseorang dapat berpengaruh besar akan kebiasaan makan. Sariawan atau sakit gigi seringkali membuat seseorang memilih makanan lembut. Tidak jarang seseorang yang kesulitan menelan lebih memilih untuk menahan rasa lapar daripada makan Dirjen Binkesmas Depkes RI (2007: 30).

Agar makanan dapat bermanfaat bagi tubuh untuk pertumbuhan perkembangan manusia, maka makanan yang harus dikonsumsi ialah makanan yang mengandung zat gizi yang baik. Menurut Irianto (2017: 2) gizi adalah suatu proses organisme dalam menggunakan makanan yang dikonsumsi dengan proses pencernaan, penyerapan, transportasi, penyimpanan, metabolisme, dan pengeluaran zat gizi yang bertujuan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan, dan fungsi normal organ tubuh manusia, serta menghasilkan tenaga untuk aktifitas. Zat gizi adalah penyusun bahan makanan yang tubuh perlukan yaitu karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral, terkait dengan itu diperlukan juga kebutuhan air dan serat untuk melancarkan proses faal dalam tubuh. (Ali, 2011: 64)

Gizi (nutriture/nutrition) adalah keseimbangan antara zat gizi yang dimasukkan kedalam tubuh dari makanan dengan zat gizi yang dibutuhkan tubuh untuk keperluan proses metabolisme tubuh. Tubuh manusia sangat memerlukan gizi untuk menghasilkan energy agar dapat melakukan aktivitas sehari harinya, zat gizi juga dapat digunakan tubuh untuk proses tumbuh kembang manusia,

menggantikan sel sel tubuh yang rusak, membantu metabolisme tubuh, sebagai zat pembangun dan pengaturan fungsi tubuh agar baik (Pramashanti, 2019: 257).

Kesimpulannya ialah pola makan yang baik ialah pola makan yang memperhatikan kebutuhan kalori yang dibutuhkan oleh tubuh dan mencukupi kebutuhan kalori yang dikonsumsi tubuh dengan makanan dan minuman yang bergizi sehingga tubuh dapat berkembang dan tumbuh dengan normal dan baik.

a. Klasifikasi zat gizi

Menurut Irianto (2017: 5-6) Zat gizi secara umum memiliki 3 kegunaan, yang pertama makanan sebagai sumber tenaga (karbohidrat, protein, dan lemak), yang kedua makanan sebagai sumber zat pembangun (protein dan air) dan yang ketiga yaitu makanan sebagai sumber zat pengatur (vitamin dan mineral). Sedangkan menurut Paramashanti (2019: 1-3) zat gizi dapat dibagi menjadi organik dan anorganik, zat gizi organik terdiri dari karbohidrat, lemak, protein, dan vitamin, zat gizi anorganik terdiri dari mineral dan air, lengkapnya zat gizi dikelompokkan berdasarkan sumbernya, fungsinya, dan jumlahnya. Zat gizi berdasarkan sumbernya dibagi menjadi 2 yaitu nabati dan hewani, zat gizi nabati berasal dari tumbuh tumbuhan dan zat gizi hewani berasal dari hewan.

Berdasarkan fungsinya bagi tubuh zat gizi dibagi menjadi 3 yaitu ;

- 1) Sumber tenaga bagi tubuh yaitu karbohidrat, lemak, dan protein.
- 2) Pembangun dan penjaga tubuh, antara lain protein, lemak, mineral, dan vitamin.

- 3) Pengatur proses kerja didalam tubuh, antara lain protein, mineral, vitamin, dan air.

Berdasarkan jumlah yang dibutuhkan oleh tubuh dibagi menjadi 2, yaitu :

- 1) Zat gizi makro, adalah zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh dalam jumlah besar dengan satuan gram, seperti karbohidrat, lemak, dan protein.
- 2) Zat gizi mikro, adalah zat gizi yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah sedikit atau kecil, dengan satuan milligram, seperti air, vitamin dan mineral.

Ali (2011: 64) menyatakan bahwa fungsi umum zat gizi antara lain sebagai berikut:

- 1) Sebagai sumber energi atau tenaga.
- 2) Menyumbang pertumbuhan badan.
- 3) Memelihara jaringan tubuh, mengganti sel yang rusak atau aus.
- 4) Mengatur metabolisme dan mengatur keseimbangan air, mineral dan asam basa didalam cairan tubuh.
- 5) Berperan dalam mekanisme pertahanan tubuh terhadap penyakit sebagai antibodi dan antitoksin.

1. Karbohidrat

Menurut Irianto (2017: 6) Karbohidrat adalah satu atau beberapa senyawa kimia termasuk gula, pati, dan serat yang tersusun atas unsur karbon (C), hydrogen (H), dan oksigen (O) yang dapat diperoleh melalui tumbuhan seperti beras, jagung, gandum, ataupun umbi-umbian yang terbentuk melalui proses

asimilasi di dalamnya. Proses asimilasi itu diawali dengan masuknya CO₂ melalui mulut daun lalu diteruskan ke parenkim daun. Selanjutnya CO₂ dan air diubah oleh klorofil menjadi zat tepung dengan bantuan sinar matahari. Berdasarkan susunan kimia, karbohidrat dibagi menjadi tiga, yaitu :

1) Monosakarida (Gula Sederhana)

Menurut Paramashanti (2019: 4) Monosakarida adalah karbohidrat yang tidak dapat dihidrolis menjadi bentuk yang lebih sederhana. Menurut Yuniastuti (2008: 10) Monosakarida umumnya terasa manis terdapat dalam bahan makanan hanya tiga jenis monosakarida yang mempunyai arti gizi yaitu glukosa, fruktosa dan galaktosa. Kemudian Monosakarida dibagi menjadi 3 kelompok oleh Paramashanti (2019: 5) antara lain:

- a) Glukosa juga disebut sebagai dekstrosa. Terdapat dalam buah-buahan dan sayur sayuran. Semua jenis karbohidrat akan diubah menjadi glukosa
- b) Fruktosa juga disebut sebagai levulosa. Zat ini juga terdapat dalam buah-buahan dan sayur-sayuran, terutama dalam madu yang menyebabkan rasa manis
- c) Galaktosa disebut dekstrosa karena memutar bidang polarisasi ke kanan, glukosa merupakan komponen utama gula darah.

2) Disakarida (Gula Ganda)

Menurut Irianto (2017: 7) Disakarida adalah disakarida adalah gabungan dari dua macam monosakarida. dalam proses metabolisme, disakarida akan dipecah menjadi dua molekul monosakarida oleh enzim dalam tubuh.

Irianto (2017: 7-8) membagi Disakarida menjadi 3 kelompok

- a) Sukrosa terdapat dalam gula tebu dan gula aren. Dalam proses pencernaan, sukrosa akan dipecah menjadi glukosa dan fruktosa.
- b) Maltosa adalah hasil pecahan zat tepung/pati yang selanjutnya dipecah lagi menjadi dua molekul glukosa.
- c) Laktosa (Gula susu) banyak terdapat pada susu. Dalam tubuh manusia, laktosa agak sulit dicerna jika dibandingkan dengan sukrosa dan maltose. Oleh karenanya pada saat proses pencernaan, laktosa akan dipecah menjadi satu molekul galaktosa.

3) Polisakarida (Karbohidrat Kompleks)

Polisakarida adalah polimer monosakarida yang terdiri atas banyak monosakarida yang berhubungan satu sama lainnya (Paramashanti, 2019: 10).

Irianto (2017: 8) mengkategorikan Polisakarida menjadi 3 kelompok :

- a) Pati merupakan sumber kalori yang sangat penting karena Sebagian besar karbohidrat dalam makanan terdapat dalam bentuk pati.
- b) Serat merupakan komponen dinding sel tanaman yang tidak dapat dicerna oleh sistem pencernaan manusia tetapi serat dapat membuat rasa kenyang dan memperoleh feses.
- c) Glikogen atau bisa disebut dengan pati bintang yaitu jenis karbohidrat semacam gula yang disimpan di hati dan otot dalam jumlah kecil yang berfungsi sebagai cadangan karbohidrat.

Manfaat Karbohidrat menurut Yuniastuti (2008: 12) antara lain :

- 1) Sumber energi yang menyediakan energi bagi tubuh, dalam satu gram karbohidrat menghasilkan 4 kilokalori.
- 2) Pemberi rasa manis pada makanan.
- 3) Penghemat protein. Bilamana makanan tidak mencukupi maka protein akan digunakan untuk memenuhi kebutuhan energi, tetapi jika karbohidrat berlebih maka karbohidrat yang menjadi sumber utama energi.
- 4) Pengatur metabolisme lemak. Karbohidrat mencegah terjadinya oksidasi lemak yang tidak sempurna.

2. Lemak

Menurut Irianto (2017: 11) Lemak adalah garam yang terjadi dari penyatuan asam lemak dengan alkohol organik yang disebut gliserol atau gliserin. Lemak yang dapat mencair disebut minyak sedangkan yang tetap berbentuk padat disebut lemak. Kemudian Irianto (2017:11-12) mengelompokkan Lemak menjadi beberapa jenis antara lain:

- a) Lemak Sederhana adalah trigliserida yang terbagi menjadi dua jenis, yaitu asam lemak jenuh dan asam lemak tak jenuh. Lemak jenuh terdapat dalam daging sapi, biri biri, kelapa, kelapa sawit, kuning telur. Asam lemak tak jenuh terdapat dalam minyak jagung, minyak zaitun, dan mete.
- b) Lemak Ganda memiliki komposisi lemak bebas ditambah senyawa kimia lainnya.
- c) Derivate Lemak merupakan lemak jenis kolesterol yang terdapat pada produk olahan yang berasal dari binatang, contohnya hati, otak, ginjal, daging binatang

berkaki empat, unggas, ikan dan kuning telur. Kolesterol memiliki manfaat antara lain sebagai komponen penting pada jaringan saraf dan membran sel, pelopor pembentukan vitamin D, dan lainnya.

Selain itu, Irianto (2017: 14) menyatakan bahwa lemak memiliki manfaat sebagai berikut:

- a) Sebagai sumber energi, 1gr lemak = 9 Kkal
- b) Melarutkan vitamin agar mudah diserap usus.
- c) Memperlama rasa kenyang.

Kemudian Yuniastuti (2008: 14) menyatakan bahwa fungsi lemak antara lain:

- 1) Sumber energi, tiap gram lemak menghasilkan sekitar 9-9,3 kkal.
- 2) Sebagai pembangun/pembentuk susunan tubuh
- 3) Sebagai penghasil lemak esensial
- 4) Sebagai pelarut vitamin A, D, E, dan K
- 5) Sebagai pelumas diantara persendian.

3. Protein

Menurut Irianto (2017: 13) Protein berasal dari kata *proteos* yang berarti menduduki tempat pertama, protein merupakan makanan paling penting karena memiliki khasiat yang sangat baik bagi tubuh manusia sehingga sering disebut *Protein Mystique*. Protein juga seringkali disebut sebagai zat putih telur karena pertama kali ditemukan pada putih telur. Zat padat yang ada pada tubuh kurang lebih $\frac{3}{4}$ ialah protein, maka dari itu protein dapat disebut sebagai zat pembangun. Protein memiliki banyak manfaat bagi tubuh manusia jika dikonsumsi dengan

benar dan sesuai dengan kebutuhan tubuh serta tidak berlebihan. Menurut Paramashanti (2019: 14) protein memiliki manfaat, antara lain:

- a) Pengatur keseimbangan kadar asam basa dalam sel.
- b) Membentuk, memperbaiki sel dan jaringan tubuh yang rusak.
- c) Membuat hormon dan membantu sel sel mengirim pesan untuk mengkoordinir kegiatan tubuh.
- d) Menciptakan antibodi untuk sistem kekebalan tubuh.
- e) Berperan pada kontraksi otot yang terlibat dalam kontraksi otot dan pergerakan.
- f) Membuat enzim.
- g) Sebagai cadangan dan sumber energi tubuh.

