

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN POLA ISTIRAHAT
DENGAN KEBUGARAN JASMANI PADA PESERTA
EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA
DI SMA MBS YOGYAKARTA**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



Ditulis Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani
Kesehatan dan Rekreasi

Oleh:
Haidar Rasyad Alfauzi
NIM 18601241094

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2023**

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN POLA ISTIRAHAT
DENGAN KEBUGARAN JASMANI PADA PESERTA
EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA
DI SMA MBS YOGYAKARTA**

Oleh:

Haidar Rasyad Alfauzi
NIM 18601241094

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola tidur dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMA MBS Yogyakarta.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif. Data yang digunakan adalah data primer yang dikumpulkan dengan menggunakan tes dan kuesioner. Subjek dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler olahraga di SMA MBS Yogyakarta yang berjumlah 30 anak. Teknik analisis data menggunakan korelasi dan analisis regresi berganda dengan taraf signifikan 5 %.

Hasil analisis uji hipotesis 1 diperoleh harga $r_{hitung} = 0,597 > r_{(0,05)(30)} = 0,361$, dengan demikian disimpulkan ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani pada peserta ekstrakurikuler olahraga di SMA MBS Yogyakarta. Hasil analisis uji hipotesis 2 diperoleh harga $r_{hitung} = 0,427 > r_{tabel (0,05)(30)} = 0,361$, dengan demikian disimpulkan ada hubungan antara pola istirahat dengan kebugaran jasmani pada peserta ekstrakurikuler olahraga di SMA MBS Yogyakarta. Berdasarkan hasil pada uji hipotesis ke tiga diketahui harga $F_{hitung} 10,778 > F_{tabel (3,35)}$, dengan demikian disimpulkan ada hubungan aktivitas fisik dan pola istirahat dengan kebugaran jasmani pada peserta ekstrakurikuler olahraga di SMA MBS Yogyakarta.

Kata kunci: *Aktivitas Fisik, Pola Istirahat, Kebugaran Jasmani*

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Haidar Rasyad Alfauzi

NIM : 18601241094

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul Tas : Hubungan Aktivitas Fisik Dan Pola Istirahat Dengan
Kebugaran Jasmani Pada Peserta Ekstrakurikuler
Olahraga Di SMA MBS Yogyakarta

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

Yogyakarta, 27 November 2023

Yang menyatakan



Haidar Rasyad Alfauzi

NIM. 18601241094

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN POLA ISTIRAHAT DENGAN KEBUGARAN JASMANI PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA DI SMA MBS YOGYAKARTA


Disusun oleh:

Haidar Rasyad Alfauzi
NIM 18601241094


telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan

Ujian Akhir Tugas Skripsi bagi yang
bersangkutan.

Mengetahui,
Koordinator Program Studi PJKR


Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, M.Or.
NIP. 197702182008011002

Yogyakarta, 27 November 2023
Disetujui,
Dosen Pembimbing,


Ahmad Rithaudin, M.Or.
NIP. 198101252006041001

LEMBAR PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi




**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN POLA ISTIRAHAT DENGAN
KEBUGARAN JASMANI PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER
OLAHRAGA DI SMA MBS YOGYAKARTA**

Tugas Akhir Skripsi

Haidar Rasyad Alfauzi
NIM 18601241094

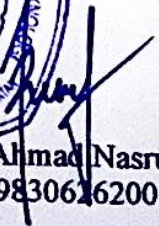
Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Fakultas Ilmu
Keolahragaaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal 7 Desember 2023

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Ahmad Rithaudin, S.Pd.Jas., M.Or. Ketua Penguji/Pembimbing		29/12/23
Danang Pujo Broto, S.Pd.Jas., M.Or. Sekretaris Penguji		29/12/23
Fathan Nurcahyo, S.Pd.Jas., M.Or. Penguji Utama		29/12/23

Yogyakarta, Desember 2023
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,




Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, M.Or.
NIP. 198306162008121002

MOTTO

"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya"

-QS. Al-Baqarah: 286-

"Dan kehidupan dunia ini hanya senda gurau dan permainan. Dan sesungguhnya negeri akhirat itulah kehidupan yang sebenarnya, sekiranya mereka mengetahui."

-QS. Al-'Ankabut 29: 64-

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan Kesehatan, rahmat dan hidayahNya. Sehingga penulis masih diberikan kesempatan untuk menyelesaikan skripsi ini, sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar kesarjanaan. Walaupun jauh dari kata sempurna, namun penulis bangga telah mencapai titik ini, yang akhirnya skripsi ini bisa selesai.

1. Kedua orangtua saya, alm. Bapak Tamtaya dan almh. Ibu Siti Zainah yang telah melahirkan dan merawat saya, serta memberi dukungan.
2. Kepada Pakde Agus Widyantoro dan Bude Siti yang mendoakanku dan memberikan motivasi serta dukungan moril maupun materil.
3. Kepada kedua kakak Zein Efendi dan Neny Zulaiha yang selalu memberikan dukungan serta motivasi dalam proses penulisan skripsi ini.
4. Kepada Isyatul Karimah yang selalu memberikan dukungan serta motivasi dalam proses penulisan skripsi ini

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik Dan Pola Istirahat Dengan Kebugaran Jasmani Pada Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Di SMA MBS Yogyakarta” dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, disampaikan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Ahmad Rithaudin, S.Pd.Jas., M.Or. selaku Dosen Pembimbing TAS yang telah banyak memberikan semangat, dorongan dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini dan sebagai validator instrumen penelitian TAS yang memberikan saran / masukan perbaikan sehingga penelitian TAS dapat terlaksana sesuai dengan tujuan.
2. Bapak Danang Pujo Broto, S.Pd.Jas., M.Or. selaku tim penguji ujian tugas akhir skripsi, yang telah memberikan arahan, bimbingan, masukan dan nasihat, sehingga tugas akhir ini dapat diperbaiki sebagaimana mestinya.
3. Bapak Fathan Nurcahyo, S.Pd.Jas., M.Or. selaku tim penguji ujian tugas akhir skripsi, yang telah memberikan arahan, bimbingan, masukan dan nasihat, sehingga tugas akhir ini dapat diperbaiki sebagaimana mestinya.
4. Bapak Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, M.Or. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
5. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Ustadz Fajar Shodiq selaku Direktur MBS Yogyakarta yang telah memberi izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.

7. Ustadz Roiq, Lc. Selaku Kepala Sekolah SMA MBS Yogyakarta yang telah memberikan izin untuk mengambil data penyusun Tugas Akhir Skripsi.
8. Para guru dan staf SMA MBS Yogyakarta yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
9. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan disini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan yang melimpah dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkan.

Yogyakarta, 27 November 2023
Penulis,



Haidar Rasyad Alfauzi
NIM 18601241094

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
A. Kajian Teori	9
1. Hakikat Aktivitas Fisik	9
2. Hakikat Pola Istirahat	16
3. Hakikat Kebugaran Jasmani	23
4. Profil Ekstrakurikuler Olahraga di SMA MBS Yogyakarta	38
5. Karakteristik Peserta Didik SMA	41

B. Kajian Penelitian yang Relevan.....	44
C. Kerangka Berpikir.....	47
D. Hipotesis Penelitian.....	48
BAB III METODE PENELITIAN.....	49
A. Jenis Penelitian.....	49
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	50
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	50
D. Definisi Operasional Variabel.....	51
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	52
F. Validitas dan Reabilitas Instrumen.....	59
G. Teknik Analisis Data.....	62
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	68
A. Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	68
B. Analisis Data.....	72
C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	81
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	86
A. Kesimpulan.....	86
B. Implikasi Hasil Penelitian.....	87
C. Keterbatasan Penelitian.....	87
D. Saran.....	88
DAFTAR PUSTAKA.....	89
LAMPIRAN.....	93

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Komponen Kebugaran Jasmani.....	29
Gambar 2. Kerangka Berpikir	48
Gambar 3. Desain Penelitian.....	49
Gambar 4. Diagram Frekuensi Aktivitas Fisik Peserta Ekstrakurikuler Olahraga di SMA MBS Yogyakarta.....	69
Gambar 5. Diagram Deskripsi Data Pola Istirahat Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Di SMA MBS Yogyakarta	70
Gambar 6. Diagram Data Kebugaran Jasmani Pada Peserta Ekstrakurikuler Olahraga di SMA MBS Yogyakarta	72
Gambar 7. Pemanasan.....	115
Gambar 8. Test Sit Up.....	115
Gambar 9. Pull Up	115
Gambar 10. Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga	115
Gambar 11. tes Lari 1200 Meter	116
Gambar 12. Tes Lari Sprint 60 Meter	116

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kebutuhan tidur setiap rentang usia.....	17
Tabel 2. Sebaran populasi	50
Table 3. Sebaran sampel	51
Tabel 4. Penilaian Pengisian Kuesioner.....	53
Tabel 5. Norma Penilaian Kuesioner PAQ-A.....	53
Tabel 6. Kategori Kualitas Tidur	54
Tabel 7. Tes TKJI.....	54
Tabel 8. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.....	56
Tabel 9. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia	57
Tabel 10. Statistik Data Aktivitas Fisik Peserta Ekstrakurikuler Olahraga di SMA MBS Yogyakarta.....	68
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Peserta Ekstrakurikuler Olahraga di SMA MBS Yogyakarta.....	68
Tabel 12. Statistik Data Pola Istirahat Peserta Ekstrakurikuler Olahraga.....	70
Table 13. Deskripsi Frekuensi Pola Istirahat Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Di SMA MBS Yogyakarta.....	70
Tabel 14. Statistik Penelitian Data Kebugaran Jasmani Pada Peserta Ekstrakurikuler Olahraga di SMA MBS Yogyakarta	71
Table 15. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Pada Peserta Ekstrakurikuler Olahraga di SMA MBS Yogyakarta	71
Tabel 16. Uji Normalitas.....	73
Table 17. Uji Linieritas	74
Table 18. Hasil Uji Hipotesis 1	75
Tabel 19. Hasil Uji Hipotesis 2	76
Tabel 20. Hasil Uji Hipotesis 3	77
Tabel 21. Determinasi	78
Tabel 22. Sumbangan Relatif dan Efektif.....	79
Tabel 23. Hasil Analisis Regresi.....	80

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	94
Lampiran 2. Kuesioner PSQI	95
Lampiran 3. Kuesioner PAQ.....	97
Lampiran 4. Tabel Hasil Penelitian.....	101
Lampiran 5. Deskripsi Statistik.....	102
Lampiran 6. Uji Prasyarat Analisis	105
Lampiran 7. Uji Korelasi.....	110
Lampiran 8. Uji Stimulan (F).....	111
Lampiran 9. Tabel nilai F.....	112
Lampiran 10. Uji Regresi	113
Lampiran 11. Dokumentasi.....	115

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Aktivitas fisik merupakan kegiatan yang dilakukan seseorang secara aktif. Aktivitas fisik didefinisikan sebagai gerakan fisik yang menyebabkan terjadinya ketegangan otot, yang bisa dilakukan disemua tempat dan berbagai waktu. Olahraga merupakan aktivitas fisik yang menggunakan sistem musculoskeletal yang dilakukan secara terstruktur dan sistematis dengan intensitas, frekuensi, tipe, dan waktu yang telah ditentukan. Dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh yang dilakukan secara aktif dengan sistematis atau terstruktur dapat dilakukan saat kapan saja misalnya di akhir pekan, istirahat, atau sore hari.

Aktivitas fisik yang dilakukan peserta didik secara teratur akan membantu meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik. Aktivitas fisik dapat dilakukan peserta didik di mana saja dikelas, asrama, lapangan, atau masjid. Aktivitas fisik yang baik adalah yang dilakukan secara teratur dan dengan intensitas yang sesuai, dengan begitu kondisi kebugaran jasmani peserta didik akan terjaga. Selain dengan aktivitas fisik, pola istirahat juga berpengaruh pada tingkat kebugaran jasmani peserta didik.

Pola istirahat untuk meningkatkan kebugaran jasmani dilakukan dengan tidur, tidur menjadi salah satu kegiatan yang penting untuk menjaga kebugaran jasmani. Dengan tidur kita sedang mengistirahatkan tubuh sebagai upaya ketika kita bangun tubuh akan kembali pada performa yang bagus. Tidur merupakan

suatu hal yang wajar dilakukan oleh setiap individu dan menjadi aktivitas manusiawi di dalam kehidupan. Tidur didefinisikan sebagai keadaan perilaku yang ditandai dengan berkurangnya aktivitas motorik, menurunnya interaksi dan respon dengan dan terhadap lingkungan, postur yang spesifik (berbaring dan mata tertutup) dan dapat dengan mudah dibangunkan (Stormark, 2019: 2). Tidur dengan waktu yang cukup dapat membuat tubuh peserta didik kembali menjadi segar, sehingga kebugaran jasmani tetap terjaga. Pola tidur peserta didik harus diperhatikan untuk menjaga kebugaran peserta didik salah satunya dengan membuat jadwal pola tidur.

Kebugaran jasmani merupakan suatu kemampuan tubuh seseorang dalam melakukan pekerjaan sehari-hari, secara efektif dan efisien dalam jangka waktu yang relative lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Untuk meningkatkan produktivitas yang dimiliki seseorang agar dapat terwujud derajat kesehatan dan kebugaran jasmani yang diharapkan (Oktian, 2016: 237-249). Dengan menjaga kebugaran jasmani, seseorang dapat memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, semakin bagus tingkat kebugaran jasmani maka aktivitas fisik yang dilakukan akan terasa ringan, sebaliknya jika tingkat kebugaran jasmani buruk maka aktivitas fisik yang dilakukan terasa berat. Tingkat kebugaran jasmani yang baik dapat diperoleh dengan berolahraga secara teratur dan istirahat yang cukup. Melakukan aktivitas fisik dengan sistematis dan teratur dapat membantu mengembangkan tingkat kebugaran jasmani seseorang.

Tingkat kebugaran jasmani setiap peserta didik berbeda-beda dipengaruhi oleh jenis kegiatan olahraga yang dilakukan peserta didik, genetik, usia,

makanan dan kebiasaan merokok. Peserta didik yang mempunyai minat dalam bidang olahraga tentu memiliki kebugaran yang lebih baik daripada peserta didik yang kurang menyukai kegiatan olahraga. Peserta didik yang mempunyai genetik, usia, makanan dengan gizi yang baik, dan tidak punya kebiasaan merokok mempunyai kebugaran yang lebih baik. Untuk mempunyai kebugaran yang bagus semua hal itu harus dilakukan dengan seimbang, misalnya semakin banyak olahraga tentu harus berimbang dengan gizi yang masuk ke dalam tubuh. Sekolah berasrama biasanya akan memperhatikan hal seperti itu pola makan yang terjaga, tidak boleh merokok, dan kegiatan berolahraga yang terjadwal.

Muhammadiyah *Boarding School* (MBS) Yogyakarta merupakan salah satu sekolah di level SMP dan SMA di Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta yang mewadai peserta didik untuk tinggal berasrama. Penelitian dilakukan di SMA MBS putra yang mempunyai populasi ekstrakurikuler cukup banyak dan mempunyai minat dan bakat yang lebih. Kurikulum yang dipakai di SMA MBS Yogyakarta adalah kurikulum merdeka untuk kelas 10 dan K-13 untuk kelas 11 dan kelas 12. SMA MBS Yogyakarta mempunyai fasilitas yang cukup menunjang aktivitas fisik peserta didik seperti lapangan bola sepak, lapangan voli, dan lingkungan yang masih asri untuk menunjang aktivitas fisik seperti lari yang hanya

Kegiatan asrama yang dilakukan peserta didik di SMA MBS Yogyakarta sudah memiliki jadwal kegiatan yang terstruktur, begitu juga dengan jadwal pola tidur peserta didik. Peserta didik tidur minimal 6 jam setiap harinya ketika malam hari dari pukul 22.00-03.00 WIB. Peserta didik melakukan kegiatan

selama 19 jam melakukan aktivitas yang sudah terjadwal dari kegiatan tahfidz dipagi hari jam 06.30, dilanjutkan kegiatan pembelajaran sampai jam 14.50, dilanjutkan kegiatan ekstrakurikuler atau kegiatan bebas untuk berolahraga sampai pukul 17.00, peserta didik belajar malam hingga pukul 21.00, selanjutnya persiapan untuk istirahat tidur sampai pukul 22.00. Semua peserta didik melakukan kegiatan yang sudah terjadwal setiap hari, namun ada beberapa peserta didik yang kurang waktu istirahat tidurnya dikarenakan mendapat tugas sekolah atau mengerjakan tugasnya sebagai pengurus di asrama, sehingga tidak sedikit dijumpai peserta didik ketika mengikuti pembelajaran dikelas atau diluar dalam kondisi kurang istirahat dan mengantuk.

SMA MBS Yogyakarta juga menyediakan berbagai macam kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Ekstrakurikuler olahraga bertujuan sebagai wadah untuk setiap peserta didik mengembangkan minat dan bakat dalam bidang olahraga yang diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga pendidik yang mempunyai kemampuan dan kewenangan di sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga sendiri di SMA Muhammadiyah *Boarding school* (MBS) memiliki banyak pilihan diantaranya basket, futsal, pecinta alam, badminton, dan pencak silat. Jadwal latihan ekstrakurikuler di SMA MBS Yogyakarta dilakukan satu minggu dua kali.

Peserta didik SMA MBS Yogyakarta banyak yang memiliki minat untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler voli, badminton, pencak silat, basket dan futsal. Rata-rata peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler adalah peserta didik yang mempunyai kemampuan dasar untuk melakukan kegiatan

ekstrakurikuler voli, pencak silat, basket dan futsal. Selain mengembangkan minat dan bakat peserta didik, kegiatan ekstrakurikuler juga dapat mengasah prestasi peserta didik.

Berdasarkan pemaparan materi dan permasalahan di atas, peneliti tertarik untuk meneliti apakah ada hubungan antara aktivitas fisik dan pola istirahat dengan kebugaran jasmani peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler khususnya ekstrakurikuler Olahraga. Dengan ketertarikan tersebut peneliti merumuskan penelitian dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Istirahat Dengan Kebugaran Jasmani pada Peserta Ekstrakurikuler Olahraga SMA MBS Yogyakarta”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Peserta ekstrakurikuler olahraga di SMA MBS Yogyakarta kurang mengerti tentang kebugaran jasmani, aktivitas fisik, dan pola istirahat
2. Peserta ekstrakurikuler olahraga di SMA MBS Yogyakarta tidak menjaga pola istirahat karena sering tidur larut malam untuk mengerjakan tugas sekolah dan menjadi pengurus di pondok
3. Banyak peserta didik mengantuk ketika melakukan kegiatan pembelajaran di dalam kelas

4. Peserta ekstrakurikuler olahraga di SMA MBS Yogyakarta sering tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler karena faktor kelelahan
5. Belum diketahuinya secara pasti hubungan antara aktivitas fisik, dan pola istirahat dengan kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMA MBS Yogyakarta.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan masalah penelitian di atas perlu adanya batasan supaya lingkup penelitian jelas. Maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini perlu dibatasi pada belum diketahuinya secara pasti hubungan antara pada Aktivitas Fisik dan Pola Istirahat Dengan Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga di SMA MBS Yogyakarta

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi rumusan masalah dan batasan masalah diatas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

- 1) Adakah hubungan yang signifikan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMA MBS Yogyakarta?
- 2) Adakah hubungan yang signifikan pola istirahat dengan kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMA MBS Yogyakarta?
- 3) Adakah hubungan yang signifikan aktivitas fisik dan pola istirahat dengan kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMA MBS Yogyakarta?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, penelitian ini memiliki tujuan sebagai berikut:

- 1) Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMA MBS Yogyakarta.
- 2) Untuk mengetahui hubungan pola istirahat dengan kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMA MBS Yogyakarta.
- 3) Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dan pola istirahat dengan kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMA MBS Yogyakarta.

F. Manfaat Penelitian

Dari tujuan penelitian yang diuraikan di atas, penelitian ini diharapkan memiliki hasil yang bermanfaat. Manfaat penelitian memiliki manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian dapat bermanfaat untuk referensi penelitian yang akan datang, dan dapat memberikan perkembangan ilmu pengetahuan khususnya dalam pola istirahat dan aktivitas fisik, serta kesadaran menjaga kebugaran jasmani bagi peserta ekstrakurikuler olahraga di SMA MBS Yogyakarta khususnya dan pada masyarakat luas pada umumnya.

2. Manfaat praktis

a. Bagi peserta didik

Menambah wawasan peserta didik mengenai kebugaran jasmani dalam perkembangan jasmaninya, untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani dan pola istirahat setiap peserta didik.

b. Bagi guru

Sebagai bahan evaluasi dan masukan untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani setiap peserta didik di sekolah.

c. Bagi sekolah

Sebagai bahan referensi dan masukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik di SMA MBS Yogyakarta terkhusus peserta ekstrakurikuler olahraga.

d. Bagi peneliti

Sebagai bahan masukan dan diskusi yang dapat memberikan informasi tambahan mengenai apakah ada hubungan dalam aktivitas fisik dan pola istirahat dengan kebugaran jasmani. Serta sebagai syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan pada jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK) Universitas Negeri Yogyakarta (UNY).

