

**HUBUNGAN ANTARA GAYA HIDUP SEHAT DAN INDEKS MASSA TUBUH
DENGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI PESERTA DIDIK
DI SMA NEGERI 1 SLEMAN**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

**Oleh:
DEFRY ASHAR ABDULLOH FAUZI
NIM 20601244086**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2024**

**HUBUNGAN ANTARA GAYA HIDUP SEHAT DAN INDEKS MASA TUBUH
DENGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI PESERTA DIDIK
DI SMA NEGERI 1 SLEMAN**

Oleh :
Defry Ashar Abdulloh Fauzi
NIM 20601244086

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk: (1) Mengetahui hubungan antara gaya hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas XA dan XB SMA Negeri 1 Sleman. (2) Mengetahui hubungan antara indeks massa tubuh dengan tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas XA dan XB di SMA Negeri 1 Sleman. (3) Mengetahui hubungan antara gaya hidup sehat dan indeks massa tubuh dengan tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas XA dan XB di SMA Negeri 1 Sleman.

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Metode yang digunakan adalah survei. Populasi dalam penelitian ini yaitu peserta didik kelas X A dan X B di SMA Negeri 1 Sleman. Instrumen untuk mengukur kebugaran jasmani yaitu menggunakan TKJI untuk usia 16-19 tahun, instrument gaya hidup sehat diukur dengan menggunakan angket kuisioner *Global Physcal Activity Questionare* (GPAQ), dan indeks massa tubuh diukur menggunakan rumus hasil pembagian berat badan (kg) dengan kuadrat tinggi badan (m²).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: Ada hubungan yang signifikan antara gaya hidup sehat dan indeks massa tubuh dengan kebugaran jasmani peserta didik kelas X A dan X B di SMA Negeri 1 Sleman, Fhitung 10,293 > Ftabel (0.05) dan df1:df2 yaitu (2:69).

Kata Kunci: Gaya Hidup Sehat, Indeks Massa Tubuh, Kebugaran Jasmani

THE RELATIONSHIP BETWEEN HEALTHY LIFESTYLE AND BODY MASS INDEX AND THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS AT SMA N 1 SLEMAN

Abstract

This research aims to: (1) Find out the relationship between a healthy lifestyle and the level of physical fitness of class X A and X B students at SMA Negeri 1 Sleman. (2) Knowing the relationship between body mass index and the level of physical fitness of class X A and X B students at SMA Negeri 1 Sleman. (3) Knowing the relationship between a healthy lifestyle and body mass index with the level of physical fitness of class X A and X B students at SMA Negeri 1 Sleman.

This research is correlational research. The method used is a survey. The population in this study was class X A and X B students at SMA Negeri 1 Sleman, totaling 72 students. The instrument for measuring physical fitness is using the TKJI for ages 16-19 years, the healthy lifestyle instrument is measured using the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) questionnaire, and body mass index is measured using the formula for dividing body weight (kg) by the square of body height (m²).

The research results show that: There is a significant relationship between a healthy lifestyle and body mass index with the physical fitness of class X A and X B student at SMA Negeri 1 Sleman, $F_{count} 10.293 > F_{table} (0.05)$ and $df_1:df_2$ namely (2:69).

Keywords: Healthy Lifestyle, Body Mass Index, Physical Fitness

SURAT PERNYATAAN

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Defry Ashar Abdulloh Fauzi
NIM : 20601244086
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Judul Skripsi : Hubungan Antara Gaya Hidup Sehat dan Indeks Massa Tubuh dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik di SMA Negeri 1 Sleman.

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

Yogyakarta, 25 April 2024



Defry Ashar Abdulloh Fauzi

NIM. 20601244086

LEMBAR PERSETUJUAN

LEMBAR PERSETUJUAN

**HUBUNGAN ANTARA GAYA HIDUP SEHAT DAN INDEKS MASSA
TUBUH DENGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI PESERTA DIDIK
DI SMA NEGERI 1 SLEMAN**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Defry Ashar Abdulloh Fauzi

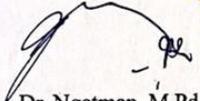
NIM. 20601244086

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Fakultas
Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta

Mengetahui,
Koordinator Program Studi

Yogyakarta, 25 April 2024

Disetujui,
Dosen Pembimbing


Dr. Ngatman, M.Pd.

NIP. 196706051994031001


Dr. Ridho Gata Wijaya, M.Or

NIP. 199009072022031006

LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN

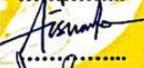
**HUBUNGAN ANTARA GAYA HIDUP SEHAT DAN INDEKS MASSA
TUBUH DENGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI PESERTA DIDIK
DI SMA NEGERI 1 SLEMAN**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Disusun Oleh:
Defry Ashar Abdulloh Fauzi
NIM. 20601244086

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan
Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Pada tanggal :

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Ridho Gata W, S.Pd., M.Or Ketua Penguji/Pembimbing		6/6/2024
Dr. Ari Iswanto, S.Pd. Jas., M.Or Sekretaris Penguji		5/6/2024
Dr. Eddy Purnomo, M.Kes Penguji		6/6/2024

Yogyakarta, 25 April 2024

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Alhamdulillah Nasulloh, S.Or., M.Or.

NIP. 198306262008121002

MOTTO

“Barang siapa ingin mutiara harus berani terjun kelaut yang dalam”

(Ir. Soekarno)

“Hidup yang tidak dipertaruhkan tidak akan pernah dimenangkan”

(Sutan Syahrir)

HALAMAN PERSEMBAHAN

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

1. Kedua orang tua, yang saya sayangi dan cintai Bapak Safikhin dan Ibu Salimah. Saya ucapkan terimakasih banyak atas segala doa dan dukungan berupa moral maupun materi kepada saya. Karya ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya sebagai wujud rasa terimakasih atas pengorbanan serta jerih payah selama ini sehingga sampai di posisi sekarang.
2. Keluarga besar, kakak-kakak tercinta Kakang Erfin Mba Daul, Mas Masrur, Yuyu Sari, Kenan, Syahira yang selalu memberikan motivasi dan semangat, sehingga saya dapat mengatasi segala permasalahan dengan bijak dan membuat saya sampai pada posisi sekarang ini.
3. Arneta Prabani kekasih saya yang selalu, menyemangati, menemani, mendukung, mendoakan, serta memotivasi untuk segera menyelesaikan tugas akhir skripsi ini dengan baik.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat 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 Antara Gaya Hidup Sehat dan Indeks Massa Tubuh dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik SMA Negeri 1 Sleman“ dapat berjalan dengan lancar. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bimbingan, arahan, dan bantuan dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., AIFO. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan peneliti untuk berkuliah di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, M.Or. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
3. Bapak Dr. Ngatman, M.Pd., Ketua Departemen Pendidikan Olahraga yang telah memberikaan fasilitas selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
4. Bapak Dr. Ridho Gata Wijaya, M.Or., Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan bimbingan dan arahan yang terbaik dalam menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Bapak Heri Yogo Prayadi, S.Pd.Jas., M.Or, Dosen Pembimbing

Akademik yang telah dengan ikhlas membimbing memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik selama ini.

6. Kepala Sekolah, Guru PJOK, dan Peserta didik di SMA Negeri 1 Sleman, yang telah memberi kesempatan dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Seluruh teman-teman PJKR D 2020 yang telah membantu dan memberikan dukungan selama proses penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
8. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan semua, yang telah memberikan 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 membutuhkannya.

Yogyakarta, 25 April 2024

Defry Ashar Abdulloh Fauzi

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
DI SMA NEGERI 1 SLEMAN	i
ABSTRAK.....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
LEMBAR PENGESAHAN.....	vi
MOTTO.....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	9
C. Batasan Masalah.....	10
D. Rumusan Masalah	10
E. Tujuan Penelitian.....	10
F. Manfaat Penelitian.....	10
BAB II	12
KAJIAN PUTSAKA	12
A. Kajian Teori	12
1. Biografi Sekolah	12
2. Pengertian Kesehatan	13
3. Pengertian Kesegaran Jasmani.....	21
4. Indeks Massa Tubuh (IMT)	26
B. Penelitian yang Relevan	29
C. Kerangka Berpikir	31
D. Hipotesis Penelitian.....	33

BAB III	34
METODE PENELITIAN	34
A. Jenis Penelitian.....	34
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	35
C. Populasi dan Sampel Penelitian	35
1. Populasi	35
2. Sampel	36
D. Definisi Operasional Variabel	36
E. Teknik dan Instrumen Penelitian.....	37
1. Teknik Penelitian Data	37
2. Instrumen Penelitian Data	38
3. Teknik Pengumpulan Data.....	44
F. Teknik Analisis Data	44
1. Uji Persyarat Analisis.	45
2. Uji Hipotesis	45
BAB IV	47
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	47
A. Hasil Penelitian	47
B. Pembahasan	57
BAB V	61
KESIMPULAN DAN SARAN	61
A. Kesimpulan	61
B. Keterbatasan Penelitian	61
C. Saran.....	61
DAFTAR PUSTAKA	63
LAMPIRAN	1

DAFTAR TABEL

Tabel 1. IMT Klasifikasi WHO	28
Tabel 2. IMT untuk Indonesia	28
Tabel 3. Rincian Populasi Penelitian	35
Tabel 4. Sampel Penelitian Peserta Didik	36
Tabel 5. Skor Jawaban Instrumen Penelitian.....	39
Tabel 6. Kategori Gaya Hidup Sehat	39
Tabel 7. Nilai TKJI untuk Putra Umur 16- 19 Tahun	43
Tabel 8. Nilai TKJI untuk Putri Umur 16-19 Tahun	43
Tabel 9. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia	43
Tabel 10. Deskripsi Statistik Data Gaya Hidup Sehat	47
Tabel 11. Interval Skor Gaya Hidup Sehat	48
Tabel 12. Deskripsi Statistik Indeks Massa Tubuh	49
Tabel 13. Interval Skor Indeks Massa Tubuh	49
Tabel 14. Deskripsi Statistik Tingkat Kesegaran Jasmani	50
Tabel 15. Interval Skor Tingkat Kesegaran Jasmani.....	51
Tabel 16. Uji Normalitas GHS dan IMT dengan TKJI	53
Tabel 17. Uji Linieritas GHS dan IMT dengan TKJI	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Alat Ukur Tinggi Badan	40
Gambar 2. Alat Ukur Berat Badan.....	41
Gambar 3. Diagram Lingkaran Gaya Hidup Sehat.....	48
Gambar 4. Diagram Lingkaran Indeks Massa Tubuh	50
Gambar 6. Diagram Lingkaran TKJI	52
Gambar 7. Pengukuran Tinggi Badan.....	94
Gambar 8. Pengukuran Berat Badan.....	94
Gambar 9. Sit Up	95
Gambar 10. Pengukuran Loncat Tubuh	96
Gambar 11. Lari 60M.....	97
Gambar 12. Lari 1200M Putra.....	98
Gambar 13. Lari 1000M Putri	98
Gambar 14. Pull Up Putra	99
Gambar 15. Gantung Siku Putri	99

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. SK Pembimbing Tugas Akhir Skripsi	2
Lampiran 2. Surat Permohonan Izin Penelitian.....	3
Lampiran 3. Kartu Bimbingan Skripsi.....	4
Lampiran 4. Instrumen Angket Gaya Hidup Sehat.....	5
Lampiran 5. Angket yang Telah Di isi Peserta Didik	7
Lampiran 6. Data Hasil Gaya Hidup Sehat	9
Lampiran 7. Data Hasil Intrumen Indeks Massa Tubuh	11
Lampiran 8. Instrumen TKJI Usia 16-19 Tahun.....	13
Lampiran 9. Formular Yang Telah Diisi Peserta Didik.....	14
Lampiran 10. Data Hasil Penelitian Tes Kesegaran Jasmani Usia 16-19 Tahun..	85
Lampiran 11. Uji Normalitas.....	87
Lampiran 12. Uji Linearitas	88
Lampiran 13. Uji Hipotesis	89
Lampiran 14. Daftar Hadir Kelas A.....	91
Lampiran 15. Daftar Hadir Kelas B.....	92
Lampiran 16. Data Siswa UKS.....	93
Lampiran 17. Dokumentasi Penelitian.....	94

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kemajuan teknologi dan masuknya Era 4.0 baik dalam bidang pendidikan, informasi, dan transportasi memberikan banyak kemudahan yang mengakibatkan manusia berperilaku kurang gerak (*Hipokenetik*) dan terbatas dalam melakukan aktivitas fisik khususnya pada remaja. Kemudahan yang diberikan tentunya mengakibatkan ketidakseimbangan antara gaya hidup sehat dengan rendahnya tingkat aktivitas fisik yang dilakukan remaja dalam mengakibatkan perubahan indeks massa tubuh kearah yang tidak ideal. Kemajuan dari segala aspek teknologi memberikan dampak positif dimana segala sesuatu menjadi lebih mudah dan dampak negatif seseorang menjadi malas bergerak sehingga seorang menjadi kurang melakukan aktivitas fisik yang menjadi faktor terjadinya kegemukan bahkan terserang penyakit.

Menurut (Krismawati et al., 2019) dalam penelitiannya penduduk Indonesia yang kurang melakukan aktivitas fisik dinyatakan 48.2% yang berusia 16-18 tahun. Kurangnya melakukan tingkat aktivitas fisik seperti olahraga maupun kegiatan sehari-hari mengakibatkan pengaruh timbulnya penyakit dan resiko kematian yang berhubungan dengan resiko penyakit tidak menular dalam waktu jangka panjang. Penduduk Indonesia yang termasuk dalam kategori cukup beraktivitas di kalangan usia 16-19 tahun sebanyak 9,0%, penduduk sebagian besar juga melakukan tingkat aktivitas fisik, namun dapat dilihat kebanyakan penduduk belum memenuhi persyaratan melakukan aktivitas fisik yang cukup, penduduk kurang beraktivitas fisik dengan

presentase 84,9% dan sekitar 9,1% penduduk termasuk tidak melakukan aktivitas fisik (Krismawati et al., 2019).

Menurut (Sumarwati et al., 2022) dalam penelitiannya kesehatan merupakan hal penting yang harus dijaga oleh setiap orang, karena dengan tubuh yang sehat maka tubuh akan mudah untuk menjalankan aktivitas sehari-hari dan tidak akan mengalami hambatan. Menurut Undang-Undang Kesehatan No. 23 Tahun 1992 menyatakan bahwa kesehatan adalah keadaan sejahtera badan, jiwa, dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Kesehatan secara umum didefinisikan sebagai kondisi tubuh baik secara fisik, jasmani dan rohani yang berada dalam keadaan yang baik dan seimbang tanpa adanya rasa sakit yang dirasakan atau adanya indikasi terkena suatu penyakit. Dalam mencapai standar kesehatan yang baik, diperlukan adanya aktivitas harian dan pola kehidupan yang sehat atau yang sering disebut dengan gaya hidup sehat (Naning & Ziveria, 2022).

Gaya hidup sehat adalah sebuah pilihan gaya hidup jangka panjang dengan pola hidup yang baik secara komitmen untuk menjalankan beberapa hal guna mendukung fungsi tubuh, sehingga memberikan efek kesehatan bagi tubuh. Terdapat berbagai upaya yang dapat dilakukan untuk menerapkan gaya hidup sehat dan aktif adalah dengan bersikap menjaga pola asupan makanan sehat dengan diet dan nutrisi, berolahraga secara rutin, memilih nutrisi pendukung yang tepat dan mengikuti komunitas guna mendapat dukungan dari orang yang sama. Dengan melakukan berbagai upaya dan sikap tersebut, maka

kualitas hidup sehat pun bisa didapatkan dan menciptakan lingkungan yang positif bagi masyarakat sekitarnya.

Berbagai cara dilakukan agar mendapat kesehatan yang optimal. Pola makan yang seimbang akan memberikan kecukupan nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh, sehingga tubuh akan berfungsi dengan baik (Sulistiarini, 2018). Penerapan gaya hidup sehat sendiri bagi masyarakat perkotaan tidak dapat dilakukan hanya dengan menjaga pola makan, pola olahraga, pola pikiran dan pola hidup yang lainnya. Pemaknaan gaya hidup sehat bagi khalayak umum biasanya hanya sebatas menjaga pola makan dan aktivitas olahraga yang teratur, akan tetapi tidak hanya itu saja, melainkan berimbang antara lain berpengaruh pada aspek fisik, psikis dan sosial.