4. Vitamin

Yuniastuti (2008: 45-46) menyatakan bahwa vitamin adalah zat zat organik kompleks yang diperlukan tubuh dalam bentuk kecil dan tidak dapat dibentuk tubuh tetapi penting dalam melakukan fungsi metabolik. Maka dari itu vitamin dapat diperoleh melalui makanan yang dikonsumsi. Kemudian vitamin juga memiliki peran penting dalam tubuh, secara umum vitamin memiliki fungsi antara lain:

- 1) Sebagai bagian dari suatu enzim atau co-enzim (pembantu enzim) yang mengatur berbagai proses metabolisme.
- 2) Mempertahankan fungsi berbagai jaringan.
- 3) Mempengaruhi pertumbuhan dan pembentukan sel baru.
- 4) Membantu pembuatan zat tertentu dalam tubuh.

Kemudian Menurut Irianto (2017: 21) manfaat vitamin antara lain:

- 1) Memperlancar reaksi reaksi dalam tubuh.
- 2) Mengatur fungsi tubuh.
- 3) Sebagai zat antioksidan.

5. Mineral

Irianto (2017 : 24) menyatakan bahwa mineral Merupakan zat organik yang diperlukan tubuh untuk membantu reaksi fungsional tubuh seperti memelihara metabolisme tubuh. Mineral memiliki manfaat sebagai penyedia bahan untuk penyusunan tulang dan gigi, membantu fungsi organ (konduksi saraf, memelihara irama jantung, dan sebagainya), memelihara keteraturan metabolisme seluler, dan selenium berperan sebagai zat antioksidan. Menurut Yuniastuti (2008: 48) mineral merupakan bahan anorganik dan bersifat esensial yang terdapat kira kira 6% dalam tubuh, jika mineral tidak habis digunakan oleh manusia maka akan dikeluarkan oleh tubuh.

Fungsi mineral menurut Paramashanti (2019: 29-30) antara lain:

- 1) Menjaga kesehatan otot, jantung, dan saraf.
- 2) Mengatur tekanan osmotik dalam tubuh.
- 3) Menghasilkan berbagai enzim.
- 4) Mengeraskan, memelihara, mengendalikan tulang dan proses faal dalam tubuh.
- 5) Katalis terhadap seluruh proses biokimia dalam tubuh.
- 6) Menjaga kontraksi otot dan respons saraf.
- 7) Membentuk struktur dan jaringan lunak atau keras.

- 8) Pembuatan antibodi.
- 9) Menjaga dan mengatur keseimbangan air dan asam basa pada darah.

6. Air

Menurut Irianto (2017: 27) Air merupakan komponen terbesar dari struktur tubuh manusia, kurang lebih 60-70% berat badan orang dewasa berupa air. Maka dari itu, air sangat diperlukan tubuh terutama bagi olahragawan atau bagi seseorang yang beraktivitas berat. Minimal 8 gelas per hari agar tubuh kita cukup air untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Irianto (2017: 27) menjelaskan manfaat Air, antara lain :

- 1) Sebagai media transportasi zat-zat gizi, membuang sisa metabolisme dan hormon ke organ sasaran.
- 2) Mengatur temperatur tubuh terutama selama melakukan aktivitas fisik.
- 3) Mempertahankan keseimbangan volume darah.

Agar makanan yang dikonsumsi dapat berfungsi dan baik bagi tubuh, maka ada 3 hal yang harus diperhatikan dalam pemilihan makanan yang sehat yaitu: Jenis, Tidak Berlebihan (Jumlah), dan Manfaat bagi tubuh.

3. Aktivitas Fisik

a. Definisi Aktivitas Fisik

Aktivitas Fisik menurut WHO (2010: 19) adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan otot rangka dengan mengeluarkan energi. Menurut Departemen Kesehatan RI (2017: 55) aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga/energi dan pembakaran energi. Aktivitas fisik dikategorikan cukup apabila seseorang melakukan latihan gerak atau olahraga

selama 30 menit setiap hari atau 150 menit dalam seminggu. Dalam jurnalnya Menurut (Kriswanto, et al, 2021: 49-56) aktivitas fisik yang dilakukan secara terencana dan terprogram akan berdampak pada kesehatan tubuh manusia. Aktivitas fisik merupakan fungsi dasar hidup manusia dalam memenuhi kebutuhan hidupnya Rifki & Welis, (2013: 1). Menurut (Chen, et al, 2016: 14) aktivitas fisik yang dilakukan oleh manusia sangat berhubungan dengan kualitas hidup, kesehatan dan kesejahteraan. Dari beberapa pengertian diatas, dapat disimpulkan definisi dari aktivitas fisik yaitu segala gerak tubuh manusia yang melibatkan otot serta mengeluarkan energi untuk memenuhi kebutuhan hidupnya.

b. Klasifikasi Aktivitas Fisik

Menurut laman Kementerian Kesehatan RI tahun 2018, aktivitas fisik dibagi menjadi 3 berdasarkan intensitas dan besaran kalori yang dibutuhkan, yaitu:

1) Aktivitas Fisik Ringan

Merupakan aktivitas yang hanya memerlukan sedikit tenaga dan biasanya tidak menyebabkan perubahan pada pernafasan. Saat melakukan aktivitas fisik ringan ini masih dapat berbicara dan bernyanyi dengan lancar. Energi yang dikeluarkan dalam melakukan aktivitas fisik ringan ini hanya berkisar <3,5 Kcal/Menit. Misal bermain game, berdiri, mengerjakan tugas sekolah dan kegiatan membersihkan rumah.

2) Aktivitas Fisik Sedang

Aktivitas fisik sedang dapat ditandai ketika tubuh mulai mengeluarkan banyak keringat, denyut jantung meningkat, dan frekuensi bernafas meningkat.

Saat melakukan aktivitas fisik sedang ini seseorang masih dapat berbicara tetapi tidak dengan bernyanyi. Energi yang dikeluarkan selama melakukan aktivitas fisik sedang ini sekitar 3,5-7 Kcal/Menit. Contoh aktivitas fisik sedang yaitu berjalan cepat, bersepeda, jogging, dan olahraga ringan yang bukan kompetitif.

3) Aktivitas Fisik Berat

Aktivitas fisik berat dapat ditandai ketika seseorang mengeluarkan banyak keringat, denyut jantung dan frekuensi pernafasan relative tinggi hingga terengah-engah. Energi yang dikeluarkan >7 Kcal/Menit. Contoh berlari cepat/*Sprint*, mendaki, dan olahraga kompetitif.

4. Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Pertama

Siswa sekolah menengah pertama rata rata memiliki usia antara 12-15 tahun, dalam usia 12-15 anak memasuki masa remaja awal dimana menurut (Dewi, 2012) bahwa fase masa remaja yaitu antara 12-19 tahun untuk putra dan 10-19 tahun untuk putri. Pembagian usia untuk putra 12-14 tahun termasuk remaja awal, 14-16 tahun termasuk masa remaja pertengahan, dan 17-19 tahun termasuk remaja akhir. Pembagian untuk putri 10-13 tahun termasuk remaja awal, 13-15 tahun termasuk remaja pertengahan, dan 16-19 tahun termasuk remaja akhir. Kemudian Desmita (2009: 190) menyatakan bahwa fase remaja yaitu umur 12-21 tahun, yang dibagi menjadi masa remaja awal 12-15 tahun, masa remaja pertengahan 15-18 tahun, dan masa remaja akhir yaitu 18-21 tahun. Maka dari usia remaja pada penelitian ini masuk pada tahap atau masa remaja awal karena rentang usianya 12-

15 tahun. Menurut pendapat Desmita (2009: 36-37) menyatakan beberapa karakteristik siswa sekolah menengah pertama (SMP) yaitu :

- a) Terjadi ketidak seimbangan antara berat badan dan tinggi badan
- b) Mulai timbul ciri ciri seks sekunder
- c) Keenderungan ambivalensi atau perasaan ambigu antara sayang dan benci, serta keinginan menyendiri dengan keinginan bergaul dan keinginan untuk bebas
- d) Senang membandingkan nilai nilai norma atau etika dengan kenyataan yang terjadi dalam kehidupan orang dewasa.
- e) Mulai mempertanyakan eksistensi dan sifat kemurahan dan keadilan tuhan.
- f) Ekspresi dan reaksi emosi masih labil
- g) Mulai mengembangkan standar dan harapan terhadap perilaku diri sendiri yang sesuai dengan kehidupan sosialnya
- h) Kecenderungan minat dan pilihan karier relatif sudah lebih jelas

Masa remaja jika ditinjau dari rentang kehidupannya merupakan masa peralihan dari masa kanak kanak menuju masa dewasa, maka sifat remaja sebagian tidak menunjukkan ke kanak kanakannya, tetapi belum juga menunjukkan sifat dewasa.(Sukintaka, 2004: 45), lebih jelasnya anak SMP memiliki ciri ciri tertentu diantaranya:

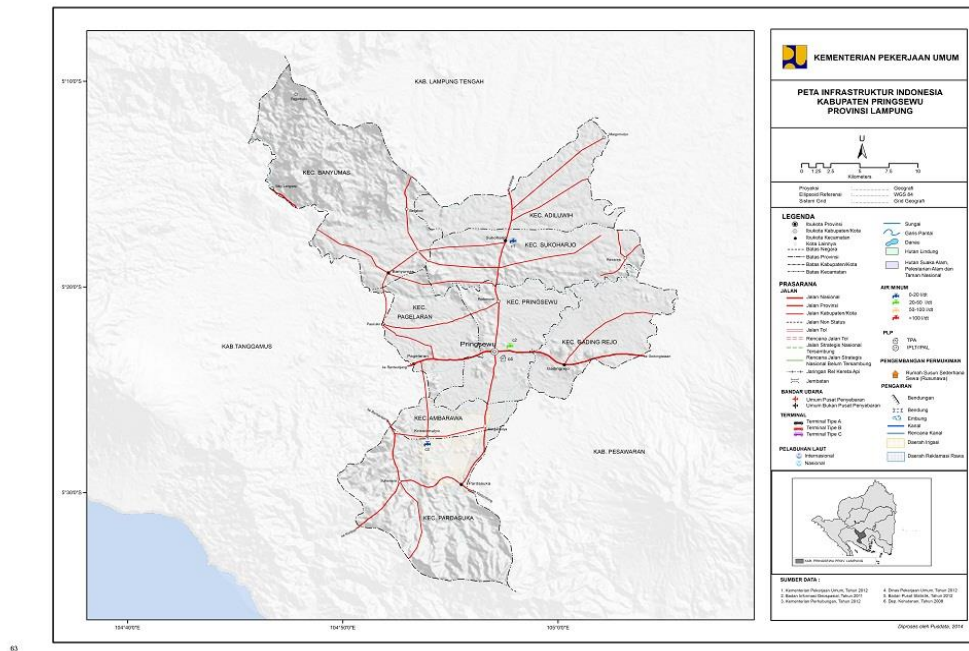
- a. Jasmani
 - 1) Laki laki ataupun perempuan ada pertumbuhan memanjang.
 - 2) Membutuhkan pengaturan istirahat yang baik.