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Aktivitas Fisik

a. Pengertian Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik setiap bentuk gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot-otot *skeletal* (kerangka) dan menghasilkan pengeluaran energi yang bermakna serta dibagi dalam kelompok ringan, sedang, dan berat. Setiap aktivitas yang dilakukan membutuhkan energi yang berbeda tergantung lama intensitas dan kerja otot. Pendapat Ardiyanto & Mustafa (2021: 169) bahwa aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh otot rangka yang menghasilkan pengeluaran energi. Aktivitas fisik adalah apapun gerakan yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi lebih besar daripada istirahat. Aktivitas fisik menggambarkan apapun yang dilakukan yang melibatkan menggerakkan tubuh.

Gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi (Krismawati, dkk, 2019: 29). Aktivitas fisik mencakup setiap perilaku motorik dalam kegiatan sehari-hari dan rekreasi. Aktivitas rumah dapat diartikan sebagai bentuk aktivitas fisik. Dengan menunjukkan bahwa aktivitas tersebut mungkin memiliki efek menguntungkan yang lebih besar pada fungsi eksekutif dibandingkan dengan aktivitas fisik lainnya. Tingkat aktivitas fisik yang rendah juga berpengaruh pada fungsi kognitif, seperti memori kerja, motivasi belajar, dan konsentrasi selain menyebabkan masalah pada kesehatan fisik dan psikologis. Memori kerja

yang rendah akan menimbulkan kesulitan untuk menerima informasi baru sehingga menyebabkan penurunan prestasi belajar (Nadira & Daulay, 2022: 107).

Aktivitas fisik dilakukan sepanjang hayat untuk menunjang kehidupan manusia, tanpa terkecuali pada orang lanjut usia. Akan tetapi penurunan aktivitas fisik secara umum akan terjadi pada masa lanjut usia seiring dengan penurunan kemampuan otot, munculnya rasa kaku, dan sakit pada persendian. Hayes, (2019: 42) berpendapat bahwa aktivitas fisik adalah variabel perilaku yang kompleks yang bervariasi dari hari ke hari, dalam hal intensitas, frekuensi, dan durasi. Aktivitas tersebut terdiri berjalan ke sekolah dan aktivitas sukarela (seperti olahraga dan rekreasi). Aktivitas fisik yang kurang dapat mengakibatkan terjadinya obesitas, *noncommunicable disease*, dan gangguan muskuloskeletal. *World Health Organization* (WHO) merekomendasikan anak-anak dan remaja berusia 5-17 tahun sebaiknya melakukan minimal 60 menit aktivitas fisik intensitas sedang hingga kuat. Aktivitas fisik dengan jumlah lebih dari 60 menit sehari akan memberikan manfaat kesehatan. Sebaiknya juga melakukan kegiatan yang menguatkan otot dan tulang minimal tiga kali per minggu (Marbun, dkk., 2021: 508).

Berdasarkan pemaparan para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik merupakan sebuah gerakan tubuh yang dihasilkan dari otot rangka kontraksi. Sehingga meningkatkan pengeluaran energi dan membakar kalori. Aktivitas fisik terdiri dari aktivitas sehari-hari seperti

berjalan ke sekolah, bekerja, latihan. Untuk aktivitas fisik di rumah seperti menyapu dan mencuci. Aktivitas fisik dengan transportasi (berjalan kaki, sepeda, motor), rekreasi (olahraga, *outbond*, dansa), serta menggunakan durasi guna meningkatkan kesehatan sepanjang hari.

b. Dimensi Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik dibagi menjadi empat dimensi utama, seperti yang dikaji oleh Cilmiyati (2020: 7) dijelaskan bahwa dalam mengkaji aktivitas fisik terdapat empat dimensi utama yang menjadi fokus, yaitu: tipe, frekuensi, durasi dan intensitas.

1) Tipe

Tipe aktivitas mengacu pada berbagai aktivitas fisik yang dilakukan. Ada 3 tipe aktivitas fisik yang dapat dilakukan untuk mempertahankan kesehatan tubuh, sebagai berikut:

a) Ketahanan (*endurance*)

Aktivitas fisik yang bersifat untuk ketahanan dapat membantu jantung, paru-paru, otot, dan sistem sirkulasi darah tetap sehat membuat kita lebih bertenaga. Untuk mendapatkan ketahanan maka aktivitas fisik yang dilakukan selama 30 menit (4-7 hari per minggu). Contoh kegiatan yang dipilih seperti: berjalan kaki, lari ringan, berenang, senam, bermain tenis, berkebun dan kerja.

b) Kelenturan (*flexibility*)

Aktivitas fisik yang bersifat untuk kelenturan dapat membantu pergerakan lebih mudah, mempertahankan otot tubuh tetap

lemas/lentur dan sendi berfungsi dengan baik. Untuk mendapatkan kelenturan, maka aktivitas fisik yang dilakukan seperti peregangan, senam, yoga, dan lain-lain selama 30 menit (4-7 hari perminggu).

c) Kekuatan (*strength*)

Aktivitas fisik yang bersifat untuk kekuatan dapat membantu kerja otot tubuh dalam menahan sesuatu beban yang diterima, tulang tetap kuat, dan mempertahankan bentuk tubuh serta membantu meningkatkan pencegahan terhadap penyakit seperti osteoporosis. Untuk mendapatkan kekuatan maka aktivitas fisik yang dapat dilakukan seperti *push-up*, naik turun tangga, angkat beban, *fitness*, dan lain-lain selama 30 menit (2-4 hari per minggu).

2) Frekuensi

Frekuensi merupakan jumlah latihan dalam periode waktu tertentu. Frekuensi merujuk kepada seberapa banyak aktivitas itu dilakukan dalam kurun waktu seminggu, sebulan, atau setahun. Misalkan seseorang atlet melakukan latihan setiap hari Rabu, Jum'at, dan Minggu. Frekuensi aktivitas fisik latihan yang dilakukan atlet tersebut adalah 3 kali dalam seminggu.

3) Durasi

Andriyani & Wibowo (2015: 38) menyatakan durasi adalah lamanya waktu latihan dalam satu kali sesi latihan. Durasi merujuk kepada lama waktu melakukan aktivitas dengan menghitung jumlah waktu dalam menit atau jam selama 1 sesi aktivitas.

4) Intensitas

Intensitas merujuk kepada tingkat kesulitan dalam melakukan aktivitas.

Intensitas pada umumnya dikelompokkan menggunakan skala rendah, sedang, dan tinggi.

Hakim, dkk., (2020: 79) menyatakan aktivitas fisik dibagi menjadi beberapa, yaitu: (1) Intensitas ringan: seseorang yang aktif pada tingkat intensitas sedang harus bisa menyanyi atau melanjutkan percakapan normal saat melakukan aktivitas. Contoh aktivitas ringan adalah jalan kaki atau bersih-bersih. (2) Intensitas sedang: orang yang aktif di tingkat intensitas sedang harus bisa dibawa dalam percakapan tetapi dengan beberapa kesulitan terlibat dalam aktivitas. Contohnya adalah jalan cepat, bersepeda, atau menari. (3) Intensitas tinggi: jika seseorang menjadi kehabisan napas atau terlalu kehabisan nafas untuk melakukan percakapan dengan mudah, aktivitasnya bisa dianggap penuh semangat. Contoh dari aktivitas yang berat akan mencakup jogging atau lari dan olahraga berat seperti bola basket, berenang, bola tangan, dan lai-lain. Pendapat Maulina, dkk., (2022: 927) bahwa aktivitas fisik dikategorikan cukup apabila seseorang melakukan latihan fisik atau olahraga selama 30 menit setiap hari atau minimal 3-5 hari dalam seminggu. Aktivitas jasmani yang dilakukannya dapat bersifat rekreatif, kompetitif, dan olahraga untuk kesehatan atau kebugaran. Partisipasi secara teratur dalam olahraga atau aktivitas jasmani lainnya berpengaruh kepada pembentukan keluarga yang sehat.

c. Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik

Intantiyana, dkk., (2018: 404) menjelaskan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik pada seseorang sebagai berikut:

1) Umur

Aktivitas tertinggi seseorang atau manusia normal adalah usia 12-14 tahun dan akan terjadi penurunan secara signifikan tingkat aktivitas ketika menginjak usia remaja, dewasa, dan sampai usia lebih dari 65 tahun.

2) Etnis

Faktanya perbedaan etnis seseorang juga dapat mempengaruhi tingkat aktivitas fisik seseorang. Hal ini disebabkan oleh perbedaan budaya yang ada dalam kelompok masyarakat tersebut. Budaya yang terdapat di setiap negara pasti berbeda-beda, misal di negara Belanda mayoritas masyarakatnya menggunakan sepeda untuk berpergian dan di negara Indonesia mayoritas masyarakatnya menggunakan kendaraan bermotor sehingga secara garis besar tingkat aktivitas masyarakat Belanda lebih besar dibandingkan masyarakat Indonesia.

3) Jenis kelamin

Perbedaan jenis kelamin sangat mempengaruhi tingkat aktivitas seseorang. Pada umumnya aktivitas fisik seorang laki-laki lebih besar dibanding aktivitas fisik seorang perempuan.

4) Tren Terbaru

Salah satu tren terbaru saat ini adalah mulai berkembangnya teknologi-teknologi yang mempermudah pekerjaan manusia. Dahulu

manusia harus membajak sawah dengan kerbau, namun dengan teknologi traktor manusia lebih dipermudah dalam melakukan pekerjaan tersebut. Pendapat Zahida, dkk., (2019: 6) faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik meliputi: Gaya hidup, Pendidikan, lingkungan, hereditas

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik yaitu umur, jenis kelamin, etnis, dan tren baru. Faktor sosial ekonomi juga dapat mempengaruhi aktivitas fisik seseorang. Karena kesempatan kelompok sosial ekonomi rendah untuk melakukan aktivitas fisik yang terprogram serta terukur tentu akan lebih rendah bila dibandingkan kelompok sosial ekonomi tinggi.

d. Manfaat Aktivitas Fisik

Seseorang akan membutuhkan aktivitas fisik jika mengetahui manfaat dalam jangka panjang. Selain bermanfaat untuk kesehatan fisik, aktivitas fisik juga dinilai baik untuk menjaga kesehatan mental orang dewasa. Aktivitas fisik yang teratur memiliki efek yang positif dalam mengurangi stres dan kecemasan. Seperti gangguan depresi ringan hingga sedang, aktivitas fisik dapat dipercaya memiliki efek yang bermanfaat dalam mencegah dan menyembuhkan (Abadini & Wuryaningsih, 2019: 7). Kurangnya melakukan aktivitas fisik dapat berpengaruh pada kekebalan tubuh. Karena pada dasarnya saat tubuh tidak dipaksa melakukan aktivitas fisik, maka imunitas tubuh juga bisa menurun dan mudah terserang

penyakit/virus namun dengan memperhatikan intensitas dari latihan fisik yang akan dilakukan (Hita, dkk., 2020: 146).

Menurut Saputra (2020: 33) bahwa aktivitas fisik yang dilakukan oleh manusia akan berhubungan erat dengan kualitas hidup, kesehatan, dan kesejahteraan. Sebaliknya, apabila manusia tidak melakukan aktivitas fisik sesuai kebutuhannya maka kemungkinan besar akan mudah terjangkit penyakit akibat kurang gerak (hipokinetik) seperti diabetes tipe 2. Tingkat aktivitas fisik yang rendah akan meningkatkan resiko obesitas dan banyak penyakit kronis lain termasuk penyakit jantung koroner, diabetes, dan kanker usus.

Manfaat dari aktivitas fisik antara lain (1) membantu mempertahankan berat badan yang sehat dan mempermudah melakukan tugas sehari-hari, (2) anak-anak dan remaja yang aktif secara fisik memiliki lebih sedikit gejala depresi daripada teman sebayanya, (3) menurunkan resiko terhadap banyak penyakit, seperti penyakit jantung koroner, diabetes, dan kanker, (4) memperkuat jantung dan meningkatkan fungsi paru-paru (Chan, 2019: 32).

2. Hakikat Pola Istirahat

a. Definisi Istirahat

Setiap manusia tentunya perlu beristirahat agar tubuh dan pikiran dapat pulih kembali. Istirahat dengan tidur yang cukup dapat menjaga kesehatan tubuh dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Tentunya istirahat harus dilakukan dengan jumlah waktu yang cukup. Jika waktu istirahat

kurang dapat mempengaruhi kesehatan tubuh. Dengan istirahat dapat memulihkan kembali tubuh setelah melakukan kegiatan sehari-hari. Istirahat bagi tubuh ada berbagai macam seperti tidur, bersantai, perubahan dalam aktivitas, berjalan di udara segar, atau berolahraga.

Menurut Kementerian Kesehatan waktu istirahat atau tidur yang baik adalah minimal tujuh jam setiap harinya. Walau begitu, kebutuhan tidur setiap usia berbeda-beda. Berikut penjelasannya yang dilansir dari situs Kementerian Kesehatan:

Tabel 1. Kebutuhan tidur setiap rentang usia

Usia	Waktu tidur yang dibutuhkan
Usia 0 - 1 bulan	Mebutuhkan waktu tidur sebanyak 14 hingga 18 jam setiap harinya.
Usia 1-18 bulan	Mebutuhkan waktu tidur sebanyak 12 hingga 14 jam setiap harinya.
Usia 3 - 6 tahun	Mebutuhkan waktu tidur sebanyak 11 hingga 13 jam setiap harinya.
Usia 6 – 12 tahun	Mebutuhkan waktu tidur sebanyak 10 jam setiap harinya.
Usia 12 – 18 tahun	Mebutuhkan waktu tidur sebanyak 8 hingga 9 jam setiap harinya.
Usia 18 – 40 tahun	Mebutuhkan waktu tidur sebanyak 7 hingga 8 jam setiap harinya.
Usia 60 tahun ke atas dan lansia	Mebutuhkan waktu tidur sebanyak 7 jam dan 6 jam setiap harinya.

(Sumber: <https://upk.kemkes.go.id/new/lama-waktu-tidur-yang-dibutuhkan-oleh-tubuh>)

Makin bertambahnya usia, semakin berkurang kebutuhan waktu tidurnya. Hal ini karena adanya faktor hormonal di dalam tubuh manusia. Terkadang masih ada banyak manusia yang rela begadang atau mengurangi waktu tidurnya untuk beraktivitas. Padahal tubuh juga memerlukan waktu istirahat yang cukup. Menurut Tarwoto & Wartonah

dalam (Nadya, C, 2017) istirahat yang cukup sangat penting bagi tubuh. Kesempatan untuk istirahat dan tidur sama pentingnya dengan kebutuhan makan, aktivitas, maupun kebutuhan dasar lainnya. Setiap individu membutuhkan istirahat dan tidur untuk memulihkan kembali kesehatannya. Tidur adalah suatu keadaan relatif tanpa sadar yang penuh ketenangan tanpa kegiatan yang merupakan urutan siklus yang berulang-ulang dan masing-masing menyatakan fase kegiatan otak dan fisik yang berbeda.

Kualitas istirahat yang buruk dapat menurunkan tingkat konsentrasi yang diakibatkan oleh keluhan kantuk yang berlebihan. Berdampak pada aktivitas klinis dan beresiko terjadinya kesalahan medis seperti kesalahan dalam pemberian obat, luka jarum suntik dan kesalahan dalam tindakan lainnya menurut Admi (2008 dikutip dari Dewantri, 2016). Kebutuhan istirahat dan tidur setiap individu berbeda-beda sesuai tahap perkembangan aktivitas yang dijalani.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa pola istirahat adalah keadaan tubuh seseorang yang tidak sedang beraktivitas di bawah tekanan dan membutuhkan ketenangan. Sesuai dengan durasi waktu istirahat untuk peserta didik SMA dengan rentang usia 12 tahun sampai 18 tahun dengan waktu tidur yang dibutuhkan 8 jam hingga 9 jam setiap harinya. Jika peserta didik bisa melakukan tidur yang cukup secara terus-menerus maka kualitas tidur menjadi lebih baik. Istirahat yang cukup merupakan kunci supaya mendapatkan tubuh, jiwa, dan pikiran yang sehat.

Istirahat bagi tubuh ada berbagai macam seperti tidur, bersantai, perubahan dalam aktivitas, berjalan di udara segar, atau berolahraga.

b. Faktor yang mempengaruhi kualitas istirahat

1) Usia

Usia dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang karena proses penuaan menyebabkan terjadinya perubahan yang dapat mempengaruhi pola tidur seseorang. Fase tidur pada usia remaja atau permulaan masa pubertas menjadi telat. Mereka juga sering terbangun di malam hari dan waspada sehingga sulit untuk tertidur (Nur'aini, 2011). Seiring bertambahnya usia, kualitas tidur seseorang di malam hari akan semakin menurun. Hal tersebut disebabkan oleh perubahan irama sirkadian yang mengatur siklus tidur, sehingga menyebabkan terganggunya siklus tidur dan bangun. (Potter, A and Perry, 2011).

2) Jenis Kelamin

Jenis kelamin dapat memengaruhi kualitas tidur. Perempuan lebih cenderung memiliki kualitas tidur yang buruk. Hal tersebut karena berdasarkan faktor psikologis dan fisiologis. Perempuan saat 17 menstruasi akan mengalami perubahan hormonal. Perubahan tersebut memengaruhi pola tidur sehingga menyebabkan gangguan tidur serta memperburuk kualitas tidur. Perubahan hormonal seperti stres, kecemasan, perasaan mudah

tersinggung juga dapat memperburuk kualitas tidur (Lee dkk, 2020).

3) Status Kesehatan

Kualitas tidur dapat disebabkan oleh penyakit fisik yang diderita seseorang. Beberapa penyakit seperti asma, jantung koroner, hipertensi, dapat mengganggu tidur seseorang. Penyakit dengan gejala yang menimbulkan rasa ketidaknyamanan secara fisik dan emosional dapat mempengaruhi masalah tidur. Terkadang terdapat penyakit yang mengharuskan seseorang untuk tidur dengan posisi yang tidak biasa, contohnya harus tidur dengan posisi tertentu agar mencegah komplikasi atau untuk imobilisasi (Potter, A and Perry, 2011).

4) Stres

Stres adalah suatu tekanan yang dapat disebabkan oleh ketidakseimbangan antara harapan dan kenyataan yang diinginkan individu (Sukadiyanto, 2010). Kondisi stres seringkali mengganggu tidur seseorang. Kondisi ini meningkatkan kadar norepinefrin dalam darah dengan merangsang sistem saraf simpatik, memperpendek siklus tidur NREM tahap IV dan tidur REM, dan mungkin sering terbangun selama tidur. Stres juga dapat menyebabkan seseorang sulit tidur, terlalu banyak tidur, atau sering terbangun saat tidur. Stres yang terus- menerus

dapat menyebabkan kebiasaan tidur yang buruk (Potter & Perry, 2011).

5) Konsumsi Obat

Mengonsumsi obat-obatan tertentu dapat mempengaruhi tidur seseorang. Ada obat-obatan yang dapat menyebabkan efek samping untuk mengurangi tidur REM. Hipnotik dapat mengganggu tidur NREM tahap 3 dan 4, beta-blocker dapat menyebabkan insomnia dan mimpi buruk, dan narkotika dapat menyebabkan sering terbangun di malam hari (Potter & Perry, 2011).

6) Asupan Makanan

Pola makan dapat berhubungan dengan kualitas tidur seseorang. Porsi makan malam yang besar dan berat juga bisa membuat pencernaan menjadi sulit dan mengganggu tidur. Selain itu, makanan dan minuman yang mengandung kafein, nikotin, dan alkohol juga dapat mempengaruhi sistem pusat stres dan mempengaruhi perubahan pola tidur (Potter & Perry, 2011).

c. **Manfaat Istirahat yang Cukup**

Istirahat yang cukup sangat penting untuk dilakukan setiap hari karena bisa menghasilkan beberapa manfaat (Tasya, 2021). Berikut manfaat istirahat yang cukup:

1) Memulihkan Badan setelah Sehari-hari Bekerja

Badan membutuhkan istirahat setelah sibuk bekerja selama delapan jam atau lebih. Untuk memulihkan badan yang sehat dapat dilakukan dengan cara melakukan tidur yang cukup dan teratur. Dengan istirahat yang cukup maka badan kita bisa menjadi lebih segar dan bisa bugar kembali. Badan yang sehat dan bugar bisa meningkatkan produktivitas dalam melakukan pekerjaan atau tugas.