Menurut kemendiknas dalam (Lutfianawati et al., 2022) pola hidup sehat terdiri dari mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang, mengonsumsi makanan berserat tinggi, mengonsumsi buah dan sayur segar setiap hari, menghindari makanan yang mengandung tinggi lemak, gula dan garam, mengonsumsi susu atau produk lainnya dari susu setiap hari, selalu berfikir positif, menjaga berat badan dalam batas normal, olah raga teratur, cukup istirahat, minum air putih 1,5 – 2 liter perhari dan tidak merokok. Kesehatan merupakan hal penting dalam kaitannya dengan produktivitas seseorang. Pada hakikatnya, setiap manusia membutuhkan kehidupan yang sehat untuk menunjang keberlangsungan hidupnya.

Kesegaran jasmani merupakan potensi yang sangat penting dalam menunjang aktivitas sehari-hari tanpa merasa keletihan yang berlebih bahkan

mampu melakukan aktivitas setelahnya. Melalui kegiatan fisik yang terarah dan dilakukan dengan kontinyu maka akan menghasilkan dampak kesegaran jasmani dan kesehatan. Kesegaran jasmani merupakan hasil kerja dari fungsi sistem tubuh yang mewujudkan peningkatan kualitas kehidupan dalam setiap aktivitas yang melibatkan fisik. Aktivitas fisik dan olahraga yang dilakukan dengan intens, maka akan berbanding lurus dengan tingkat kesegaran jasmaninya. Selain itu dengan melakukan aktivitas yang melibatkan fisik atau berolahraga akan berpengaruh terhadap kemampuan fisik dalam memaksimalkan oksigen yang diolah dalam tubuh. Jika tubuh telah memiliki kemampuan untuk memaksimalkan konsumsi oksigen serta mampu memenuhi nutrisi atau gizi yang baik maka akan berdampak signifikan terhadap kesegaran jasmaninya (Zulmansyah, 2016).

Selain itu, salah satu cara yang biasanya dilakukan dalam menjaga tingkat kesegaran jasmani yaitu dengan berolahraga. Olahraga memiliki banyak manfaat, salah satunya yaitu meningkatkan kesegaran jasmani. Dengan berolahraga, diharapkan juga remaja dapat manfaat bagi kesehatannya. Seperti halnya mampu beraktivitas yang lebih produktif, kebal terhadap penyakit, semangat dalam proses belajar, serta dapat berprestasi secara lebih optimal karena didukung oleh fisik yang prima.

Fenomena di dalam masyarakat yang sering kita dapati yaitu memiliki kelebihan berat tubuh (*overweight*), hal tersebut menjadikan fenomena ini mendapatkan perhatian yang besar dan masyarakat mulai menyadari akan pentingnya menjaga kesehatan. Menerapkan gaya hidup sehat juga menjadi hal

yang paling penting agar tubuh tetap sehat atau ideal. Indeks massa tubuh (IMT) merupakan cara pengukuran berat badan yang disesuaikan dengan tinggi badan, dihitung menggunakan cara berat badan dalam kilogram dibagi dengan kuadrat tinggi badan dalam meter (Rasyid, 2021).

Indeks Massa Tubuh (IMT) ialah bentuk pengukuran dengan metode skrining yang dipakai untuk pengukuran antropometri tubuh seseorang. Penyebab utama terjadinya peningkatan IMT adalah tidak seimbangnya antara energi yang dikeluarkan dengan jumlah makanan yang dikonsumsi. Secara sederhana dapat didapatkan melalui konsumsi makanan yang padat energi, kadar gula dan lemak tinggi dan aktivitas fisik yang rendah akibat kurang gerak (*Sedentary*) dari berbagai jenis pekerjaan, model transportasi yang berubah dan urbanisasi yang meningkat (WHO, 2015). IMT adalah teknik sederhana untuk memprediksi tingkat obesitas yang berhubungan dengan lemak tubuh serta dapat memprediksi obesitas yang beresiko komplikasi medis. Aktivitas fisik yang rendah merupakan faktor utama pencetus terjadinya resiko penyakit kronis yang bisa terjadi kapan saja, karena dimasa sekarang kebanyakan orang dalam mengkonsumsi makanan lebih memfokuskan cita rasa dibandingkan asupan gizi dalam makanan itu sendiri, sehingga berat badan yang dimiliki tidak sesuai (Astuti et al., 2022).

Pada saat ini pada usia remaja atau khususnya remaja sekolah banyak yang mengalami ketergantungan pada media elektronik khususnya *gadget* seperti halnya bermain game dan aktif pada jejaring sosial. Tidak hanya itu saja pada usia remaja saat ini seringkali tidak memperhatikan apa yang dikonsumsi.

Remaja seringkali mengonsumsi makanan atau minuman cepat saji yang tidak mengandung nutrisi maupun gizi yang baik dan cukup seperti halnya makanan cepat saji (*Junk Food*). Hal tersebut yang mengakibatkan berkurangnya interaksi sosial, kurang gerak, dan tingkat kesehatan maupun kebugaran jasmani menurun. Jika hal tersebut diabaikan maka obesitas hingga penyakit kronis bisa saja terjadi terhadap siswa sekolah.

Gaya hidup sehat memiliki hubungan yang sangat erat dengan tingkat kebugaran jasmani seseorang dan saling berpengaruh karena Ketika seseorang menjalani gaya hidup sehat yang didalamnya terdiri dari kebiasaan yang rutin dilakukan seperti tetap melakukan aktivitas fisik, mengonsumsi makanan dan minuman yang bernutrisi seimbang serta menjaga pola tidur yang cukup. Dengan menerapkan gaya hidup sehat dengan serangkaian aspek-aspek tersebut, seseorang dapat meningkatkan kebugaran jasmani pula secara signifikan, sehingga dapat membantu segala aktivitas yang dilakukan sehari-hari.

Hubungan antara indeks massa tubuh dengan tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat bervariasi tergantung pada faktor-faktor tertentu, akan tetapi ada hubungan yaitu dengan indeks massa tubuh yang sehat (yang menunjukkan berat badan yang seimbang terhadap tinggi badan) dapat mendukung tingkat kebugaran jasmani seseorang, karena dengan hal tersebut tubuh lebih dapat melakukan baik aktivitas fisik, kemampuan gerak fleksibel, risiko cedera maupun terkena penyakit obesitas.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti SMA N 1 Sleman merupakan satu dari banyaknya SMA di Kabupaten Sleman yang perlu diteliti terkait apakah sudah masuk dalam kategori sekolah yang peserta didiknya membiasakan gaya hidup sehat dengan memperhatikan indeks massa tubuh untuk kemudian diukur dengan salah satu jenis penilaian tes yaitu tes kesegaran jasmani. SMA N 1 Sleman merupakan sekolah dengan lokasi ditengah kota dengan pemukiman padat penduduk yang menjadikan penduduk sekolahnya sering membiasakan gaya hidup malas gerak (*Lifestyle sedentary*). Usia SMA adalah usia dimana seseorang bertumbuh dan berkembang dengan pesat, usia tersebut mulai dari 16-18 tahun dan masuk dalam kategori usia remaja, remaja adalah masa peralihan manusia dari anak-anak menuju dewasa. Dalam mempelajari perkembangan remaja, remaja dapat didefinisikan secara biologis sebagai perubahan fisik yang ditandai oleh permulaan pubertas dan penghentian pertumbuhan fisik; secara kognitif, sebagai perubahan dalam kemampuan berpikir secara abstrak atau secara sosial, sebagai periode persiapan untuk menjadi orang dewasa.

Sekolah menengah atas (SMA) merupakan sekolah sebagai tonggak untuk melanjutkan pendidikan, ketika lulus dari SMA banyak hal yang harus dipikirkan, terutama dalam mencapai impian serta cita-cita karena setelah lulus SMA seseorang dituntut untuk bisa menentukan jalan apa yang akan diambil seperti kuliah atau bekerja. Mencapai impian serta cita-cita bukanlah hal yang mudah, karena membutuhkan perjuangan dan kerja keras yang tinggi. Dengan begitu untuk menciptakan generasi peserta didik yang baik perlunya poin

penting untuk menunjang agar pertumbuhan dan perkembangan peserta didik bisa di peroleh dengan baik seperti halnya makanan yang di konsumsi hingga perlunya aktivitas fisik atau olahraga sebagai penyeimbang antara energi yang masuk dan energi yang keluar. Jika hal tersebut tidak ditanggulangi maka akan mengganggu dalam pertumbuhan dan perkembangan peserta didik X SMA N 1 Sleman. SMA N 1 Sleman terdiri dari kelas X, XI, dan XII. Peneliti mengambil data kelas X dikarenakan dengan usia tersebut siswa kelas X masih bisa diukur dan ditunggu hasilnya ketika sudah kelas XII apakah ada perbedaan atau perubahan pada diri siswa masing-masing.

Kurangnya berolahraga pada peserta didik di buktikan dengan pada saat peneliti mengajak peserta didik mengikuti jam olahraga banyak anak yang mengalami kelelahan, cepat merasa lelah, mengantuk, kurang gerak saat melakukan olahraga permainan, bahkan sempat ada peserta didik yang tidak mengikuti jam olahraga sampai selesai. Selain itu pada saat melakukan observasi dan dilakukan pembelajaran olahraga ada beberapa siswa yang tidak mengikuti pembelajaran dan izin ke UKS, setelah ditelusuri ternyata terdapat data sebanyak 40 siswa dalam sebulan terakhir khususnya dibulan Desember siswa kelas X izin ke UKS atau izin pulang dikarenakan sakit mulai dari pusing hingga diare, data tersebut didapatkan dari data absensi pengunjung UKS sekolah dan Guru BK. Oleh karena itu belum diketahui apakah ada faktor dan kondisi baik gaya hidup sehat, indeks massa tubuh dan tingkatan kesegaran jasmani pada peserta didik secara pasti, maka penting adanya penelitian apakah

ada hubungan gaya hidup sehat dan indeks massa tubuh dengan tingkat kebugaran jasmani dan dilatar belakangi oleh hal tersebut.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk membuktikan hal tersebut dengan melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan antara gaya hidup sehat dan indeks massa tubuh dengan tingkat kebugaran jasmani peserta didik di SMA N 1 Sleman”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang diatas maka masalah pada penelitian ini di identifikasikan sebagai berikut:

1. Daftar hadir peserta didik kelas X A dan X B SMAN 1 Sleman yang jarang masuk dikarenakan sakit dibuktikan dengan data presensi hadir harian kelas dan dilakukan oleh TU.
2. Tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas X A dan X B di SMA Negeri 1 Sleman perlu diketahui secara rinci.
3. Makanan dan minuman yang dijual di lingkungan SMAN 1 Sleman kurang mendukung para siswa untuk menjaga kebugaran jasmani.
4. Hubungan antara gaya hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X A dan X B SMA N 1 Sleman, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta belum pernah dilakukan penelitian

C. Batasan Masalah

Agar permasalahan tidak meluas dan lebih fokuskan maka penelitian ini dibatasi pada hubungan antara gaya hidup sehat dan indeks massa tubuh dengan tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas X A dan X B SMA N 1 Sleman.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan batasan masalah yang dikemukakan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu: “Apakah ada hubungan antara gaya hidup sehat dan indeks massa tubuh dengan tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas X A dan X B SMA N 1 Sleman”.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan dalam penelitian ini adalah: untuk mengetahui apakah ada hubungan antara gaya hidup sehat dan indeks massa tubuh dengan tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas X A dan X B SMA N 1 Sleman Tahun Ajaran 2023/2024.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoritis:

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

2. Secara Praktis:

a. Bagi guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan

- 1) Dapat dijadikan acuan data mengenai profil gaya hidup sehat siswa Sekolah kelas X SMA N 1 Sleman.
- 2) Penelitian ini dapat dipakai sebagai bahan acuan untuk membina siswa-siswi dalam pembelajaran sehingga dapat meningkatkan kesadaran akan gaya hidup sehat dan kesegaran jasmani dengan melalui indeks massa tubuh.

b. Bagi siswa

- 1) Siswa dapat mengerti dan mengenal apa dan bagaimana cara gaya hidup sehat.
- 2) Dapat dijadikan bahan evaluasi untuk perubahan dari gaya hidup kurang sehat kepada gaya hidup sehat.
- 3) Memberikan gambaran kepada siswa betapa pentingnya mengatur gaya hidup sehat.

c. Bagi sekolah

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

BAB II

KAJIAN PUTSAKA

A. Kajian Teori

1. Biografi Sekolah

Menurut salah satu guru SMA Negeri 1 Sleman Ketika di wawancarai SMA Negeri 1 Sleman merupakan salah satu SMA negeri yang terletak di Kabupaten Sleman dan berdiri sejak 1963. Pendirian SMA Negeri 1 Sleman diawali dengan pembentukan panitia yang dilaksanakan pada 1 Agustus 1958 yang kemudian disempurnakan menjadi Yayasan Pendidikan SMA dengan Akte Notaris No.32 Tahun 1960. Murid pertama 35 orang, tempat belajar di aula Kantor Kecamatan Sleman. Sekolah tersebut terus berjalan dan mengalami berbagai macam perkembangan sehingga pada 1 Agustus 1963 diresmikan nama SMA Negeri 1 Sleman.

Dalam perkembangannya, SMA ini telah beberapa kali mengalami pergantian kepala sekolah, dan pada Dalam perkembangannya, beberapa kali mengalami perubahan nomenklatur dan terakhir dipimpin oleh Ibu Fadmiyati, S.Pd, (definitif) hingga sekarang. Karena terbatasnya lahan, gedung sekolah diperluas ke atas berlantai 2 sehingga justru kelihatan megah. Saat ini mempunyai rombongan sebanyak 21 kelas yang dilengkapi dengan LCD proyektor di setiap kelas, speaker untuk listening comprehension dan pengumuman, kipas angin, CCTV, Lab. Fisika, Kimia, Biologi, Bahasa, studio musik, studio tari, rang multimedia, rang TIK, ruang karawitan berisi seperangkat gamelan “Slendro Pelog” serta Gelanggang Siswa yang luas dan nyaman. Berdasarkan hasil observasi

yang dilakukan oleh peneliti SMA N 1 Sleman merupakan sekolah dengan lokasi ditengah kota dengan pemukiman padat penduduk hal tersebut dibuktikan dengan lokasi sekolah yang berada ditengah Kota Sleman, selain itu juga berada di dekat jalan raya yaitu penghubung antara Jalan Magelang dan Jalan Yogyakarta. Dilingkungan padat tersebutlah yang menjadikan sekolah tersebut mempunyai bangunan struktur bangunan yang sempit. Terlebih ketika kegiatan belajar mengajar khususnya mata pelajaran olahraga, kegiatan belajar mengajar sangatlah tidak kondusif karena sarana prasarana SMA Negeri 1 Sleman terbatas, dibuktikan dengan hanya mempunyai 1 lapangan basket, dan sering kali olahraga diluar sekolah dengan meminjam GOR kelurahan yang berjarak kurang lebih 1 kilo meter dari sekolah. Keadaan tersebutlah yang bisa menjadikan terbatasnya peserta didik dalam menyalurkan minat maupun bakatnya dalam sekolah khususnya dibidang olahraga.

2. Pengertian Kesehatan

Menurut Edwita tahun 2006 Kesehatan adalah hal penting yang harus dijaga oleh setiap orang, karena dengan tubuh yang sehat maka tubuh akan mudah untuk menjalankan aktivitas dan tidak ada hambatan dalam beraktivitas. Kesehatan secara umum didefinisikan sebagai kondisi tubuh baik secara fisik, jasmani dan rohani yang berada dalam keadaan yang baik dan seimbang tanpa adanya rasa sakit yang dirasakan atau adanya indikasi terkena suatu penyakit. Dalam mencapai standar kesehatan yang baik, diperlukan adanya aktivitas harian dan pola kehidupan yang sehat atau yang sering disebut dengan gaya hidup sehat (Edwita, 2006).