- 3) Sering menampilkan kecanggungan dan koordinasi yang kurang baik sering sehingga terlihat ingin diperhatikan.
 - 4) Merasa mempunyai ketahanan dan sumber energy.
 - 5) Mudah lelah tetapi tidak dihiraukan.
 - 6) Kesiapan dan kematangan untuk keterampilan bermain menjadi baik
- b. Psikis dan mental
- 1) Banyak mengeluarkan energy dan fantasi.
 - 2) Ingin menentukan pandangan hidupnya.
- c. Sosial
- 1) Ingin diakui oleh kelompoknya atau teman lainnya.
 - 2) Persekawanan yang makin berkembang.

5. Profil SMP Negeri 2 Pringsewu

SMP Negeri 2 Pringsewu terletak di kelurahan Pringsewu timur Kecamatan Pringsewu Kabupaten Pringsewu Provinsi Lampung. Berikut letak geografis wilayah pringsewu:

Gambar 12. Peta Kabupaten Pringsewu



(sumber : www.pa-pringsewu.go.id)

Gambar 13. Letak geografis Kabupaten Pringsewu

Data Geografis Wilayah Kabupaten Pringsewu			
a. Luas dan Tinggi Wilayah			
Kecamatan	Luas Wilayah (km2)		Tinggi Wilayah (mdpl)
Pardasuka	94,64		117,04
Ambarawa	30,99		104,24
Pagelaran	72,47		148,74
Pagelaran Utara	100,28		151,69
Pringsewu	53,29		105,46
Gadingrejo	85,71		99,97
Sukoharjo	72,95		137,16
Banyumas	39,85		149,35
Adiluwih	74,82		127,71
Kabupaten Pringsewu	625,00		-

(Sumber: badan pusat statistik kabupaten Pringsewu.)

Gambar 14. Jumlah penduduk kabupaten Pringsewu

Jumlah Penduduk Hasil SP2020 menurut Jenis Kelamin di Kabupaten Pringsewu	
Jenis Kelamin	Jumlah Penduduk
Laki-laki	208.763
Perempuan	196.703
Total Jenis Kelamin	405.466

(Sumber : badan pusat statistik kabupaten Pringsewu.)

SMP Negeri 2 Pringsewu didirikan pada tahun 1982 dengan sekolah yang menyanggah akreditasi B dengan skor 86 pada tahun 2019 sampai sekarang. Luas tanah yaitu 3.752 M persegi, dan luas bangunan 1.873 M persegi. Kelurahan pringsewu timur berbatasan sebelah utara dengan kelurahan pringsewu utara, sebelah selatan pekon margakaya, sebelah barat berbatasan dengan kelurahan pringsewu selatan dan sebelah timur berbatasan dengan kelurahan sidoharjo.

Dalam kegiatan belajar mengajar jumlah guru di SMP Negeri 2 Pringsewu sebanyak 48 Guru. Jumlah peserta didik SMP Negeri 2 Pringsewu sebanyak 601 peserta didik dengan jumlah laki laki sebanyak 331 dan peserta didik perempuan berjumlah 270. Jumlah rombel yaitu 20, dibagi menjadi 6 rombel kelas 7, 6 rombel kelas 8, dan 8 rombel kelas 9.

B. Kajian Penelitian yang Relevan

1. Ertha Cahya Putra (2016), penelitian yang berjudul Hubungan antara Pola Makan, Status Gizi dan tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas SD Rejosari 3 Semin Gunungkidul. Penelitian ini menggunakan sampel sejumlah 52 peserta didik kelas atas SD Rejosari 3 Semin Gunungkidul. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia, angket kuisisioner pola makan, dan pengukuran tinggi berat badan untuk pengukuran status gizi. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional dengan menghubungkan variabel bebas dan terikat. Hasil penelitian Hasil uji hipotesis pertama menunjukkan nilai r hitung sebesar $0,570 > r_{tabel} (0,05)(51) (0,231)$, dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas SD Rejosari 3 Semin Gunungkidul. Hasil uji

hipotesis kedua menunjukkan nilai r hitung sebesar $0,683 > r_{\text{tabel}} (0,05)(51)$ ($0,231$), dapat disimpulkan ada hubungan antara status gizi tingkat dengan kebugaran jasmani siswa kelas atas SD Rejosari 3 Semin Gunungkidul. Uji hipotesis ketiga menunjukan nilai F hitung $32,758 > F_{\text{tabel}} (3,19)$ dapat disimpulkan ada hubungan positif dan signifikan antara pola makan dan status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas SD Rejosari 3 Semin Gunungkidul.

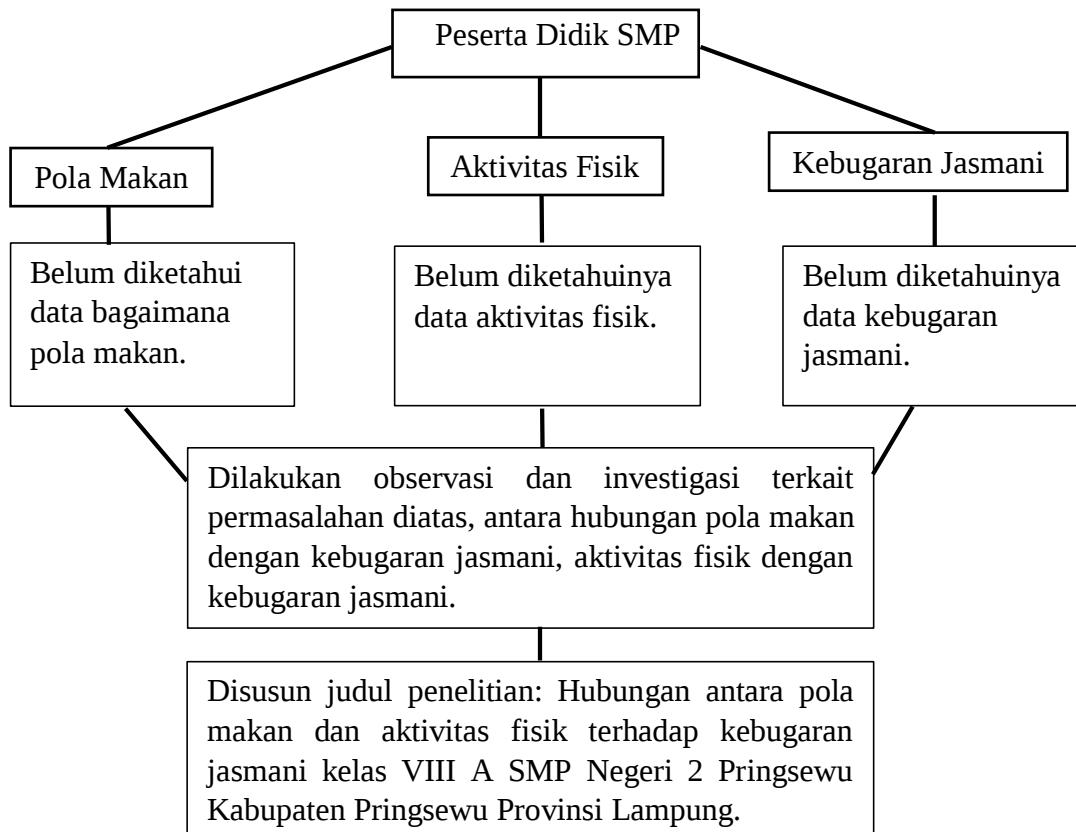
2. Skripsi Dion Erwianto (2017), penelitian yang berjudul Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Tahun Ajaran 2016/2017 Di SMK Muhammadiyah 1 Wates Kabupaten Kulon Progo DIY. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional menggunakan desain cross sectional. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas X SMK Muhammadiyah 1 Wates tahun ajaran 2016/2017 sejumlah 169 orang. Teknik pengambilan sampel dengan *cluster random sampling* dan *accidental sampling*. Total sampel sebanyak 74 siswa. Instrumen yang digunakan adalah *Physical Activity Questionnaire for Adolescents* (PAQ-A) (validitas= 0.568, reliabilitas= 0.721) dan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia usia 16-19 tahun (validitas p_a = 0.960 dan p_i = 0,711, reliabilitas p_a = 0,720 dan p_i = 0,673). Analisis data menggunakan korelasi Pearson Product Moment (Karl Pearson). Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan hasil analisis korelasi *product moment* (Karl Pearson) dengan SPSS 24 yaitu $r_{xy} = 0.336$ dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang rendah antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa kelas X SMK Muhammadiyah 1 Wates tahun ajaran 2016/2017 dengan nilai signifikansi 0.003.

C. Kerangka Berfikir

Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Pringsewu terletak di daerah Pringsewu bagian Timur, Kebanyakan peserta didik yang bersekolah di SMP Negeri 2 Pringsewu merupakan anak-anak yang berasal dari dekat sekolah karena penerimaan peserta didik menggunakan sistem zonasi, sehingga kebanyakan peserta didik berjalan kaki menuju sekolah. Mayoritas masyarakat di Pringsewu disana bermata pencaharian sebagai petani, sehingga dapat diperkirakan anak-anak disana kecukupan makan yang baik seperti beras atau nasi dan sayuran, tetapi pada kenyataannya peserta didik masih banyak mengonsumsi makanan dan minuman cepat saji sebelum bahkan saat sekolah, padahal konsumsi makanan dan minuman yang baik dapat membantu meningkatkan prestasi ataupun kebugaran jasmaninya sehingga konsentrasi untuk belajar semakin baik, apalagi usia 13-15 merupakan usia pertumbuhan dan perkembangan anak-anak sehingga harus mengonsumsi makanan dan minuman yang bergizi.

Aktivitas fisik yang dilakukan peserta didik juga akan membantu perkembangan dan pertumbuhan peserta didik, tapi pada kenyataannya peserta didik lebih banyak menghabiskan waktunya untuk bermain *handphone* sehingga aktivitas fisiknya tidak maksimal atau kurang, untuk mencapai kebugaran jasmani yang baik maka seseorang harus menjaga pola hidup sehat berupa pola makannya, pola istirahatnya, dan pola aktivitas fisiknya. Ketika salah satu dari 3 faktor tersebut tidak dilakukan dengan baik, maka hasilnya tidak akan baik pula untuk kebugaran jasmani seseorang.

1) Bagan Kerangka Berfikir.



Gambar 15. Bagan Penelitian

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan penjelasan diatas, maka dapat dirumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut:

Hipotesis pertama : “Ada hubungan yang positif antara pola makan dengan kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII A SMP Negeri 2 Pringsewu Kabupaten Pringsewu Provinsi Lampung.”

Hipotesis Kedua : “Ada hubungan yang positif antara Aktivitas Fisik dengan kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII A SMP Negeri 2 Pringsewu Kabupaten Pringsewu Provinsi Lampung.”

Hipotesis Ketiga : “Ada hubungan yang positif antara pola makan dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII A SMP Negeri 2 Pringsewu Kabupaten Pringsewu Provinsi Lampung.”