2) Tidak Mudah Stres dan Marah

Untuk menjalani kehidupan sehari-hari sebaiknya hindari mudah marah dan stres. Karena hal itu sangat tidak baik bagi kesehatan. Oleh karena itu, penting untuk menjaga kestabilan emosi supaya tidak mudah stres dan marah. Istirahat yang cukup menjadi salah satu cara untuk menstabilkan emosi.

3) Saat Beraktivitas Konsentrasi Menjadi Meningkat

Dalam aktivitas sehari-hari pastinya akan selalu dihadapi dengan berbagai macam masalah. Masalah ini bisa membuat pikiran-pikiran kita menjadi kurang jernih sehingga akan berdampak pada pekerjaan dan aktivitas-aktivitas lainnya. Oleh karena itu, sebaiknya pikiran-pikiran kurang jernih ini diganti dengan pikiran-pikiran jernih yaitu dengan cara melakukan tidur yang cukup dan teratur.

4) Mengurangi Risiko Terkena Penyakit Kronis

Penyakit kronis bisa terjadi oleh siapa saja dan umur berapa saja. Pada dasarnya, banyak sekali penyebab-penyebab munculnya penyakit kronis, salah satunya ialah istirahat yang kurang atau waktu tidur yang tidak cukup dan tidak teratur. Oleh karena itu, istirahat yang cukup perlu dilakukan oleh semua orang.

3. Hakikat Kebugaran Jasmani

a. Pengertian Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan hal yang sangat penting bagi kehidupan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Hal ini sesuai dengan pendapat Suharjana & Purwanto (2008: 46) bahwa kebugaran jasmani mengupayakan kualitas hidup jasmani yang optimal, termasuk memperoleh nilai kriteria tingkat kebugaran jasmani, dan risiko timbulnya masalah kesehatan yang rendah. Setiap kegiatan yang dilakukan manusia seperti bergerak dan memalukan pekerjaan selalu berkaitan dengan kebugaran jasmani. Menurut Sridadi & Surdana (2011: 101) kebugaran jasmani adalah suatu keadaan seseorang yang mempunyai kekuatan (*strength*), kemampuan (*ability*), kesanggupan dan daya tahan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa timbul kelelahan yang berarti.

Kebugaran jasmani pada hakikatnya berkenaan dengan kemampuan dan kesanggupan fisik seseorang untuk melaksanakan tugasnya sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang relatif lama. Sehingga tidak

menimbulkan kelelahan dan masih memiliki tenaga yang cukup untuk melaksanakan aktivitas lainnya. Hal ini sependapat dengan Hadjarati (2014: 37) menyatakan kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan giat dan dengan penuh kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Serta energi yang cukup untuk menikmati waktu senggang dan menghadapi hal-hal darurat yang tak terduga sebelumnya. Komponen kebugaran jasmani dapat dibedakan menjadi dua yakni kebugaran yang berhubungan dengan Kesehatan (*health related physical fitness*) dan kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan (*skill related physical fitness*). Karena nilai kebugaran setiap individu berbeda, sesuai dengan kegiatan dan profesi masing-masing. Kebugaran jasmani merupakan salah satu indikator dari keberhasilan pembelajaran dalam Pendidikan jasmani (Bahari, dkk., 2020: 90). Karena kebugaran jasmani menjadi kebutuhan manusia untuk menjaga kesehatan dan kualitas hidup. Tingkat kebugaran jasmani yang baik akan menjadikan peserta didik mampu bekerja secara efektif dan efisien, tidak mudah terserang penyakit, belajar lebih bergairah dan bersemangat, serta dapat secara optimal mampu menghadapi tantangan dalam kehidupan baik di lingkungan sekolah maupun masyarakat (Mutaqin, 2018: 3).

Pendapat beberapa ahli di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas atau melaksanakan tugasnya sehari-hari dengan cukup tenaga. Membutuhkan

konsentrasi, daya tahan tubuh yang cukup baik tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Sehingga masih terdapat tenaga digunakan untuk menikmati waktu luang yang datang secara tiba-tiba. Karena orang yang kebugarannya kurang tidak akan mampu melakukannya. Setiap individu mempunyai latar belakang kemampuan tubuh yang berbeda, sehingga masing-masing individu akan mempunyai kebugaran jasmani yang berbeda juga.

b. Fungsi Kebugaran Jasmani

Fungsi kebugaran jasmani memiliki dampak yang positif untuk manusia, seperti yang dinyatakan oleh Ismiyarti (2008:40) bahwa kebugaran jasmani dapat dibagi menjadi dua berdasarkan fungsinya, yaitu: fungsi umum dan khusus. Fungsi umum kebugaran jasmani mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya rekreasi, serta daya tahan manusia yang dapat berguna untuk mempertinggi daya kerja. Fungsi khusus kebugaran jasmani dibedakan menjadi tiga golongan yaitu berdasarkan pekerjaan misalnya atlet, dan pelajar. Golongan berdasarkan keadaan misalnya ibu hamil untuk mempersiapkan kelahiran. Keadaan berdasarkan umur misalnya bagi anak untuk merangsang pertumbuhan, dan bagi lansia untuk mempertinggi ketahanan tubuh.

Uraian diatas menegaskan bahwa kebugaran jasmani memiliki fungsi yang penting untuk melakukan aktivitas sehari hari. Karena dapat meningkatkan kinerja tubuh atau kondisi tubuh seseorang. Sehingga dapat

bekerja secara optimal tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan bagi tubuh.

c. Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat dipengaruhi dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal (Nugraha, 2019: 235-236).

1) Faktor Internal

a) Genetik

Faktor keturunan yang didapatkan dari kedua orang tua, dapat dilihat dari sifat yang dibawa sejak lahir. Pengaruhnya terhadap kekuatan otot dan ketahanan otot. Pada umumnya berhubungan dengan serabut otot dari komposisi serabut otot merah dan putih. Seseorang yang memiliki serabut otot merah lebih baik melakukan aktivitas olahraga bersifat aerobik. Sedangkan yang memiliki serabut otot putih melakukan olahraga bersifat anaerob.

b) Usia

Semakin meningkat usia anak semakin berkurang aktivitas jasmaninya. Jika seseorang sudah memasuki dunia kerja, kesibukan akan menyita waktunya sehingga, frekuensi kegiatannya berkurang. Setiap tingkatan umur mempunyai takaran tingkat kebugaran jasmani yang berbeda dan dapat ditingkatkan pada hampir semua usia. Kebugaran jasmani anak-anak meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25-30 tahun. Selanjutnya akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh organ

tubuh kira-kira sebesar 0,81 - 1%. Namun dengan rajin berolahraga, kecepatan penurunan tersebut dapat diperlambat hingga separuh/setengahnya.

c) Jenis Kelamin

Tingkat kebugaran jasmani laki-laki biasanya lebih baik daripada tingkat kebugaran jasmani perempuan. Hal ini disebabkan kegiatan fisik yang dilakukan oleh laki-laki lebih banyak jika dibandingkan dengan perempuan. Usia pubertas biasanya kebugaran jasmani laki-laki hampir sama dengan perempuan. Mencapai usia pubertas anak laki-laki biasanya mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang jauh lebih besar dibandingkan dengan tingkat kebugaran jasmani perempuan.

2) Faktor Eksternal

a) Aktivitas Fisik

Kegiatan fisik sangat berpengaruh untuk semua komponen kebugaran jasmani. Individu yang lebih aktif melakukan aktivitas fisik akan memiliki resiko gangguan kesehatan dan kematian yang lebih rendah. Dibandingkan dengan seseorang yang suka menjalankan pola hidup santai (*sedentary lifestyle*).

b) Kebiasaan Olahraga

Olahraga merupakan salah satu alternatif untuk memperoleh kebugaran. Karena olahraga mempunyai manfaat antara lain: manfaat fisik (meningkatkan komponen kebugaran), manfaat

psikis (lebih tahan stres, lebih mampu berkonsentrasi), dan manfaat sosial (menambah rasa percaya diri dan sarana berinteraksi).

c) Kecukupan Istirahat

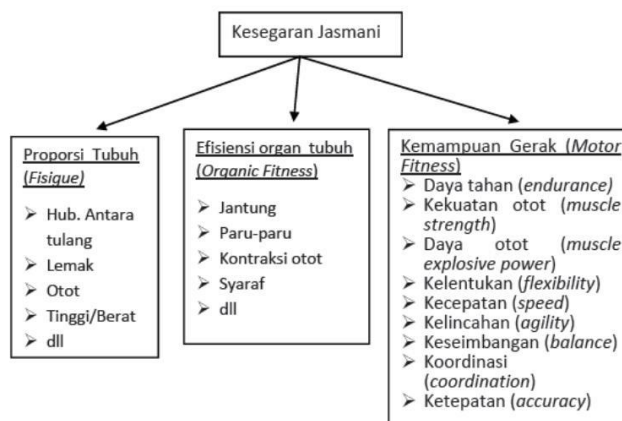
Kecukupan istirahat sangat berpengaruh terhadap kebugaran jasmani seseorang. Tubuh yang kurang istirahat maka akan menyebabkan penampilan fisik akan menurun, kemudian daya konsentrasi atau yang berkenaan dengan mental akan terpengaruh. Waktu istirahat dan tempat istirahat yang nyaman untuk anak sangat penting diperhatikan. Sehingga anak memiliki kecukupan istirahat yang membantu kebugaran jasmani menjadi semakin baik.

Pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani adalah umur, jenis kelamin, keturunan atau genetik, makanan yang dikonsumsi, rokok, dan berolahraga.

d. Komponen Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan pengertian yang kompleks. Maka dapat dipahami jika mengetahui tentang komponen-komponen kebugaran jasmani yang saling berkait antara yang satu dengan yang lain. Masing-masing komponen memiliki ciri-ciri sendiri yang berfungsi pokok dalam kebugaran jasmaninya baik, maka status setiap komponennya harus dalam keadaan baik pula. Pendapat Ngatman & Andriyani (2017: 128) komponen kebugaran jasmani terdiri atas delapan macam, yaitu: daya tahan jantung dan paru, kekuatan otot, kelentukan, kecepatan, daya eksplosif, kelincahan, keseimbangan. Komponen kebugaran jasmani dikelompokkan

menjadi dua, yaitu kebugaran kesehatan dan keterampilan. Beberapa komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kondisi fisik, yaitu kekuatan, kelentukan, komposisi tubuh, daya tahan (kardiorespirasi dan otot), kecepatan, kelincahan, keseimbangan, koordinasi dan kecepatan reaksi (Yulianto, 2021: 20), Bafirman & Wahyuni (2019: 217) menyatakan bahwa ruang lingkup kebugaran jasmani, meliputi: kebugaran struktur organ tubuh (*Anatomical Fitness*), kebugaran fungsi organ-organ tubuh (*Physiological Fitness*), dan kebugaran psikhis (*Psychological Fitness*). Agar lebih jelas, maka unsur unsur kebugaran jasmani dapat dilihat pada bagan sebagai berikut:



Gambar 1. Komponen Kebugaran Jasmani
(Sumber: Bafirman & Wahyuni, 2019: 218)

Berdasarkan bagan komponen kebugaran jasmani pada gambar 1 menjelaskan bahwa kebugaran jasmani terkait dan dipengaruhi oleh keadaan proporsi tubuh meliputi keberadaan tulang, lemak, otot, keadaan tinggi dengan berat badan, dan lainnya. Keadaan proporsi tubuh yang ideal akan berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani seseorang, dan sebaliknya seseorang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik,

akibat telah terbiasanya melakukan aktivitas latihan atau kegiatan olahraga, sehingga proporsi tubuh cenderung makin ideal. Pertumbuhan dan kekuatan tulang lebih baik, ketebalan lemak lebih seimbang, kekuatan otot lebih meningkat, keadaan tinggi dengan berat lebih ideal, dan lainnya (Bafirman & Wahyuni, 2019: 219).

Kebugaran jasmani terdiri dari beberapa komponen, menurut Fikri (2018: 77) yaitu daya tahan kardiovaskuler (*cardiovascular endurance*), daya tahan otot (*muscle endurance*), kekuatan otot (*muscle strength*), kelentukan (*flexibility*), komposisi tubuh (*body composition*), kecepatan gerak (*speed of movement*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), kecepatan reaksi (*reaction time*) dan koordinasi (*coordination*). Komponen tersebut adalah komponen yang berhubungan dengan kesehatan diantaranya adalah: daya tahan jantung, daya tahan otot, kekuatan otot, daya ledak, dan kelentukan. Komponen kebugaran jasmani tersebut akan diberikan pengertian masing-masing komponen sebagai berikut:

1) Kekuatan (*strength*)

Secara fisiologis kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban. Kekuatan otot tungkai adalah kemampuan tungkai otot untuk berkontraksi dengan cepat ketika resistensi datang dengan cepat tiba-tiba dan cepat, sehingga bisa menyebabkan tubuh terdorong ke depan (horizontal) atau di atas

(vertikal) dengan melompat (Putri & Soegiyanto, 2021: 106). Kekuatan merupakan keadaan tubuh dalam menerima beban secara maksimal tanpa merasakan kelelahan (Aguss, dkk., 2021: 2).

2) Daya tahan kardiorespirasi

Daya tahan kardiorespirasi adalah ketahanan organ jantung dan paru serta pembuluh darah mengambil oksigen. Kemudian mendistribusikannya ke sistem jaringan tubuh lain dalam proses metabolisme tubuh untuk melaksanakan fungsinya secara optimal dalam keadaan latihan dengan intensitas tinggi dan durasi waktu yang cukup lama (Pribany & Sahri, 2021: 20).

3) Daya tahan otot (*Muscular Power*)

Daya tahan otot didefinisikan sebagai kemampuan kelompok otot untuk melakukan kontraksi berulang selama periode waktu yang cukup untuk menyebabkan kelelahan otot, atau untuk mempertahankan persentase tertentu dari kontraksi sukarela maksimum untuk periode waktu yang lama (Amrullah, 2021: 96).

4) Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan adalah suatu kemampuan bersyarat untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam keadaan atau waktu yang sesingkat mungkin. Kecepatan diukur dengan satuan jarak dibagi suatu kemampuan untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam waktu yang sesingkat mungkin (Cahyono, 2021: 1).

5) Daya lentur (*Flexibility*)

Kelentukan atau fleksibilitas adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal. Fleksibilitas merupakan besarnya pergerakan sendi secara maksimal sesuai dengan kemungkinan gerakan (*range of movement*) (Admaja & Falaahudin, 2019: 49).

6) Kelincahan (*Agility*)

Arifandy, dkk., (2021: 224) menyatakan bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan dengan gerakan lainnya. *Agility* termasuk berlari dalam garis lurus dan atau perubahan arah yang disengaja dengan cepat. Kelincahan didefinisikan sebagai keterampilan fisik yang memungkinkan individu untuk secara cepat dan efisien mengurangi kecepatan, mengubah arah, dan mempercepat dalam upaya untuk bereaksi secara tepat terhadap isyarat yang relevan dengan tugas. Faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan diantaranya sistem saraf pusat, kekuatan otot, bentuk, jenis serabut otot, struktur sendi, tingkat elastisitas otot, keluasaan gerak sendi, koordinasi *intermuscular*, koordinasi *intramuscular*, kelelahan, jenis kelamin, dan suhu otot.

7) Koordinasi (*Coordination*)

Koordinasi merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan atau kerja dengan cepat dan efisien. Koordinasi merupakan hubungan

harmonis sebagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan (Arifandy, dkk., 2021: 224).

8) Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot. Kemampuan tubuh untuk melakukan reaksi atas setiap perubahan posisi tubuh, sehingga tubuh tetap stabil dan terkendali. Keseimbangan ini terdiri atas keseimbangan statis (tubuh dalam posisi diam) dan keseimbangan dinamis (tubuh dalam posisi bergerak) (Ahmad & Syafruddin, 2020: 43).

9) Ketepatan (*Accuracy*)

Akurasi/ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk menentukan dan mengubah arah bola dengan tepat dan cepat, pada waktu bola sedang bergerak tanpa kehilangan arah, sehingga penempatan bola dan tujuan jatuhnya bola yang diharapkan. Akurasi yang baik akan memudahkan pemain untuk menentukan target sasaran dalam permainan futsal, baik mengoper bola maupun melakukan tendangan ke gawang untuk mencetak gol (Palmizal, 2020: 41).

10) Reaksi (*reaction*)

Kecepatan reaksi adalah waktu yang diperlukan untuk memberikan respon kinetik setelah menerima suatu stimulus atau rangsangan. karena melalui rangsangan (stimulus) reaksi tersebut mendapat sumber dari: pendengaran, pandangan (visual), rabaan

maupun gabungan antara pendengaran dan rabaan (Pratiwi & Prayoga, 2019: 3).

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli dapat disimpulkan bahwa komponen kebugaran jasmani adalah unsur-unsur yang dimiliki oleh jasmani. Komponen-komponen tersebut bersifat saling melengkapi satu sama lain dan untuk meningkatkan kebugaran jasmani harus berlatih sesuai dengan komponen tersebut. Komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan yaitu daya tahan, kekuatan otot, daya tahan otot, komposisi tubuh, dan fleksibilitas, sedangkan komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan di antaranya koordinasi, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, power, dan waktu reaksi.

e. Manfaat Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani mempunyai banyak manfaat terutama untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Tubuh yang mempunyai tingkat kebugaran yang baik tidak akan mudah lelah, sehingga aktivitas dapat dilakukan dengan baik tanpa ada hambatan atau kelelahan. Seseorang akan mendapatkan tingkat kebugaran yang baik jika didapatkan dengan rutin melakukan aktivitas jasmani atau olahraga. Secara fisiologi olahraga seseorang dikatakan memiliki kebugaran jasmani yang baik apabila kondisi fisiknya mampu mengatasi keadaan lingkungan yang memerlukan kerja otot. Yusuf (2018: 3) menyatakan bahwa manfaat dari kebugaran jasmani meliputi:

1) Fisiologis

Memperkuat sendi-sendi dan ligamen, meningkatkan kemampuan jantung dan paru, memperkuat otot tubuh, menurunkan tekanan darah, mengurangi lemak tubuh, mengurangi kadargula, mengurangi resiko terkena penyakit jantung koroner, memperlancar pertukaran gas.

2) Psikologis

Mengendurkan ketegangan mental, suasana hati senang, nyaman dan rasa terhibur.

3) Sosial

Meningkatkan kualitas dan kuantitas persahabatan dengan orang lain serta menghargai lingkungan hidup dan alam sekitar.

4) Budaya atau Kultur

Kebiasaan hidup sehat secara teratur dan terencana, melestarikan nilai-nilai budaya yang berkaitan dengan jenis latihan kebugaran jasmani dan olahraga terpilih.

Kebugaran jasmani akan mengantarkan peserta didik menuju kesiapan jasmani, mental dan emosional, kematangan psikologis dan fisik, serta mengantarkan peserta didik untuk semangat belajar dan berlatih, sehingga akan tercapai prestasi belajar yang diharapkan. Manfaat kebugaran jasmani sangat banyak, maka semua individu diharapkan untuk bisa menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmaninya. Tingkat kebugaran jasmani yang baik sebagai akibat latihan yang teratur, dan dalam dosis rendah sampai sedang, akan berpengaruh terhadap fungsi-fungsi kognitif

seperti kemampuan mengingat, memecahkan masalah angka-angka, dan kecermatan (Abdurrahim & Hariadi, 2018: 69).

Berdasarkan berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani bermanfaat sebagai pembangun kekuatan dan daya tahan otot, meningkatkan daya tahan aerobik, meningkatkan fleksibilitas, membakar kalori, mengurangi stres serta meningkatkan gairah hidup. Penting bagi setiap individu mempunyai tingkat kebugaran jasmani untuk dapat melakukan aktivitas hidup secara maksimal.

f. Macam-Macam Tes Kebugaran Jasmani

Untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat dilakukan dengan menggunakan beberapa tes kebugaran jasmani antara lain:

2) Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)

Kegunaan tes ini untuk mengukur dan menentukan tingkat kebugaran jasmani. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia merupakan tes tergolong yaitu TKJI untuk anak umur 6-9 tahun, TKJI untuk anak umur 10-12 tahun, TKJI untuk anak umur 13-15 tahun, TKJI untuk anak umur 16-19 tahun (Depdiknas, 2010: 25).

3) *Harvard Step Test*

Untuk mengukur fungsi kardiovaskuler dengan naik bangku *Harvard*. Kegiatan ini hampir sama dengan *Step Test* dan *Kasch Pulse*

Recovery Test. Tetapi *Harvard* lebih berat karena peserta harus betul-betul dalam keadaan tubuh fit atau sehat yang dinyatakan oleh dokter.