Dapat disimpulkan bahwa definisi kesehatan yaitu keadaan sehat baik fisik, mental, spiritual, dan sosial yang memungkinkan hidup produktif secara sosial dan ekonomis serta terbebas dari penyakit atau gangguan. Hal ini berarti bahwa kesehatan pada diri seseorang atau individu itu mencakup aspek fisik, mental, spiritual dan sosial demi tercapainya keadaan yang sejahtera bagi seseorang baik dengan produktivitasnya dan juga ekonominya.

a. Pengertian Gaya Hidup Sehat

Menurut (Prastyo et al., 2014) gaya hidup sehat memiliki banyak dimensi, bukan hanya terbatas pada perawatan tubuh yang melibatkan diet dan olahraga melainkan tindakan dalam mempertahankan atau meningkatkan kesehatan yang dibentuk melalui aktivitas fisik yang teratur, tidak merokok, berat badan yang ideal, dan menjaga pola makan tetap stabil. Menurut Prasetyo tahun 2014 Pola hidup sehat yaitu segala upaya untuk menepatkan kebiasaan yang baik dalam menciptakan hidup yang sehat dan menghindari kebiasaan yang buruk yang dapat mengganggu kesehatan.

Asupan makanan sehat dengan gizi seimbang, diaplikasikan dalam sehari-hari sebagai makanan yang tepat jenis, tepat jumlah dan tepat waktu. Tepat jenis berarti asupan makanan harus mengandung unsur-unsur yang dibutuhkan oleh tubuh, yaitu karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. Karbohidrat sebagai bahan makanan sumber energi dipenuhi dari makanan jenis padi, gandum,

jagung dan aneka umbi-umbian. Protein sebagai makanan sumber zat pembangun terkandung banyak pada berbagai jenis daging, ikan, telur dan aneka jenis kacang-kacangan. Lemak banyak terdapat pada daging, kelapa, dan buah alpukat. Vitamin bisa diperoleh tubuh dari makanan berupa aneka jenis buah-buahan dan sayuran berwarna. Mineral sebagai bahan pelengkap dalam metabolisme tubuh bisa dipenuhi dari beberapa macam buah-buahan maupun sayuran tertentu.

Tepat jumlah diartikan bahwa asupan makanan haruslah kuat (mencukupi) kebutuhan tubuh. Dalam hal ini bisa ditentukan berapa jumlahnya sesuai dengan berat dan badan, usia dan kondisi fisik sedang dalam kondisi sehat/tidak, normal atau setelah bekerja berat atau sesuai dengan aktivitas yang dilakukan. Tepat waktu diartikan sebagai asupan makanan haruslah diberikan sesuai dengan waktunya dan diberikan secara teratur. Artinya ada waktu makan pagi, siang dan malam yang berulang setiap hari. Dalam hal asupan makanan ini seringkali terjadi asupan yang tidak tepat/tidak sesuai dengan kebutuhan tubuh remaja. Hal ini terjadi baik pada remaja di kota maupun remaja di pedesaan (Dewi & Kartini, 2017).

Gaya hidup sehat merupakan hidup dengan kebiasaan yang lebih fokus kepada kesehatan, baik itu melalui perilaku pola hidup sehat, asupan gizi, dan olahraga. Gaya hidup sangat berpengaruh terhadap kesehatan dan menuju hidup sehat baik rohani maupun jasmani. Gaya hidup sehat yang baik, teratur, dan selalu memperhatikan asupan gizi

yang terkandung dalam setiap makanan yang dikonsumsi. Karena hal tersebut yang dapat membantu tumbuh dan berkembang baik fisik maupun psikis. (Prastyo et al., 2014) menyatakan sehat adalah sejahtera jasmani, rohani, sosial, bukan hanya bebas dari penyakit, cacat ataupun kelemahan. Gaya hidup yang buruk dan kurang diperhatikan akan berakibat buruk pula bagi kesehatan dan dapat menyebabkan kelainan pada tubuh termasuk rentan terserang berbagai penyakit atau mudah terjangkit penyakit. Saat ini banyak gaya hidup yang menyimpang dari gaya hidup sehat antara lain, pola makan (*Junk food*), merokok, pola istirahat, dan minuman alkohol. Perilaku menyimpang ini tidak hanya dilakukan oleh orang dewasa namun sudah ditiru oleh remaja hingga peserta didik pada masa sekarang.

Salah satu indikator kebugaran jasmani dapat ditinjau dari daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot, daya tahan otot, kelenturan, komposisi tubuh termasuk didalamnya yaitu asupan gizi yang seimbang. Dengan gaya hidup yang baik, maka akan membuat tubuh tetap sehat dan kuat serta aktif untuk melakukan berbagai kegiatan baik yang membutuhkan tenaga maupun kekuatan tanpa adanya rasa kelelahan yang berarti. Sebaliknya dengan gaya hidup yang buruk akan berakibat buruk bagi kesehatan dan dapat menyebabkan kelainan pada tubuh termasuk rentan terhadap berbagai penyakit (Prastyo et al., 2014).

Berdasarkan dari berbagai pendapat dapat disimpulkan bahwa gaya hidup sehat adalah serangkaian kebiasaan dan perilaku yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan kondisi tubuh dan mencegah penyakit. Adapun cara untuk melakukan gaya hidup sehat yaitu dengan menjalankan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari dengan mengutamakan keseimbangan antara pola makan seimbang, aktivitas fisik , dan tidur yang cukup.

b. Penerapan Gaya Hidup Sehat

(Prastyo et al., 2014) Mengatakan Gaya hidup sehat merupakan hidup dengan gaya yang lebih fokus kepada kesehatan, baik itu melalui perilaku pola hidup sehat, asupan gizi, bahkan gaya hidup sangat berpengaruh terhadap kesehatan dan menuju hidup sehat baik rohani maupun jasmani. Penerapan gaya hidup sehat dilakukan melalui perilaku hidup sehat dengan semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas dasar kesadaran agar dapat membantu dirinya sendiri dalam bidang kesehatan serta dapat berperan aktif dalam kegiatan kesehatan (Wijaya et al., 2023).

Penerapan gaya hidup sehat sendiri bagi masyarakat secara umum tidak dapat dilakukan hanya dengan menjaga pola makan, pola olahraga, pola pikiran dan pola hidup yang lainnya. Menerapkan hidup sehat sangatlah mudah dan murah, dibandingkan harus mengeluarkan uang untuk berobat, salah satu cara Ketika mengalami gangguan

kesehatan yaitu memberdayakan baik individu maupun orang lain untuk menjalani gaya hidup sehat (Wijaya et al., 2023).

Dengan demikian Perilaku hidup sehat adalah salah satu peran penting dan berpengaruh positif terhadap terwujudnya status kesehatan masyarakat. Perilaku hidup sehat merupakan perilaku yang berkaitan dengan upaya atau usaha seseorang agar dapat mempertahankan dan meningkatkan derajat kesehatannya.

c. Pedoman Gizi Seimbang

Pada era globalisasi saat ini, orang khususnya usia remaja terbiasa melakukan apapun serba praktis begitu pula makanan yang dikonsumsi. Mereka lebih menyukai makanan yang cepat saji atau (*Junk Food*). Makanan cepat saji ini mengandung kalori yang tinggi dan hanya memiliki sedikit kandungan gizi yang diperlukan tubuh. Makanan sehat merupakan makanan yang memenuhi syarat gizi seimbang dan tidak mengandung zat yang berbahaya bagi kesehatan anak.

Menurut (Afifah et al., 2021) Asupan makanan sehat harus disesuaikan dengan kebutuhan tubuh sehingga tercapainya pemenuhan gizi yang baik. Kesadaran untuk mengonsumsi makanan yang bergizi serta sehat harus diperkenalkan dari sedini mungkin. Banyak manfaat yang akan didapatkan jika mengenalkan makanan 4 sehat 5 sempurna kepada anak. Makanan 4 sehat 5 sempurna sendiri merupakan makanan yang memiliki banyak kandungan gizi yang

lengkap mulai dari karbohidrat, protein, vitamin, lemak, dan mineral. Makanan 4 sehat 5 sempurna ini sudah menjadi gaya hidup sebagian orang untuk mendapatkan tubuh yang sehat dan juga terhindar dari berbagai penyakit.

1) Karbohidrat

Menurut (Afifah et al., 2021) Karbohidrat merupakan salah satu zat gizi yang diperlukan oleh manusia yang berfungsi untuk menghasilkan energi bagi tubuh manusia. Karbohidrat selain untuk menghasilkan energi juga berfungsi untuk pemberi rasa manis pada makanan, penghemat protein, pengatur metabolisme lemak dan membantu mengeluarkan feces. Sumber karbohidrat yang banyak dimakan sebagai makanan pokok di Indonesia adalah beras, jagung, ubi, singkong, talas dan sagu. Kelebihan ataupun kekurangan mengkonsumsi karbohidrat dapat berdampak terhadap gangguan kesehatan seperti penyakit kurang kalori protein, obesitas dan diabetes mellitus. Jadi karbohidrat adalah zat gizi yang berfungsi sebagai sumber energi bagi tubuh, maka pentingnya menjaga untuk mengkonsumsi karbohidrat untuk menjaga kadar gula dalam tubuh.

2) Protein

Protein menurut (Rismayanthi, 2015) adalah bagian dari semua sel hidup dan merupakan bagian terbesar tubuh sesudah air. Seperlima bagian tubuh protein, separuhnya ada di dalam otot, seperlima di dalam tulang dan tulang rawan, sepersepuluh di dalam

kulit, dan selebihnya di dalam jaringan lain, dan cairan tubuh. Dalam kehidupan, protein memegang peranan yang penting, proses kimia dalam tubuh dapat berlangsung dengan baik karena adanya enzim yang berfungsi sebagai biokatalis.

Protein dibutuhkan untuk pertumbuhan, perkembangan, pembentukan otot, pembentukan sel-sel darah merah, pertahanan tubuh terhadap penyakit, enzim dan hormon, dan sintesis jaringan-jaringan tubuh lainnya. Protein dicerna menjadi asam-asam amino, yang kemudian dibentuk protein tubuh di dalam otot dan jaringan lain. Protein dapat berfungsi sebagai sumber energi apabila karbohidrat yang dikonsumsi tidak mencukupi seperti pada waktu berdiet ketat atau pada waktu latihan fisik intensif.

Protein dari makanan yang dikonsumsi sehari-hari dapat berasal dari hewani maupun nabati. Protein yang berasal dari hewani, seperti: daging, ikan, ayam, telur, dan susu disebut protein hewani, sedangkan protein yang berasal dari tumbuh-tumbuhan, seperti: kacang-kacangan, tempe, dan tahu disebut protein nabati (Rismayanthi, 2015).

Dapat disimpulkan bahwa protein adalah molekul yang dapat ditemukan di setiap sel-sel tubuh yang berfungsi untuk menjaga baik fungsi, bentuk, serta cara kerja jaringan tubuh.

3) Lemak

Menurut (Mukrimaa et al., 2016) Pengertian lemak adalah salah satu sumber energi yang sangat penting dibutuhkan khususnya manusia guna melakukan aktivitas sehari-hari. Manusia mempunyai tubuh yang membutuhkan kadar lemak yang seimbang. Hal ini untuk membuat agar cadangan energi tetap ada. Akan tetapi, jika lemak yang terdapat di dalam tubuh melebihi batas normal maka akan mengalami obesitas yang pada akhirnya akan menimbulkan berbagai macam jenis penyakit. Oleh karena itu kadar lemak yang ada dalam darah yang berlebih haruslah untuk berolahraga, diet untuk membakar lemak yang ada di dalam tubuh. Namun, tidak semua makanan berlemak perlu Anda jauhi. Ada banyak makanan berlemak tinggi yang mengandung lemak sehat dan baik untuk kesehatan, antara lain ikan telur, Alpukat, Kacang-kacangan, dan lain sebagainya (Mukrimaa et al., 2016).

Dengan demikian lemak adalah suatu zat yang kaya akan energi, yang berfungsi sebagai sumber energi utama untuk proses metabolisme tubuh. Mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi akan meningkatkan imun tubuh, Kebiasaan memakan makanan sehat dapat membantu anak-anak tumbuh sehat serta berkontribusi untuk mencegah masalah kesehatan dan terserang penyakit.

3. Pengertian Kesegaran Jasmani

Menurut (Sumarwati et al., 2022) kesegaran jasmani adalah kesejahteraan tingkat tinggi dan mencakup tanpa ada sesuatu yang merugikan diri sendiri dengan mempunyai penyakit, serta berfungsinya

secara optimal semua sistem tubuh dan semangat tinggi untuk bekerja maupun bermain. Kesehatan fisik meliputi dari sakit, memiliki cukup energi, vitalitas dan merasa sehat. Dalam dimensi fisik, untuk mendapatkan kesehatan, energi dan kehidupan produktif maka perlu melakukan aktivitas fisik secara reguler. Aktivitas fisik didefinisikan sebagai gerakan tubuh akibat gerakan otot rangka yang menghasilkan pengeluaran energi, dan mencakup gerakan saat melakukan pekerjaan, dan kegiatan rutin sehari-hari serta di waktu senggang. Olahraga adalah bagian dari aktivitas fisik yang dilakukan pada waktu senggang, yang dilakukan secara terjadwal, terstruktur, berulang dan ditujukan untuk meningkatkan dan mempertahankan kebugaran. Aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan kesehatan mental, meningkatkan kemampuan seseorang untuk melakukan tugas sehari-hari dengan lebih baik tanpa merasa kelelahan yang berarti.

Dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani merujuk pada kebugaran fisik seseorang yang mencakup kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik dengan efisien dan tanpa kelelahan yang berlebihan. Untuk menjaga atau meningkatkan kesegaran jasmani penting untuk melibatkan diri dalam aktivitas fisik secara teratur serta menjaga pola hidup sehat.

a. Komponen Kesegaran Jasmani

Kebugaran jasmani mempunyai fungsi yang sangat kompleks dalam aktivitas olahraga. Setiap komponen kebugaran jasmani memiliki peranannya masing-masing dalam membentuk aspek fisik. Kebugaran. (Sudiana, 2014) mengatakan komponen-komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan pada umumnya yaitu:

1) Daya tahan jantung dan paru-paru

Daya tahan jantung dan paru-paru dapat diartikan sebagai kemampuan untuk melanjutkan tugas-tugas berat yang melibatkan kelompok-kelompok otot besar untuk jangka waktu yang lama. Kemampuan. Tingginya kapasitas kerja fisik, yang merupakan kemampuan untuk melepaskan jumlah energi yang relative tinggi dalam suatu jangka waktu yang lama.

2) Komposisi tubuh

Komposisi tubuh mengacu pada jumlah relatif dari lemak tubuh dibanding dengan jumlah jaringan aktif.

3) Kelentukan

Kapasitas fungsional yang menunjukkan keleluasaan gerak dari sendisendi dan otot untuk bergerak secara penuh.

4) Kekuatan otot

Kekuatan atau upaya maksimal yang dapat digunakan untuk melawan beban.

5) Daya tahan otot

Kemampuan otot untuk digunakan secara berulang-ulang atau mempertahankan kontraksi otot selama periode waktu tertentu.

b. Faktor Pendukung Kesegaran Jasmani

Menurut Djoko Pekik Irianto dalam penelitian (Reddy Ramadas, 2016). menjelaskan bahwa untuk mendapatkan kesegaran yang baik tidaklah mudah, selain itu juga seseorang yang memiliki tingkat kebugaran yang baik apabila melakukan latihan 3-5 kali seminggu, sehingga diperlukan perencanaan sistematis melalui pemahaman pola hidup sehat bagi tiap individu yang meliputi tiga upaya bugar, yaitu: makan, istirahat, dan olahraga.

1) Pola makan

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

seperti, merokok, minuman beralkohol, obat-obatan terlarang, dan makan tidak teratur.

2) Istirahat yang cukup

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

3) Olahraga yang teratur

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

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

VO₂ max yang baik merupakan indikasi kebugaran fisik seseorang itu baik. Unsur yang paling penting dalam kebugaran jasmani adalah daya tahan kardiorespirasi atau kardiovaskuler. Daya tahan kardiorespirasi ini dipengaruhi oleh berapa faktor fisiologis antara lain:

- 1) Keturunan, diketahui bahwa 93,4% VO₂ max ditentukan oleh faktor genetik.
- 2) Usia, daya tahan kardiorespirasi meningkat pada usia anak-anak dan kemudian mencapai puncaknya pada usia 18-20 tahun. Anak-anak yang masih tumbuh dan berkembang (13 tahun) bila berlatih akan meningkatkan VO₂ max 10-20% lebih besar dari yang tidak berlatih.
- 3) Jenis kelamin selama akil baliq tidak ada perbedaan antara VO₂ max antara anak laki-laki dan perempuan. Setelah usia ini VO₂ max perempuan hanya kira-kira 70-75% laki-laki.
- 4) Aktivitas fisik, laju pemakaian oksigen (O₂) meningkat sejalan dengan meningkatnya intensitas kerja tergantung sampai tingkat maksimal.