BAB III

METODE PENELITIAN

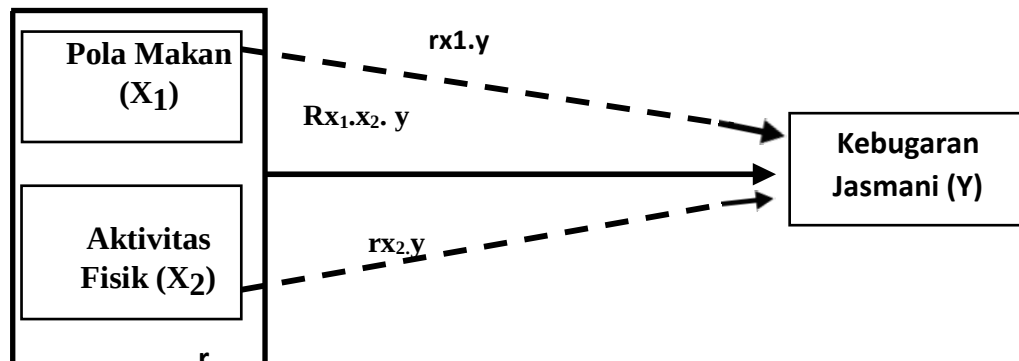
A. Desain Penelitian

Penelitian yang dilakukan merupakan penelitian jenis korelasional yang menghubungkan variabel terikat dan variabel bebas. Dalam penelitian ini yang merupakan variabel terikat yaitu kebugaran jasmani, dan variabel bebas dalam penelitian ini yaitu pola makan dan aktivitas fisik. Arikunto (2020: 4) menyatakan bahwa penelitian korelasional adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih, tanpa melakukan perubahan serta tambahan atau manipulasi terhadap data yang sudah ada. Pengambilan data ini dilakukan dalam satu waktu yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antar variabel pola makan dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII A SMP Negeri 2 Pringsewu Kabupaten Pringsewu Provinsi Lampung. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah penilaian pola makan berupa kuesioner dan penilaian aktivitas fisik menggunakan kuesioner *Physical Activity Questionnaire-Adolenscents (PAQ-A)*, serta pengukuran kebugaran jasmani menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.

Data yang diperoleh kemudian dianalisa dengan menggunakan teknik korelasi *pearson product moment* untuk mengetahui seberapa besar hubungan antar variabel pola makan dan aktivitas fisik. Besarnya hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani peserta didik dapat diketahui dengan menggunakan analisis korelasi ganda. Hasil korelasi tersebut dilakukan uji signifikan dengan membandingkan F hitung dengan F tabel dari

tabel distribusi F. Desain yang digunakan untuk menggambarkan lebih jelas hubungan antar variabel bebas dan variabel terikat dalam penelitian ini adalah :

Tabel 2. Desain korelasi penelitian.



Keterangan :

$rx_{1.y}$: hubungan antara pola makan dengan kebugaran jasmani.

$rx_{2.y}$: hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani.

$R_{x_1.x_2.y}$: hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik jasmani dengan kebugaran jasmani

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 2 Pringsewu yang beralamat di Jalan Pelita I Kelurahan Pringsewu Timur, Kecamatan Pringsewu, Kabupaten Pringsewu, Provinsi Lampung.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada Bulan Agustus 2022. Pengambilan data penelitian dilakukan saat peneliti bertemu dengan responden pada saat jam mata pelajaran PJOK.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2015: 80) Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek bukan hanya orang, tetapi obyek dan benda benda alam yang lain yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII A SMP Negeri 2 Pringsewu Kabupaten Pringsewu Provinsi Lampung tahun ajaran 2022/2023 yang berusia 13-15 tahun.

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2015: 81). Sampel yang digunakan berjumlah 30 peserta didik dengan jumlah laki laki 18 dan perempuan 12. Usia dari sampel penelitian ini adalah 17 Peserta didik dengan usia 13 Tahun lebih, dan 13 Peserta didik dengan usia 14 tahun lebih. Dikarenakan seluruh populasi dalam penelitian ini dijadikan sampel, maka penelitian ini merupakan penelitian populasi.

D. Definisi Operasional Variabel

Untuk mendapatkan hasil penelitian, maka sebuah penelitian harus memiliki variabel yang sesuai dengan tujuan penelitian. Pada penelitian ini terdapat tiga variabel yang terbagi menjadi satu variabel terikat yaitu kebugaran jasmani (Y) peserta didik kelas VIII A SMP Negeri 2 Pringsewu, dan dua variabel bebas yaitu pola makan (X_1) dan aktivitas fisik (X_2). Penjelasan lebihnya sebagai berikut:

1) Pola Makan

Variabel bebas pertama dalam penelitian ini adalah pola makan. Secara operasional pola makan didefinisikan sebagai suatu cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan maksud tertentu, seperti mempertahankan kesehatan, mencegah terkena penyakit, dan menyembuhkan penyakit. Pada umumnya makanan di Indonesia mengenal pola makanan pokok, lauk pauk, buah, dan sayuran serta susu, ahli gizi mengenalnya sebagai pola makan bergizi seimbang. Pola makan dalam penelitian ini dapat diukur dengan kuesioner yang mengungkap tentang frekuensi dan jenis konsumsi makanan.

2) Aktivitas Fisik

Variabel bebas kedua dalam penelitian ini adalah aktivitas fisik. Aktivitas fisik merupakan segala gerak manusia yang melibatkan otot dan mengeluarkan energi untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Data aktivitas fisik peserta didik sebagai responden dalam penelitian ini dikumpulkan dalam kuesioner yang diisi oleh peserta didik mengenai aktivitas fisik yang dilakukan dalam waktu 7 hari atau seminggu terakhir. Tingkat aktivitas fisik peserta didik dinilai menggunakan kuesioner *Physical Activity Questionnaire-Adolescent* (PAQ-A) yang sudah dimodifikasi dalam bahasa Indonesia. Kuesioner ini telah dimodifikasi dan diadopsi dari penelitian terdahulu dengan pengambilan data yang serupa milik Erwianto (2017) yang sudah memiliki *expert judgment* untuk melegalkan kuesioner agar dapat digunakan untuk penelitian.

3) Kebugaran Jasmani

Variabel terikat dalam penelitian ini yaitu kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang dalam melakukan kegiatan atau aktivitas fisik sehari-hari secara sungguh-sungguh tanpa mengalami kelelahan yang fatal dan masih memiliki tenaga untuk menikmati waktu luang dan kegiatan yang bersifat darurat. Kebugaran Jasmani dalam penelitian ini yaitu kemampuan siswa kelas 8 A SMP Negeri 2 Pringsewu untuk melakukan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) dengan rentang usia 12-15 tahun yang meliputi tes: (a) lari 50 meter, (b) gantung angkat tubuh untuk putra dan gantung siku tekuk untuk putri, (c) baring duduk, (d) Loncat tegak. (e) Lari 1000 meter untuk putra dan lari 800 meter untuk putri. Data yang dihasilkan adalah nilai yang sudah ditransformasikan sesuai dengan petunjuk TKJI.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Agar pengumpulan data sesuai dengan rencana penelitian, maka dapat disusun langkah-langkah yang urut dan jelas. Teknik dalam penelitian ini dengan cara membagikan kuesioner jenis campuran kepada peserta didik untuk mengetahui pola makan dan aktivitas fisik yang dilakukan dalam sehari-harinya serta tes tingkat kebugaran jasmani peserta didik. Pengumpulan data untuk mengetahui tingkat pola makan dan tingkat aktivitas fisik diperoleh melalui pengisian kuesioner. Data yang diperlukan berupa jawaban yang diperoleh dari responden penelitian. Langkah-langkah dalam pengumpulan data antara lain:

- a. Peneliti menghubungi kelas responden untuk menyampaikan maksud dan tujuan penelitian. Kemudian peneliti dan responden melakukan pengisian kuesioner dan melaksanakan tes sesuai dengan jam mata pelajaran PJOK di sekolah.
- b. Peneliti membimbing dan mengarahkan responden dalam mengisi kuesioner agar menghindari kesalahan dalam pengisian kuesioner.
- c. Responden mengisi kuesioner secara jujur agar data yang didapat objektif.
- d. Peneliti mengarahkan responden ke lapangan untuk melaksanakan tes kebugaran jasmani.
- e. Responden melaksanakan tes kebugaran jasmani dengan diamati oleh peneliti petugas tes dan dicatat hasilnya.

2. Instrumen Penelitian

Instrumen merupakan alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data untuk mempermudah pekerjaannya sehingga data yang dihasilkan lebih cermat, lengkap, dan sistematis agar hasilnya mudah untuk dipahami dan diolah (Arikunto, 2020: 203). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu instrumen yang telah tersedia. Instrumen tersebut adalah sebagai berikut:

a. Instrumen Pola makan

Data pola makan peserta didik kelas VIII A SMP Negeri 2 Pringsewu Kabupaten Pringsewu Provinsi Lampung diperoleh dengan menggunakan teknik kuesioner atau menggunakan angket. responden diminta untuk mengisi lembar kuesioner pola makan yang tersedia sesuai dengan kenyataan yang dialami dalam

kurun waktu 7 hari terakhir, butir angket nomor 1,2,3,4,5,7,8, dan 10 memiliki nilai/skor 1 jika menjawab “ya”, dan nilai/skor 0 jika menjawab “tidak”. nomor 6 dan 9 adalah sebaliknya.

1) Kuesioner Pola Makan

Tabel 3. kuesioner pola makan

No.	Pertanyaan	Ya	Tidak
1.	Apakah anda makan sebanyak 3 kali dalam sehari?		
2.	Apakah pola makan (sarapan, makan siang, makan malam) anda berjalan secara teratur?		
3.	Apakah sarapan pagi sebelum berangkat sekolah merupakan hal yang penting?		
4.	Apakah anda selalu sarapan pagi sebelum berangkat sekolah?		
5.	Apakah anda mengkonsumsi susu setiap hari?		
6.	Apakah anda sering mengkonsumsi mie instan?		
7.	Apakah anda mengkonsumsi buah dan sayur setiap hari?		
8.	Apakah kegiatan diluar sekolah seperti les mengganggu pola makan anda?		
9.	Apakan anda sering telat makan?		
10.	Apakah anda selalu mengusahakan makan teratur setiap hari?		

(Sumber: Ertha Cahyaputra, 2016: 87)

Data hasil dari pengisian kuesioner dijumlahkan sesuai dengan nilai dalam setiap butir angket untuk menentukan nilai akhir. Kemudian nilai akhir tersebut digunakan untuk mengetahui pola makan responden dalam tabel nilai berikut:

Tabel 4. Distribusi Penilaian Pola Makan

Kelas/interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
9-10	Sangat baik		
7-8	Baik		
5-6	Cukup		
3-4	Kurang		
0-2	Sangat kurang		
JUMLAH			100%

b. Instrumen Penilaian Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik yang diukur dalam penelitian ini menggunakan *Physical Activity Questionnaire-Adolescents* (PAQ-A) yang dikembangkan oleh Kowalski et al (2004: 3). Kuesioner ini dikembangkan dengan tujuan mengukur tingkat level aktivitas jasmani peserta didik SMP dan SMA dengan rentang usia antara 12-19 tahun. Pengambilan data untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik responden dapat diperoleh dari pengisian kuesioner PAQ-A yang dimodifikasi dalam bahasa Indonesia yang diadopsi dari penelitian Erwinanto (2017) karena sudah mendapat expert judgment sehingga sah untuk penelitian. Berikut tabel modifikasi aktivitas fisik yang diadopsi dari Kowalski et al (2004: 3).

Tabel 5. Modifikasi Physical Activity Questionnaire for Adolescents.