4) *Multi Stage Fitness Test/Bleep Test*

Bafirman & Wahyuni (2019: 65-67) menyatakan bahwa pengukuran kebugaran jasmani melalui Lari Multitahap *Multistage Fitness Test* (MFT), dalam pelaksanaannya perlu dipahami beberapa prosedur yang meliputi: beberapa tindakan, pencegahan, perlengkapan tes, persiapan pelaksanaan tes, persiapan peserta tes, memulai pelaksanaan tes, setelah pelaksanaan tes dan saran untuk peserta tes. Pelaksanaan tes dapat dilakukan terhadap beberapa orang asal pengetes dapat mencatat setiap tahapan lari bolak balik dengan cermat.

5) Lari 12 Menit

Melakukan lari 12 menit tidak boleh berhenti, akan tetapi jika lelah boleh diselingi dengan jalan. Jarak yang ditempuh selama 12 menit tadi diukur berapa kilometer yang ditempuh. Mengetahui seseorang dalam kategori baik atau sedang dapat dilihat dalam daftar/tabel. Tabel tersebut dibagi menjadi kelompok umur, wanita atau pria dan kategori kebugaran jasmaninya dikategorikan menjadi lima kategori yaitu: sangat kurang, kurang, sedang, baik dan baik sekali (Bafirman & Wahyuni, 2019: 66).

Berdasarkan beberapa pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa macam-macam instrumen tes kebugaran jasmani adalah TKJI, *Harvard*

Step Tes, Multi Stage Fitness Test/Bleep Test, lari 12 menit. Dari tes tersebut mendapatkan gambaran mengenai tingkat kebugaran jasmani seseorang. Penelitian ini menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk umur 16-19 tahun.

4. Profil Ekstrakurikuler Olahraga di SMA MBS Yogyakarta

a. Tujuan Ekstrakurikuler

Setiap sekolah memiliki cara yang bermacam-macam untuk dapat meningkatkan tingkat kebugaran jasmani peserta didik. SMA MBS Yogyakarta juga mempunyai cara meningkatkan kebugaran jasmani serta menyalurkan minat dan bakat peserta didiknya yaitu dengan menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler bagi peserta didik.

Usman & Setiawati (1993: 22) menyatakan bahwa ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran (tatap muka) dilakukan di sekolah maupun di luar sekolah yang bertujuan untuk lebih meningkatkan pengetahuan dan kemampuan dari berbagai bidang studi. Setiap peserta didik memiliki potensi yang berbeda-beda dari kegiatan ekstrakurikuler, potensi tersebut dapat diarahkan dan dikembangkan khususnya pada bidang olahraga. Dalam hal ini guru bertindak sebagai fasilitator mengarahkan agar potensi yang dimiliki anak tersebut tidak keliru dalam mengembangkan bakat dan minatnya.

Ekstrakurikuler adalah kegiatan untuk mengembangkan salah satu bidang yang diminati oleh sekelompok peserta didik. Misalnya pada

bidang olahraga, kesenian, dan pramuka yang diselenggarakan di sekolah ataupun di luar sekolah dan di luar jam pelajaran. Menurut Sriwahyuningsih dalam (Shaleh, 2005: 169) menyatakan bahwa ekstrakurikuler kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran dan pelayanan konseling untuk membantu mengembangkan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat dan minat. Melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berwenangan di sekolah atau madrasah.

Berdasarkan teori di atas maka ekstrakurikuler olahraga merupakan kegiatan pendidikan yang ada di luar jam mata pelajaran untuk mengembangkan bakat dan minat peserta didik di berbagai cabang olahraga. Dengan adanya cabang olahraga yang masuk dalam ekstrakurikuler, diharapkan peserta didik dapat meningkatkan kemampuan dan bakatnya dalam bidang olahraga sekaligus dapat meningkatkan kebugaran jasmaninya.

b. Profil ekstrakurikuler di SMA MBS Yogyakarta

Sebagai wadah untuk peserta didik SMA MBS mempunyai beberapa ekstrakurikuler olahraga antara lain:

1) Pencak silat

Ekstrakurikuler pencak silat bertujuan untuk mengembangkan minat dan bakat peserta didik terhadap bidang olahraga pencak silat, dan memantapkan kepribadian peserta didik

untuk mewujudkan ketahanan sekolah sebagai lingkungan pendidikan sehingga terhindar dari usaha dan pengaruh negatif dan bertentangan dengan tujuan pendidikan serta menyiapkan peserta didik yang berakhlak, demokratis, saling menghormati dalam mewujudkan masyarakat madani.

2) Voli

Ekstrakurikuler voli bertujuan memadai peserta didik yang ingin mengembangkan minatnya di bidang permainan bola voli. Permainan voli dibutuhkan koordinasi gerak yang benar- benar bisa diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan voli. Permainan voli merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang diajarkan dan menjadi cabang olahraga pilihan di seluruh jenjang sekolah.

3) Futsal

Ekstrakurikuler futsal untuk memadai peserta didik yang minat dan mempunyai bakat dalam bidang futsal. Futsal merupakan olahraga dalam kategori aktivitas fisik yang memiliki intensitas tinggi. termasuk olahraga dalam intensitas tinggi dengan melakukan sprint pendek yang dilakukan dengan intensitas maksimal.

4) Badminton

Ekstrakurikuler badminton bertujuan memadai peserta didik yang ingin mengembangkan minatnya di bidang permainan

badminton. Badminton membutuhkan koordinasi gerak yang benar- benar bisa diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan badminton. Permainan badminton merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang diajarkan dan menjadi cabang olahraga pilihan di seluruh jenjang sekolah.

5) Basket

Ekstrakurikuler basket bertujuan memadai peserta didik yang ingin mengembangkan minatnya di bidang permainan bola basket. Permainan basket dibutuhkan koordinasi gerak yang benar- benar bisa diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan basket. Permainan basket merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang diajarkan dan menjadi cabang olahraga pilihan di seluruh jenjang sekolah.

5. Karakteristik Peserta Didik SMA

Peserta didik SMA tergolong dalam usia remaja akhir. Masa remaja merupakan peralihan dari fase anak-anak ke fase dewasa. Dewi (2012: 4) menyatakan bahwa “fase masa remaja (pubertas) yaitu antara umur 12-19 tahun untuk putra dan 10-19 tahun untuk putri”. Pembagian usia untuk putra 12-14 tahun termasuk masa remaja awal, 14-16 tahun termasuk masa remaja pertengahan, dan 17-19 tahun termasuk masa remaja akhir. Pembagian untuk putri 10-13 tahun termasuk remaja awal, 13-15 tahun termasuk remaja pertengahan, dan 16-19 tahun termasuk remaja akhir. Dewi (2012: 5)

menambahkan “periode remaja awal (12-18) memiliki ciri-ciri: (1) anak tidak suka diperlakukan seperti anak kecil lagi; dan (2) anak mulai bersikap kritis”.

Menurut Yusuf (2012: 16), mengemukakan bahwa fase-fase masa remaja dibagi menjadi 3 fase yaitu: (1) Umur 12-15 tahun masa remaja awal, (2) Umur 15-18 tahun masa remaja tengah, (3) Umur 18-21 tahun umur remaja akhir. Ciri remaja secara umum, remaja merupakan peralihan dari masa anak ke masa dewasa. Remaja sering kali menunjukkan sifatsifat karakteristik seperti: kegelisahan, kebimbangan karena terjadi pertentangan keinginan untuk mencoba mengkhayal dan aktivitas berkelompok, sedangkan ciri - ciri secara khusus antara lain:

1) Ciri remaja putra

Remaja putra memiliki beberapa ciri fisik sebagai berikut: cenderung lebih kuat, lebih aktif, suaranya besar, badan bagian dada besar, memproduksi lemak sedikit sehingga lebih kasar, tumbuh rambut dibagian tertentu

2) Ciri remaja putri

Sedangkan untuk remaja putri mempunyai ciri fisik sebagai berikut: pinggulnya melebar, memproduksi lemak banyak sehingga cenderung halus, suaranya melengking, payudara membesar, lebih emosional (perasa)

Fase masa remaja (pubertas) yaitu antara umur 12-21 tahun, dengan pembagian 12-15 tahun termasuk masa remaja awal, 15-18 tahun termasuk

masa remaja pertengahan, 18-21 tahun termasuk masa remaja akhir (Desmita, 2014: 190). Dengan demikian atlet remaja dalam penelitian ini digolongkan sebagai fase remaja awal, karena memiliki rentang usia tersebut. Remaja merupakan fase antara fase anak-anak dengan fase dewasa, dengan demikian perkembangan-perkembangan terjadi pada fase ini. Seperti yang diungkapkan oleh Desmita (2014: 190-192) secara garis besar perubahan/perkembangan yang dialami oleh remaja meliputi perkembangan fisik, perkembangan kognitif, dan perkembangan psikososial.

Masa remaja perkembangan sangat pesat dialami seseorang. Seperti yang diungkapkan Desmita (2014: 36) beberapa karakteristik peserta didik SMA antara lain:

- 1) Terjadi ketidak seimbangan antara proporsi tinggi dan berat badan
- 2) Mulai timbul ciri-ciri seks sekunder
- 3) Kecenderungan ambivalensi, serta keinginan menyendiri dengan keinginan bergaul dan keinginan untuk bebas dari dominasi dengan kebutuhan bimbingan dan bantuan orang tua.
- 4) Senang membandingkan kaedah-kaedah, nilai-nilai etika atau norma dengan kenyataan yang terjadi dalam kehidupan orang dewasa;
- 5) Mulai mempertanyakan secara skeptis mengenai eksistensi dan sifat kemurahan dan keadilan Tuhan;
- 6) Reaksi dan ekspresi emosi masih labil;
- 7) Mulai mengembangkan standar dan harapan terhadap perilaku diri sendiri yang sesuai dengan dunia sosial; dan
- 8) Kecenderungan minat dan pilihan karier relatif sudah lebih jelas.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa perkembangan yang mencolok yang dialami oleh remaja adalah dari segi

perkembangan fisik dan psikologis. Berdasarkan perkembangan-perkembangan yang dialami oleh remaja, diketahui ada beberapa perbedaan perkembangan yang dialami antara remaja putra dan putri memiliki perkembangan yang berdeda.

B. Kajian Penelitian yang Relevan

Beberapa hasil penelitian relevan yang sesuai dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Kurniawan (2015) berjudul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket dan Ekstrakurikuler Sepakbola”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola dan bola basket. Jenis penelitian yang digunakan untuk penelitian kebugaran jasmani ini MFT. Berdasarkan hasil tes tingkat kebugaran jasmani dengan menggunakan tes MFT (*Multistage Fitness Test*) maka di dapat hasil tentang kebugaran jasmani ekstrakurikuler sepakbola yaitu siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola yang masuk dalam kategori kurang sekali sebanyak 8 siswa (53 %), siswa yang masuk dalam kategori kurang sebanyak 1 siswa (7 %), siswa yang masuk dalam kategori cukup sebanyak 5 orang (33 %), siswa yang masuk kategori baik 1 orang (7 %) dan kategori baik sekali tidak ada. Sedangkan hasil dari penghitungan kebugaran jasmani ekstrakurikuler bola basket yaitu siswa peserta ekstrakurikuler bola basket yang masuk dalam kategori kurang sekali sebanyak 7 siswa (46 %), siswa yang masuk dalam

kategori kurang sebanyak 3 siswa (20 %), siswa yang termasuk kategori cukup adalah sebanyak 4 siswa (27 %), siswa yang masuk kategori baik 1 orang (7%) dan kategori baik sekali tidak ada.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Hartanto (2020) berjudul “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal di Sekolah Menengah Atas Kabupaten Karawang”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Klari. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Klari yang berkategori baik sekali 0%, berkategori baik sebesar 10%, berkategori sedang 65%, berkategori kurang sebesar 25%, dan berkategori kurang sekali 0%. Dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Klari adalah sedang.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Putra (2022) “Hubungan Antara Pengetahuan Kebugaran Jasmani, Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII di SMP Negeri 2 Ambarawa Kabupaten Semarang”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan kebugaran jasmani dengan kebugaran jasmani siswa, hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa, hubungan antara kualitas tidur dengan kebugaran jasmani siswa, dan hubungan antara pengetahuan, aktivitas fisik, dan kualitas tidur. Jenis penelitian yang digunakan kuantitatif

dengan pendekatan korelasional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan terhadap kebugaran jasmani siswa dengan sumbangan signifikan sebesar 31,87%, hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani siswa dengan sumbangan efektif sebesar 30,80%, hubungan yang signifikan antara kualitas tidur terhadap kebugaran jasmani siswa dengan sumbangan efektif sebesar 25,13%, dan hubungan signifikan antara pengetahuan, aktivitas fisik, dan kualitas tidur terhadap kebugaran jasmani siswa dengan sumbangan sebesar 87,80%.

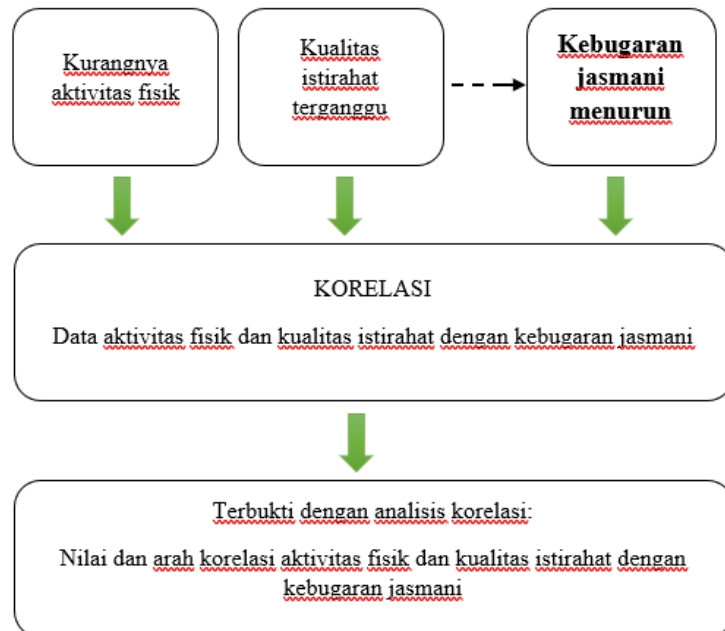
4. Penelitian yang dilakukan oleh Abdi (2022) “Hubungan Pola Tidur dan Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Peserta Putri Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 2 Klaten”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pola tidur dengan kebugaran jasmani peserta putri, hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani peserta putri, dan hubungan aktivitas fisik dan intensitas penggunaan gawai dengan kebugaran jasmani. Jenis penelitian yang dilakukan menggunakan penelitian korelasional. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan positif dan signifikan antara pola tidur dengan kebugaran jasmani dibuktikan dengan nilai r hitung lebih besar dari r tabel sebesar $0,388 > 0,339$. Ada hubungan positif dan signifikan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani, dengan nilai r hitung lebih besar dari r tabel sebesar $0,425 > 0,339$. Ada hubungan positif dan signifikan antara pola tidur dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani, dengan nilai F hitung lebih besar dari F tabel sebesar $6,190 > 3,295$.

C. Kerangka Berpikir

Aktivitas fisik setiap bentuk gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot-otot *skeletal* (kerangka) dan menghasilkan pengeluaran energi yang bermakna serta dibagi dalam kelompok ringan, sedang, dan berat. Setiap aktivitas yang dilakukan membutuhkan energi yang berbeda tergantung lama intensitas dan kerja otot. Setiap manusia tentunya perlu beristirahat agar tubuh dan pikiran dapat pulih kembali. Istirahat dengan tidur yang cukup dapat menjaga kesehatan tubuh dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Tentunya istirahat harus dilakukan dengan jumlah waktu yang cukup. Jika waktu istirahat kurang dapat mempengaruhi kesehatan tubuh. Dengan istirahat dapat memulihkan kembali tubuh setelah melakukan kegiatan sehari-hari. Istirahat bagi tubuh ada berbagai macam seperti tidur, bersantai, perubahan dalam aktivitas, berjalan di udara segar, atau berolahraga.

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan manusia untuk melakukan kegiatan atau aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan, serta masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas yang lainnya. Terdapat beberapa komponen kebugaran jasmani yang harus diperhatikan, diantaranya adalah daya tahan kardiovaskuler, daya tahan otot, kekuatan otot, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, daya ledak, ketepatan, koordinasi, dan kecepatan reaksi. Dalam permainan atau olahraga futsal, pencak silat, basket, dan voli diperlukan kebugaran yang baik untuk menunjang permainan atau olahraga ini. Karena dalam permainan futsal, pencak silat, basket, dan voli seseorang harus dapat melakukan gerakan yang kompleks dan beragam yang membutuhkan

komponen kebugaran jasmani untuk menunjang aktivitas supaya tidak mengalami kelelahan.



Gambar 2. Kerangka Berpikir

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban atau dugaan sementara terhadap rumusan masalah penelitian. Dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan (Sugiyono, 2019: 63). Adapun hipotesis dalam penelitian ini sebagai berikut:

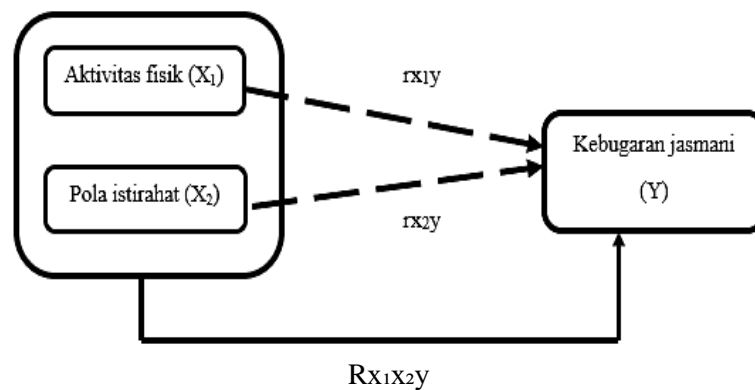
Ho: “Tidak ada hubungan yang positif dan signifikan antara aktivitas fisik dan pola istirahat dengan kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMA MBS Yogyakarta”

Ha: “Ada hubungan yang positif dan signifikan antara aktivitas fisik dan pola istirahat dengan kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMA MBS Yogyakarta”

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis metode korelasional. Menurut Creswell (2014) penelitian kuantitatif korelasional adalah penelitian dengan menggunakan metode statistik yang mengukur hubungan antara dua variabel atau lebih. Karena dengan mengetahui tingkat hubungan yang ada, peneliti akan dapat mengembangkannya sesuai dengan tujuan penelitian. Korelasional bertujuan untuk menyelidiki sejauh mana variasi pada suatu variabel berkaitan dengan variasi pada satu atau lebih variabel lain, berdasarkan koefisien korelasi. Untuk lebih muda memahami, maka desain penelitian dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 3. Desain Penelitian

Keterangan:

- r_{X_1Y} : hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani
 r_{X_2Y} : hubungan antara pola istirahat dengan kebugaran jasmani
 $R_{X_1X_2Y}$: hubungan antara aktivitas fisik, pola istirahat, dan ekstrakurikuler dengan kebugaran jasmani

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini bertempat di SMA MBS Yogyakarta bagian pondok putra tepatnya beralamat di KM. 2, Marangan, Jl. Raya Piyungan - Prambanan, Majasem, Bokoharjo, Kecamatan Prambanan, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55572. Penelitian dilakukan pada tanggal 1 sampai 7 September 2023. Pengambilan data dilakukan sesuai dengan jam ekstrakurikuler di SMA MBS Yogyakarta.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi dapat dimaknai sebagai seluruh kelompok manusia, kejadian, atau hal-hal yang menarik perhatian peneliti. Dimana peneliti tersebut ingin melakukan investigasi terhadapnya dan menarik kesimpulan terhadapnya (Sekaran & Bougie, 2016: 54). Sesuai dengan pendapat tersebut yang menjadi populasi dalam penelitian adalah peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SMA MBS putra yang berjumlah 60 peserta didik dengan sebaran ekstrakurikuler sebagai berikut:

Tabel 2. Sebaran populasi

Ekstrakurikuler	Basket	Voli	Futsal	Pencak silat	Badminton
Jumlah peserta	10	12	8	20	10

2. Sampel Penelitian

Sebagaimana karakteristik populasi, sampel yang mewakili populasi adalah sampel yang benar-benar terpilih sesuai dengan karakteristik populasi itu. Sampel adalah sebagian anggota populasi yang diambil

dengan menggunakan teknik pengambilan *sampling* (Hardani, dkk., 2020: 363). Teknik *sampling* dilakukan dengan *purposive sampling*. Kriteria dalam penentuan sampel meliputi: (1) berusia 16-19 tahun, (2) bersedia menjadi sampel, dan (3) tidak dalam keadaan sakit di SMA MBS putra. Berdasarkan kriteria yang memenuhi berjumlah 30 peserta didik.