4. Indeks Massa Tubuh (IMT)

Menurut (Astuti et al., 2022) Indeks Massa Tubuh (IMT) ialah bentuk pengukuran dengan metode skrining yang dipakai untuk pengukuran antropometri tubuh seseorang. Dimasa sekarang kebanyakan orang lebih

memfokuskan cita rasa masakan ketimbang asupan gizi dalam makanan itu sendiri, sehingga berat badan yang dimiliki tidak sesuai. Banyak faktor yang bisa mempengaruhi IMT yaitu: jenis kelamin, umur, pola makan, genetik serta aktivitas yang dilakukan.

Indeks massa tubuh (IMT) merupakan cara pengukuran berat badan yang disesuaikan dengan tinggi badan, dihitung menggunakan cara berat badan dalam kilogram dibagi dengan kuadrat tinggi badan dalam meter (kg/m^2) (Rasyid, 2021). Indeks massa tubuh (IMT) merupakan salah satu cara pengukuran sederhana untuk mengetahui berat badan ideal dan tinggi badan ideal yang biasa digunakan untuk mengetahui seberapa besar risiko gangguan kesehatan dan obesitas. Dalam pengukuran ini untuk berat badan digunakan kilogram dibagi dengan kuadrat tinggi dalam meter (kg/m^2). Menurut World Health Organization (WHO), IMT lebih besar dari atau sama dengan 25 kg/m^2 adalah kelebihan berat badan, IMT lebih besar dari atau sama dengan 30 kg/m^2 adalah obesitas, dan IMT lebih kecil dari $18,5 \text{ kg/m}^2$ adalah kekurangan berat badan (Aprisuandani et al., 2021).

Menurut (Rasyid, 2021) Indeks Massa Tubuh (IMT) perhitungannya menggunakan rumus sebagai berikut:

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

Hasil penghitungan Indeks Massa Tubuh (IMT) diklasifikasikan berdasarkan klasifikasi menurut klasifikasi Kriteria Asia Pasifik menjadi

underweight, normal dan overweight, dengan rentang angka sebagai berikut:

Tabel 1. IMT Klasifikasi WHO

Klasifikasi	IMT
Berat Badan Kurang (<i>Underweight</i>)	<18,5
Berat Badan Normal	18,5 - 22,9
Kelebihan Berat Badan (<i>Overweight</i>)	23,0 - 24,9
Obesitas I	25,0 - 29,9
Obesitas II	>30,0

Tabel 2. IMT untuk Indonesia

Klasifikasi		IMT
Kurus	Berat	<17,0
	Ringan	17,0 – 18,4
Normal		18,5 – 25,0
Gemuk	Ringan	25,1 – 27,0
	Berat	>27,0

Obesitas pada anak terjadi karena tidak seimbangnya antara energi yang masuk dengan energi yang dikeluarkan, artinya siswa tersebut banyak makan tetapi kekurangan aktivitas fisik. Sementara kurus pada siswa terjadi karena energi yang dikeluarkan lebih besar daripada jumlah energi yang masuk (Prasetio et al., 2018).

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa Indeks Masa Tubuh (IMT) yaitu nilai yang diambil dari perhitungan antara berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) seseorang. IMT merupakan cara yang digunakan untuk menggambarkan komposisi tubuh seseorang secara tidak langsung. Dimana komposisi tubuh berkaitan dengan status massa tubuh orang tersebut.

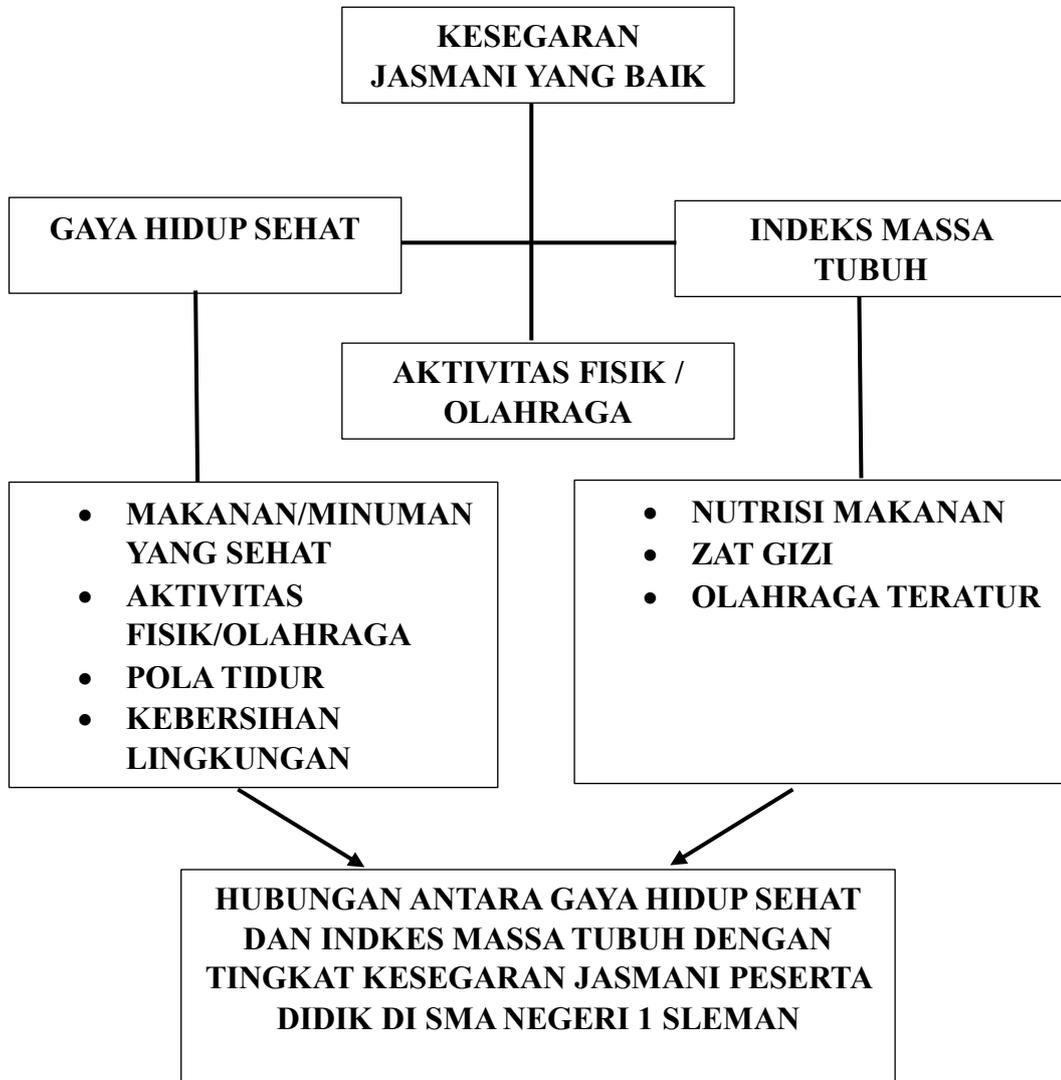
B. Penelitian yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh (Prastyo et al., 2014) yang berjudul “Pola Hidup Sehat dan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA Negeri”. Penelitian ini termasuk jenis penelitian non- eksperimental berupa deskriptif kuantitatif, subyek yang digunakan adalah siswa peserta kegiatan ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri di lingkungan kabupaten Lamongan sebanyak 54 siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen non tes dan tes. Instrumen non tes berupa angket dan instrumen tes berupa tes lari atau jalan kaki selama 12 menit dalam satuan meter untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan statistik deskriptif. Hasil penelitian yang diperoleh bahwa pola hidup sehat dan tingkat kebugaran jasmani siswa peserta kegiatan ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri di lingkungan kabupaten Lamongan termasuk dalam kategori cukup baik dengan rata-rata persentase 56,36% dan tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri Lamongan termasuk dalam katagori sedang dengan rata-rata hitung 2290,185 meter.
2. Penelitian yang dilakukan oleh (Krismawati et al., 2019) dengan judul “ Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) Pada Remaja Usia 16-18 Tahun di SMA Negeri 2 Denpasar. penelitian ini yaitu observasional analitik, menggunakan pendekatan cross sectional. Sampel penelitian diambil sebanyak 70 orang yang dipilih menggunakan teknik simple random sampling. Hasil penelitian dan

diskusi, dapat ditarik beberapa kesimpulan antara lain, (1)Tingkat aktivitas fisik yang dilakukan siswa SMA N 2 Denpasar memiliki gambaran secara umum dalam kategori rendah yaitu sebanyak 37 siswa (52,9%). (2)Gambaran indeks massa tubuh (IMT) siswa SMA Negeri 2 Denpasar termasuk dalam kategori normal 44 siswa (62,9%), 11 siswa (15,7%) dalam kategori gemuk dan 9 siswa (12,9%) dalam kategori obesitas. (3)Ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh (IMT) pada remaja usia 16-18 tahun di SMA negeri 2 Denpasar yaitu $p = 0,000$ ($p < 0,05$).

3. Penelitian yang dilakukan oleh (Yulianti et al., 2018) dengan judul “Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Tahun Akademik 2017/2018 Universitas Islam Riau “. Metode penelitian ini merupakan penelitian berbentuk deskriptif. teknik pengumpulan data yang digunakan adalah bentuk Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). subjek penelitian yang digunakan adalah mahasiswi Penjaskesrek Tahun Akademik 2017/2018. Hasil penelitian dan analisis data yang telah dikemukakan, maka skor tingkat kesegaran jasmani diperoleh 22 orang dalam persentase 78,57%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani mahasiswi Penjaskesrek Tahun Akademik 2017/2018 berada dalam kategori sedang.

C. Kerangka Berpikir



Kesegaran jasmani adalah tingkatan sehat dinamis yang dimiliki seseorang. Memiliki kesegaran jasmani yang baik merupakan impian bagi semua orang, karena dengan kesegaran jasmani yang baik seseorang dapat melakukan berbagai aktivitas dalam kehidupan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Akan tetapi pada zaman sekarang masih banyak yang hanya menginginkan tingkat kesegaran jasmani yang baik tetapi enggan melakukan serangkaian proses untuk

menunjungnya, karena hal tersebut bisa diperoleh tentunya dengan beberapa kategori seperti menjalankan gaya hidup sehat mulai dari mengkonsumsi makanan yang banyak zat gizi, olahraga yang teratur dan memperhatikan kondisi badan dengan rutin mengukur indeks massa tubuh (IMT). Dengan demikian hasil yang diperoleh oleh seseorang, khususnya peserta didik dapat memiliki tubuh yang sehat dan bugar, dengan begitu mereka tidak akan mengalami seperti halnya mengalami stunting, dapat menjalankan proses belajar dengan baik dan melakukan kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Sehingga peserta didik dalam menjalankan proses belajar mengajar disekolah dapat berjalan dengan baik dan prestasi belajar yang ingin dicapai dapat diperoleh secara optimal.

Kesegaran jasmani merupakan salah satu tujuan dari pendidikan jasmani yang ada disekolah. Akan tetapi seiring berjalanya waktu tujuan ini lama-kelamaan memudar karena semakin majunya era globalisasi khususnya dibidang teknologi, sehingga masyarakat sekarang mengalami gaya hidup sedentary (tidak banyak gerak). Hal tersebut juga berpengaruh pada peserta didik yang saat ini lebih sering melakukan permainan individu yaitu menggunakan gadget dari pada melakukan permainan dengan teman sebaya dilapangan atau di halaman rumah/sekolah .

Gaya hidup dan kondisi inilah yang dapat menurunkan tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki oleh peserta didik. Jika hal tersebut dibiarkan begitu saja maka dapat mengganggu aktivitas kesehariannya atau aktivitas ketika berada disekolah. Karena dengan kesegaran jasmani yang prima akan memberikan dampak yang baik bagi peserta didik yaitu dapat menjalankan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

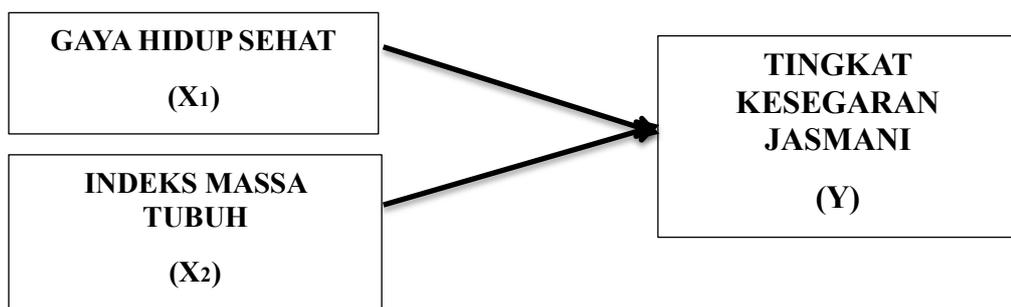
D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan latar belakang, kajian pustaka, dan kerangka berfikir yang telah dikemukakan di atas maka dapat diambil hipotesis, ada hubungan antara gaya hidup sehat dan indeks massa tubuh dengan tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas X A dan X B SMA N 1 Sleman.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional, Penelitian korelasional adalah suatu penelitian untuk mengetahui hubungan dan tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih tanpa ada upaya untuk mempengaruhi variabel tersebut sehingga tidak dapat manipulasi variabel (Elhasbi et al, 2023 . Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Desain penelitian ini menggunakan model hubungan variabel ganda dengan dua variabel independen, karena model ini terdapat dua variabel independen dan satu dependen. Tes Kesegaran Jasmani merupakan salah satu bentuk instrumen untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan hubungan antara gaya hidup sehat dan indeks massa tubuh dengan tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas X A dan X B MAN 1 Kota Yogyakarta.



Keterangan:

X1Y : Hubungan antara gaya hidup sehat dengan TKJ

X2Y : Hubungan antara indeks massa tubuh dengan TKJ

X1X2Y : Hubungan antara gaya hidup sehat dan indeks massa tubuh dengan TKJ

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian yaitu di SMA Negeri 1 Sleman yang beralamat di Jl. Magelang Km.14 Medari, Jl. Magelang, Jetis, Caturharjo, Kec. Sleman, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55515. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Desember 2023.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan subyek dan obyek penelitian yang diteliti, baik berupa orang, benda, kejadian, nilai, maupun hal-hal yang terjadi. yang menjadi kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Danuri & Maisaroh, 2019). Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas X SMA N 1 Sleman yang berjumlah 251.

Tabel 3. Rincian Populasi Penelitian Peserta Didik Kelas X SMA N 1 Sleman

No	Kelas	Putra	Putri	Jumlah
1	A	11	25	35
2	B	10	26	36
3	C	12	24	36
4	D	10	26	36
5	E	12	24	36
6	F	10	26	36
7	G	10	26	36
Jumlah		75	176	251

2. Sampel

Sampel adalah cuplikan atau sebagian dari populasi yang akan diteliti atau dapat juga dikatakan bahwa populasi dalam bentuk mini (miniature populasi) (Danuri & Maisaroh, 2019). Pada penelitian ini, sampling yang digunakan oleh peneliti yaitu purposive sampling dari peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Sleman.

Tabel 4. Sampel Penelitian Peserta Didik Kelas X A dan X BSMA N 1 Sleman

No	Kelas	Putra	Putri	Jumlah
1	A	11	25	36
2	B	10	26	36
Jumlah		21	50	72

D. Definisi Operasional Variabel

Variabel adalah objek penelitian yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Setiap penelitian mempunyai objek yang dijadikan sasaran dalam penelitian. Variabel bebas dalam penelitian ini ialah kebugaran jasmani sedangkan variabel terikat yaitu gaya hidup sehat dan indeks massa tubuh, Agar tidak terjadi salah penafsiran pada penelitian ini maka berikut akan dikemukakan definisi operasional dalam penelitian ini, yaitu:

1. Gaya hidup sehat adalah hidup dengan kebiasaan yang lebih fokus kepada kesehatan, baik itu melalui perilaku pola hidup sehat, asupan gizi, dan melalui olahraga. Gaya hidup sehat dalam penelitian ini yaitu hasil yang diperoleh dari angket yang di isi peserta didik kelas X A dan X B

di SMA Negeri 1 Sleman menggunakan kuesioner Global Physical Activity Questionare (GPAQ).