No	Aktivitas dalam PAQ-A	No	Aktivitas Hasil Modifikasi
1.	Skiping	1.	Lompat Tali
2.	Rowing	2.	Kejar-kejaran

3.	In-Line skating	3.	Olahraga Berjalan
4.	Tag	4.	Bersepeda
5.	Walking for exercise	5.	Berlari
6.	Bicycling	6.	Senam
7.	Jogging/Running	7.	Berenang
8.	Aerobics	8.	Baseball, Softball
9.	Swimming	9.	Menari
10.	Baseball, Softball	10.	Futsal
11.	Dance	11.	Sepak Bola
12.	Football (Rugby)	12.	Badminton
13.	Badminton	13.	Bola Voli
14.	Skateboarding	14.	Bola Basket
15.	Soccer (Sepakbola)	15.	Silat/Karate/Taekwondo
16.	Street Hockey	16.	Tenis Meja, Tennis Lapangan
17.	Volleyball	17.	Woodball/Gateball
18.	Floor Hockey	18.	Panahan
19.	Basketball	19.	Sepak Takraw
20.	Ice Skating	20.	Sepatu Roda
21.	Cross Country Skiing	21.	Lain-Lain ()
22.	Ice Hockey/hockey		
23.	Other		

(Sumber: Kowalski, K. C., Crocker, P. R., & Donen, R. M, 2004: 13)

Responden diminta untuk mengisi pernyataan terkait aktivitas fisik yang dilakukan dalam seminggu yang lalu atau tujuh hari terakhir. PAQ-A yang diambil memiliki Sembilan butir pertanyaan, sebagai berikut:

1) Item soal Nomor Satu (Aktivitas Waktu Luang)

Responden diminta untuk mengisi tabel aktivitas fisik dalam seminggu terakhir. Terdapat 21 jenis aktivitas pada item kuesioner ini yang harus diisi semuanya. Responden dapat menambahkan aktivitas lain yang dilakukannya jika tidak terdapat pada tabel dengan mengisi pada kolom yang tersedia. Setiap aktivitas fisik yang dilakukan atau tidak dilakukan memiliki bobot nilai dengan rentang 1-5, 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 ini adalah total skor dibagi jumlah aktivitas fisik yang dilakukan responden. Berikut tabel butir soal nomor satu pada PAQ-A.

Tabel 6. Item soal Nomor 1 PAQ-A

No	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					
9.	Menari					
10.	Futsal					
11.	Sepak Bola					
12.	Badminton					
13.	Bola Voli					
14.	Bola Basket					
15.	Silat/Karate/Taekwondo (Beladiri)					
16.	Tenis Meja, Tennis Lapangan					
17.	Woodball/Gateball					
18.	Panahan					
19.	Sepak Takraw					
20.	Sepatu Roda					
21.	Lain-Lain ()					

(Sumber : Erwinanto, 2017: 40)

2) Item soal nomor dua

Responden menjawab tentang partisipasi aktif mereka dalam pembelajaran PJOK di sekolah selama seminggu terakhir. Nilai butir nomor dua yaitu 1 (tidak mengikuti kelas pembelajaran PJOK), 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 nomor tiga 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 waktu istirahat).

4) Item soal nomor empat

Responden menjawab pertanyaan seberapa sering melakukan aktivitas fisik atau olahraga yang mendorong responden bergerak aktif sepulang dari sekolah selama seminggu terakhir. Penilaian untuk item soal nomor empat ini ialah 1 (tidak pernah), 2 (sekali dalam seminggu terakhir), 3 (dua atau tiga kali), 4 (empat kali), dan 5 (lima kali dalam seminggu terakhir).

5) Item soal nomor lima

Responden menjawab seberapa sering melakukan aktivitas fisik pada waktu sore hari selama seminggu terakhir. Penilaian dalam item ini antara lain, 1 (tidak pernah), nilai 2 (seminggu sekali), nilai 3 (2 sampai 3 kali), nilai 4 (empat kali dalam seminggu terakhir), dan nilai 5 (5 kali).

6) Item soal nomor enam

Responden menjawab pertanyaan tentang seberapa sering melakukan aktivitas fisik pada waktu akhir pekan dalam seminggu terakhir. Penilaian item nomor

enam ini yaitu, nilai 1 (tidak pernah), nilai 2 (sekali), nilai 3 (dua sampai tiga kali), nilai 4 (empat sampai lima kali), nilai 5 (enam kali atau lebih),

7) Item soal nomor tujuh

Responden memilih kalimat yang menggambarkan serta mewakili aktivitas fisik yang dilakukan dalam waktu seminggu terakhir. Peringkat untuk item soal nomor tujuh ini antara lain:

- a) Nilai 1: saya melakukan aktivitas fisik untuk mengisi sebagian besar waktu luang saya.
- b) Nilai 2: saya melakukan aktivitas fisik sesekali dalam seminggu terakhir pada waktu luang saya (berenang, berlari, dan berolahraga).
- c) Nilai 3: saya biasanya melakukan aktivitas fisik di waktu luang 3 kali dalam seminggu terakhir.
- d) Nilai 4: saya sangat aktif dalam melakukan aktivitas fisik di waktu luang (5-6 kali dalam seminggu terakhir).
- e) Nilai 5: saya sangat aktif beraktivitas fisik setiap hari dan seminggu terakhir.

8) Item soal nomor delapan

Responden diminta untuk mengisi pernyataan tentang seberapa sering melakukan aktivitas fisik dalam seminggu terakhir. Penilaian aktivitas fisik pada item soal nomor delapan ini adalah nilai 1 (tidak pernah), nilai 2 (sedikit), nilai 3 (cukup sering), nilai 4 (sering), nilai 5 (sangat sering). Nilai akhir pada item soal nomor delapan ini ialah jumlah nilai dibagi tujuh.

Tabel 7. Item Soal Nomor 8 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 ini antara lain untuk memastikan kondisi kesehatan peserta didik dalam kurun waktu seminggu terakhir. Dapat berupa “apakah anda sakit dalam seminggu terakhir, atau apakah ada sesuatu yang mengganggu kesehatan anda sehingga tidak melakukan aktivitas fisik seperti biasanya?”. Pasal nomor Sembilan ini tidak memiliki bobot penilaian. Data hasil dari pengisian kuesioner kemudian dijumlahkan dan dibagi 8 (total pertanyaan valid) untuk menentukan skor akhir. Kemudian nilai akhir tersebut digunakan untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik responden yang dapat dikelompokkan dalam tabel norma aktivitas fisik berikut:

Tabel 8. 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)

c. Instrumen pengukuran Kebugaran Jasmani

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) dari Kemendiknas tahun 2010 untuk umur 12-15 tahun dengan item : Tes Lari 50 Meter, Gantung Angkat tubuh selama 60 detik untuk putra dan gantung siku tekuk selama 60 detik untuk putri, Baring duduk selama 60 Detik, Loncat Tegak, dan Lari 1000 Meter untuk putra dan 800 meter untuk putri.

Tabel 9. Nilai TKJI untuk anak usia 13-15 tahun putra.

NILAI	LARI 50 METER	GANTUNG ANGKAT TUBUH	BARING DUDUK 60 DETIK	LONCAT TEGAK	LARI 1000 METER
5	s.d – 6.7"	16" ke atas	38 keatas	66 keatas	s.d-3'04"
4	6.8 – 7.6"	11-15	28-37	53-65	3'05"-3'53"
3	7.7 - 8.7"	6-10	19-27	42-52	3'54"-4'43"
2	8.8 – 10.3"	2-5	8-18	31-41	4'47"-6'04"
1	10.4-dst	0-1	0-7	s.d 30	6'05"-dst

Sumber: Kemendiknas: 2010: 27

Tabel 10. Nilai TKJI untuk anak usia 13-15 tahun putri

NILAI	LARI 50 METER	GANTUNG SIKU TEKUK	BARING DUDUK 60 DETIK	LONCAT TEGAK	LARI 800 METER
5	s.d – 7.7"	41" ke atas	28 keatas	50 keatas	s.d-3'06"
4	7.8 – 8.7"	22'-40'	19-27	39-49	3'07"-3'55"
3	8.8 - 9.9"	10'-21'	9-18	30-38	3'56"-4'58"
2	9.8 – 11.9"	3'-9'	3-8	21-29	4'59"-6'40"
1	12.0-dst	0-2"	0-2	s.d 20	6'41"-dst

Sumber: Kemendiknas: 2010: 27

Hasil dari penjumlahan lalu dikonversi dengan tabel norma kebugaran jasmani Indonesia sebagai dasar untuk menentukan klasifikasi kebugaran jasmani peserta didik, tabel norma tingkat kebugaran jasmani Indonesia adalah sebagai berikut:

Tabel 11. Norma tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI)

No.	Jumlah Nilai	Klasifikasi	
1.	22 – 25	Baik Sekali	(BS)
2.	18 – 21	Baik	(B)
3.	14 – 17	Sedang	(S)

4.	10 – 13	Kurang	(K)
5.	5 – 9	Kurang Sekali	(KS)

Sumber: Kemendiknas: 2010: 28

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Menurut Sugiyono (2015: 267) validitas merupakan derajat ketepatan antara data yang terjadi pada objek penelitian yang dilaporkan oleh peneliti dengan demikian data yang valid ialah data yang sebenarnya terjadi di lapangan dan dilaporkan oleh peneliti. Validitas data dari hasil penelitian korelasi menggunakan rumus *Pearson Product Moment*. Arikunto (2010: 16) menegaskan bahwa reliabilitas merupakan alat yang digunakan untuk penelitian yang akan menghasilkan data yang dapat dipercaya. Reliabilitas artinya dapat dipercaya sehingga memberikan hasil yang tidak berubah. Berikut validitas dan reliabilitas yang digunakan dalam penelitian ini:

1) Instrumen Aktivitas Fisik

Instrumen aktivitas fisik pada penelitian ini menggunakan *Physical Activity Questionnaire-Adolescent* (PAQ-A) yang dikembangkan oleh Kowalski, K. C., Crocker, P. R., & Donen, R. M. (2004: 3) 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 dapat digunakan untuk mengukur tingkat aktivitas fisik responden.

2) Tes Kebugaran Jasmani

Insrumen untuk mengukur kebugaran jasmani dalam penelitian ini yaitu Tes Kesegaran Jasmani Indonesia digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran

jasmani peserta didik usia 12-15 tahun dalam penelitian ini yang memiliki validitas 0.950 dan 0.923, dan nilai realibilitas 0.960 dan 0.804.

G. Teknik Analisis Data

Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data tersebut untuk mengetahui ada tidaknya hubungan yang positif antara variabel bebas dan variabel terikat. Maka analisis data dalam penelitian ini menggunakan rumus korelasi *product moment* dan analisis regresi berganda yang dikonsultasikan dengan taraf signifikansi 5%. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan SPSS seri 24.

1. Uji Prasyarat Analisis

Penelitian ini menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat menggunakan korelasi *product moment* untuk mengetahui hubungan antar variabel dalam penelitian.

a. Uji normalitas

Uji normalitas data digunakan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak. Penelitian ini diuji menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov* dengan kriteria bahwa data berdistribusi normal jika nilai signifikansi diatas 0,05. Sebaliknya jika nilai signifikansi dibawah 0,05 maka data berdistribusi tidak normal.

b. Uji linearitas

Uji linearitas merupakan uji yang digunakan untuk mengetahui apakah variabel bebas yang digunakan sebagai predictor mempunyai hubungan yang linear atau tidak dengan variabel terikatnya. Kriteria uji linearitas, jika $F_{hitung} < F_{Tabel}$ dan $p > 0,05$ maka hubungan kedua variabel dinyatakan linier, sebaliknya jika $F_{hitung} > F_{tabel}$ dan $p < 0,05$ maka hubungan kedua variabel tidak linier.