Table 3. Sebaran sampel

Ekstrakurikuler	Basket	Voli	Futsal	Pencak silat	Badminton
Jumlah peserta	5	6	4	10	5

D. Definisi Operasional Variabel

Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah aktivitas fisik, pola istirahat, dan ekstrakurikuler (variabel bebas) dan kebugaran jasmani (variabel terikat). Definisi operasional variabel yaitu:

1. Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan atau menunaikan tugasnya sehari-hari dengan cukup kekuatan dan daya tahan, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga masih terdapat sisa tenaga yang berarti digunakan untuk menikmati waktu luang yang datangnya secara tiba-tiba atau mendadak. Tingkat kebugaran jasmani diukur menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 16-19 tahun yang meliputi lari 60 meter, gantung angkat tubuh untuk putra (*pull up*), loncat tegak (*vertical jump*), lari 1200 meter
2. Aktivitas fisik merupakan kemampuan peserta didik yang tergabung dalam ekstrakurikuler olahraga di SMA MBS Yogyakarta untuk melakukan tes

tingkat aktivitas fisik dengan dari instrumen *The Physical Activity Questionnaire for Adolescent (PAQ-A)* yang sudah dimodifikasi.

3. Pola istirahat yaitu suatu keadaan yang menunjukkan adanya kemampuan seseorang yaitu peserta didik di SMA MBS Yogyakarta untuk tidur dan memperoleh jumlah istirahat sesuai dengan kebutuhannya. Kualitas tidur dalam penelitian ini diperoleh dari skor kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data informasi yang berbentuk data agar pekerjaan yang dilakukan lebih mudah dan baik, lengkap, cermat serta sistematis. Sehingga hasil yang didapatkan lebih jelas untuk dipahami dan diolah.

a. Kuesioner Aktivitas Fisik PAQ-A

Pengumpulan data untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik siswa diperoleh dari pengisian angket PAQ-A. Cara pengambilan data dengan kuesioner ini adalah sebagai berikut: (1) Menggunakan instrumen PAQ-A yang telah dimodifikasi. (2) Memandu dalam mengisi kuesioner yang telah diberikan. (3) Mengumpulkan kuesioner yang sudah diisi siswa. (4) Membuat tabulasi data. (5) Dicocokkan dengan tabel penilaian. Pengisian angket PAQ-A yang telah dimodifikasi dilaksanakan di ruang kelas masing-masing. Penilaian tingkat aktivitas fisik dilakukan dengan merujuk pada tabel nilai (menilai prestasi masing-masing butir soal) dan

table norma (menentukan klasifikasi tingkat aktivitas fisik). Penilaian kuesiner PAQ-A disajikan pada Tabel 3 berikut:

Tabel 4. Penilaian Pengisian Kuesioner

No	Soal	Pilihan Jawaban	Nilai	Total Nilai
1	Soal nomor 1 terdapat 21 Aktivitas/Olahraga	Tidak Pernah	1	Total nilai dibagi 21
		Kadang-Kadang	2	
		Cukup Sering	3	
		Sering	4	
		Sangat Sering	5	
2	Soal pilihan ganda nomor 2-8	Jawaban A	1	Jumlah Total nilai dari soal no 2-8
		Jawaban B	2	
		Jawaban C	3	
		Jawaban D	4	
		Jawaban E	5	
3	Soal nomor 9 tidak diberi Nilai	-	-	Total keseluruhan nilai dibagi 8

(Sumber: Erwinanto, 2017: 55)

Data hasil pengisian koesioner PAQ-A kemudian dicocokkan pada tabel 4 norma penilaian PAQ-A berikut ini:

Tabel 5. Norma Penilaian Kuesioner PAQ-A

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	4,21-5,00	Sangat Tinggi
2	3,41-4,20	Tinggi
3	2,61-3,40	Cukup
4	1,81-2,60	Rendah
5	1,00-1,80	Sangat Rendah

(Sumber: Erwinanto, 2017: 55)

b. Kuesioner Pola Istirahat (Kualitas Tidur)

Peneliti menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengukur pola istirahat oleh Busyee, et.al. dalam (Putra & Kriswanto, 2019: 45) membedakan penilaian PSQI menjadi kualitas tidur baik dan buruk yang mencakup 7 ranah, yaitu kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan

obat tidur, dan disfungsi tidur di siang hari. Jawaban dari masing-masing soal memiliki skor 0-3 dan setiap jenis pertanyaan memiliki cara perhitungan berbeda-beda. Pada akhir penjumlahan skor dari seluruh pertanyaan dan hasilnya diklasifikasikan menjadi dua kategori

Tabel 6. Kategori Kualitas Tidur

No	Interval	Kategori Kualitas Tidur
1	≤ 5	Baik
2	> 5	Buruk

(Sumber: Putra & Kriswanto, 2019: 45)

berdasarkan pendapat Putra & Kriswanto (2019: 45).

c. Kebugaran Jasmani

Tes kebugaran menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) dilakukan dalam satu rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilakukan secara berurutan, terus- menerus dan tidak terputus dengan memperhatikan kecepatan perpindahan butir tes ke butir tes berikutnya dalam 3 menit. Perlu dipahami bahwa butir tes dalam TKJI bersifat baku dan tidak boleh dibolak-balik, dengan urutan pelaksanaan tes sebagai berikut:

Tabel 7. Tes TKJI

NO	TES YANG DILAKUKAN
1	Lari 60 meter
2	Gantung angkat tubuh untuk putra (<i>pull up</i>)
3	Baring duduk (<i>sit up</i>)
4	Loncat tegak (<i>vertical jump</i>)
5	lari 1200 meter

Sumber: TKJI Depdiknas, Puskesjarek. Jakarta (2010:24)

Langkah-langkah yang dilakukan dalam pengumpulan data kebugaran jasmani:

- a. Melakukan persiapan tes atau persiapan pengumpulan data. Persiapan pengumpulan data adalah memberikan pengertian kepada siswa tentang tes yang akan dilakukan. Tujuan persiapan pengumpulan data adalah untuk melakukan pengumpulan data disesuaikan dengan masalah yang ada. Dalam penelitian ini persiapan yang harus dilakukan adalah menyiapkan alat-alat dan menyiapkan bahan-bahan untuk tes. Di antaranya adalah stopwatch, alat tulis, dan lain-lain.
- b. Pelaksanaan tes. Dalam tahap pelaksanaan tes, terlebih dahulu siswa dikumpulkan/dibariskan untuk berdoa, dilanjutkan dengan pemberian penjelasan petunjuk pelaksanaan tes, kemudian dilakukan pemanasan. Siswa diinstruksikan untuk melakukan tes secara bergantian. Data yang diperoleh kemudian dicatat.
- c. Pencatatan data tes. Pada tahap ini merupakan proses terakhir dari pengumpulan data, di mana data dalam pengukuran dicatat secara sistematis. Penelitian ini dibantu oleh 2 orang testor. Hasil yang diperoleh kemudian dicatat hasilnya berdasarkan tabel nilai

Tabel 8. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Putra Usia 16-19 Tahun

Nilai	Lari 60 meter	Gantung angkat tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1200 meter	Nilai
5	S.d - 7,2"	19 - Keatas	41 - Keatas	73 Keatas	s.d - 3'14"	5
4	7,3" - 8,3"	14 - 18	30 - 40	60 - 72	3'15" - 4'25"	4
3	8,4" - 9,6"	9 - 13	21 - 29	50 - 59	4'26" - 5'12"	3
2	9,7" - 11,0"	5 - 8	10 - 20	39 - 49	5'13" - 6'33"	2
1	11,1" dst	0 - 4	0 - 9	38 dst	6'34" dst	1

Sumber: TKJI Depdiknas, Puskesjarek. Jakarta (2010:24)

Prestasi setiap butir yang dicapai oleh anak umur 16-19 tahun yang telah mengikuti tes merupakan data kasar, tingkat kebugaran jasmani anak tidak dapat dinilai secara langsung berdasarkan prestasi yang telah dicapai, karena satuan ukuran yang dipergunakan masing-masing butir tes tidak sama, yaitu:

- a. Ukuran tes lari 60 m, lari 1200 m dan gantung siku tekuk mempergunakan satuan ukuran waktu (menit dan detik).
- b. Untuk butir tes baring duduk mempergunakan satuan jumlah ulangan gerak (berapa kali).
- c. Untuk butir tes loncat tegak, mempergunakan satuan ukuran tinggi (centimeter).

Penjumlahan tersebut menjadi dasar untuk menentukan kategori tingkat kebugaran jasmani siswa dengan menggunakan tabel norma tes kebugaran jasmani Indonesia untuk anak usia 16-19 tahun yang

diterbitkan Departemen Pendidikan Nasional Pusat Kebugaran Jasmani dan Rekreasi (2010). Untuk mengklasifikasikan tingkat kebugaran jasmani siswa yang telah mengikuti tes kebugaran jasmani Indonesia dipergunakan norma seperti tertera pada tabel, yang berlaku untuk putra dan putri.

No	Jumlah nilai	Klasifikasi Kebugaran Jasmani
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)

Tabel 9. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia

Sumber: TKJI Depdiknas, Puskesjarek. Jakarta (2010:24)

2. Instrument Penelitian

Arikunto (2019: 192), menyatakan bahwa “Instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya”. Instrumen yang digunakan yaitu sebagai berikut:

a. Aktivitas Fisik

Instrumen yang digunakan di dalam penelitian ini adalah kuesioner aktivitas fisik The Physical Activity Questionnaire for Adolescent (PAQ-A) oleh Kowalski (dalam Erwinanto, 2017: 43) yang telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia dan telah dimodifikasi. Modifikasi yang dilakukan yaitu dengan menambahkan berbagai aktivitas yang sesuai dengan anak Indonesia dan mengurangi atau

menghilangkan aktivitas yang tidak sesuai. PAQ-A dikembangkan untuk menilai aktivitas secara umum. Instrumen ini tidak memberikan perkiraan data pengeluaran kalori atau informasi frekuensi, waktu dan intensitas tertentu, tidak membedakan antara intensitas aktivitas tertentu, seperti aktivitas sedang dan berat. PAQ-A dapat diberikan kepada siswa untuk menilai aktivitas fisik.

b. Pola Istirahat (Kualitas Tidur)

Pengambilan data pola istirahat menggunakan kuesioner, yaitu instrument *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. Instrumen tersebut tersedia dalam bahasa Inggris, kuesioner kemudian diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia. Adapun kuesioner yang telah diterjemahkan kemudian ditimbang oleh pendapat ahli untuk mengetahui pengalihan bahasa dari Inggris ke Indonesia sudah tepat atau belum (Putra & Kriswanto, 2019: 43). Instrumen kualitas tidur selengkapnya disajikan pada lampiran.

c. Kebugaran Jasmani

Instrumen penelitian untuk mengetahui kebugaran yang digunakan adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) dari Depdiknas tahun 2010 untuk anak umur 16-19 tahun. Penelitian ini menggunakan rangkaian TKJI yang terdiri atas lima tes, yaitu: 1) Lari 60 meter, tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan. 2) Tes gantung angkat tubuh/siku tekuk, tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot

lengan dan otot bahu. 3) Baring duduk, tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut. 4) Loncat tegak, tes ini bertujuan untuk daya ledak otot dan tenaga eksplosif. 5) Lari 1200 meter, tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.

F. Validitas dan Reabilitas Instrumen

1. Validitas

Azwar (2018: 95) menyatakan validitas atau validasi adalah cara untuk mengetahui keakuratan skala ditinjau dari rujukannya. Menentukan apakah suatu tes telah memiliki validitas atau daya ketepatan mengukur, dapat dilakukan dari dua segi, yaitu: dari segi tes itu sendiri sebagai totalitas, dan dari segi itemnya, sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari tes tersebut. Validitas instrumen dalam penelitian ini sebagai berikut:

a. Instrumen Aktivitas Fisik

Instrumen PAQ-A sudah di uji validitas hasilnya menunjukkan bahwa instrumen PAQ-A memiliki validitas item yang baik. Hasil uji validitas tiap pertanyaan kuesioner ditetapkan dengan nilai terendah 0,140 dan tertinggi adalah 0,730 (Erwinanto, 2017: 46). Anwar (2019: 2) menyatakan kuesioner PAQ-A dengan validitas sebesar 0.568.

b. Instrumen Pola Istirahat (Kualitas Tidur)

Validitas instrument pola istirahat menggunakan *content validity* atau *professional judgment*. Pendapat Purwanto (2017: 126)

“*Professional judgment* adalah orang yang menekuni suatu bidang tertentu yang sesuai dengan wilayah kajian instrumen, misalnya guru, mekanik, dokter, dan sebagainya dapat dimintakan pendapatnya untuk ketepatan instrumen”. Didalam penelitian ini *expert judgement* atau pendapat ahli yang memvalidasi kuesioner adalah Bapak Erwin Setyo Kriswanto, M. Kes. PSQI dikembangkan untuk mengukur kualitas tidur pada 1 bulan terakhir dan membedakan individu yang memiliki kualitas tidur yang baik dan buruk. PSQI adalah instrumen yang efektif untuk mengukur kualitas tidur dan pola tidur.

c. Instrumen Kesegaran Jasmani

Tes Kesegaran jasmani Indonesia yang dikeluarkan oleh (Depdiknas, 2010: 24) ini telah disepakati dan ditetapkan menjadi suatu instrumen yang berlaku di seluruh Indonesia, oleh karena telah teruji validitasnya, yaitu nilai validitas untuk putra sebesar 0.884 dan putri validitas sebesar 0.897.

2. Reliabilitas

Reliabilitas menunjuk pada suatu pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik (Arikunto, 2019: 86). Kuesioner dikatakan reliabel atau handal jika jawaban seseorang terhadap pernyataan adalah konsisten atau stabil dari waktu ke waktu. Reliabilitas instrumen dalam penelitian ini sebagai berikut:

a. Instrumen Aktivitas Fisik

Instrumen untuk mengukur tingkat aktivitas fisik menggunakan Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A) yang telah dimodifikasi ke dalam bahasa Indonesia dan kebugaran jasmani menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 16-19 tahun. Uji coba Instrumen PAQ-A yang telah dimodifikasi dilakukan di SMA N 1 Wates dengan hasil validitas= 0.568 dan reliabilitas= 0.721 (Dion Erwinanto,2017).

b. Kuesioner PSQI

Kuesioner PSQI telah dilakukan uji validitas pada penelitian Destiana Agustin (2012) dengan melakukan uji coba kepada 30 orang responden dengan hasil bahwa r hitung (0,410-0,831) > r tabel (0,361) sehingga 49 kuesioner ini layak digunakan untuk mengukur kualitas tidur.

c. Instrumen Kesegaran Jasmani

Tes kesegaran jasmani Indonesia yang dikeluarkan oleh (Depdiknas, 2010: 24) ini telah disepakati dan ditetapkan menjadi suatu instrumen yang berlaku di seluruh Indonesia, oleh karena telah teruji reliabilitas, dengan nilai koefisien reliabilitas untuk putra adalah 0,720 dan untuk putri 0,673 (Depdiknas, 2010: 3).

G. Teknik Analisis Data

1. Statistik Deskriptif

Statistik deskriptif memberikan gambaran atau deskripsi suatu data yang dilihat dari nilai rata-rata (mean), standar deviasi, varian, maksimum, minimum, sum, range, kurtosis dan skewness (kemencengan distribusi). Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif persentase (Sugiyono, 2019: 112). Rumus sebagai berikut:

$$P = F/N \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

(Sumber: Anas Sudijono (2011, 43))

2. Statistik Inferensial

a. Uji Prasyarat

1) Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah dalam model regresi, variabel pengganggu atau residual memiliki distribusi normal. Seperti diketahui bahwa uji t dan uji F mengasumsikan bahwa nilai residual mengikuti distribusi normal. Kalau asumsi ini dilanggar, maka uji statistik menjadi tidak valid untuk jumlah sampel kecil (Ghozali, 2018: 40). Uji normalitas dilakukan dengan uji *Kolmogorov Smirnov*, dengan kriteria pengujian sebagai berikut:

- a) Jika signifikansi di bawah 0,05 berarti data yang akan diuji mempunyai perbedaan yang signifikan dengan data normal baku, berarti data tersebut tidak normal
- b) Jika signifikansi di atas 0,05 maka berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara data yang akan diuji dengan data normal baku, berarti data tersebut normal (Ghozali, 2018: 42).

2) Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah variabel independen dan variabel dependen dalam penelitian ini mempunyai hubungan yang linear jika kenaikan skor variabel independen diikuti kenaikan skor variabel dependen (Ghozali, 2018: 47). Uji linearitas dengan menggunakan uji Anova (uji F). Perhitungan ini akan dibantu dengan SPSS versi 23. Dasar pengambilan keputusan dalam uji linearitas dapat dilakukan dengan dua cara yakni melihat nilai signifikansi dan nilai F, jika dengan melihat nilai signifikansi dirasa sudah memenuhi dalam mengambil keputusan maka dapat disimpulkan ada hubungan linear secara signifikan. Penjabarannya sebagai berikut:

Membandingkan nilai signifikansi (Sig.) dengan 0,05

- a) Jika nilai *probabilitas* $\text{Sig} \geq 0,05$, maka hubungan antara variabel X (*independent*) dengan Y (*dependent*) adalah linear.

- b) Jika nilai *probabilitas* $\leq 0,05$, maka hubungan antara variabel X (*independent*) dengan Y (*dependent*) adalah tidak linear.

Membandingkan nilai F hitung dengan F tabel, cara nilai F table di cari dengan rumus (df) *Deviation from Linearity: Within Gorups*. Berikut untuk melihat nilai F dan gambar table distribusi nilai F anantara lain:

- a) Jika nilai F hitung $< F$ table maka, ada hubungan yang linear secara signifikan anantara variabel X (*independent*) dengan Y (*dependent*).
- b) Jika nilai F hitung $> F$ table maka, tidak ada hubungan yang linear secara signifikan antara variabel X (*independent*) dengan Y (*dependent*).

3) Uji Hipotesis

a. Uji Korelasi (Parsial)

Uji korelasi menggunakan *Pearson Correlation Product Moment*. Analisis korelasi ini digunakan untuk mengetahui kekuatan hubungan antara variabel dimana variabel lainnya yang dianggap berpengaruh dikendalikan atau dibuat tetap (sebagai variabel kontrol). Sugiyono (2019: 248) menjelaskan bahwa penentuan koefisien korelasi dengan menggunakan metode analisis korelasi *Pearson Product Moment* dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan:

r_{xy} = Koefisien korelasi pearson

x_i = Variabel independen

y_i = Variabel dependen

n = Banyak sampel

(Sumber: Sugiyono (2019: 248))

Adapun kriteria pengambilan keputusan menurut Ghozali (2018: 78) sebagai berikut:

- 1) Jika nilai signifikansi $> 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Artinya tidak ada hubungan antara variabel independen terhadap variabel dependen.
- 2) Jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya terdapat hubungan antara variabel independen terhadap variabel dependen.

b. Uji F (Simultan)

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

- 1) Apabila nilai probabilitas lebih kecil dari signifikansi ($\text{Sig} < 0,05$), maka secara simultan variabel independen memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel dependen.
- 2) Apabila nilai probabilitas lebih besar dari nilai signifikansi ($\text{Sig} > 0,05$), maka secara simultan variabel independen tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel dependen.

c. Koefisien Determinasi (R^2)

Pengujian koefisien determinasi (R^2) digunakan untuk mengukur persentase sumbangan variabel independen yang diteliti terhadap naik turunnya variabel terikat. Koefisien determinasi berkisar antara nol sampai dengan satu ($0 \leq R^2 \leq 1$) yang berarti bahwa bila $R^2 = 0$ berarti menunjukkan tidak adanya pengaruh antara variabel bebas terhadap variabel terikat, dan bila R^2 mendekati 1 menunjukkan bahwa semakin kuatnya pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Nilai koefisien determinasi (R^2) dapat dilihat pada kolom *Adjusted R Square* pada tabel *Model Summary* hasil perhitungan dengan menggunakan SPSS (Ghozali, 2018: 58)

d. Persamaan Regresi Linear Berganda

Analisis regresi linear berganda merupakan analisis untuk mengetahui pengaruh variabel bebas (independen) yang

jumlahnya lebih dari satu terhadap satu variabel terikat (dependen). Model analisis regresi linear berganda digunakan untuk menjelaskan hubungan dan seberapa besar pengaruh variabel-variabel bebas (independen) terhadap variabel terikat (dependen) (Ghozali, 2018: 67). Guna menguji pengaruh beberapa variabel bebas dengan variabel terikat dapat digunakan model matematika sebagai berikut (Sugiyono, 2019: 303).