2. Indeks massa tubuh adalah hasil pembagian berat badan dengan kuadrat tinggi badan. Data tersebut kemudian disesuaikan dengan parameter yang sudah ada. Data diperoleh dari hasil mengukur berat badan peserta didik kelas X A dan X B SMA Negeri 1 Sleman menggunakan timbangan dan tinggi badan menggunakan *staturmeter*.
3. Kesegaran jasmani yaitu kemampuan peserta didik kelas X A dan X B di SMA Negeri 1 Sleman untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan cukup kekuatan dan daya tahan, tanpa mengakibatkan kelelahan yang berarti, sehingga masih terdapat sisa tenaga yang berarti digunakan untuk menikmati waktu luang yang datangnya secara tiba-tiba, dimana orang yang kesegaran jasmaninya kurang tidak akan mampu melakukannya. Kesegaran jasmani diukur menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 16- 19 tahun yang terdiri atas: (1) lari 60 m, (2) baring duduk 60 detik, (3) tes gantung siku tekuk 60 detik , (4) loncat tegak (*Vertical Jump*), (5) lari 1200 meter untuk putra 1000 meter untuk putri.

E. Teknik dan Instrumen Penelitian

1. Teknik Penelitian Data

- a. Mengumpulkan data gaya hidup sehat dari responden dengan memberi kuesioner GPAQ terhadap responden. Setiap responden didatangi ke kelas masingmasing oleh peneliti, kemudian peneliti membagikan kuisisioner Global Physical Activity Questionare (GPAQ

kepada responden, pertanyaan dan pengisian kuesioner dilakukan oleh responden dan dipandu oleh peneliti untuk menghindari ketidakpahaman responden terhadap kuesioner (Kristanti, 2002).

- b. Teknik mengumpulkan data IMT dengan mengukur tinggi badan dan berat badan peserta didik di lapangan SMA N 1 Sleman.
- c. Teknik pengumpulan data menggunakan tes pengukuran dan dokumentasi. Pengumpulan data kebugaran jasmani dengan pengukuran di lapangan dan GOR SMA N 1 Sleman dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk usia 16-19 tahun.

2. Instrumen Penelitian Data

Instrumen penelitian merupakan sesuatu yang terpenting dan strategis kedudukannya di dalam keseluruhan kegiatan penelitian. Instrumen penelitian tergantung jenis data yang diperlukan dan sesuai dengan masalah penelitian. Keberadaan instrumen penelitian merupakan bagian yang sangat integral dan termasuk dalam komponen metodologi penelitian karena instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan untuk mengumpulkan, memeriksa, menyelidiki suatu masalah yang sedang diteliti (Mukrimaa et al., 2016). Instrumen tes yang digunakan sebagai berikut:

a. Gaya Hidup Sehat

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

Tabel 5. Skor Jawaban Instrumen Penelitian

Tabel 6. Kategori Gaya Hidup Sehat

No Soal	Jawaban	Skor Pernyataan Positif	Skor Pernyataan Negatif
1 - 42	Selalu	4	1
	Sering	3	2
	Jarang	2	3
	Tidak Pernah	1	4

No	Interval	Kategori
1.	> 85	Sangat Baik (SB)
2.	79 – 85	Baik (B)
3.	72 – 78	Sedang (S)
4.	65 – 71	Kurang (K)
5.	< 64	Sangat Kurang (SK)

b. Indeks Massa Tubuh

Instrumen untuk mengukur IMT membutuhkan alat ukur tinggi badan dan berat badan. Indeks Massa Tubuh (IMT) diukur dengan rumus sebagai berikut:

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

1) Instrumen Pengukuran Tinggi Badan

Instrumen penelitian untuk mengukur tinggi badan menggunakan stadiometer dengan panjang 200 cm dengan daya baca 1 mm seperti pada gambar berikut:

Gambar 1. Alat Ukur Tinggi Badan



Sumber 1. www.gogle/alatukur.com

Cara mengukur tinggi badan menurut Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, yaitu:

- a) Anak berdiri tegak membelakangi stadiometer/dinding. Lengan di samping dan pandangan lurus ke depan.

- b) Kedua kaki harus ke depan dan jarak antara kedua kaki kurang lebih 10 cm.
- c) Tumit, dataran belakang panggul dan kepala bagian belakang menyentuh stadiometer/dinding.
- d) Tekan bagian atas kepala dengan siku-siku.
- e) Tentukan tinggi dengan mengukur jarak vertikal dari alas kaki sampai titik yang ditunjuk oleh segi tiga siku-siku di bagian bawah.

2) Instrumen Pengukuran Berat Badan

Berat badan adalah salah satu parameter yang memberikan gambaran massa tubuh. Instrumen yang akan digunakan untuk mengukur berat badan adalah timbangan badan dengan merek atau buatan MI.

Gambar 2. Alat Ukur Berat Badan



Sumber 2. www.gogle/timbangandigital.com

Tabel 7. Konversi IMT untuk Indonesia

No	Kategori	IMT	Konversi Skor
1	Kurus Berat	<17,0	1
2	Kurus Ringan	17,0 – 18,4	2
3	Normal	18,5 – 25,0	3
4	Gemuk Ringan	25,1 – 27,0	2
5	Gemuk Berat	>27,0	1

c. Kesegaran Jasmani

Instrumen yang digunakan untuk mengukur kesegaran jasmani dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani (TKJI) dari Kemendiknas tahun 2010 untuk umur 16-19 tahun. Dalam lokakarya kesegaran jasmani yang dilaksanakan pada tahun 1984 “ Tes Kesegaran Jasmani Indonesia “ (TKJI) telah disepakati dan ditetapkan menjadi instrumen / alat tes yang berlaku di seluruh wilayah Indonesia karena TKJI disusun dan disesuaikan dengan kondisi anak Indonesia. Penelitian ini menggunakan rangkaian tes TKJI yang terdiri atas lima tes, yaitu:

- 1) Lari 60 meter, tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan.
- 2) Tes gantung siku tekukselama 60 detik, tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.
- 3) Baring duduk 60 detik, 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 1200M untuk putra dan 1000M untuk putri, tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.

Tabel 7. Nilai TKJI untuk Putra Umur 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

Tabel 8. Tabel Nilai TKJI untuk Putri Umur 16-19 Tahun

Nilai	Lari 60 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1000 meter	Nilai
5	S.d – 8,4”	41” - keatas	28 Keatas	50 Keatas	S.d – 3’52”	5
4	8,5” – 9,8”	22” – 40”	20 – 28	39 – 49	3’53” – 4’56”	4
3	9,9” – 11,4”	10” – 21”	10 – 19	31 – 38	4’57” – 5’58”	3
2	11,5” – 13,4”	3” – 9”	3 – 9	23 – 30	5’59” – 7’23”	2
1	13,5” dst	0” – 2”	0 – 2	22 dst	7’24” dst	1

Tabel 9. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1.	22 – 25	Baik Sekali (BS)
2.	18 – 21	Baik (B)
3.	14 – 17	Sedang (S)
4.	10 – 13	Kurang (K)
5.	5 - 9	Kurang Sekali (KS)

3. Teknik Pengumpulan Data

- a. Mengumpulkan data gaya hidup sehat dari responden dengan memberi kuesioner GPAQ terhadap responden. Setiap responden didatangi ke kelas masing-masing oleh peneliti, kemudian peneliti membagikan kuesioner Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) kepada responden, pertanyaan dan pengisian kuesioner dilakukan oleh responden dan dipandu oleh peneliti untuk menghindari ketidakpahaman responden terhadap kuesioner.
- b. Teknik mengumpulkan data IMT dengan mengukur tinggi badan dan berat badan siswa siswi di lapangan SMA N 1 Sleman.
- c. Teknik pengumpulan data menggunakan tes pengukuran dan dokumentasi. Pengumpulan data kebugaran jasmani dengan pengukuran di lapangan dan GOR SMA N 1 Sleman dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk usia 16-19 tahun.

F. Teknik Analisis Data

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik inferensial yang terdiri dari bentuk non parametrik dengan analisis korelasional, analisis data dalam penelitian ini menggunakan *SPSS 26*. Untuk itu diperlukan uji prasyarat terlebih dahulu. Uji prasyarat meliputi uji normalitas dan uji homogenitas data.

1. Uji Persyarat Analisis.

b. Uji Normalitas

Uji normalitas data digunakan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak. Penelitian ini diuji menggunakan uji Shapiro Wilk karena merupakan data kecil dengan kriteria bahwa data berdistribusi normal jika nilai signifikansi lebih dari 0,05. Sebaliknya jika nilai signifikansi kurang dari 0,05 maka data berdistribusi tidak normal.

c. Uji linearitas

Uji linearitas merupakan uji yang digunakan untuk mengetahui apakah variabel bebas yang digunakan sebagai predictor mempunyai hubungan yang linear atau tidak dengan variabel terikatnya.

2. Uji Hipotesis

Uji korelasi digunakan untuk mengetahui hubungan antara masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikat menggunakan rumus *spearman rank*. Asumsi uji korelasi spearman rank adalah : data tidak berdistribusi normal dan data diukur dengan *skala ordinal*.

Rumus uji korelasi spearman rank:

$$rs = 1 - \frac{6\Sigma d^2}{n(n^2-1)}$$

Keterangan :

rs = Koefisien korelasi spearman

Σd^2 = total kuadrat selisih antar ranking

a. Persamaan Regresi Linear Berganda

Analisis regresi linear berganda adalah analisis yang digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel bebas yang jumlahnya lebih dari satu terhadap suatu variabel terikat. Model analisis regresi berganda dapat digunakan untuk menjelaskan hubungan dan berapa besar pengaruh suatu variabel bebas terhadap variabel terikat. Untuk menguji beberapa variabel bebas dengan variabel terikat maka dapat digunakan model matematika sebagai berikut

Rumus persamaan regresi linear berganda:

$$Y = a + b_1x_1 + b_2x_2$$

Keterangan :

Y	: Variabel response atau variabel akibat (dependent)
X1, X2, X3	: Variabel Predictor atau variabel faktor penyebab (independent)
a	: Konstanta
b1, b2, b2	: Koeffisien Regresi

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data

Penelitian ini bermaksud untuk mengetahui hubungan gaya hidup sehat dan indeks massa tubuh dengan tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas X A dan X B Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sleman Kabupaten Sleman Yogyakarta. Hasil penelitian hubungan gaya hidup sehat dan indeks massa tubuh dengan tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas X A dan X B Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sleman Kabupaten Sleman Yogyakarta, di deskripsikan secara rinci sebagai berikut:

a. Deskripsi Data Gaya Hidup Sehat

Tabel 10. Deskripsi Statistik Data Gaya Hidup Sehat

STATISTIK	SKOR
<i>Mean</i>	77.60
<i>Median</i>	78
<i>Mode</i>	82
<i>Std. Deviation</i>	5.97
<i>Minimum</i>	62
<i>Maximum</i>	88

Berdasarkan tabel di atas diketahui nilai rata-rata (*mean*) 77.60 nilai tengah (*median*) 78, standar deviasi sebesar 5.97. Selain itu, nilai tertinggi (*maximum*) 88 dan nilai terendah (*minimum*) 62. Perhitungan ini didapat dari bantuan program SPSS dan menggunakan aplikasi

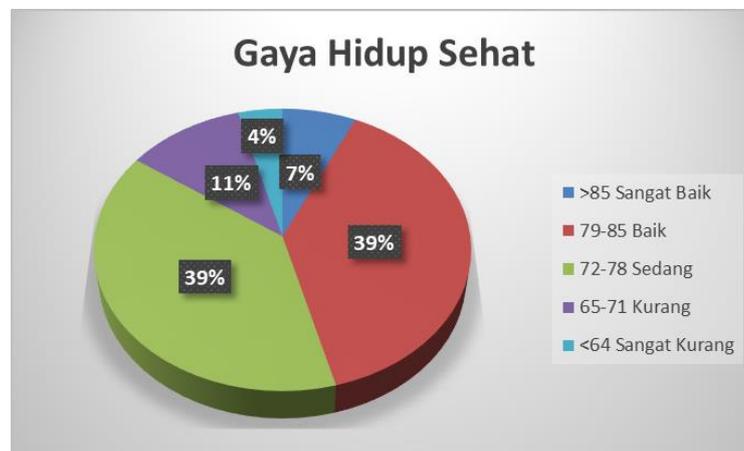
Microsoft Excel 365. Hasil data kemudian dituangkan kedalam tabel interval kategori penilaian dan didapat hasil sebagai berikut:

Tabel 11. Interval Skor Gaya Hidup Sehat

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	>85	Sangat Baik	5	7%
2	79-85	Baik	29	40%
3	72-78	Sedang	27	38%
4	65-71	Kurang	8	11%
5	<64	Sangat Kurang	3	4%
Jumlah			72	100%

Tabel di atas menunjukkan bahwa gaya hidup sehat siswa kelas X-A dan X-B SMA Negeri 1 Sleman adalah baik dengan pertimbangan frekuensi terbanyak yaitu 29 orang atau (40%). Gaya hidup sehat siswa kelas X-A dan X-B SMA Negeri 1 Sleman yang masuk dalam kategori sangat baik 5 orang (7%), baik 29 orang (40%), sedang 27 orang (38%), kurang 8 orang (11%), dan sangat kurang 3 orang (4%). Berikut diagram lingkaran gaya hidup sehat siswa kelas X-A dan X-B SMA Negeri 1 Sleman:

Gambar 3. Diagram Lingkaran Gaya Hidup Sehat



b. Indeks Massa Tubuh (IMT)

Tabel 12. Deskripsi Statistik Indeks Massa Tubuh

STATISTIK	SKOR
<i>Mean</i>	2.25
<i>Median</i>	2
<i>Mode</i>	2
<i>Std. Deviation</i>	0.71
<i>Minimum</i>	1
<i>Maximum</i>	3

Berdasarkan tabel di atas diketahui nilai rata-rata (*mean*) 2.25, nilai tengah (*median*) 2, nilai yang sering muncul (*mode*) 2, standar deviasi sebesar 0.71. Selain itu, nilai tertinggi (*maximum*) 3 dan nilai terendah (*minimum*) 1. Perhitungan ini didapat menggunakan aplikasi *Microsoft Excel 365*. Hasil data kemudian dituangkan kedalam tabel interval kategori penilaian dan didapat hasil sebagai berikut:

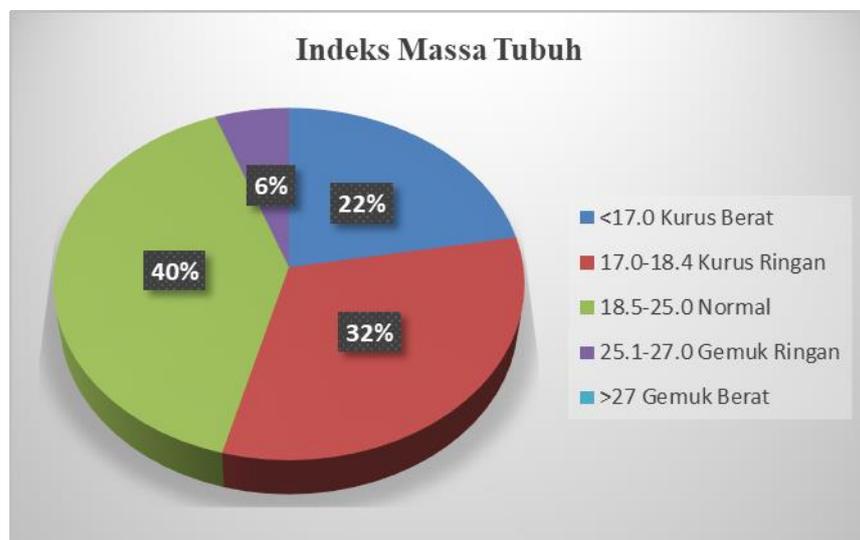
Tabel 13. Interval Skor Indeks Massa Tubuh

No	Interval Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	<17.0	Kurus Berat	16	22%
2	17.0-18.4	Kurus Ringan	23	32%
3	18.5-25.0	Normal	29	40%
4	25.1-27.0	Gemuk Ringan	4	6%
5	>27	Gemuk Berat	0	0%
Jumlah			72	100%