2. Uji Hipotesis

Hipotesis menurut (Arikunto, 2016: 110) merupakan suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan suatu penelitian hingga terbukti melalui data yang terkumpul. Pengujian hipotesis pertama dan kedua dalam penelitian ini menggunakan teknik korelasi *product moment*. Sedangkan untuk menguji hipotesis ke tiga digunakan teknik korelasi ganda. Jadi untuk menghitung koefisien korelasi ganda, maka dilakukan penghitungan korelasi tunggalnya melalui *product moment* dari Pearson (Sugiyono, 2007: 233).

1) Analisis Korelasi *Product Moment*

Teknik analisis korelasi *Pearson Product Moment* digunakan untuk menguji hipotesis pertama dan kedua untuk mengetahui hubungan dan membuktikan hipotesis hubungan dua variabel jika data dari dua variabel tersebut sama. Di dalam penelitian ini digunakan rumus angka mentah untuk menghitung koefisien korelasi *product moment* sebagai berikut:

Tabel 12. Rumus korelasi product moment.

$$r_{xy} = \frac{n \sum x_i y_i - (\sum x_i)(\sum y_i)}{\sqrt{\{n \sum x_i^2 - (\sum x_i)^2\} - \{n \sum y_i^2 - (\sum y_i)^2\}}}$$

Keterangan:

r_{xy} : Koefisien Korelasi Product Moment

x_i : Variabel bebas

y_i : Variabel terikat

n : Jumlah sampel

Menurut Ghozali (2018: 78) kriteria pengambilan keputusan adalah sebagai berikut:

- a) Jika nilai signifikan $> 0,05$ maka H_0 dan H_a diterima, artinya tidak terdapat hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat.
- b) Jika nilai signifikan $< 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya terdapat hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat.

2) Persamaan Regresi Linear Berganda

Analisis regresi linear berganda adalah analisis yang digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel bebas yang jumlahnya lebih dari satu terhadap suatu variabel terikat. Model analisis regresi berganda dapat digunakan untuk menjelaskan hubungan dan berapa besar pengaruh suatu variabel bebas terhadap variabel terikat (Ghozali, 2018: 67). Untuk menguji beberapa variabel bebas dengan variabel terikat maka dapat digunakan model matematika sebagai berikut (Sugiyono, 2017: 303).

Tabel 13. rumus persamaan regresi linear berganda

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2 + e$$

Keterangan :

- Y = Variabel *response* atau variabel akibat (*dependent*)
X₁, X₂, X₃ = Variabel *predictor* atau variabel faktor penyebab (*independent*)
a = konstanta
b₁, b₂, b₃ = koefisien regresi
e = residu

3) Uji F (Simultan)

Uji statistik F dilakukan untuk menunjukkan semua variabel bebas dimasukkan dalam model yang memiliki pengaruh secara bersama terhadap variabel terikat (Ghozali, 2018: 72). Dua kriteria dalam pengambilan keputusan Uji-F yaitu:

- a) Apabila nilai probabilitas lebih kecil dari signifikasi ($\text{Sig} < 0,05$), maka variabel bebas memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel terikat.
- b) Jika nilai probabilitas lebih besar dari nilai signifikan ($\text{Sig} > 0,05$), maka variabel bebas tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel terikat.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Data hasil penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII A SMPN 2 Pringsewu Kabupaten Pringsewu Provinsi Lampung. Sebelum melakukan pengujian hipotesis, hasil data penelitian pada masing masing variabel dapat diuraikan sebagai berikut:

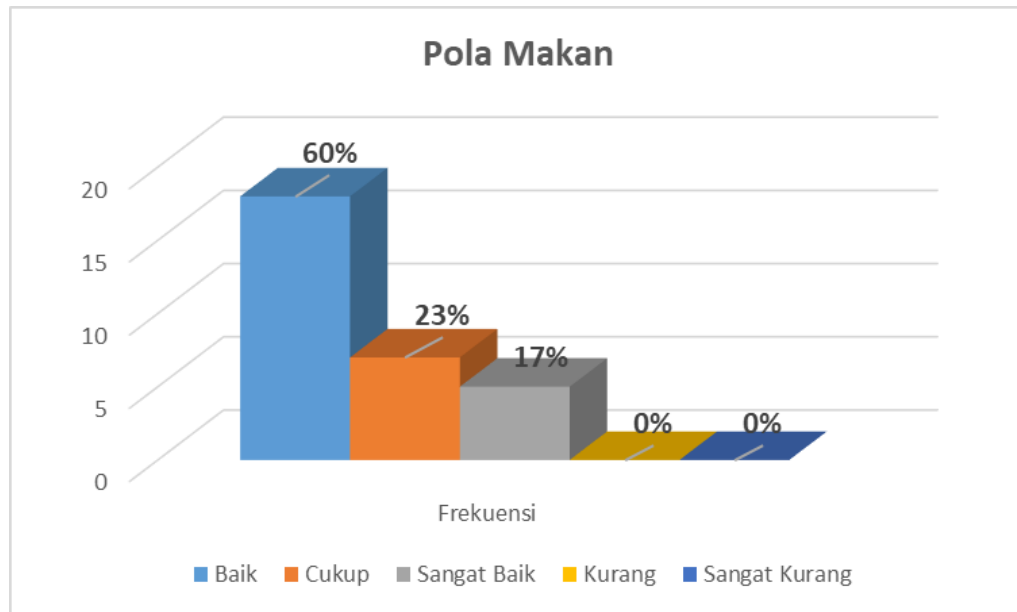
a. Variabel Pola Makan Siswa (X1)

Data pola makan diperoleh melalui pengisian kuisioner yang dibagikan secara langsung. Berdasarkan kuisioner yang diisi oleh 30 responden, diperoleh nilai tertinggi 9 dan nilai terendah 5, dengan nilai *mean* sebesar 7,33 nilai *median* 7, nilai *modus* 7, dan nilai *standar deviasi* sebesar 1,07.

Tabel 14. Distribusi Pola Makan.

Kategori	Kelas/interval	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat baik	9-10	5	17%
Baik	7-8	18	60%
Cukup	5-6	7	23%
Kurang	3-4	0	0%
Sangat kurang	0-2	0	0%
JUMLAH		30	100%

Diagram distribusi dari data pola makan peserta didik kelas VIII A SMP Negeri 2 Pringsewu adalah sebagai berikut:



Gambar 16. Diagram Pola Makan

b. Variabel Aktivitas Fisik (X2)

Pengukuran tingkat aktivitas fisik dilaksanakan pada tanggal 30 Agustus 2022, data diperoleh dari pengisian kuisioner PAQ-A yang sudah dimodifikasi, pada peserta didik kelas VIII A SMP Negeri 2 Pringsewu Kabupaten Pringsewu Provinsi Lampung . Hasil klasifikasi terbagi menjadi 5 kategori, yaitu (1) sangat tinggi, (2) tinggi, (3) sedang, (4) rendah, dan (5) sangat rendah.

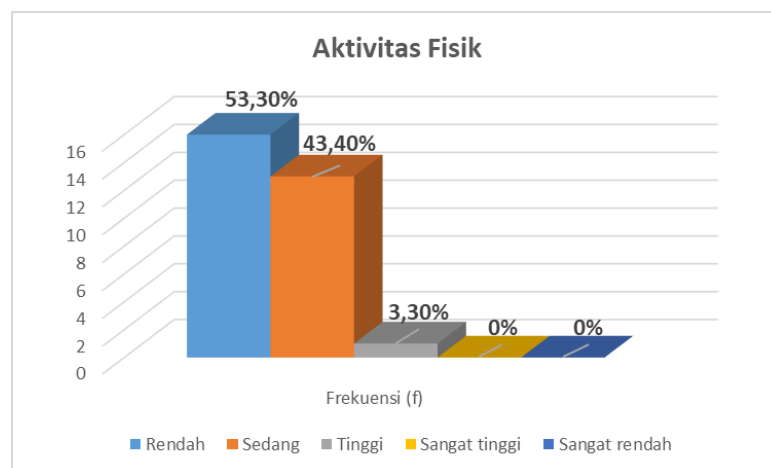
Berdasarkan kuisioner yang diisi oleh 30 responden, dapat diperoleh nilai tertinggi 3,3 dan nilai terendah 1,2, dengan nilai *mean* sebesar 2,04 nilai *median* sebesar 2,1, nilai *modus* sebesar 1,5, dan nilai *standar deviasi* sebesar 0,58.

Data hasil dari pengukuran aktivitas fisik melalui kuisioner PAQ-A dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 15. Distribusi Aktivitas Fisik

NO	Kategori	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	Sangat tinggi	0	0%
2	Tinggi	1	3,3%
3	Sedang	13	43,4%
4	Rendah	16	53,3%
5	Sangat rendah	0	0%
Jumlah		30	100%

Berdasarkan tabel diatas dari 30 peserta didik (100%), terdapat 0 peserta didik (0%) dalam kategori sangat tinggi, 1 peserta didik (3,3%) dalam kategori tinggi, 13 peserta didik (43,4%) dalam kategori sedang, 16 peserta didik (53,3%) dalam kategori rendah, dan 0 peserta didik (0%) dalam kategori sangat rendah. Data hasil pengisian kuisioner PAQ-A oleh peserta didik kelas VIII A SMP Negeri 2 Pringsewu dapat dilihat pada diagram batang dibawah ini:



Gambar 17. Diagram Aktivitas Fisik

c. Tingkat Kebugaran jasmani (Y)

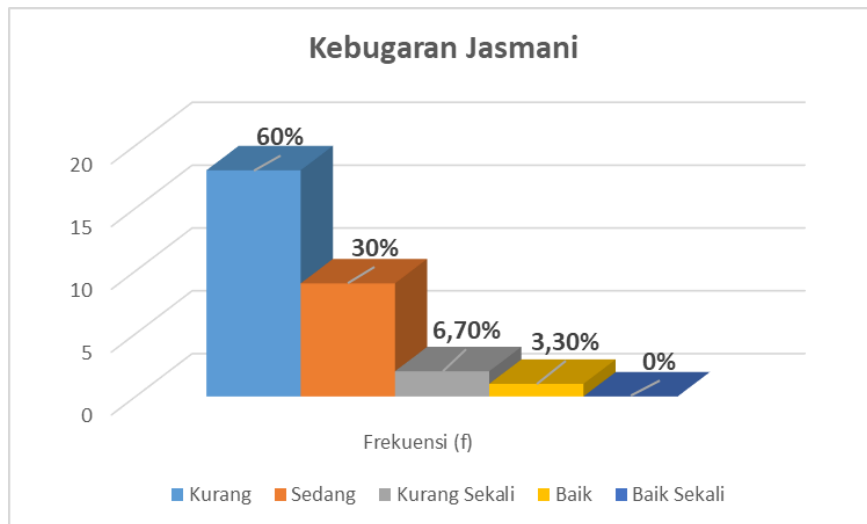
Pengukuran tingkat kebugaran jasmani peserta didik dilakukan pada tanggal 31 Agustus 2022, data yang diperoleh melalui rangkaian tes kesegaran jasmani yang dilakukan antara lain: lari 50 meter, baring duduk 60 detik, lompat tegak, gantung siku tekuk (putri) gantung angkat tubuh (putra), dan lari 1000 meter (putra) dan lari 800 meter (putri). Data hasil dari pengukuran tes kesegaran jasmani tersebut di klasifikasikan menjadi 5 kategori: (1) baik sekali, (2) baik, (3) sedang, (4) kurang (5) sangat kurang. Berdasarkan hasil pengukuran kesegaran jasmani oleh 30 responden, dapat diperoleh nilai tertinggi 18 dan nilai terendah 6, dengan nilai *mean* sebesar 12,5 nilai *median* sebesar 12, nilai *modus* sebesar 12, dan nilai *standar deviasi* sebesar 2,5.