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

Keterangan:

Y = Variabel *response* atau variabel akibat (*dependent*)

X1, X2 = Variabel *predictor* atau variabel faktor penyebab (*independent*)

a = konstanta

b1, b2 = koefisien regresi

e = residu

(Sumber: Sugiyono, (2019: 303))

BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Penelitian ini bermaksud untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dan pola istirahat dengan kebugaran jasmani pada peserta ekstrakurikuler olahraga di SMA MBS Yogyakarta. Secara terperinci deskripsi data penelitian dapat diuraikan sebagai berikut :

1. Aktivitas Fisik Peserta Ekstrakurikuler Olahraga di SMA MBS Yogyakarta

Hasil statistik data penelitian aktivitas fisik peserta ekstrakurikuler olahraga di SMA MBS Yogyakarta diperoleh dari 30 peserta, hasil tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 10. Statistik Data Aktivitas Fisik Peserta Ekstrakurikuler Olahraga di SMA MBS Yogyakarta

Keterangan	Nilai
<i>Mean</i>	3,00
<i>Median</i>	3,01
<i>Mode</i>	2,96
<i>Std. Deviation</i>	0,48
<i>Minimum</i>	2,07
<i>Maximum</i>	3,81

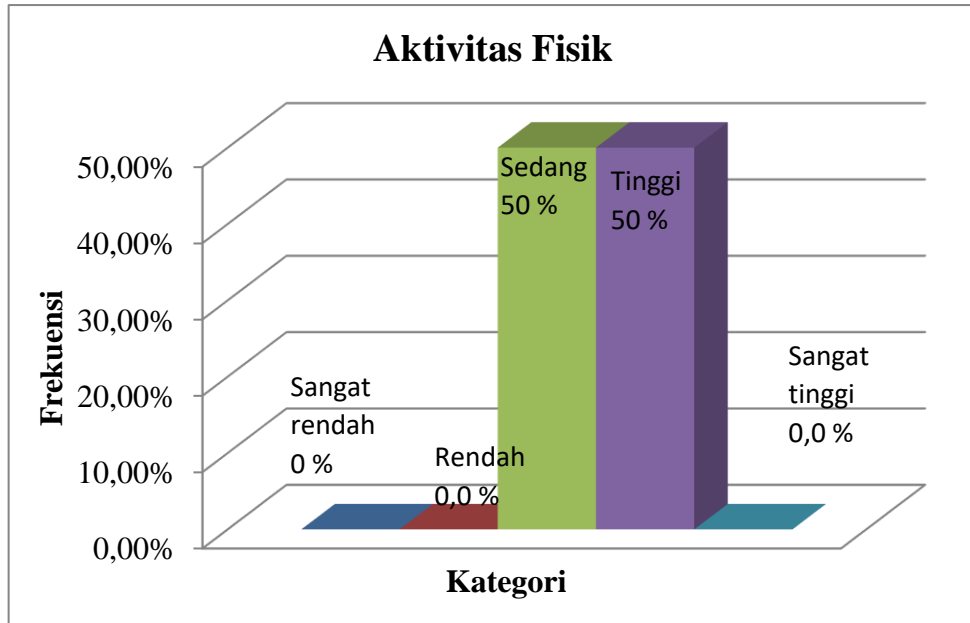
Deskripsi hasil penelitian aktivitas fisik peserta ekstrakurikuler olahraga di SMA MBS Yogyakarta dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 11. Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Peserta Ekstrakurikuler Olahraga di SMA MBS Yogyakarta

Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
4,1 – 5,0	Sangat Tinggi (ST)	0	0
3,1 – 4,0	Tinggi (T)	15	50
2,1 – 3,0	Sedang (S)	15	50
1,1 – 2,0	Rendah (R)	0	0

0,0 – 1,0	Sangat Rendah (SR)	0	0
Jumlah		30	100

Histogram dari distribusi aktivitas fisik peserta ekstrakurikuler olahraga di SMA MBS Yogyakarta adalah sebagai berikut:



Gambar 4. Diagram Frekuensi Aktivitas Fisik Peserta Ekstrakurikuler Olahraga di SMA MBS Yogyakarta

Berdasarkan hasil penelitian diatas diketahui aktivitas fisik peserta ekstrakurikuler olahraga di SMA MBS Yogyakarta sebagian besar berkategori rendah sebanyak 0 %, kategori sedang sebesar 50 %, pada kategori tinggi sebesar 50 %, pada kategori sangat rendah sebesar 0 % dan pada kategori sangat tinggi 0 %.

2. Pola Istirahat Peserta Ekstrakurikuler Olahraga di SMA MBS Yogyakarta

Hasil statistik data pola istirahat peserta ekstrakurikuler olahraga di SMA MBS Yogyakarta diperoleh dari 30 responden, deskripsi hasil penelitian tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 12. Statistik Data Pola Istirahat Peserta Ekstrakurikuler Olahraga

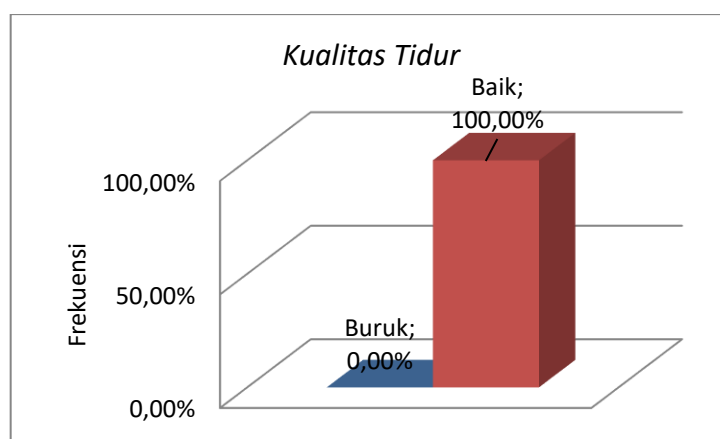
Keterangan	Nilai
<i>Mean</i>	1,59
<i>Median</i>	1,54
<i>Mode</i>	1.46 ^a
<i>Std. Deviation</i>	0,33
<i>Minimum</i>	1,15
<i>Maximum</i>	2,92

Hasil penelitian tersebut apabila di deskripsikan dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Table 13. Deskripsi Frekuensi Pola Istirahat Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Di SMA MBS Yogyakarta

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Baik	≤ 5	30	100
Buruk	> 5	0	0
Jumlah		51	100

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



Gambar 5. Diagram Deskripsi Data Pola Istirahat Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Di SMA MBS Yogyakarta

Berdasarkan hasil gambar penelitian di atas diperoleh deskripsi data pola istirahat peserta ekstrakurikuler olahraga di SMA MBS Yogyakarta yang

berkategori baik sebesar 100 % (30 anak) dan yang berkategori buruk sebesar 0 % (0 anak).

3. Kebugaran Jasmani Pada Peserta Ekstrakurikuler Olahraga di SMA MBS Yogyakarta

Hasil statistik penelitian data kebugaran jasmani pada peserta ekstrakurikuler olahraga di SMA MBS Yogyakarta diperoleh dari 30 peserta ekstrakurikuler, hasil tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 14. Statistik Penelitian Data Kebugaran Jasmani Pada Peserta Ekstrakurikuler Olahraga di SMA MBS Yogyakarta

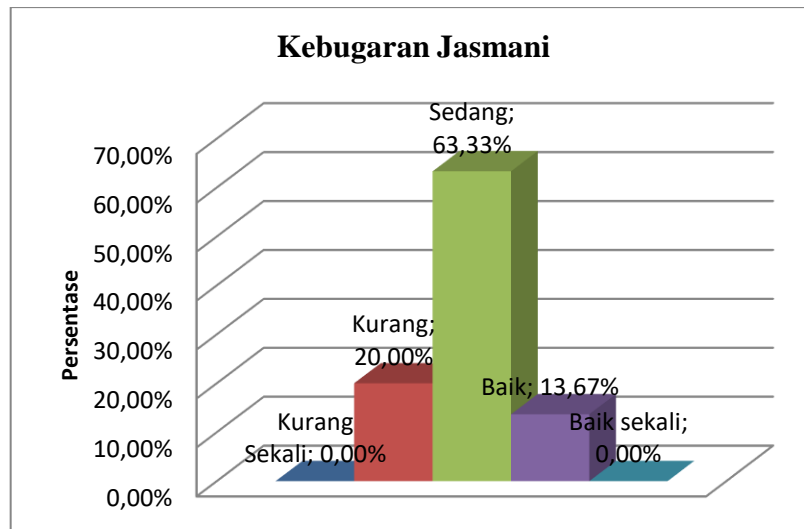
Keterangan	Nilai
<i>Mean</i>	15,10
<i>Median</i>	15,00
<i>Mode</i>	15,00
<i>Std. Deviation</i>	1,92
<i>Minimum</i>	12,00
<i>Maximum</i>	19,00

Deskripsi dari hasil penelitian kebugaran jasmani pada peserta ekstrakurikuler olahraga di SMA MBS Yogyakarta dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Table 15. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Pada Peserta Ekstrakurikuler Olahraga di SMA MBS Yogyakarta

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
22-25	Baik Sekali (BS)	0	0
18-21	Baik (B)	5	13,67
14-17	Sedang (S)	19	63,33
10-13	Kurang (K)	7	20
5-9	Kurang Sekali (KS)	0	0
Jumlah		30	100

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



Gambar 6. Diagram Data Kebugaran Jasmani Pada Peserta Ekstrakurikuler Olahraga di SMA MBS Yogyakarta

Berdasarkan gambar hasil penelitian di atas diperoleh deskripsi data kebugaran jasmani pada peserta ekstrakurikuler olahraga di SMA MBS Yogyakarta yang berkategori baik sekali sebesar 0 % (0 anak), yang berkategori baik sebesar 13,67 % (5 anak), yang berkategori sedang sebesar 63,33 % (19 anak), yang berkategori kurang sebesar 20 % (7 anak) dan yang berkategori kurang sekali sebesar 0 % (0 anak).

B. Analisis Data

1. Uji Normalitas

Tujuan uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari tiap-tiap variabel yang dianalisis sebenarnya mengikuti pola sebaran normal atau tidak. Uji normalitas variabel dilakukan dengan

menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov*. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah $p > 0,05$ sebaran dinyatakan normal, dan jika $p < 0,05$ sebaran dikatakan tidak normal. Rangkuman hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 16. Uji Normalitas

Variabel	Z	p	Sig.	Keterangan
Aktivitas Fisik	0,945	0,334	0,05	Normal
Pola Istirahat	1,385	0,043	0,05	Normal
Kebugaran Jasmani	0,662	0,200	0,05	Normal

Keterangan: Z = *Kolmogorov-Smirnov*; p = Asymp Sig (2-tailed)

Berdasarkan tabel di atas, menjelaskan tentang hasil uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* untuk pengambilan keputusan apakah data berdistribusi normal atau tidak, cukup membaca pada nilai Asymp Sig (2-tailed). Jika nilai Asymp Sig (2-tailed) lebih dari 0,05 maka data berdistribusi normal dan sebaliknya. Dapat dilihat pada tabel *One-Sample Kolmogorov-Smirnov* test diperoleh nilai Asymp Sig (2-tailed) variable aktivitas fisik adalah $0,334 > 0,05$ maka variable aktivitas fisik berdistribusi normal; diperoleh nilai Asymp Sig (2-tailed) variable pola istirahat adalah $0,043 > 0,05$ maka variable pola istirahat berdistribusi normal; dan variable terakhir diperoleh nilai Asymp Sig (2-tailed) variable kebugaran jasmani adalah $0,200 > 0,05$ maka variable kebugaran jasmani berdistribusi normal.

Dapat disimpulkan bahwa nilai signifikan (p) dari semua variable lebih besar dari 0,05, maka data-data berdistribusi normal. Oleh karena itu, semua

data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan dengan analisis statistic parametrik.

2. Uji Linearitas

Pengujian linieritas dilakukan melalui uji F. Hubungan antar variabel variabel dinyatakan linier apabila nilai F_{tabel} dengan $db = m; N-m-1 > F_{hitung}$ nilai $p < 0,05$. Hasil uji linieritas dapat dilihat dalam tabel berikut ini.

Table 17. Uji Linieritas

Hubungan	p	Sig 5 %	Keterangan
Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani	0,534	0,05	Linier
Hubungan Pola Istirahat Dengan Kebugaran Jasmani	0,282	0,05	Linier

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh nilai *deviation from linearity* Sig. adalah 0,534 lebih besar dari 0,05 dapat disimpulkan bahwa ada hubungan linear secara signifikan antara variabel aktivitas fisik (X) dengan variabel kebugaran jasmani (Y). Sedangkan nilai *deviation from linearity* Sig. Dari hubungan yang kedua adalah 0,282 lebih besar dari 0,05 disimpulkan bahwa ada hubungan linear secara signifikan antara variabel pola istirahat (X) dengan variabel kebugaran jasmani (Y).

Terlihat bahwa nilai p (signifikansi) seluruh variabel bebas dengan variabel terikat adalah lebih besar dari 0,05. Jadi, hubungan seluruh variabel bebas dengan variabel terikatnya dinyatakan linear.

3. Uji Hipotesis

a. Uji Korelasi Parsial

1) Hipotesis 1

Uji hipotesis pertama dalam penelitian ini bermaksud untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani pada peserta ekstrakurikuler olahraga di SMA MBS Yogyakarta. Uji hipotesis pertama menggunakan uji korelasi *product moment*, dengan taraf signifikan 5 %. Hasil penelitian uji hipotesis 1 dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Table 18. Hasil Uji Hipotesis 1

Hubungan	N	r tabel	r hitung
Hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani pada peserta ekstrakurikuler olahraga di SMA MBS Yogyakarta	30	0,361	0,597

Berdasarkan hasil analisis tersebut di atas diketahui koefisien korelasi variabel hubungan program usaha kesehatan sekolah terhadap perilaku hidup bersih dan sehat diperoleh nilai $r_{hitung} = 0,597 > r_{(0.05)(30)} = 0,361$. Karena nilai r_{hitung} lebih besar daripada r_{tabel} dengan demikian diartikan ada hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani pada peserta ekstrakurikuler olahraga di SMA MBS Yogyakarta.

2) Hipotesis 2

Uji hipotesis kedua dalam penelitian ini bermaksud untuk mengetahui hubungan pola istirahat dengan kebugaran jasmani pada peserta ekstrakurikuler olahraga di SMA MBS Yogyakarta. Hasil Uji hipotesis kedua menggunakan uji korelasi *product moment* dengan taraf signifikan 5 %. Hasil penelitian uji hipotesis 2 dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 19. Hasil Uji Hipotesis 2

Hubungan	N	r tabel	r hitung
Hubungan Pola Istirahat Dengan Kebugaran Jasmani Pada Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Di SMA MBS Yogyakarta	30	0,361	-0,427

Berdasarkan hasil analisis tersebut di atas diketahui koefisien hubungan pola istirahat dengan kebugaran jasmani pada peserta ekstrakurikuler olahraga di SMA MBS Yogyakarta diperoleh harga $r_{hitung} = -0,427 > r_{tabel (0.05)(30)} = 0,361$, dengan demikian diartikan ada hubungan pola istirahat dengan kebugaran jasmani pada peserta ekstrakurikuler olahraga di SMA MBS Yogyakarta.

b. Uji F (Simultan)

Uji F bermaksud untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dan pola istirahat dengan kebugaran jasmani pada peserta ekstrakurikuler olahraga di SMA MBS Yogyakarta. Uji F menggunakan pengujian statistik Anova

dapat menarik kesimpulan berdasarkan data atau kelompok statistic yang disimpulkan. Hasil penelitian uji F dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 20. Hasil Uji Hipotesis 3

ANOVA^a

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	47,369	2	23,684	10,778	0.000 ^b
Residual	59,331	27	2,197		
Total	106,700	29			

Berdasarkan table output SPSS di atas, diketahui nilai Sig. sebesar 0,000. Karena nilai Sig. $0,000 < 0,05$ maka sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dalam uji F dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima atau dengan kata lain aktivitas fisik (X1) dan pola istirahat (X2) secara simultan berpengaruh terhadap kebugaran jasmani (Y).

Untuk hasil pada uji nilai F hitung sebesar 10,778, diketahui nilai $F_{hitung} 10,778 > F_{tabel} (3,32)$. Maka sebagaimana dasar pengambilan keputusan dalam uji F dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima atau dengan kata lain ada hubungan aktivitas fisik dan pola istirahat dengan kebugaran jasmani pada peserta ekstrakurikuler olahraga di SMA MBS Yogyakarta.

c. Koefisien Determinasi

Koefisien determinasi digunakan untuk mengukur seberapa jauh model dalam menerangkan variasi dalam menerangkan variabel dependen. Nilai koefisien determinasi adalah antara nol dan satu. Hasil koefisien determinasi (R^2) dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 21. Determinasi

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0.666 ^a	0,444	0,403	1,48238

a. Predictors: (Constant), Kualitas Tidur, Aktivitas fisik

Hasil analisis pada penelitian ini dapat diketahui besarnya pengaruh aktivitas fisik dan pola istirahat dengan kebugaran jasmani pada penelitian ini yang diukur dengan menggunakan Adjusted R^2 adalah sebesar 0,444 yang artinya bahwa variabel aktivitas fisik dan pola istirahat terhadap kebugaran jasmani sebesar 44,4 %, sedangkan sisanya 55,6 % dipengaruhi oleh faktor genetik, usia, jenis kelamin, kebiasaan olahraga dan kebiasaan merokok.

Sumbangan relatif dan efektif memiliki tujuan untuk mengetahui nilai pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Nilai sumbangan relatif dan efektif pada setiap variabel bebas dan terikat dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 22. Sumbangan Relatif dan Efektif

Variabel	Koefisien Regresi (Beta)	Koefisien Korelasi (r)	S.Relatif (%)	S.Efektif (%)
Aktivitas Fisik	0,526	0,597	70,7%	31,4%
Pola Istirahat	-0,305	0,427	29,3%	13,02%
Jumlah			100%	44,4%

Berdasarkan tabel data tersebut dapat diketahui bahwa sumbangan efektif dari variabel aktivitas fisik sebesar 31,4% dan sumbangan efektif dari variabel pola istirahat sebesar 13,02% dengan total sebesar 44,4%. Sedangkan sisanya sebesar 55,6% dipengaruhi oleh variabel lain seperti genetik, usia, jenis kelamin, kebiasaan olahraga dan kebiasaan merokok.

Sumbangan relatif dari variabel aktivitas fisik sebesar 70,7% dan dari variabel pola istirahat sebesar 29,3%. Dari data tersebut dapat diartikan jika variabel aktivitas fisik memberikan peran yang lebih besar terhadap tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMA MBS Yogyakarta.

d. Persamaan Regresi Linear Berganda

Tabel 23. Hasil Analisis Regresi

		Coefficients ^a				
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	11,722	2,479		4,729	,000
	Aktivitas fisik	2,072	,581	,526	3,564	,001
	Kualitas Tidur	-1,782	,863	-,305	-2,065	,049

a. Dependent Variable: Kebugaran Jasmani

Berdasarkan hasil analisis tersebut, terdapat beberapa kolom dalam tabel Coefficients di atas perlu yang diperhatikan persamaan regresi linear bergandanya adalah kolom 'B'. Dalam kolom B tersebut nilai (Constant) adalah 11,722; Aktivitas fisik (2,072) dan pola istirahat (-1,782).

Constant merupakan konstanta persamaan regresi atau dikenal juga dengan nama Intersep. Sedangkan 2,072 dan -1,782 berturut-turut adalah konstanta untuk X1 dan X2. Sehingga apabila dituliskan, persamaan regresi linear berganda sebagai berikut:

$$Y = 11.722 + 2,072X1 + -1,782X2$$

Interpretasi dari persamaan regresi tersebut adalah sebagai berikut:

Konstanta / intersep sebesar 11,722 secara matematis menyatakan bahwa jika nilai variabel bebas X1 dan X1 sama dengan nol maka nilai Y adalah 11,722. Dalam kata lain bahwa nilai kebugaran jasmani tanpa aktivitas fisik dan pola istirahat adalah 11,722.

Koefisien regresi variabel aktivitas fisik (X1) sebesar 2,072 artinya jika variable aktivitas fisik mengalami kenaikan 1 poin, dengan asumsi variabel bebas lain konstan akan menyebabkan kenaikan volume sebesar 0,142. Koefisien regresi variabel pola istirahat (X2) sebesar -1,782 artinya bahwa peningkatan satu poin, dengan asumsi variabel bebas lain konstan akan menyebabkan kenaikan volume sebesar -1,782.

C. Pembahasan Hasil Penelitian

Padatnya aktivitas yang dilakukan di sekolah dari pagi hingga sore akan mempengaruhi intensitas aktivitas fisik peserta didik untuk melakukan aktivitas fisik yang lainnya di sore hari seperti berjalan, bersepeda, bermain dengan teman sebaya, dan membantu orang tua. Peserta didik diharapkan melakukan aktivitas fisik diluar kegiatan yang ada di sekolah. Tidak hanya berguna pada saat melakukan kegiatan olahraga, aktivitas fisik yang cukup juga dapat meningkatkan kebugaran jasmani bagi yang melakukannya. Selain itu penting untuk menjaga waktu tidur agar dapat memiliki kualitas tidur yang baik, terutama pada anak sekolah. Penting bagi peserta didik untuk meningkatkan kualitas tidurnya akan memberikan dampak yang baik untuk tubuh apabila di imbangi juga dengan menjaga aktivitas fisik yang teratur.