Tabel di atas menunjukkan bahwa indeks massa tubuh siswa kelas X-A dan X-B SMA Negeri 1 Sleman adalah normal dengan pertimbangan frekuensi terbanyak yaitu 29 orang atau (40%). Indeks massa tubuh siswa kelas X-A dan X-B SMA Negeri 1 Sleman yang

masuk dalam kategori kurus berat 16 orang (22%), kurus ringan 23 orang (32%), normal 29 orang (40%), gemuk ringan 4 orang (6%), dan gemuk berat 0 orang (0%). Berikut diagram lingkaran indeks massa tubuh siswa kelas X-A dan X-B SMA Negeri 1 Sleman:

Gambar 4. Diagram Lingkaran Indeks Massa Tubuh



c. Tingkat Kesegaran Jasmani

Tabel 14. Deskripsi Statistik Tingkat Kesegaran Jasmani

STATISTIK	SKOR
<i>Mean</i>	13.88
<i>Median</i>	14
<i>Mode</i>	12
<i>Std. Deviation</i>	2.25
<i>Minimum</i>	10
<i>Maximum</i>	20

Berdasarkan tabel di atas diketahui nilai rata-rata (*mean*) 13.88 nilai tengah (*median*) 14, nilai yang sering muncul (*mode*) 12, standar deviasi sebesar 2.25. Selain itu, nilai tertinggi (*maximum*) 20 dan nilai

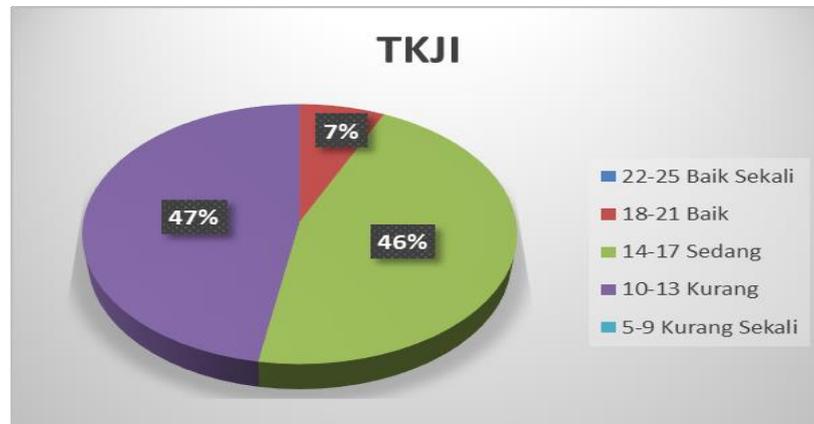
terendah (*minimum*) 10. Perhitungan ini didapat menggunakan aplikasi *Microsoft Excel 365*. Hasil data kemudian dituangkan kedalam tabel interval kategori penilaian dan didapat hasil sebagai berikut:

Tabel 15. Interval Skor Tingkat Kesegaran Jasmani

No	Interval Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	22-25	Baik Sekali	0	0%
2	18-21	Baik	5	7%
3	14-17	Sedang	33	46%
4	10-13	Kurang	34	47%
5	5-9	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			72	100%

Tabel di atas menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas X-A dan X-B SMA Negeri 1 Sleman adalah kurang dengan pertimbangan frekuensi terbanyak yaitu 36 orang atau (50%). Indeks massa tubuh siswa kelas X-A dan X-B SMA Negeri 1 Sleman yang masuk dalam kategori baik sekali 0 orang (0%), baik 2 orang (3%), sedang 27 orang (37%), kurang 36 orang (50%), dan kurang sekali 7 orang (10%). Berikut diagram lingkaran tingkat kesegaran jasmani siswa kelas X-A dan X-B SMA Negeri 1 Sleman:

Gambar 5. Diagram Lingkaran TKJI



2. Deskripsi Hasil Penelitian

a. Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui hubungan gaya hidup sehat dan indeks massa tubuh dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X-A dan X-B SMA Negeri 1 Sleman. Analisis data terdiri dari uji normalitas, uji linieritas dan uji korelasi. Adapun hasil analisis data tersebut secara rinci diuraikan sebagai berikut:

1) Uji Normalitas

Pengujian normalitas menggunakan uji Shapiro Wilk, dengan kriteria yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah jika $p > 0,05$ (5 %) sebaran dinyatakan normal, dan jika $p < 0,05$ (5 %) sebaran dikatakan tidak normal. Hasil uji normalitas adalah sebagai berikut:

Tabel 16. Uji Normalitas GHS dan IMT dengan TKJI

Variabel	P (sig)	sig	Ket.
X1	0.019	0.05	Normal
X2	0.001		Tidak Normal
Y	0,056		Normal

Berdasarkan tabel di atas, setelah melakukan uji normalitas dengan *SPSS 26* “*Shapiro Wilk*” diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar 0.019 ($p > 0.05$). Hal ini menunjukkan bahwa distribusi data cenderung mengikuti pola normal. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa tidak ada bukti cukup untuk menolak asumsi normalitas data. Dalam konteks penelitian tentang hubungan antara gaya hidup sehat dan indeks massa tubuh dengan tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas 10 A dan B di SMA Negeri 1 Sleman, hasil uji normalitas ini menunjukkan bahwa data terdistribusi secara normal.

2) Uji Linearitas

Uji linieritas bertujuan untuk mengetahui kelinearitas antara variabel gaya hidup sehat dan indeks massa tubuh dengan tingkat kesegaran jasmani. Hubungan antara ketiga variabel dilakukan dengan program *SPSS 26*. Lebih lanjut untuk menguji hubungan antara variabel bebas dengan terikat bernilai linear atau tidak. Uji yang dilakukan pada kriteria linearitas, apabila $F_{hitung} < F_{tabel}$ maka hubungan kedua variabel dinyatakan linear, namun apabila $F_{hitung} >$

F_{tabel} maka hubungan kedua variabel tidak linear. $db = (df \text{ deviation from linearity: } df \text{ within groups})$. Hasil linearitas gaya hidup sehat dan indeks massa tubuh dengan kesegaran jasmani siswa kelas X-A dan X-B SMA N 1 Sleman Yogyakarta, adalah sebagai berikut

Tabel 17. Uji Linieritas GHS dan IMT dengan TKJI

Hubungan	F			Keterangan
	Hitung	db	Tabel	
X1 . Y	1.292	19:51	1,78	Linear
X2 . Y	0,214	1:69	2,14	Linear

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

- a) Jika $sign. > 0.05$ maka terdapat hubungan linear
- b) Jika $sign. < 0.05$ maka tidak terdapat hubungan linear

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh nilai signifikansi variabel gaya hidup sehat dengan tingkat kesegaran jasmani sebesar 1.292. Hal ini menunjukkan bahwa nilai signifikansi >0.05 , yang artinya terdapat hubungan linear secara signifikan antara variabel gaya hidup sehat dengan variabel tingkat kesegaran jasmani. Selain itu nilai signifikansi variabel indeks massa tubuh dengan variabel tingkat kesegaran jasmani sebesar 0.214. Hal tersebut menunjukkan bahwa nilai signifikansi >0.05 , yang artinya terdapat hubungan

linear secara signifikan antara variabel indeks massa tubuh dengan variabel tingkat kebugaran jasmani.

3) Uji Hipotesis

a) Spearman rank

Hipotesis merupakan jawaban sementara atas masalah yang telah dirumuskan, oleh karena itu hipotesis tersebut harus diuji secara empiris. Pengujian dilakukan untuk mengetahui apakah data yang terkumpul mendukung hipotesis atau justru sebaliknya menolak hipotesis yang diajukan. Untuk itu, dalam penelitian ini menggunakan analisis korelasi *spearman rank* dengan *SPSS 26*. Hasil analisis korelasi antara variabel gaya hidup sehat dan indeks massa tubuh dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X-A dan X-B SMA N 1 Sleman Yogyakarta, adalah sebagai berikut:

Tabel 18. Hasil Uji Korelasi Spearman Rank

		Gaya Hidup Sehat	Indeks Massa Tubuh	Kesegaran Jasmani
Gaya Hidup Sehat	<i>Correlation Coefficient</i>	1.000	.521**	.442**
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	.	.001	.001
	<i>N</i>	72	72	72
Indeks Massa Tubuh	<i>Correlation Coefficient</i>	.521**	1.000	.338**
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	.001	.	.004
	<i>N</i>	72	72	72
Kesegaran Jasmani	<i>Correlation Coefficient</i>	.442**	.338**	1.000
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	.001	.004	.
	<i>N</i>	72	72	72

***Correlation is significant at the 0,01 level (2-tailed)*

Berdasarkan hasil analisis diatas diketahui nilai Sig. (2-tailed) antara gaya hidup sehat (X1) dengan kesegaran jasmani (Y) sebesar $0,001 < 0,05$ yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara variable gaya hidup sehat dengan kesegaran jasmani. Selanjutnya, hubungan antara indeks massa tubuh (X2) dengan kesegaran jasmani (Y) memiliki nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0,004 < 0,05$ yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara variable indeks massa tubuh dengan kesegaran jasmani.

b. Regresi berganda

Tabel 19. Hasil Uji Regresi Berganda

Variabel	Koefisien regresi	Fhit	Ftabel	R	R2
Konstanta (a)	1.913	10,293	3,13	0,479	0,230
X1	0,137				
X2	0,571				

Dari hasil uji keberartian koefisien regresi berganda tersebut dapat dilakukan dengan cara dikonsultasikan harga Fhitung $10,293 > Ftabel (0.05)$ dan $df1:df2$ yaitu $(2:69)$. Dengan demikian hipotesis ketiga dapat dihasilkan ada hubungan yang positif dan signifikan, yang berarti ada hubungan yang signifikan antara gaya hidup sehat dan indeks massa tubuh peserta didik kelas XA dan XB SMA Negeri 1 Sleman diterima.

B. Pembahasan

Penelitian ini bermaksud ingin mengetahui hubungan gaya hidup sehat dan indeks massa tubuh dengan tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas X A dan X B Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sleman. Dari hasil analisis diperoleh nilai signifikansi variabel gaya hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani sebesar 1.292. Hal ini menunjukkan bahwa nilai signifikansi >0.05 , yang artinya terdapat hubungan linear secara signifikan antara variabel gaya hidup sehat dengan variabel tingkat kebugaran jasmani. Selain itu nilai signifikansi variabel indeks massa tubuh dengan variabel tingkat kebugaran jasmani sebesar

0.214. Hal tersebut menunjukkan bahwa nilai signifikansi >0.05 , yang artinya terdapat hubungan linear secara signifikan antara variabel indeks massa tubuh dengan variabel tingkat kebugaran jasmani.

Pola hidup sehat tersebut didasarkan pada konsumsi makanan dan minuman yang bergizi, kebersihan diri dan lingkungan, istirahat yang cukup dan rutin berolahraga. Salah satu indikator kebugaran jasmani yang baik dapat ditinjau dari daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot, daya tahan otot, kelenturan, komposisi tubuh termasuk didalamnya yaitu asupan gizi yang seimbang. Dengan gaya hidup yang baik, maka akan membuat tubuh tetap sehat dan kuat serta aktif untuk melakukan berbagai kegiatan baik yang membutuhkan tenaga maupun kekuatan tanpa adanya rasa kelelahan yang berarti. Sebaliknya dengan gaya hidup yang buruk akan menimbulkan turunya performa latihan/olahraga dan berakibat buruk bagi kesehatan, bahkan parahnya dapat menyebabkan kelainan pada tubuh termasuk rentan terhadap berbagai penyakit (Prastyo et al., 2014). Dengan demikian sejalan dalam penelitian ini yaitu ada hubungan yang signifikan antara gaya hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani pada peserta didik kelas X A dan X B di SMA Negeri 1 Sleman dengan nilai signifikan sebesar $0,001 < 0,05$.

Selanjutnya, indeks massa tubuh merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang, akan tetapi masih banyak faktor yang lain yang juga sangat berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani. Faktor tersebut diantaranya seperti pola makan, asupan gizi yang diperoleh, dan faktor genetik. Faktor genetik biasanya berasal dari riwayat

obesitas yang terjadi pada orang tua, akan tetapi tidak sepenuhnya faktor genetik berpengaruh besar terhadap indeks massa tubuh, melainkan pola hidup yang dijalani seperti pentingnya melakukan pola hidup sehat. Siswa SMA merupakan siswa yang aktif dalam aktivitas, dengan demikian keaktifan siswa di sekolah maupun di luar sekolah, secara tidak langsung meningkatkan kebugaran fisik guna menyeimbangkan antara energi yang masuk dan keluar sehingga bisa mempertahankan indeks massa tubuh ideal, yang mana seiring dengan meningkatnya kebugaran fisik maka kesegaran jasmaninya akan meningkat. Pada penelitian ini dibuktikan ada hubungan yang signifikan antara variabel indeks massa tubuh dengan kesegaran jasmani peserta didik kelas X A dan X B di SMA Negeri 1 Sleman dengan nilai signifikan sebesar $0,004 < 0,05$. Tidak hanya itu, untuk mencapai kesegaran jasmani yang baik, perlu adanya pola hidup sehat seperti mengonsumsi makanan minuman yang sehat, istirahat yang cukup, berolahraga, maka kesegaran jasmani akan terjaga dengan baik. Jadi, untuk menjaga kesegaran jasmani seseorang maka hendaknya selalu menjaga pola hidup sehat sehari-hari. Pola hidup sehat juga berhubungan erat dengan olahraga dimana menurut (Islamiati & Budiman, 2021), “olahraga memiliki hubungan yang sangat erat dalam upaya menjaga dan meningkatkan derajat kesehatan seseorang”. Untuk memperoleh kehidupan yang sehat orang memerlukan asupan gizi yang baik juga aktivitas olahraga yang teratur. Akibat dari pola hidup yang kurang baik membuat kebugaran jasmani siswa saat belajar di rumah menjadi menurun. Dengan kata lain pola hidup sehat seseorang ada hubungan dengan kesegaran jasmani. Selain itu sejalan dengan penelitian

(Utari, 2007) menyebutkan pada kesegaran jasmani ada faktor yaitu komposisi tubuh yang erat hubungannya dengan indeks massa tubuh seseorang antara lain, semakin tinggi komposisi tubuh akan menurunkan tingkat kesegaran jasmani seseorang. Dalam kaitannya yaitu ada hubungan yang signifikan pula antara gaya hidup sehat dan indeks massa tubuh dengan kesegaran jasmani peserta didik kelas X A dan X B di SMA Negeri 1 Sleman dengan $F_{hitung} 10,293 > F_{tabel} (0,05)$ dan $df_1:df_2$ yaitu (2:69).

Jika peserta didik seimbang antara menjaga pola hidup sehat dengan mengkonsumsi makanan atau minuman dengan gizi seimbang, dan menjaga antara energi yang masuk dan energi yang keluar dengan melakukan olahraga atau aktivitas fisik massa tubuh akan terjaga dengan tidak kekurangan maupun kelebihan berat badan, dalam kata lain berat badan dan tinggi badan tergolong ideal. Dengan demikian ada harapan untuk perubahan pada peserta didik di SMA Negeri 1 Sleman khususnya kelas X A dan X B, yang sebelumnya sering mengalami sakit, enggan untuk melakukan olahraga, malas - malasan, kurang gerak (Hipokenetik), bahkan mengantuk.berubah menjadi lebih sehat bugar, tidak mudah mengantuk dan bersemangat ketika mengikuti jam olahraga. Selain itu peserta didik yang sebelumnya aktif bermain *hanphone* dan game online bisa beralih dengan mengikuti ekstra olahraga dalm sekolah.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat disimpulkan sebagai berikut yaitu: Ada hubungan yang signifikan antara gaya hidup sehat dan indeks massa tubuh dengan kebugaran jasmani peserta didik kelas X A dan X B di SMA Negeri 1 Sleman, dengan hasil $F_{hitung} 10,293 > F_{tabel} (0.05)$ dan $df_1:df_2$ yaitu (2:69).

B. Keterbatasan Penelitian

1. Keterbatasan waktu peneliti tidak mengontrol kondisi fisik dan psikis terlebih dahulu apakah peserta didik dalam keadaan baik atau tidak.
2. Peneliti tidak mengontrol kesungguhan siswa dalam melakukan tes kebugaran jasmani, apakah sudah melakukan dengan sungguh-sungguh atau tidak.
3. Peneliti tidak mengetahui dalam pengisian angket peserta didik/responden mengisi dengan jujur atau asal menjawab.