Data hasil tes pengukuran kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII A SMP Negeri 2 Pringsewu dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 16. Distribusi Tingkat Kebugaran Jasmani.

No	Kategori	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	Baik Sekali	0	0%
2	Baik	1	3,3%
3	Sedang	9	30%
4	Kurang	18	60%
5	Kurang Sekali	2	6,7%
Jumlah		30	100%

Diagram dari distribusi tingkat kebugaran jasmani kelas VIII A SMP Negeri 2 Pringsewu adalah sebagai berikut:



Gambar 18. Diagram Kebugaran Jasmani.

2. Uji Prasyarat

Analisis data untuk menguji hipotesis memerlukan beberapa uji persyaratan yang harus dipenuhi agar hasilnya dapat dipertanggungjawabkan. Karena penelitian ini merupakan penelitian populasi, maka uji prasyarat seperti uji normalitas, homogenitas, dan uji linearitas ditiadakan. Maka dari itu untuk menguji hipotesis dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi *Product Moment* dari Karl Pearson.

3. Uji korelasi

Setelah persyaratan data terpenuhi, langkah berikutnya melakukan uji hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini. Untuk menguji hubungan antara variabel X dengan Y diperlukan uji korelasi, penelitian ini menggunakan uji korelasi *Product Moment* dari Karl Pearson. Hasil analisis korelasi antara variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y) dapat diuraikan dalam tabel berikut:

Tabel 17. Hasil Uji Korelasi

Variabel	r hitung	r tabel	Keterangan
Hubungan pola makan dengan kebugaran jasmani	0.649	0.361	Signifikan
Hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani	0.585	0.361	Signifikan

Sumber : data penelitian SPSS 24.

a. Hubungan Antara Pola Makan Dengan Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas VIII A SMP Negeri 2 Pringsewu Kabupaten Pringsewu Provinsi Lampung.

Uji hipotesis yang pertama adalah “ada hubungan yang positif antara pola makan dengan tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII A SMP Negeri 2 Pringsewu”. Hasil korelasi *Product Moment* diatas menunjukkan bahwa nilai $r_{hitung} 0.649 > r_{tabel(0.05)(30)} (0.361)$. Maka dengan demikian dapat diartikan bahwa ada hubungan yang positif antara pola makan dengan kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII A SMP Negeri 2 Pringsewu Provinsi Lampung.

b. Hubungan antara Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas VIII A SMP Negeri 2 Pringsewu Kabupaten Pringsewu Provinsi Lampung.

Uji hipotesis kedua yaitu “Ada hubungan yang positif antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII A SMP Negeri 2 Pringsewu.”. Hasil analisis uji korelasi *Product Moment* data penelitian diatas menunjukkan bahwa nilai $r_{hitung} 0.585 > r_{tabel(0.05)(30)} (0.361)$. Maka dengan demikian dapat diartikan ada hubungan positif antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII A SMP Negeri 2 Pringsewu Kabupaten Pringsewu Provinsi Lampung.

4. Analisis Regresi Berganda

Untuk mengetahui hipotesis ketiga, yaitu hubungan secara bersama-sama antara variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y) dalam penelitian ini menggunakan uji analisis regresi berganda dengan uji F. hasil analisis regresi berganda dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 18. Hasil Analisis Regresi Berganda

Variabel	Koefisien Regresi	F hit	F tabel	R	R ²	p
Konstanta (a)	0.583	16.951	3.34	0,746	0.557	0.000
Pola Makan (b ₁)	1.162					
Aktivitas Fisik (b ₂)	0.170					

Berdasarkan hasil analisis regresi berganda tersebut, maka didapatkan persamaan regresi sebagai berikut:

$$Y = 0.583 + 1.162 + 0.170 + 1.866$$

Hasil uji keberartian koefisien tersebut dilakukan dengan cara mengonsultasi harga $F_{hitung} 16,951 > F_{tabel(0.05)(2:30)}(3,34)$ pada taraf signifikansi 5% dan $R_{hitung} = 0.746 > R_{(0.05)(30)} = 0,361$. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat diartikan koefisien bernilai positif dan signifikan. Dengan demikian hipotesis ketiga dapat dihasilkan ada hubungan yang positif antara pola makan dan aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII A SMP Negeri 2 Pringsewu Kabupaten Pringsewu Provinsi Lampung.

B. Pembahasan

1. Hubungan Antara Pola Makan dengan Tingkat Kebugaran Jasmani

Berdasarkan hasil analisis korelasi *product moment* diatas menunjukkan adanya hubungan yang positif antara pola makan dengan tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII A SMP Negeri 2 Pringsewu Kabupaten Pringsewu Provinsi Lampung.. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa pola makan memiliki hubungan yang baik terhadap kebugaran jasmani tubuh seseorang.

Pola makan merupakan kebiasaan atau frekuensi dalam mengonsumsi makanan serta minuman dalam porsi, ukuran, jenis, dan kualitas makanan dalam sehari hari. Agar makanan yang dikonsumsi memiliki kualitas yang baik, maka sumber gizi dari makanan juga harus baik. Makanan yang mengandung gizi yang baik dapat bermanfaat bagi pertumbuhan dan perkembangan tubuh. Dengan pola makan yang baik dan teratur, gizi yang dikonsumsi menjadi seimbang, komposisi tubuh menjadi ideal dan kondisi fisik menjadi kuat sehingga pola makan dapat berpengaruh terhadap kebugaran jasmani seseorang. Pada penelitian ini, pola makan beberapa peserta didik dalam kategori sangat baik, memang pada umumnya orang yang dengan berat badan gemuk dan pola makan yang baik belum tentu memiliki kebugaran jasmani yang baik, tetapi pada populasi penelitian ini berat badan peserta didik tidak ada yang gemuk, sehingga pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pola makan memiliki hubungan yang positif terhadap kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII A SMP Negeri 2 Pringsewu, Hal ini didukung oleh penelitian Ertha Cahyaputra dengan hasil analisis korelasi *Product moment* nilai r_{hitung} sebesar $0,570 > r_{tabel(0.05)(51)} (0,231)$ dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian pola makan memiliki

hubungan positif sehingga dapat berpengaruh terhadap kebugaran jasmani seseorang.

2. Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kebugaran Jasmani

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang positif antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII A SMP Negeri 2 Pringsewu Kabupaten Pringsewu Provinsi Lampung. Aktivitas fisik merupakan kegiatan bergerak untuk menghasilkan keringat yang dilakukan seseorang dalam sehari-hari, aktivitas fisik memiliki hubungan erat dengan kebugaran jasmani seseorang, semakin baik aktivitas fisik yang dilakukan seseorang, maka semakin baik pula kebugaran jasmaninya. Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Diky Oktavian pada tahun 2018 dengan nilai r_{hitung} sebesar $0,875 > r_{tabel(0.05)(30)} (0,349)$, yang berarti bahwa terdapat hubungan yang signifikan atau positif antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Maharani pada tahun 2020 yang berjudul hubungan antara status gizi dan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani (VO_2 Maks) siswa kelas X SMAN 1 Kretek Bantul Tahun Ajaran 2019/2020, dengan hasil penelitian $r_{hitung} = 0,412 > r_{(0.05)(136)} = 0,167$, dengan demikian dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani.

3. Hubungan Antara Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kebugaran Jasmani

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang positif antara pola makan dan aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani peserta didik

kelas VIII A SMP Negeri 2 Pringsewu Kabupaten Pringsewu Provinsi Lampung. dengan nilai $R_{hitung} = 0.746 > R_{(0.05)(30)} = 0,361$.

Kebugaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain pola makan, aktivitas fisik, dan faktor lainnya. Kebugaran jasmani yang baik sangat mendukung bagi peserta didik dalam melakukan kegiatan belajar dan aktivitas sehari-harinya tanpa mengalami kelelahan yang berarti disertai dengan asupan gizi melalui pola makan yang baik. Selain itu kebugaran jasmani tidak hanya dipengaruhi oleh pola makan dan aktivitas fisik saja, juga dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

C. Keterbatasan Penelitian

Meskipun penelitian ini telah diusahakan sebaik-baiknya, tetapi tidak lepas dari keterbatasan dan kelemahan yang ada, diantaranya antara lain:

1. Keterbatasan tenaga dan waktu penelitian mengakibatkan peneliti tidak mampu mengontrol kesungguhan responden dalam pengisian kuisioner.
2. Peneliti tidak melakukan pengecekan secara langsung kepada siswa sehingga peneliti tidak mampu mengetahui kebenaran peserta didik dalam pengisian kuisioner.
3. Terbatasnya waktu peneliti sehingga tidak mengontrol aktivitas peserta didik setiap harinya yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani.
4. Belum adanya validitas dan reliabilitas pada kuisioner pola makan.
5. Tidak menutup kemungkinan responden kurang bersungguh-sungguh dalam melakukan tes kebugaran jasmani

6. Stopwatch tidak di kalibrasi dan pengukuran lapangan tidak sesuai dengan teknik pengukuran yang benar.
7. Keterbatasan lapangan menyebabkan peneliti melakukan tes lari 1000 meter dan 800 meter mengelilingi lingkungan luar sekolah sehingga penelitian kemungkinan tidak valid.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, deskripsi pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa:

- 1) Hasil analisis hubungan antara pola makan dengan tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII A SMP Negeri 2 Pringsewu Kabupaten Pringsewu Provinsi Lampung diperoleh nilai $r_{hitung} 0.649 > r_{tabel(0.05)(30)}(0.361)$. Jadi, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara pola makan dengan tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII A SMP Negeri 2 Pringsewu Kabupaten Pringsewu Provinsi Lampung.
- 2) Hasil analisis hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII A SMP Negeri 2 Pringsewu Kabupaten Pringsewu Provinsi Lampung diperoleh nilai $r_{hitung} 0.585 > r_{tabel(0.05)(30)} (0.361)$. Dengan demikian maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan atau positif antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII A SMP Negeri 2 Pringsewu Kabupaten Pringsewu Provinsi Lampung.
- 3) Hasil analisis regresi berganda antara pola makan dan aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani diperoleh nilai $F_{hitung} 16,951 > F_{tabel(0.05)(2:30)}(3,34)$, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan atau positif antara pola makan dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII A SMP Negeri 2 Pringsewu Kabupaten Pringsewu Provinsi Lampung.

B. Implikasi

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

1. Bagi pihak SMP Negeri 2 Pringsewu Kabupaten Pringsewu Provinsi Lampung, data penelitian hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani memiliki hasil yang baik sehingga hal tersebut dapat menjadi gambaran dan referensi.
2. Bagi guru penjas SMP Negeri 2 Pringsewu Kabupaten Pringsewu Provinsi Lampung, dapat menjadi bahan untuk merancang kegiatan pembelajaran maupun kegiatan ekstrakurikuler diluar pembelajaran yang meningkatkan aktivitas fisik agar meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik.
3. Bagi peserta didik dapat menjadi bahan evaluasi perihal pentingnya menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmaninya untuk membantu memudahkan tugas sekolah dan kegiatan sehari hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian diatas, peneliti memiliki beberapa saran antara lain:

1. Bagi peserta didik untuk memperhatikan gizi yang dikonsumsi dan pengaturan pola makan, serta meningkatkan aktivitas fisik yang meningkatkan kebugaran jasmani sehingga dapat berpengaruh dalam pembelajaran di sekolah maupun aktivitas diluar pembelajaran.