Kebugaran jasmani akan sangat berpengaruh untuk kegiatan khususnya dalam olahraga, dan kebugaran jasmani yang baik merupakan modal utama agar kegiatan olahraga dapat menampilkan performa terbaiknya. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga merupakan kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran (tatap muka) dilakukan di sekolah maupun di luar sekolah yang

bertujuan untuk lebih meningkatkan pengetahuan dan kemampuan pada bidang studi olahraga. Oleh sebab itu, dibutuhkan kebugaran jasmani yang baik sehingga dapat mengurangi timbulnya kelelahan yang terjadi dan pemain tetap bisa berkonsentrasi. Faktor yang mempengaruhi antara lain genetic, jenis kelamin, kebiasaan olahraga, kebiasaan merokok, usia, aktivitas fisik, dan pola istirahat

1. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Pada Peserta Ekstrakurikuler Olahraga di SMA MBS Yogyakarta

Hasil penelitian pada uji hipotesis peratama menunjukkan nilai $r_{hitung} = 0,597 > r_{(0.05)(30)} = 0,361$, diartikan ada hubungan yang positif dan signifikan dari aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani pada peserta ekstrakurikuler olahraga di SMA MBS Yogyakarta. Seseorang yang sering berlatih untuk melakukan aktivitas fisik khususnya olahraga dapat menstabilkan emosi dan motivasinya untuk mendapatkan hasil belajar yang baik. Aktivitas fisik merupakan segala kegiatan atau aktivitas yang menyebabkan peningkatan energi oleh tubuh melampaui energi istirahat. Aktivitas fisik disebut juga aktivitas eksternal, yaitu sesuatu yang menggunakan tenaga atau energi untuk melakukan berbagai kegiatan fisik, seperti berjalan, berlari, dan berolahraga (Haskell, 200: 1423).

Berdasarkan hasil penelitian di atas diperoleh deskripsi data aktivitas fisik peserta ekstrakurikuler olahraga di SMA MBS Yogyakarta sebagian besar berkategori sedang dan baik yang masing-masing sebesar 50 %, hasil tersebut menunjukkan jika intensitas aktivitas fisik pada peserta didik dalam

hal ini cukup baik. Dengan hasil tersebut tentu saja juga berdampak pada kebugaran jasmani peserta didik yang pada penelitian ini juga menunjukkan Kebugaran Jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMA MBS Yogyakarta adalah sedang.

2. Hubungan Pola Istirahat Dengan Kebugaran Jasmani Pada Peserta Ekstrakurikuler Olahraga di SMA MBS Yogyakarta

Hasil analisis pada uji hipotesis kedua diperoleh harga $r_{hitung} = 0,427 > r_{tabel (0,05)(30)} = 0,361$, dengan demikian diartikan ada hubungan positif dan signifikan dari pola istirahat dengan kebugaran jasmani pada peserta ekstrakurikuler olahraga di SMA MBS Yogyakarta. Secara teori apabila peserta didik yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, maka kualitas tidur yang dimilikinya juga baik. Secara fisiologis, penyebab rendahnya tingkat kesehatan individu dan peningkatan kelelahan sehingga mudah letih diakibatkan oleh kualitas tidur yang buruk. Belajar, berolahraga tanpa mudah kelelahan, melaksanakan aktivitas sehari-hari dengan baik dan dapat mengikuti proses pembelajaran dengan maksimal dapat dilakukan ketika memiliki tingkat kebugaran yang baik.

Pola istirahat yang sedang dan buruk tersebut dapat dilihat dari waktu tidur peserta didik masih banyak yang diatas pukul 22.00 WIB, tidur yang terlalu malam tentu saja akan membuat daya tahan dan kondisi fisik yang menurun. Kebiasaan tidur yang terlalu malam tentu saja mengindikasikan kualitas tidur yang buruk, hanya dikarenakan peserta didik selama ini sering

melakukan aktivitas diluar jam tidur (piket atau mengobrol dengan temannya). Kesadaran diri dalam menjaga kualitas tidur sangatlah penting.

3. Hubungan Aktivitas Fisik Dan Pola Istirahat Dengan Kebugaran Jasmani Pada Peserta Ekstrakurikuler Olahraga di SMA MBS Yogyakarta

Hasil pada uji hipotesis ke tiga diketahui harga $F_{hitung} 10,778 > F_{tabel} (3,35)$ pada taraf signifikansi 5%, dengan demikian diartikan ada hubungan aktivitas fisik dan pola istirahat dengan kebugaran jasmani pada peserta ekstrakurikuler olahraga di SMA MBS Yogyakarta. Kebugaran jasmani menjadi salah satu unsur yang sangat penting untuk kondisi fisik seseorang, khususnya untuk beraktivitas. Sesuai pendapat Lengkana *et al.*, (2021: 2) Kebugaran jasmani memiliki peran penting bagi manusia dalam mencapai keseimbangan antara pikiran dan tubuh yang optimal untuk beradaptasi dengan lingkungannya secara efektif.

Hasil penelitian yang menunjukkan jika kedua variabel baik pola istirahat dan aktivitas fisik memberi pengaruh dan dampak pada kebugaran jasmani. Pola istirahat yang baik membuat tubuh cukup dalam memperoleh waktu istirahat hal ini akan memberi dampak pada kondisi fisik. Sehingga berdampak pada kesiapan tubuh dalam melakukan aktivitas fisik, seseorang yang tidak mempunyai kondisi *fit* saat melakukan aktivitas, tentu saja tidak akan bisa melakukan aktivitas secara maksimal. Dengan demikian kualitas tidur dan aktivitas fisik akan berpengaruh pada kebugaran jasmani tubuh. Sesuai dengan hasil penelitian yang menunjukkan jika kualitas tidur peserta

didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SMA MBS Yogyakarta yang berkategori sedang dan buruk serta aktivitas fisik yang sedang membuat kebugaran jasmaninya sebagian besar masih berkategori kurang sekali.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil analisis data yang telah dilakukan dalam penelitian ini, dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler SMA MBS Yogyakarta. Dengan demikian semakin baik aktivitas fisik, maka akan semakin baik pula tingkat kebugaran jasmani. Dibuktikan dengan nilai $r_{hitung} = 0,597 > r_{(0.05)(30)} = 0,361$
2. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara pola tidur dengan kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler SMA MBS Yogyakarta. Artinya semakin tinggi pola istirahat, maka semakin baik tingkat kebugaran jasmani. Dibuktikan dengan $r_{hitung} = -0,427 > r_{tabel (0.05)(30)} = 0,361$
3. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara pola tidur dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler SMA MBS Yogyakarta. Artinya semakin baik pola tidur dan semakin tinggi aktivitas fisik, maka akan semakin baik pula tingkat kebugaran jasmani. Hal ini dibuktikan dengan hasil $F_{hitung} 10,778$ lebih besar dari harga $F_{tabel} (3,35)$ pada taraf signifikansi 5%, dengan demikian diketahui adanya hubungan yang positif dan signifikan antara aktivitas fisik dan pola istirahat. Aktivitas jasmani dan pola istirahat mempunyai sumbangan efektif dari variabel aktivitas fisik sebesar 31,4% dan sumbangan efektif dari variabel pola istirahat sebesar 13,02% dengan total sebesar 44,4%.

Sedangkan sisanya sebesar 55,6% dipengaruhi oleh variabel lain seperti genetik, usia, jenis kelamin, kebiasaan olahraga dan kebiasaan merokok.

Hasil penelitian yang menunjukkan jika kedua variabel baik pola istirahat dan aktivitas fisik memberi pengaruh dan dampak pada kebugaran jasmani. Pola istirahat yang baik membuat tubuh cukup dalam memperoleh waktu istirahat hal ini akan memberi dampak pada kondisi fisik. Aktivitas fisik yang teratur, juga akan membuat tubuh lebih bugar. Semakin tinggi aktivitas fisik dan semakin baik pola istirahat, maka akan semakin baik tingkat kebugaran jasmani.

B. Implikasi Hasil Penelitian

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

1. Variabel kualitas tidur dan aktivitas fisik kontribusi yang signifikan dengan pada kebugaran jasmani, sehingga untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani, perlu memperhatikan kualitas tidur dan aktifitas fisik yang baik
2. Menjadi catatan bagi peserta ekstrakurikuler olahraga di SMA MBS Yogyakarta mengenai data kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan Kebugaran Jasmani.

C. Keterbatasan Penelitian

Meskipun penelitian ini telah diusahakan sebaik-baiknya, namun tidak lepas dari keterbatasan dan kelemahan yang ada, diantaranya adalah:

1. Terbatasnya variabel yang diteliti yaitu hanya pada aktivitas fisik dan pola tidur sebagai variabel yang mempengaruhi kebugaran jasmani.
2. Terbatasnya waktu penelitian, sehingga peneliti tidak mengontrol kondisi fisik dan psikologis dalam mengisi koesioner,
3. Terbatasnya waktu penelitian sehingga tidak ada pengulangan tes, maka data yang diperoleh di jadikan sebagai data penelitian, dan tidak menutup kemungkinan ada yang masih belum maksimal.
4. Penelitian hanya dilakukan pada peserta ekstrakurikuler SMA MBS putra sehingga belum menyangkup peserta ekstrakurikuler putri di SMA MBS

D. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disampaikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi siswa yang mempunyai kebugaran jasmani yang masih sangat kurang disarankan untuk menjaga kualitas tidur dan meningkatkan aktifitas fisiknya.
2. Bagi pelatih untuk selalu melakukan latihan tes fisik untuk menunjang peserta ekstrakurikuler semaki bgus kondisi fisiknya.
3. Bagi peneliti selanjutnya dapat dilakukan penelitian dengan variabel bebas lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahim, F. &. (2018). Tingkat kebugaran jasmani siswa SDN Tulungrejo 03 daerah dataran tinggi Kecamatan Bumiaji Kota Batu tahun pelajaran 2018/2019. *Indonesia Performance Journal*, 2(2), 68-73.
- Admaja, A. T. (2019). Tingkat kebugaran jasmani mahasiswa ukm taekwondo putra Universitas Mercu Buana Yogyakarta. *JSH: Journal of Sport and Health*, 49-55.
- Aguss, R. M. (2021). Efektivitas vertical jump terhadap kemampuan smash bola voli putra. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(1), 1-9.
- Ahmad, A. &. (2020). Hubungan koordinasi mata tangan dan keseimbangan terhadap passing atas pada permainan bola voli siswa kelas xi sma negeri 7 maros. *Sports review journal*, 43-51.
- Amrullah, J. N. (2021). Physical conditions evaluation of roller skate athlete East Java. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(2), 96-103.
- Ardiyanto, D. &. (2021). Upaya mempromosikan aktivitas fisik dan pendidikan jasmani via sosio-ekologi. *Jurnal Pendidikan: Riset Dan Konseptual*, 5(2), 196.
- Arifandy, A. H. (2021). Survei tingkat kebugaran jasmani siswa SMP. *Sport Science and Health*, 3(5), 218-234.
- Bafirman, H. B. (Depok). *Pembentukan kondisi fisik*. 2019: PT RajaGrafindo Persada.
- Bahari, F. H. (2020). Analisis tingkat Kebugaran Jasmani Siswa kelas atas ditinjau dari keikut sertaan dalam Ekstrakurikuler. *Jendela Olahraga*, 5(2), 90.
- Bryantara, O. F. (2016). Faktor yang Berhubungan dengan Kebugaran Jasmani VO2max Atlet Sepakbola. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 4(2), 237-249.
- Cahyono, N. D. (2021). Hubungan kontribusi konsentrasi dan daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan tendangan C atlet pencak silat PSHT Rayon GBI Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(3), 1.
- Cilmiyati, R. (2020). Pengaruh konseling gizi, aktivitas fisik, dan asupan makanan terhadap penurunan berat badan remaja SMA yang kegemukan. *Pontianak Nutrition Journal (PNJ)*, 3(1), 6-12.
- Fadli, M. &. (2017). Gambaran Nilai Kapasitas Vital Paru dan Tingkat Kebugaran pada Mahasiswa Perokok dan Bukan Perokok. *Buletin Farmatera*, 2(3), 153-158.

- Fikri, A. (2018). Studi tentang Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Penjaskes STKIP PGRI Lubuklinggau. Gelang Olahraga. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 1(2), 77.
- Fikri, M. D. (2021). Pengaruh pelatihan Ladder Drill dengan Metode Ascending dan Descending terhadap peningkatan kecepatan dan kelincahan. *Journal of Sport Science and Fitness*, 7(1), 2.
- Gantarialdha, N. (2021). Hubungan indeks massa tubuh terhadap ketahanan kardiorespirasi dinyatakan dalam Vo2Max. *Jurnal Medika Utama*, 112.
- Giartama, G. (2018). Latihan running Abc terhadap hasil kecepatan lari 100 meter pada kegiatan Ekstrakurikuler. *Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 7(2), 2.
- Hadjarati, H. (2014). Perbandingan Pembelajaran Konvensional dan Pembelajaran Modifikasi Beladiri Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa SMP 3 Kota Gorontalo. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 10(1), 37.
- Hakim, A. A. (2021). Pola aktivitas fisik mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya sebelum dan selama pandemi Covid 19. *Jurnal Pena Edukasi*, 8(2), 79-84.
- Hartanto, T. G. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler Futsal di Sekolah Menengah Atas Kabupaten Karawang. *Jurnal Pendidikan Olahraga*.
- Hayes, G. D. (2019). Tracking of physical activity and sedentary behavior from adolescence to young adulthood: a systematic literature review. *Journal of Adolescent Health*, 65(4), 42.
- Intantiyana, M. W. (2018). Hubungan citra tubuh, aktivitas fisik dan pengetahuan gizi seimbang dengan kejadian obesitas pada remaja putri gizi lebih di SMA Negeri 9 Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 6(5), 404.
- Irianto, D. P. (2018). *Dasar-Dasar Latihan Olahraga untuk menjadi Atlet Juara*. Bantul: Pohon Cemara.
- Kobawon, M. R. (42-49). Hubungan kebugaran jasmani dengan hasil belajar penjas di SMP Negeri Gwamar Dobo. JARGARIA SPRINT. *Journal Science of Sport and Health*, 2(2), 2021.
- Krismawati, L. D. (2019). Hubungan antara aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh (IMT) pada remaja usia 16-18 tahun di SMA Negeri 2 Denpasar. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 7(1), 29-32.
- Kurnia, A. D. (2020). Hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan tingkat depresi pada penderita penyakit jantung. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 6(1), 2.

- Marbun, R. S. (2021). Edukasi kesehatan pada remaja dalam pentingnya gizi seimbang dan aktivitas fisik di era pandemi Covid-19. *SELAPARANG Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(2), 508-512.
- Maulina, Y. T. (2022). Pengetahuan asupan energi, aktivitas fisik, durasi penggunaan gadget dan kejadian kegemukan pada siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 2(3), 927-938.
- Mutaqin, L. .. (2018). Upaya meningkatkan Kebugaran Jasmani melalui Circuit Training. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 14(1), 3.
- Nadira, S. R. (2022). Korelasi aktivitas fisik dengan memori kerja pada mahasiswa Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara. *SCRIPTA SCORE Scientific Medical Journal*, 3(2), 106-113.
- Nasional, D. P. (2010). Tes Kebugaran Jasmani Indonesia. Jakarta: Depdiknas.
- Ngatman, A. F. (2017). *Tes dan Pengukuran untuk Evaluasi dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Yogyakarta: Fadila Tama.
- Novero, F. &. (2022). Tingkat kebugaran jasmani siswa ditinjau dari kebiasaan berolahraga dimasa pandemi covid-19 di SMKN 3 kabupaten lebong. *SPORT GYMNASTICS: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(1), 107-119.
- Nugraha, A. W. (2019). Konsumsi Fast Food dan Kuantitas Tidur sebagai Faktor Risiko Obesitas Siswa SMA Institut Indonesia Smearang. *Jurnal Gizi*, 235-236.
- Oktriani, S. K. (2019). Perbedaan jenis kelamin, usia, dan body mass index (BMI) hubungannya dengan kebugaran jasmani lanjut usia. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 63.
- Palmizal, P. (2020). Pengaruh variasi tendangan terhadap peningkatan akurasi tendangan lingkaran dalam atlet tarung derajat kurata II Satuan Latihan Koni Kota Jambi. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 3(1), 40-50.
- Pranata, D. (. (2022). Pengaruh olahraga dan model latihan fisik terhadap kebugaran jasmani remaja. *literature review. Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(2), 107-116.
- Prasetyo, A. &. (2021). Pengaruh core stability exercise terhadap power otot tungkai dan koordinasi mata-kaki pada olahraga futsal. *Journal of Sport Science and Fitness*, 1, 51-56.
- Prayoga, P. &. (2019). Analisis Kecepatan Reaksi pada Atlet Bola Voli UNISKA. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 3.
- Potter, P. A., Perry, A. G., Stockert, P. A., & Hall, A. M. (2017). *Fundamentals of nursing*. In W. R. Ostendorf (Ed.), *Elsevier* (ninth ed). Australia: Elsevier Health Sciences.

- Potter, P. A., Perry, A. G., Stockert, P. A., & Hall, A. M. (2019). *Canadian Fundamentals of Nursing Sixth Edition*. In B. J. ASTLE & W. DUGGLEBY (Eds.), *Elsevier* (sixth ed). Australia: Elsevier.
- Pribany, M. H. (2021). Pengaruh program pelatihan fisik militer terhadap peningkatan VO2MAX siswa pra pendidikan dasar resimen mahasiswa Universitas Negeri Semarang. *Journal of Sport Science and Fitness*, 7(1), 10-25.
- Purwaningtyas, D. R. (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan daya tahan otot quadriceps atlet taekwondo kyorugi remaja DKI Jakarta. *Journal of Sport Science and Fitness*, 7(1), 10-18.
- Purwanto, S. d. (2008). *Kebugaran Jasmani Mahasiswa Di Penjas*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Stormark, K. M. (2019). The association between sleep problems and academic performance in primary school aged children. *Findings from a Norwegian longitudinal population-based study. Plos one*, 14(11), 2.
- Sudarna, S. &. (2011). Pengaruh circuit training terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Caturtunggal 3. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8(2), 101.
- Tanjung, N. U. (2019). Hubungan sedentary behaviour dengan kejadian obesitas pada siswa SMK Telkom Shandy Putra Medan. *Public Health Journal*, 2, 47.
- Utomo, M. A. (2020). Pengembangan modifikasi media pembelajaran untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 6(1), 56-73.
- Wahyuningrum, E. (2021). Gangguan Tidur Anak Usia Sekolah. *Jurnal Keperawatan*, 13(3), 699-7008.
- Wiarso, G. (2013). *Dalam Fisiologi dan Olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Yulianto, H. (2021). Analisis indeks aiken untuk mengukur validitas isi instrumen komitmen tugas bermain sepakbola. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(1), 20.
- Yusuf, H. (2018). Evaluasi kebugaran jasmani melalui harvard step test pada mahasiswa PJKR tahun 2016/2017 IKIP Budi Utomo. *Jp. Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 1(2), 1-13.
- Zaky, A. &. (2020). Analisis faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur mahasiswa STIKes Awal Bros Pekanbaru. *Journal of STIKes Awal Bros Pekanbaru*, 1(1), 31-37.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian

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



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI**
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN

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/68/UN34.16/PT.01.04/2023 28 Agustus 2023
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Izin Penelitian

Yth . Kepala sekolah SMA MBS Yogyakarta
Marangan, Bokoharjo, Kec. Prambanan, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta
55572

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

Nama : Haidar Rasyad Alfauzi
NIM : 18601241094
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN POLA ISTIRAHAT DENGAN
KEBUGARAN JASMANI PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER
OLAHRAGA DI SMA MBS YOGYAKARTA
Waktu Penelitian : 1 - 7 September 2023

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,
Kemahasiswaan dan Alumni,
[Signature]
Prof. Dr. Guntur, M.Pd.
NIP 19810926 200604 1 001

Tembusan :
1. Kepala Layanan Administrasi;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

dari 1 28/08/2023, 13:28

Lampiran 2. Kuesioner PSQI

KUESIONER KUALITAS
TIDUR

Pittsburgh Sleep Quality
Index (PSQI)

1. Pukul berapa biasanya anda mulai tidur malam?
2. Berapa lama anda biasanya baru bisa tertidur tiap malam?
3. Pukul berapa anda biasanya bangun pagi?
4. Berapa lama anda tidur dimalam hari?