C. Saran

1. Pentingnya edukasi yang diadakan sekolah tentang pola hidup sehat maupun pentingnya menjaga indeks massa tubuh sebagai salah satu cara menjaga imun tubuh sebagai bentuk agar tubuh tetap segar/bugar.
2. Arahan bagi peserta didik di SMA Negeri 1 Sleman untuk membawa bekal dari rumah agar tidak jajan sembarangan
3. Asupan gizi dan makanan harus tetap dijaga yang dibarengi dengan olahraga/aktivitas fisik agar dapat terhindar dari kelebihan berat badan.

4. Kesegaran jasmani agar selalu dijaga dengan tetap melakukan aktivitas fisik/olahraga agar tubuh tetap bugar, sehingga dalam menjalani kegiatan sehari-hari tidak mengalami kelelahan yang berarti.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, S. Y., Habibi, M., Rachmayani, I., & Astini, B. N. (2021). Pengenalan Makanan 4 Sehat 5 Sempurna Dengan Media Playdough Pada Anak Usia 5-6 Tahun Di Tk Islam Plus Qamarul-Lail Aikmel. *Indonesiam Journal of Elementaru and Childhood Education*, 2(3), 272–278. <http://journal.publication-center.com/index.php/ijece/article/view/693>
- Aprisuandani, S., Kurniawan, B., Harahap, S., & Sulistiawati, A. C. (2021). Hubungan Indeks Massa Tubuh (Imt) Dengan Ukuran Telapak Kaki Pada Anak Usia 11-12 Tahun. *Jurnal Kedokteran Ibnu Nafis*, 10(2), 116–121. <https://doi.org/10.30743/jkin.v10i2.141>
- Astuti, N. P. T., Bayu, W. I., & Destriana, D. (2022). Indeks massa tubuh, pola makan, dan aktivitas fisik: apakah saling berhubungan? *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia* Afifah, S. Y., Habibi, M., Rachmayani, I., & Astini, B. N. (2021). Pengenalan Makanan 4 Sehat 5 Sempurna Dengan Media Playdough Pada Anak Usia 5-6 Tahun Di Tk Islam Plus Qamarul-Lail Aikmel. *Indonesiam Journal of Elementaru and Childhood Education*, 2(3), 272–278. <http://journal.publicationcenter.com/index.php/ijece/article/view/693>
- Aprisuandani, S., Kurniawan, B., Harahap, S., & Sulistiawati, A. C. (2021). Hubungan Indeks Massa Tubuh (Imt) Dengan Ukuran Telapak Kaki Pada Anak Usia 11-12 Tahun. *Jurnal Kedokteran Ibnu Nafis*, 10(2), 116–121. <https://doi.org/10.30743/jkin.v10i2.141>
- Astuti, N. P. T., Bayu, W. I., & Destriana, D. (2022). Indeks massa tubuh, pola makan, dan aktivitas fisik: apakah saling berhubungan? *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*, 1(2), 154–167. <https://doi.org/10.54284/jopi.v1i2.99>
- Danuri, & Maisaroh, S. (2019). Metodologi penelitian. In *Samudra Biru*.
- Dewi, P. L. P., & Kartini, A. (2017). Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik dan Asupan Energi, Asupan Lemak dengan Kejadian Obesitas pada Remaja SMP. *Journal of Nutrition College*, 6(3), 257. <https://doi.org/10.14710/jnc.v6i3.16918>
- Edwita, E. (2006). Guru Dan Budaya Hidup Sehat. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 13(VII), 39–42. <https://doi.org/10.21009/pip.131.5>
- Islamiati, T. A., & Budiman, I. A. (2021). Kebugaran Jasmani Anak Usia Sekolah

Pada Saat Pandemi Covid-19. *Prosiding Seminar Nasional ...*, 2013, 356–360.

<https://mail.prosiding.unma.ac.id/index.php/semnasfkip/article/view/622%0Ahttps://mail.prosiding.unma.ac.id/index.php/semnasfkip/article/download/622/506>

Krismawati, L. D. E., Andayani, N. L. N., & Wahyuni, N. (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.

Kristanti, M. (2002). Kondisi Fisik Kurang Gerak dan Instrumen Pengukuran. In *Media Litbang Kesehatan* (Vol. 12, Issue 1, pp. 1–5).

Lutfianawati, D., Rilyani, R., Trismiyana, E., Sutikno, S., Roby, M., Daniati, M. A., & Mustika, R. (2022). Peningkatan pengetahuan ibu mengenai gizi seimbang dalam pemenuhan gizi keluarga. *JOURNAL OF Public Health Concerns*, 2(4), 219–223. <https://doi.org/10.56922/phc.v2i4.257>

Mukrimaa, S. S., Nurdyansyah, Fahyuni, E. F., YULIA CITRA, A., Schulz, N. D., غسان, د., Taniredja, T., Faridli, E. M., & Harmianto, S. (2016). No 主観的健 Title. *Jurnal Penelitian Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 6(August), 128.

Naning, S., & Ziveria, M. (2022). Kegiatan Penyuluhan 4 Sehat 5 Sempurna SD MI Amiroh Jakarta. *ABDIMAS Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 1–4. <https://doi.org/10.53008/abdimas.v3i1.220>

Prasetio, E., Sutisyana, A., Ilahi, B. R., & Defliyanto, D. (2018). Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Pada Siswa Smp Negeri 29 Bengkulu Utara. *Kinestetik*, 2(2), 166–172. <https://doi.org/10.33369/jk.v2i2.8738>

Prastyo, N. E., Saichudin, S., & Kinanti, R. G. (2014). Pola Hidup Sehat Dan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Sepakbola Sma Negeri. *Jurnal Sport Science*, 4(1), 49–53. <https://media.neliti.com/media/publications/211113-pola-hidup-sehat-dan-tingkat-kebugaran-j.pdf>

Rasyid, M. F. Z. (2021). Pengaruh Asupan Kalsium Terhadap Indeks Masa Tubuh (IMT). *Jurnal Medika Hutama*, 2(4), 1094–1097.

Reddy Ramadas, D. (2016). Karakteristik Kekuatan Otot, Kelenturan Tubuh, Komposisi Tubuh Dan Indeks Massa Tubuh Siswa Smk Negeri 5 Denpasar Tahun Ajaran 2014/2015. *Intisari Sains Medis*, 5(1), 36–42. <https://doi.org/10.15562/ism.v5i1.33>

- Rismayanthi, C. (2015). Konsumsi Protein Untukpeningkatan Prestasi. *Medikora*, 11(2), 135–145. <https://doi.org/10.21831/medikora.v11i2.4763>
- Sulistiari, S.-. (2018). Hubungan Perilaku Hidup Sehat Dengan Status Kesehatan Pada Masyarakat Kelurahan Ujung. *Jurnal PROMKES*, 6(1), 12. <https://doi.org/10.20473/jpk.v6.i1.2018.12-22>
- Sumarwati, M., Mulyono, W. A., Nani, D., Swasti, K. G., & Abdilah, H. A. (2022). Pendidikan Kesehatan tentang Gaya Hidup Sehat Pada Remaja Tahap Akhir. *Jurnal Abdimas BSI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 36–48. <https://doi.org/10.31294/jabdimas.v5i1.11354>
- Utari, A. (2007). Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Anak Usia 12-14 Tahun. *Skripsi Thesis*, 86. <http://eprints.undip.ac.id/16285/>
- Wijaya, R. G., Tomoliyus, T., Sukanti, E. R., Alim, A., Santoso, N., Fauzi, F., & Sabillah, M. I. (2023). Overview of Empowerment in Healthy Living Behavior for the People of Yogyakarta. *International Journal of Multidisciplinary Research and Analysis*, 06(03), 1019–1024. <https://doi.org/10.47191/ijmra/v6-i3-20>
- Yulianti, M., Irsyanty, N. P., & Irham, Y. (2018). Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Tahun Akademik 2017/2018 Universitas Islam Riau. *Journal Sport Area*, 3(1), 55. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3\(1\).1571](https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3(1).1571)
- Zulmansyah. (2016). Pola Makan dan Gaya Hidup Sehat Seimbang Pada Remaja Kota Bandung. *Tedc*, 10(3), 158–164. *(JOPI)*, 1(2), 154–167. <https://doi.org/10.54284/jopi.v1i2.99>

LAMPIRAN

Lampiran 1. SK Pembimbing Tugas Akhir Skripsi



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
Alamat : Jl. Colombo No. 1, Yogyakarta Telp. 513092, 586168 Psw. 1341

Nomor : 033/POR/V/2023
Lamp. : 1 bendel
Hal : Pembimbing Proposal TAS

22 Mei 2023

Yth. Dr. Ridho Gata Wijaya, M.Or.
Departemen POR FIK Universitas Negeri Yogyakarta

Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS untuk persyaratan ujian TAS, dimohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing penulisan TAS saudara :

Nama : Defry Ashar Abdulloh Fauzi
NIM : 20601244086
Judul Skripsi : HUBUNGAN ANTARA GAYA HIDUP SEHAT DAN INDEKS MASA TUBUH DENGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI PESERTA DIDIK KELAS X MA NEGERI 1 KOTA YOGYAKARTA

Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pembenahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan.

Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Ketua Departemen POR,

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

Lampiran 2. Surat Permohonan Izin Penelitian

KARTI IZIN PENELITIAN

<https://admm.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/471/UN34.16/PT.01.04/2023

27 November 2023

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : **Izin Penelitian**

Yth. **SMA Negeri 1 Sleman**
Jl. Magelang Km.14 Medari, Jl. Magelang, Jetis, Caturharjo, Kec. Sleman, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55515

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

Nama : Defry Ashar Abdulloh Fauzi
NIM : 20601244086
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : HUBUNGAN ANTARA GAYA HIDUP SEHAT DAN INDEKS MASSA TUBUH DENGAN TINGKAT KESEHATAN JASMANI PESERTA DIDIK DI SMA N 1 SLEMAN
Waktu Penelitian : 28 November - 1 Desember 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.



Dekan,

Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.
NIP 19830626 200812 1 002

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

Lampiran 3. Kartu Bimbingan Skripsi

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Derry Ashor Abdulloh Fauzi
 NIM : 20601244086
 Program Studi : Pendidikan Jermeni, Kesehatan dan Rekreasi
 Pembimbing : Dr. Ridho Gata Wijaya, M. Or.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1.	4 Sep 2023	Mengajukan proposal skripsi (Bab I - II)	
2.	14 Sep 2023	Revisi Bab I - II	
3.	18 Sep 2023	Revisi Bab I - II	
4.	25 Sep 2023	Revisi Bab I - III	
5.	18 Oktober 23	Pengajuan Instrumen	
6.	26 Oktober 23	Revisi Instrumen	
7.	22 Nov 23	ACC Instrumen dan Pengambilan data	
8.	25 Januari 2024	Konsultasi hasil pengolahan data.	
9.	19 Maret 2024	Pengajuan Bab I - IV	
10.	21 Maret 24	Revisi Bab I - V	
11.	29 April 2024	Revisi Bab I - V	
12.	26 April 2024	ACC sidang	

Ketua Departemen POR,

Dr. Ngatman, M.Pd.
 NIP. 19670605 199403 1 001



Lampiran 4. Instrumen Angket Gaya Hidup Sehat

ANGKET PENILAIAN GAYA HIDUP SEHAT

1. Isilah data dibawah ini dengan benar

Nama :
Jenis Kelamin :
Kelas/Umur :
No Absen :

2. Tujuan

- Untuk mengetahui cara menilai gaya hidup sehat seseorang
- Untuk mengetahui apakah seseorang sudah/belum melakukan gaya hidup sehat
- Untuk meningkatkan kesadaran siswa tentang gaya hidup sehat

3. Petunjuk Pengisian

- Berilah tanda (√) pada salah satu alternatif jawaban yang anda pilih

Contoh :

No.	Pernyataan	Jawaban			
		SL	SR	JR	TP
1	Saya mandi dua kali sehari			√	

Keterangan :

SL : Selalu

SR : Sering

JR : Jarang

TP : Tidak Pernah

ANGKET PENILAIAN GAYA HIDUP SEHAT

No	Pernyataan	Jawaban			
		SL	SR	JR	TP
1.	Saya mengkonsumsi makanan yang bergizi setiap hari				
2	Saya mengkonsumsi sayuran setiap hari				
3	Saya makan buah-buahan sebelum makan				
4	Saya minum air putih sebanyak 6-8 gelas sehari				
5	Saya minum susu setiap pagi				
6	Saya mengkonsumsi makanan cepat saji				
7	Saya makan tiga kali sehari (pagi, siang, sore)				
8	Saya sarapan pagi sebelum berangkat sekolah				
9	Saya minum minuman bersoda				
10	Saya jajan sembarangan				
11	Saya membawa bekal makanan dari rumah				
12	Saya makan 4 sehat 5 sempurna				
13	Saya tidur selama 8 jam dalam 1 hari				
14	Saya sering begadang				
15	Saya ketiduran waktu jam pelajaran				
16	Saya rajin olahraga				
17	Saya olahraga minimal 1 x dalam seminggu				
18	Saya sering ke dokter untuk mengecek kesehatan				
19	Saya sering mengukur berat badan				
20	Saya tidak membuang sampah di sembarang tempat				
21	Saya membersihkan kelas sesuai dengan jadwal piket				
22	Saya meninggalkan sampah di dalam kelas				
23	Saya membuang sampah sesuai dengan jenis sampahnya				
24	Saya membiarkan sampah berserakan di depan kelas				
25	Saya menjaga lingkungan agar tetap bersih				

Lampiran 5. Angket yang Telah Di isi Peserta Didik

ANGKET PENILAIAN GAYA HIDUP SEHAT

1. Isilah data dibawah ini dengan benar

Nama : Romiz Khabun Widyanto
Jenis Kelamin : laki-laki
Kelas/Umur : XA
No Absen : 34

2. Tujuan

- Untuk mengetahui cara menilai gaya hidup sehat seseorang
- Untuk mengetahui apakah seseorang sudah/belum melakukan gaya hidup sehat
- Untuk meningkatkan kesadaran siswa tentang gaya hidup sehat

3. Petunjuk Pengisian

- Berilah tanda (√) pada salah satu alternatif jawaban yang anda pilih

Contoh :

No.	Pernyataan	Jawaban			
		SL	SR	JR	TP
1	Saya mandi dua kali sehari			√	

Keterangan :

SL : Selalu

SR : Sering

JR : Jarang

TP : Tidak Pernah

ANGKET PENILAIAN GAYA HIDUP SEHAT

No	Pernyataan	Jawaban				
		SL	SR	JR	TP	
1.	Saya mengkonsumsi makanan yang bergizi setiap hari	✓				4
2	Saya mengkonsumsi sayuran setiap hari			✓		2
3	Saya makan buah-buahan sebelum makan				✓	1
4	Saya minum air putih sebanyak 6-8 gelas sehari	✓				4
5	Saya minum susu setiap pagi		✓			3
6	Saya mengkonsumsi makanan cepat saji			✓		3
7	Saya makan tiga kali sehari (pagi, siang, sore)		✓			3
8	Saya sarapan pagi sebelum berangkat sekolah	✓				4
9	Saya minum minuman bersoda			✓		3
10	Saya jajan sembarangan			✓		3
11	Saya membawa bekal makanan dari rumah	✓				4
12	Saya makan 4 sehat 5 sempurna	✓				4
13	Saya tidur selama 8 jam dalam 1 hari	✓				4
14	Saya sering begadang			✓		3
15	Saya ketiduran waktu jam pelajaran		✓			2
16	Saya rajin olahraga	✓				4
17	Saya olahraga minimal 1 x dalam seminggu	✓				4
18	Saya sering ke dokter untuk mengecek kesehatan				✓	1
19	Saya sering mengukur berat badan			✓		2
20	Saya tidak membuang sampah di sembarang tempat	✓				4
21	Saya membersihkan kelas sesuai dengan jadwal piket	✓				4
22	Saya meninggalkan sampah di dalam kelas				✓	4
23	Saya membuang sampah sesuai dengan jenis sampahnya	✓				4
24	Saya membiarkan sampah berserakan di depan kelas				✓	4
25	Saya menjaga lingkungan agar tetap bersih	✓				4
						82 +