2. Bagi guru penjas, bahwa hasil penelitian ini dapat menjadi bahan kajian untuk memberikan wawasan tentang pentingnya menjaga pola makan, meningkatkan aktivitas fisik, dan menjaga kebugaran jasmani.
3. Bagi peneliti selanjutnya sebagai bahan acuan, mengembangkan dan menyempurnakan instrumen penelitian agar mendapatkan hasil penelitian yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M. (2011, april). kontribusi status gizi dan motivasi belajar terhadap kesehatan jasmani mahasiswa pendidikan olahraga dan kesehatan universitas jambi. *jurnal pendidikan jasmani indonesia*, 64-65.
- Ananta, V. K. (2017). Hubungan antara status gizi dengan kebugaran jasmani siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 5.
- Arikunto, S. (2020). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Batissini. (2005). *Pola Makan Anak dan Remaja*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Chen, T., Hui, E. C. M., Lang, W., & Tao, L. (2016). People, recreational facility and physical activity: New-type urbanization planning for the healthy communities in China. *Habitat International*, 58, 12-22.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Depdiknas.
- DEPKES. (2017). *Ayo bergerak lawan obesitas*. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI.
- Desmita. (2009, juni 2). *Psikologi perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rodakarya.
- Dewi, H. E. (2012). *Memahami Perkembangan Fisik Remaja*. Yogyakarta: Kanisius.
- Dirjen Binkesmas Depkes RI. (2007). *Kebijakan Nasional Promosi Kesehatan*. Jakarta: Pusat Promosi Kesehatan Depkes RI.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 25*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Giri Wiarto (2015). *Panduan Berolahraga untuk Kesehatan dan Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Ichsan, M. (1988). *Pendidikan dan Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Erlangga.
- Irianto, D. P. (2017). *Pedoman Gizi Lengkap: Keluarga & Olahragawan*. Yogyakarta : ANDI.

- Kartasapoetra, G & Marsetyo, H (2003). *Ilmu Gizi (Korelasi Gizi dan Kesehatan dan Produktifitas Kerja)* Cet. Ke-4. Jakarta: Rineka Cipta.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kowalski, K. C., Crocker, P. R., & Donen, R. M. (2004). *The Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C) and Adolescents (PAQ-A) Manual*. 2, 13-15.
- Kriswanto, E. S., Sunardi, J., Sari, I. P. T. P., & Suharjana, F. (2021). *EFFECT OF PHYSICAL ACTIVITY AND HAEMOGLOBIN LEVELS ON CARDIORESPIRATION*. Человек. Спорт. Медицина, 21(4), 49-56.
- Lutan, R. (2002). *Menuju Sehat Bugar*. Jakarta : Depdiknas.
- Maharani, G. (2020). *Hubungan antara Status Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kebugaran Jasmani (VO2 maks) Siswa Kelas X Di SMAN 1 Kretek Bantul Tahun Ajaran 2019/2020*. Skripsi. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta.
- Maryunani, A. (2010). *Ilmu Kesehatan Anak Dalam Kebidanan*. Jakarta: CV Trans Info Media.
- Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek*. Jakarta: Erlangga.
- Paramashanti, B. A. (2019). *Gizi Bagi Ibu dan Anak*. Yogyakarta: PT Pustaka Baru.
- 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.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Sukintaka. (2004). *Teori Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: Esa Grafika.
- Sutrisno, B., & Khadafi, M. B. (2009). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Surakarta: Putra Nugraha.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Yayuk Farida Baliwati. dkk (2004). *Pola Makan yang Sehat*. Jakarta: EGC.

Yuniastuti, A. (2008). *Gizi Dan Kesehatan* . Yogyakarta : Graha Ilmu.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Kartu Bimbingan Tugas Akhir Skripsi

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Rahmatulloh Diani M.

NIM : 18601241010

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Pembimbing : Ahmad Rithaudin, M.Or.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1.	29/8/22	Bimbingan proposal (konfirmasi proses bimbingan, dll)	[Signature]
2	12/8/22	Revisi Bab I - III.	[Signature]
3	19/8/22	Revisi Bab III.	[Signature]
4.	29/8/22	Siapkan ambil data / surat ijin penelitian.	[Signature]
5.	22/9/22	Revisi Bab IV - V	[Signature]
6.	29/9/22	Revisi gambar/grafik, Pembahasan Penelitian	[Signature]
7.	19/10/22	Revisi Cover, Halaman, & Bab I	[Signature]
8.	22/10/22	Revisi Grafik/gambar Diagram Penelitian dan istilah TKJ1	[Signature]
9.	28/10/22	Revisi referensi tahun & Halaman	[Signature]
10.	01/11/22	Revisi Lampiran	[Signature]

a.n. Ketua Jurusan POR,

[Signature]

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

Lampiran 2. Surat Izin Penelitian

	KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
	UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN
	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 : B/794/UN34.16/PT.01.04/2022	22 Agustus 2022
Lamp. : 1 Bendel Proposal	
Hal : Izin Penelitian	

Yth . Kepala UPT SMP Negeri 2 Pringsewu
Jalan Pelita 1 Pringsewu Timur Kecamatan Pringsewu Kabupaten Pringsewu

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

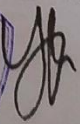
Nama	: Rahmatulloh Dian Mukminun
NIM	: 18601241010
Program Studi	: Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK KELAS VIII A DI SMP NEGERI 2 PRINGSEWU KABUPATEN PRINGSEWU PROVINSI LAMPUNG
Waktu Penelitian	: 24 - 31 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,



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

Tembusan :

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

Lampiran 3. Surat Balasan Penelitian



PEMERINTAH DAERAH KABUPATEN PRINGSEWU
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UPT SMP NEGERI 2 PRINGSEWU
NSS : 201120606162 NPSN : 10804904 AKREDITASI : B
Alamat : Jalan Pelita 1 Pringsewu Timur Kecamatan Pringsewu Kode Pos 35373
web: <https://smpn2pringsewu.sch.id/> email: uptsmpnegeri2pringsewu@gmail.com



SURAT KETERANGAN
NOMOR :832/19720/02/2022

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala UPT SMP Negeri 2 Pringsewu Kec.Pringsewu Kab.Pringsewu menerangkan bahwa:

NO	NAMA	NPM	PRODI	SEMESTER
1	Rahmtulloh Dian Mukminun	18601241010	Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi-S1	IX

Benar telah melaksanakan Observasi/ Penelitian di UPT SMP Negeri 2 Pringsewu tentang *Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas VIII A di UPT SMP Negeri 2 Pringsewu, Kabupaten Pringsewu, Provinsi Lampung* Pada Tanggal 24-31 Agustus 2022.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pringsewu, 29 Agustus 2022
Kepala UPT SMP Negeri 2
Pringsewu




LISWANTARI, S.Pd
NIP. 197308072000122003

Lampiran 4. Instrumen Penelitian

Kuesioner Variabel X₁ (Pola Makan)

1. Identitas

Nama :

Jenis Kelamin :

Usia :

2. Petunjuk Pengisian

- Baca setiap pertanyaan dengan teliti!
- Pilih jawaban sesuai dengan kondisi yang sebenarnya!
- Berilah tanda ceklis (√) pada kolom yang sudah tersedia.

Catatan :

- Tidak ada jawaban benar dan jawaban salah, ini bukanlah ujian dan tidak akan mempengaruhi nilai mata pelajaran PJOK anda di sekolah.
- Tolong semua pertanyaan harus dijawab dengan jujur dan cermat, karena ini sangat penting.

No.	Pertanyaan	Ya	Tidak
1.	Apakah anda makan sebanyak 3 kali dalam sehari?		
2.	Apakah pola makan (sarapan, makan siang, makan malam) anda berjalan secara teratur?		
3.	Apakah sarapan pagi sebelum berangkat sekolah merupakan hal yang penting?		
4.	Apakah anda selalu sarapan pagi sebelum berangkat sekolah?		
5.	Apakah anda mengkonsumsi susu setiap hari?		
6.	Apakah anda sering mengkonsumsi mie instan?		
7.	Apakah anda mengkonsumsi buah dan sayur setiap hari?		
8.	Apakah kegiatan diluar sekolah seperti les mengganggu pola makan anda?		
9.	Apakah anda sering telat makan?		
10.	Apakah anda selalu mengusahakan makan teratur setiap hari?		

KUESIONER VARIABEL X₂ (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

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

Catatan:

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/tackwondo					
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.
- 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!

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

FORMULIR TKJI

NAMA : _____ (putera/puteri)
UMUR : _____ (TAHUN) **Nama Sekolah :** SMPN 2 PRINGSEWU
Tanggal Tes : _____ **Tempat Tes :** Lapangan SMP 2 PSW

No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1.	Lari 30/40/50/60 meter*	_____ detik		
2.	Gantung: a. siku tekuk	_____ detik		
	b. angkat tubuh	_____ kali		
3.	Baring duduk 30/60 detik*	_____ kali		
4.	Loncat tegak	_____ cm		
	Tinggi raihan : _____ cm			
	Loncatan I : _____ cm			
	Loncatan II : _____ cm			
	Loncatan III : _____ cm			
5.	Lari 600/800/1000/1200 Meter*	_____ mnt _____ dtk		
6.	Jumlah Nilai			
7.	Klasifikasi			

*Coret yang tidak perlu

Petugas Tes

Lampiran 5. Hasil Penelitian

Nama	Pola Makan	Aktivitas Fisik	Kebugaran Jasmani
AZD	7	1,5	10
AH	7	2,6	14
AGR	8	2,3	10
AAD	6	1,5	6
APH	7	1,7	11
BRM	7	1,8	12
BSF	9	2,5	14
CAS	8	1,6	11
DM	6	2,3	13
FW	7	1,4	12
FAI	7	1,6	12
FMS	8	2	16
GKG	9	2,9	18
HS	6	2,6	10
IKQN	7	2,3	12
IWH	8	3,3	17
IAP	6	2,3	11
KRR	5	2,2	9
MAK	9	2,6	15
MAAP	8	2,5	14
MK	7	1,2	12
MAS	8	1,3	11
MBD	6	1,4	13
MF	7	1,5	11
NFW	9	2,4	15
NIN	7	1,4	12
RD	9	2,7	16
SBD	8	1,3	12
ZA	6	1,5	13
AKN	8	3	15

Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian



Gambar. 1
Tes Lari 50 Meter



Gambar. 2
Tes Pull Up



Gambar. 3
Tes Baring Duduk



Gambar. 4
Tes Loncat Tegak



Gambar. 5
Pengisian Kuisisioner Pola Makan dan Aktivitas Fisik



Gambar. 6
Foto Bersama Responden



Gambar. 7
Foto Bersama Guru Olahraga

Lampiran 7. Data Usia Peserta Didik

Nama	Tanggal Lahir
AZD	21 Juni 2009
AH	18 Mei 2008
AGR	03 Juli 2008
AAD	15 Mei 2009
APH	01 Juli 2008
BRM	12 Agustus 2008
BSF	31 Juli 2009
CAS	08 Agustus 2008
DM	21 Desember 2008
FW	29 April 2009
FAI	07 April 2009
FMS	24 Mei 2009
GKG	09 Oktober 2009
HS	13 November 2008
IKQN	17 Januari 2009
IWH	20 April 2009
IAP	29 November 2008
KRR	12 Januari 2009
MAK	01 Oktober 2008
MAAP	20 Januari 2009
MK	25 Juli 2009
MAS	25 Oktober 2008
MBD	08 Juli 2009
MF	02 Januari 2009
NFW	18 Juni 2008
NIN	13 September 2008
RD	12 Maret 2009
SBD	24 Januari 2009
ZA	07 April 2009
AKN	13 Agustus 2008