5.	Seberapa sering masalah masalah dibawah ini mengganggu tidur anda?	Tidak pernah dalam sebulan terakhir (0)	1x Seminggu (1)	2x Seminggu (2)	$\geq 3x$ Seminggu (3)
a.	Tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring				
b.	Terbangun ditengah malam atau dini hari				
c.	Terbangun untuk ke kamar mandi				
d.	Sulit bernafas dengan baik				
e.	Batuk atau mengorok				
f.	Kedinginan di malam hari				
g.	Kepanasan di malam hari				
h.	Mimpi buruk				
i.	Terasa nyeri				
j.	Alasan lain.....				
6	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda menggunakan obat tidur				

7	Selama sebulan terakhir,seberapa sering anda mengantuk ketika melakukan aktivitas di siang hari				
		Tidak Antusias	Kecil	Sedang	Besar

8	Selama satu bulan terakhir, berapa banyak masalah yang anda dapatkan dan seberapa antusias anda selesaikan permasalahan tersebut?				
		Sangat Baik (0)	Cukup Baik (1)	Cukup buruk (2)	Sangat Buruk (3)
9.	Selama bulan terakhir, bagaimana anda menilai kepuasan tidur anda?				

Lampiran 3. Kuesioner PAQ

Kuesioner PAQ-A

- **Data ini bersifat rahasia dan hanya digunakan untuk kepentingan ilmiah**
- **Mohon di isi sesuai dengan keadaan yang sebenarnya**
- **Jika ada pertanyaan yang kurang dipahami silahkan ditanyakan pada peneliti**

1. Aktivitas fisik di waktu luang Anda: Apakah Anda melakukan salah satu dari kegiatan-kegiatan berikut dalam 7 hari terakhir (minggu lalu)? Jika ya, berapakah? (pilih salah satu)

Aktivitas	Tidak pernah	1 kali	2-3 kali	4-5 kali	≥ 6 kali
Lompat tali					
Kejar-kejaran					
Bersepeda					
<i>Jogging</i>					
Senam					
<i>Baseball, softball</i>					
Menari					
Bulutangkis					
<i>Skateboard</i>					
Sepakbola					
Voli					
Basket					
Jalan santai					
Berenang					
Lain-lain					

Saya tidak melakukan pelajaran olahraga	A
Hampir tidak pernah	B
Kadang-kadang	C
Cukup sering	D
Selalu	E

2. Dalam 7 hari terakhir pada pelajaran olahraga, seberapa sering Andasangat aktif? (pilih satu jawaban saja)
3. Dalam 7 hari terakhir, apa aktivitas yang anda lakukan saat istirahat? (pilihsatu jawaban saja)

Duduk (berbicara, membaca, mengerjakan tugas sekolah)	A
Berdiri di sekitar atau berjalan di sekitar	B
Berlari atau bermain sebentar	C
Berlari dan bermain cukup sebentar	D
Berlari dan bermain cukup lama	E

4. Dalam 7 hari terakhir, apa aktivitas yang biasanya anda lakukan setelah makan siang ? (pilih satu jawaban saja)

Duduk (berbicara, membaca, mengerjakan tugas sekolah)	A
Berdiri di sekitar atau berjalan di sekitar	B
Berlari atau bermain sebentar	C
Berlari dan bermain cukup sebentar	D
Berlari dan bermain cukup lama	E

Tidak pernah	A
1 kali	B
2-3 kali	C
4-5 kali	D
≥ 6 kali	E

5. Dalam 7 hari terakhir, setelah pulang sekolah apakah Anda melakukan(olahraga, menari, atau bermain)? (pilih satu jawaban saja)

6. Dalam 7 hari terakhir, saat malam hari seberapa sering anda melakukan kegiatan ini (olahraga, menari, atau bermain)? (pilih satu jawaban saja)

Tidak pernah	A
1 kali	B
2-3 kali	C
4-5 kali	D
≥ 6 kali	E

7. Pada akhir minggu lalu, berapa kali Anda melakukan olahraga, tari atau bermain game? (pilih satu jawaban saja)

Tidak pernah	A
1 kali	B
2 - 3 kali	C
4 - 5 kali	D
≥ 6 kali	E

Saya tidak pernah menghabiskan waktu luang untuk melakukan hal-hal yang melibatkan upaya fisik	A
Saya kadang-kadang (1 kali) melakukan hal-hal fisik di waktu luang saya (misalnya olahraga, berlari, berenang, naik sepeda, bermain bola, dsb)	B
Saya sering (2-3 kali) melakukan hal-hal fisik di waktu luang saya (misalnya olahraga, berlari, berenang, naik sepeda, bermain bola, dsb)	C

Saya cukup sering (4-5 kali) melakukan hal-hal fisik di waktu luang saya (misalnya olahraga, berlari, berenang, naik sepeda, bermain bola, dsb)	D
Saya sangat sering (≥ 6 kali) melakukan hal-hal fisik di waktu luang saya (misalnya olahraga, berlari, berenang, naik sepeda, bermain bola, dsb)	E

8. Dari 5 pernyataan dibawah ini, manakah yang menggambarkan aktivitas Anda dalam 7 hari terakhir? (pilih satu jawaban saja)

	Tidak pernah	1 kali	2-3 kali	4-5 kali	≥ 6 kali
Senin					
Selasa					
Rabu					
Kamis					
Jumat					
Sabtu					
Minggu					

9. Tandai seberapa sering Anda melakukan aktivitas fisik (seperti bermain olahraga, permainan, melakukan tarian, atau kegiatan fisik lainnya) untuk 7 hari

Lampiran 4. Tabel Hasil Penelitian

Responden	Nama	Aktivitas Fisik	Kualitas Tidur	Kebugaran Jasmani
1	Satrio Wibowo	3,726	1,462	19
2	Araya Lutfi S	2,961	1,615	16
3	Dimasyqi al ghozi	3,132	1,538	16
4	Muhammad tsabit haikal	2,338	1,615	14
5	M dzaky al faith	3,808	1,846	16
6	Anata sultan f	2,875	1,692	14
7	Muhammad Aksa Satriatama	3,321	1,615	13
8	Hanif Restu Winawan	2,598	1,462	15
9	Hasnan azhim alhaqi	2,141	1,538	15
10	Dalu prakoso	3,178	1,538	13
11	Muhammad Anwar Sholeh	3,462	1,692	14
12	Luthfi maiza r	3,037	1,385	14
13	Rizq Ardi Atha	2,961	1,462	15
14	Dhimas Aditya Putra	3,374	1,615	16
15	Belvano	2,970	1,923	12
16	M.Firnanda sandy Aditya	2,289	2,923	12
17	Alan naufan ityan almarist	3,551	1,692	18
18	Muhammad Mirza Ahsan	2,998	1,154	17
19	Hamad Fauzan Abdullah	3,096	1,385	15
20	Wildana musabbih	2,066	1,385	12
21	Farqad Daffa Fathahillah	2,290	2,231	13
22	Muhammad Rafi Majid	2,930	1,308	15
23	Muhammad Irfan Muchlis M	3,166	1,615	16
24	Maulana adzka Avicenna	3,661	1,462	17
25	Sulthan abyan	3,201	1,692	18
26	Ariagana Jundam Halim Suwanta	3,050	1,462	17
27	Ahmad Antar Naja	3,781	1,231	18
28	Raihan Firdaus Arrasyid	2,961	1,615	13
29	Tsaqif Albar Muazzam	2,930	1,462	15
30	Zalfa Syauqi Rizkiqo	2,289	1,308	15

Lampiran 5. Deskripsi Statistik

Frequencies

[DataSet0]

Statistics

		Aktivitas fisik	Kualitas Tidur	Kebugaran Jasmani
N	Valid	30	30	30
	Missing	0	0	0
Mean		3,0047	1,5974	15,1000
Median		3,0175	1,5385	15,0000
Mode		2,96	1,46 ^a	15,00
Std. Deviation		,48693	,32803	1,91815
Minimum		2,07	1,15	12,00
Maximum		3,81	2,92	19,00
Sum		90,14	47,92	453,00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Frequency Table

Aktivitas fisik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2.07	1	3,3	3,3	3,3
	2.14	1	3,3	3,3	6,7
	2.29	2	6,7	6,7	13,3
	2.29	1	3,3	3,3	16,7
	2.34	1	3,3	3,3	20,0
	2.60	1	3,3	3,3	23,3
	2.88	1	3,3	3,3	26,7
	2.93	2	6,7	6,7	33,3

2.96	3	10,0	10,0	43,3
2.97	1	3,3	3,3	46,7
3.00	1	3,3	3,3	50,0
3.04	1	3,3	3,3	53,3
3.05	1	3,3	3,3	56,7
3.10	1	3,3	3,3	60,0
3.13	1	3,3	3,3	63,3
3.17	1	3,3	3,3	66,7
3.18	1	3,3	3,3	70,0
3.20	1	3,3	3,3	73,3
3.32	1	3,3	3,3	76,7
3.37	1	3,3	3,3	80,0
3.46	1	3,3	3,3	83,3
3.55	1	3,3	3,3	86,7
3.66	1	3,3	3,3	90,0
3.73	1	3,3	3,3	93,3
3.78	1	3,3	3,3	96,7
3.81	1	3,3	3,3	100,0
Total	30	100,0	100,0	

Kualitas Tidur

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1.15	1	3,3	3,3	3,3
1.23	1	3,3	3,3	6,7
1.31	2	6,7	6,7	13,3
1.38	3	10,0	10,0	23,3
1.46	6	20,0	20,0	43,3
1.54	3	10,0	10,0	53,3
1.62	6	20,0	20,0	73,3
1.69	4	13,3	13,3	86,7

1.85	1	3,3	3,3	90,0
1.92	1	3,3	3,3	93,3
2.23	1	3,3	3,3	96,7
2.92	1	3,3	3,3	100,0
Total	30	100,0	100,0	

Kebugaran Jasmani

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	12.00	3	10,0	10,0	10,0
	13.00	4	13,3	13,3	23,3
	14.00	4	13,3	13,3	36,7
	15.00	7	23,3	23,3	60,0
	16.00	5	16,7	16,7	76,7
	17.00	3	10,0	10,0	86,7
	18.00	3	10,0	10,0	96,7
	19.00	1	3,3	3,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

Lampiran 6. Uji Prasyarat Analisis

a. Uji Normalitas

NPar Tests

[DataSet0]

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Aktivitas fisik	Kualitas Tidur	Kebugaran Jasmani
N		30	30	30
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	3,0047	1,5974	15,1000
	Std. Deviation	,48693	,32803	1,91815
Most Extreme Differences	Absolute	,173	,253	,121
	Positive	,115	,253	,121
	Negative	-,173	-,125	-,113
Kolmogorov-Smirnov Z		,945	1,385	,662
Asymp. Sig. (2-tailed)		,334	,043	,200

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is ad lower bound of the true significance

b. Uji Liniertas

Means

[DataSet0]

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Kebugaran Jasmani * Aktivitas fisik	30	100,0%	0	0,0%	30	100,0%
Kebugaran Jasmani * Kualitas Tidur	30	100,0%	0	0,0%	30	100,0%

Kebugaran Jasmani * Aktivitas fisik

Report

Kebugaran Jasmani

Aktivitas fisik	Mean	N	Std. Deviation
2.07	12,0000	1	
2.14	15,0000	1	
2.29	13,5000	2	2,12132
2.29	13,0000	1	
2.34	14,0000	1	
2.60	15,0000	1	
2.88	14,0000	1	
2.93	15,0000	2	0,00000
2.96	14,6667	3	1,52753

2.97	12,0000	1	
3.00	17,0000	1	
3.04	14,0000	1	
3.05	17,0000	1	
3.10	15,0000	1	
3.13	16,0000	1	
3.17	16,0000	1	
3.18	13,0000	1	
3.20	18,0000	1	
3.32	13,0000	1	
3.37	16,0000	1	
3.46	14,0000	1	
3.55	18,0000	1	
3.66	17,0000	1	
3.73	19,0000	1	
3.78	18,0000	1	
3.81	16,0000	1	
Total	15,1000	30	1,91815

(1) Tabel variabel kebugaran jasmani dan aktivitas fisik

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kebugaran Jasmani * Aktivitas fisik	Between Groups	(Combined)	97,533	25	3,901	1,702	,325
		Linearity	37,997	1	37,997	16,581	,015
		Deviation from Linearity	59,536	24	2,481	1,082	,534
		Within Groups	9,167	4	2,292		
		Total	106,700	29			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Kebugaran Jasmani * Aktivitas fisik	,597	,356	,956	,914

Kebugaran Jasmani * Kualitas Tidur

Report

Kebugaran Jasmani

Kualitas Tidur	Mean	N	Std. Deviation
1.15	17,0000	1	
1.23	18,0000	1	
1.31	15,0000	2	0,00000
1.38	13,6667	3	1,52753
1.46	16,3333	6	1,63299
1.54	14,6667	3	1,52753
1.62	14,6667	6	1,50555
1.69	16,0000	4	2,30940
1.85	16,0000	1	
1.92	12,0000	1	
2.23	13,0000	1	
2.92	12,0000	1	
Total	15,1000	30	1,91815

(2) Tabel variabel kebugaran jasmani dan pola istirahat

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kebugaran Jasmani * Kualitas Tidur	Between Groups	(Combined)	56,700	11	5,155	1,856	,118
		Linearity	19,458	1	19,458	7,005	,016
		Deviation from Linearity	37,242	10	3,724	1,341	,282
	Within Groups		50,000	18	2,778		
	Total		106,700	29			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Kebugaran Jasmani * Kualitas Tidur	-,427	,182	,729	,531

Lampiran 7. Uji Korelasi

Correlations

[DataSet0]

Correlations

		Aktivitas fisik	Kualitas Tidur	Kebugaran Jasmani
Aktivitas fisik	Pearson Correlation	1	-,233	.597**
	Sig. (2-tailed)		,216	,000
	N	30	30	30
Kualitas Tidur	Pearson Correlation	-,233	1	-.427*
	Sig. (2-tailed)	,216		,019
	N	30	30	30
Kebugaran Jasmani	Pearson Correlation	.597**	-.427*	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,019	
	N	30	30	30

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

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Lampiran 8. Uji Stimulan (F)

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	47,369	2	23,684	10,778	0.000 ^b
	Residual	59,331	27	2,197		
	Total	106,700	29			

a. Dependent Variable: Kebugaran Jasmani

b. Predictors: (Constant), Kualitas Tidur, Aktivitas fisik

Lampiran 9. Tabel nilai F

Titik Persentase Distribusi F untuk Probabilita = 0,05

df untuk penyebut (N2)	df untuk pembilang (N1)														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	161	199	216	225	230	234	237	239	241	242	243	244	245	245	246
2	18.51	19.00	19.16	19.25	19.30	19.33	19.35	19.37	19.38	19.40	19.40	19.41	19.42	19.42	19.43
3	10.13	9.55	9.28	9.12	9.01	8.94	8.89	8.85	8.81	8.79	8.76	8.74	8.73	8.71	8.70
4	7.71	6.94	6.59	6.39	6.26	6.16	6.09	6.04	6.00	5.96	5.94	5.91	5.89	5.87	5.86
5	6.61	5.79	5.41	5.19	5.05	4.95	4.88	4.82	4.77	4.74	4.70	4.68	4.66	4.64	4.62
6	5.99	5.14	4.76	4.53	4.39	4.28	4.21	4.15	4.10	4.06	4.03	4.00	3.98	3.96	3.94
7	5.59	4.74	4.35	4.12	3.97	3.87	3.79	3.73	3.68	3.64	3.60	3.57	3.55	3.53	3.51
8	5.32	4.46	4.07	3.84	3.69	3.58	3.50	3.44	3.39	3.35	3.31	3.28	3.26	3.24	3.22
9	5.12	4.26	3.86	3.63	3.48	3.37	3.29	3.23	3.18	3.14	3.10	3.07	3.05	3.03	3.01
10	4.96	4.10	3.71	3.48	3.33	3.22	3.14	3.07	3.02	2.98	2.94	2.91	2.89	2.86	2.85
11	4.84	3.98	3.59	3.36	3.20	3.09	3.01	2.95	2.90	2.85	2.82	2.79	2.76	2.74	2.72
12	4.75	3.89	3.49	3.26	3.11	3.00	2.91	2.85	2.80	2.75	2.72	2.69	2.66	2.64	2.62
13	4.67	3.81	3.41	3.18	3.03	2.92	2.83	2.77	2.71	2.67	2.63	2.60	2.58	2.55	2.53
14	4.60	3.74	3.34	3.11	2.96	2.85	2.76	2.70	2.65	2.60	2.57	2.53	2.51	2.48	2.46
15	4.54	3.68	3.29	3.06	2.90	2.79	2.71	2.64	2.59	2.54	2.51	2.48	2.45	2.42	2.40
16	4.49	3.63	3.24	3.01	2.85	2.74	2.66	2.59	2.54	2.49	2.46	2.42	2.40	2.37	2.35
17	4.45	3.59	3.20	2.96	2.81	2.70	2.61	2.55	2.49	2.45	2.41	2.38	2.35	2.33	2.31
18	4.41	3.55	3.16	2.93	2.77	2.66	2.58	2.51	2.46	2.41	2.37	2.34	2.31	2.29	2.27
19	4.38	3.52	3.13	2.90	2.74	2.63	2.54	2.48	2.42	2.38	2.34	2.31	2.28	2.26	2.23
20	4.35	3.49	3.10	2.87	2.71	2.60	2.51	2.45	2.39	2.35	2.31	2.28	2.25	2.22	2.20
21	4.32	3.47	3.07	2.84	2.68	2.57	2.49	2.42	2.37	2.32	2.28	2.25	2.22	2.20	2.18
22	4.30	3.44	3.05	2.82	2.66	2.55	2.46	2.40	2.34	2.30	2.26	2.23	2.20	2.17	2.15
23	4.28	3.42	3.03	2.80	2.64	2.53	2.44	2.37	2.32	2.27	2.24	2.20	2.18	2.15	2.13
24	4.26	3.40	3.01	2.78	2.62	2.51	2.42	2.36	2.30	2.25	2.22	2.18	2.15	2.13	2.11
25	4.24	3.39	2.99	2.76	2.60	2.49	2.40	2.34	2.28	2.24	2.20	2.16	2.14	2.11	2.09
26	4.23	3.37	2.98	2.74	2.59	2.47	2.39	2.32	2.27	2.22	2.18	2.15	2.12	2.09	2.07
27	4.21	3.35	2.96	2.73	2.57	2.46	2.37	2.31	2.25	2.20	2.17	2.13	2.10	2.08	2.06
28	4.20	3.34	2.95	2.71	2.56	2.45	2.36	2.29	2.24	2.19	2.15	2.12	2.09	2.06	2.04
29	4.18	3.33	2.93	2.70	2.55	2.43	2.35	2.28	2.22	2.18	2.14	2.10	2.08	2.05	2.03
30	4.17	3.32	2.92	2.69	2.53	2.42	2.33	2.27	2.21	2.16	2.13	2.09	2.06	2.04	2.01
31	4.16	3.30	2.91	2.68	2.52	2.41	2.32	2.25	2.20	2.15	2.11	2.08	2.05	2.03	2.00
32	4.15	3.29	2.90	2.67	2.51	2.40	2.31	2.24	2.19	2.14	2.10	2.07	2.04	2.01	1.99
33	4.14	3.28	2.89	2.66	2.50	2.39	2.30	2.23	2.18	2.13	2.09	2.06	2.03	2.00	1.98
34	4.13	3.28	2.88	2.65	2.49	2.38	2.29	2.23	2.17	2.12	2.08	2.05	2.02	1.99	1.97
35	4.12	3.27	2.87	2.64	2.49	2.37	2.29	2.22	2.16	2.11	2.07	2.04	2.01	1.99	1.96
36	4.11	3.26	2.87	2.63	2.48	2.36	2.28	2.21	2.15	2.11	2.07	2.03	2.00	1.98	1.95

Lampiran 10. Uji Regresi

Regression

[DataSet0]

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Kualitas Tidur, Aktivitas fisik ^b		Enter

a. Dependent Variable: Kebugaran Jasmani

b. All requested variables entered.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.666 ^a	.444	.403	1,48238

a. Predictors: (Constant), Kualitas Tidur, Aktivitas fisik

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	47,369	2	23,684	10,778	.000 ^b
	Residual	59,331	27	2,197		
	Total	106,700	29			

a. Dependent Variable: Kebugaran Jasmani

b. Predictors: (Constant), Kualitas Tidur, Aktivitas fisik

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	11,722	2,479		4,729	,000
	Aktivitas fisik	2,072	,581	,526	3,564	,001
	Kualitas Tidur	-1,782	,863	-,305	-2,065	,049

a. Dependent Variable: Kebugaran Jasmani

Lampiran 11. Dokumentasi



Gambar 7. Pemanasan



Gambar 8. Test Sit Up



Gambar 9. Pull Up



Gambar 10. Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga



Gambar 11. Tes Lari 1200 Meter



Gambar 12. Tes Lari Sprint 60 Meter