Lampiran 6. Data Hasil Gaya Hidup Sehat

ANGKET GAYA HIDUP SEHAT KELAS A					
NO	Nama	L/P	UMUR	NILAI ANGKET	STATUS
1	Adiansyah Arif H	L	15 Tahun	65	KURANG
2	Aliffa Putri Iyomi	P	15 Tahun	63	KURANG
3	Anggita Fitriana R	P	15 Tahun	83	BAIK
4	Arcelia Calista	P	16 Tahun	85	BAIK
5	Arsyadatul Watsna A	P	15 Tahun	77	SEDANG
6	Audia Mecca Hendyana	P	15 Tahun	69	KURANG
7	Bintang Prakasa A	L	16 Tahun	74	SEDANG
8	Desta Aulia R	P	16 Tahun	87	SANGAT BAIK
9	Destiana Aisyah A	P	15 Tahun	80	BAIK
10	Dwi Febriyani	P	15 Tahun	79	BAIK
11	Emilia Galuh Cempaka	P	15 Tahun	82	BAIK
12	Fatikhasari Hidayati	P	15 Tahun	81	BAIK
13	Fistoner Affan Dafa	L	16 Tahun	64	SANGAT KURANG
14	Gendhis Anindita W	P	15 Tahun	68	KURANG
15	Gwen Elena Makayla	P	15 Tahun	62	SANGAT KURANG
16	Hana Sindi Anisah	P	16 Tahun	83	BAIK
17	Jesa Aliya Devitri	P	16 Tahun	88	SANGAT BAIK
18	Kevin Raysha Permana	L	16 Tahun	81	BAIK
19	Lucky Achmad Prasetya	L	16 Tahun	82	BAIK
20	Lulu Afifah	P	15 Tahun	75	SEDANG
21	Mikhaila Veda S	P	15 Tahun	83	BAIK
22	M Abdul Aziz	L	16 Tahun	71	KURANG
23	M Iqbal Haryo P	L	16 Tahun	74	SEDANG
24	M Raffi Arzany	L	15 Tahun	70	KURANG
25	Najma Raisa Saleha	P	15 Tahun	84	BAIK
26	Nathan Kenzie R	L	15 Tahun	78	SEDANG
27	Nawfal Ruwayfi H	L	16 Tahun	62	SANGAT KURANG
28	Nur Laila Syahidah	P	16 Tahun	77	SEDANG
29	Putri Salma Waviah	P	16 Tahun	68	KURANG
30	Rafael Kristanto	L	15 Tahun	64	SANGAT KURANG
31	Rahma Syakirah	P	15 Tahun	80	BAIK
32	Ramadhani Intan D	P	15 Tahun	87	SANGAT BAIK
33	Raya Rahma Anindya R	P	15 Tahun	76	SEDANG
34	Romiz Khaldun W	L	16 Tahun	82	BAIK
35	Teresa Avila K W	P	15 Tahun	75	SEDANG
36	Vania Citra Elysa	P	15 Tahun	73	SEDANG

ANGKET GAYA HIDUP SEHAT KELAS B					
NO	Nama	L/P	UMUR	NILAI ANGKET	STATUS
1	Afifah Nur Syahrani	P	16 Tahun	75	SEDANG
2	Aprilia Sulistyawati	P	16 Tahun	72	SEDANG
3	Aqila Zahra Amira S	P	16 Tahun	84	BAIK
4	Arka Fabian Darma	L	16 Tahun	78	SEDANG
5	Arum Lestari	P	16 Tahun	65	KURANG
6	Aurelia Caesa K P	P	15 Tahun	86	SANGAT BAIK
7	Azwa Rifnand Efendi	L	16 Tahun	79	BAIK
8	Danish Ammara S A	P	16 Tahun	73	SEDANG
9	Danish Muktazzah A	P	16 Tahun	82	BAIK
10	Dea Ashila Rahma	P	16 Tahun	74	SEDANG
11	Dewi Meisa W	P	16 Tahun	62	SANGAT KURANG
12	Dzafif Naufal Isnuarta	L	15 Tahun	82	BAIK
13	Emmanuela Christania P	P	15 Tahun	79	BAIK
14	Fadjrina Salsabila	P	16 Tahun	70	KURANG
15	Fathandika Nur I	L	16 Tahun	62	KURANG
16	Gledis Tuselia	P	16 Tahun	88	SANGAT BAIK
17	Gusfito Restu P	L	15 Tahun	74	SEDANG
18	Himawan Arif Yuda	L	16 Tahun	67	KURANG
19	Kannya Ellyta P A	P	15 Tahun	76	SEDANG
20	Keyla Dwi Octavia	P	15 Tahun	82	BAIK
21	Khoirin Nissa Ida K	P	15 Tahun	76	SEDANG
22	Maya Natarina N	P	15 Tahun	85	BAIK
23	M Faris Husaen	L	15 Tahun	70	KURANG
24	Nabila Faza Tazkia	P	16 Tahun	62	SANGAT KURANG
25	Nayunda Rastysia	P	15 Tahun	78	SEDANG
26	Nazalia Zauhair N	P	16 Tahun	87	SANGAT BAIK
27	Nisrina Nur H	P	16 Tahun	65	KURANG
28	Novara Akhmalia	P	15 Tahun	80	BAIK
29	Rahmah Aulya R	P	15 Tahun	77	SEDANG
30	Rasya Khatami	L	16 Tahun	83	BAIK
31	Ringga Jati W	L	15 Tahun	64	SANGAT KURANG
32	Sekar Damayanti	P	15 Tahun	85	BAIK
33	Severina Laksita	P	15 Tahun	80	BAIK
34	Yogi Ferry Pratama	L	15 Tahun	82	BAIK
35	Zetha Aurelia	P	15 Tahun	71	KURANG
36	Zarifah Nur M	P	16 Tahun	77	SEDANG

Lampiran 7. Data Hasil Instrumen Indeks Massa Tubuh

ANGKET INDEKS MASSA TUBUH KELAS A								
NO	Nama	L/P	UMUR	BB	TB	IMT	NILAI	STATUS GIZI
1	Adiansyah Arif H	L	15 Tahun	45	165	15.4	1	KURUS BERAT
2	Aliffa Putri Iyomi	P	15 Tahun	42	157	17	2	KURUS RINGAN
3	Anggita Fitriana R	P	15 Tahun	55	172	18.6	3	NORMAL
4	Arcelia Calista	P	16 Tahun	40	150	17.7	2	KURUS RINGAN
5	Arsyadatul Watsna A	P	15 Tahun	41	153	17.5	2	KURUS RINGAN
6	Audia Mecca Hendyana	P	15 Tahun	39	150	17.3	2	KURUS RINGAN
7	Bintang Prakasa A	L	16 Tahun	45	157	16.2	2	KURUS RINGAN
8	Desta Aulia R	P	16 Tahun	55	161	21.2	3	NORMAL
9	Destiana Aisyah A	P	15 Tahun	54	150	24	3	NORMAL
10	Dwi Febriyani	P	15 Tahun	62	155	25.8	2	GEMUK RINGAN
11	Emilia Galuh Cempaka	P	15 Tahun	55	160	21.4	3	NORMAL
12	Fatikhasari Hidayati	P	15 Tahun	55	165	20.2	3	NORMAL
13	Fistoner Affan Dafa	L	16 Tahun	53	170	18.3	2	KURUS RINGAN
14	Gendhis Anindita W	P	15 Tahun	50	158	20	3	NORMAL
15	Gwen Elena Makayla	P	15 Tahun	48	175	15.6	1	KURUS BERAT
16	Hana Sindi Anisah	P	16 Tahun	48	152	20.7	3	NORMAL
17	Jesa Aliya Devitri	P	16 Tahun	55	162	20.9	3	NORMAL
18	Kevin Raysha Permana	L	16 Tahun	65	173	21.7	3	NORMAL
19	Lucky Achmad Prasetya	L	16 Tahun	50	160	19.5	3	NORMAL
20	Lulu Afifah	P	15 Tahun	45	159	17.8	2	KURUS RINGAN
21	Mikhaila Veda S	P	15 Tahun	50	165	18.3	2	KURUS RINGAN
22	M Abdul Aziz	L	16 Tahun	52	170	17.9	2	KURUS RINGAN
23	M Iqbal Haryo P	L	16 Tahun	52	175	16.9	1	KURUS BERAT
24	M Raffi Arzany	L	15 Tahun	48	163	18.1	2	KURUS RINGAN
25	Najma Raisa Saleha	P	15 Tahun	45	150	20	3	NORMAL
26	Nathan Kenzie R	L	15 Tahun	45	162	17.1	2	KURUS RINGAN
27	Nawfal Ruwayfi H	L	16 Tahun	42	150	18.6	3	NORMAL
28	Nur Laila Syahidah	P	16 Tahun	39	161	15	1	KURUS BERAT
29	Putri Salma Waviah	P	16 Tahun	42	157	17	2	KURUS RINGAN
30	Rafael Kristanto	L	15 Tahun	45	165	16.5	1	KURUS BERAT
31	Rahma Syakirah	P	15 Tahun	50	170	17.3	2	KURUS RINGAN
32	Ramadhani Intan D	P	15 Tahun	50	162	19	3	NORMAL
33	Raya Rahma Anindya R	P	15 Tahun	46	160	17.9	2	KURUS RINGAN
34	Romiz Khaldun W	L	16 Tahun	57	175	18.6	3	NORMAL
35	Teresa Avila K W	P	15 Tahun	48	163	18.1	2	KURUS RINGAN
36	Vania Citra Elysa	P	15 Tahun	42	155	17.5	2	KURUS RINGAN

ANGKET INDEKS MASSA TUBUH KELAS B								
NO	Nama	L/P	UMUR	BB	TB	IMT	NILAI	STATUS GIZI
1	Afifah Nur Syahrani	P	16 Tahun	45	158	18	2	KURUS BERAT
2	Aprilia Sulistyawati	P	16 Tahun	36	160	14	1	KURUS BERAT
3	Aqila Zahra Amira S	P	16 Tahun	55	170	19	3	NORMAL
4	Arka Fabian Darma	L	16 Tahun	45	167	16.1	1	KURUS BERAT
5	Arum Lestari	P	16 Tahun	43	155	17.9	2	KURUS RINGAN
6	Aurelia Caesa K P	P	15 Tahun	40	150	17.7	2	KURUS RINGAN
7	Azwa Rifnand Efendi	L	16 Tahun	43	165	15.8	1	KURUS BERAT
8	Danish Ammara S A	P	16 Tahun	61	167	21.9	3	NORMAL
9	Danish Muktazzah A	P	16 Tahun	46	155	19.1	3	NORMAL
10	Dea Ashila Rahma	P	16 Tahun	51	150	22.6	3	NORMAL
11	Dewi Meisa W	P	16 Tahun	39	149	17.5	2	KURUS RINGAN
12	Dzafif Naufal Isnuarta	L	15 Tahun	55	173	18.9	3	NORMAL
13	Emmanuela Christania P	P	15 Tahun	62	159	24.6	3	NORMAL
14	Fadjrina Salsabila	P	16 Tahun	34	150	15.1	1	KURUS BERAT
15	Fathandika Nur I	L	16 Tahun	55	167	19.7	3	NORMAL
16	Gledis Tuselia	P	16 Tahun	61	155	25.4	2	GEMUK RINGAN
17	Gusfito Restu P	L	15 Tahun	50	168	17.8	2	KURUS RINGAN
18	Himawan Arif Yuda	L	16 Tahun	75	170	25.9	2	GEMUK RINGAN
19	Kannya Ellyta P A	P	15 Tahun	41	151	17.9	2	KURUS RINGAN
20	Keyla Dwi Octavia	P	15 Tahun	45	150	20	3	NORMAL
21	Khoirin Nissa Ida K	P	15 Tahun	52	168	18.4	2	KURUS RINGAN
22	Maya Natarina N	P	15 Tahun	50	160	19.5	3	NORMAL
23	M Faris Husaen	L	15 Tahun	45	172	15.2	1	KURUS BERAT
24	Nabila Faza Tazkia	P	16 Tahun	45	164	17	2	KURUS RINGAN
25	Nayunda Rastysia	P	15 Tahun	55	177	17.5	2	KURUS RINGAN
26	Nazalia Zauhair N	P	16 Tahun	45	156	18.5	3	NORMAL
27	Nisrina Nur H	P	16 Tahun	48	163	18.2	2	KURUS RINGAN
28	Novara Akhmalia	P	15 Tahun	48	155	20	3	NORMAL
29	Rahmah Aulya R	P	15 Tahun	62	157	25.2	2	GEMUK RINGAN
30	Rasya Khatami	L	16 Tahun	55	170	19	3	NORMAL
31	Ringga Jati W	L	15 Tahun	47	170	16.2	1	KURUS BERAT
32	Sekar Damayanti	P	15 Tahun	49	164	18.2	2	KURUS RINGAN
33	Severina Laksita	P	15 Tahun	49	158	19.6	3	NORMAL
34	Yogi Ferry Pratama	L	15 Tahun	58	169	20.3	3	NORMAL
35	Zetha Aurelia	P	15 Tahun	41	157	16.6	2	KURUS RINGAN
36	Zarifah Nur M	P	16 Tahun	56	155	23.3	3	NORMAL

Lampiran 8. Instrumen TKJI Usia 16-19 Tahun

FORMULIR TKJI

Nama :
 No Absen :
 Kelas :
 Jenis Kelamin : Laki – laki / Perempuan
 Usia : Tahun

No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Lari 60 meterdetik
2	Gantung :			
	a) Siku tekukdetik
	b) Angkat Tubuhkali
3	kali
4	Baring Duduk 60 detik			
	Loncat Tegak			
	- Tinggi raihancm
	- Loncatan Icm
5	menit
	- Loncatan IIdetik
	- Loncatan IIIcm		
	Lari 1200 meter			
6	Jumlah Nilai (tes 1 + tes 2 + tes 3 + tes 4 + tes 5)			
7	Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani			

Lampiran 9. Formular Yang Telah Diisi Peserta Didik

Lampiran 6. Formulir TKJI

FORMULIR TKJI

Nama : Yoni Ferry Pratama
 No Absen : 31
 Kelas : X
 Jenis kelamin : Laki - laki / Perempuan
 Usia 16 Tahun

No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Lari 80 ⁶⁰ meter	14.....detik	<u>1</u>	
2	Gantung :			
	a) Siku tekuk	60.....detik	8	
	b) Angkat Tubuh	11.....kali	<u>3</u>	
3		17.....kali	<u>5</u>	
4	Baring Duduk 60 detik			
	Loncat Tegak - Tinggi raihan			
	: 65cm	77.....cm		
5	- Loncatan I			
	: 110.....cm		2	
	- Loncatan II			
	: 109.....cm			
	- Loncatan III			
	: 43.....cm			
	Lari 800 ¹²⁰⁰ meter	14 menit 15 detik	1	
6	Jumlah Nilai (tes 1 + tes 2 + tes 3 + tes 4 + tes 5)		12	K (Kurang)
7	Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani			

Petugas Tes,

79

Deputi Athar Af

Lampiran 10. Data Hasil Penelitian Tes Kesegaran Jasmani Usia 16-19 Tahun

NILAI INSTRUMEN TKJI KELAS A																		
NO	Nama	L/P	VERTIKAL JUMP				NIL AI	SIT UP (60')	NIL AI	LARI 60 M	NIL AI	LARI 1200 M (PA)/1000 M (PI)	NIL AI	PULL UP (60')(PA)/GANTU	NIL AI	TOTAL NILAI	STATUS	
			Raihan Awal	L1	L2	L3												Selisih Raihan
1	Adiansyah Arif H	L	66	98	99	100	34	3	28	3	11".76	1	14'.30	1	0	1	9	KURANG SEKALI
2	Aliffa Putri Iyomi	P	61	115	115	114	54	5	29	5	10".60	3	12'.2	1	20"	3	17	SEDANG
3	Anggita Fitriana R	P	64	116	115	114	52	5	43	5	12".03	2	16'.31	1	10"	3	16	SEDANG
4	Arcelia Calista	P	56	96	98	96	42	4	32	5	10".24	3	11'.12	1	9"	2	15	SEDANG
5	Arsyadatul Watsna A	P	48	71	73	70	25	2	22	4	13".04	2	10'.15	1	15"	3	12	KURANG
6	Audia Mecca Hendyana	P	45	73	72	74	29	2	30	5	15".02	1	11'.05	1	12"	3	12	KURANG
7	Bintang Prakasa A	L	72	120	118	120	48	4	17	2	10".60	2	12'.22	1	3	1	10	KURANG
8	Desta Aulia R	P	55	100	103	104	49	4	25	4	10".76	3	14'.24	1	4"	2	14	SEDANG
9	Destiana Aisyah A	P	60	110	109	109	50	5	52	5	09".61	4	15'.04	1	18"	3	18	BAIK
10	Dwi Febriyani	P	41	69	66	70	29	2	20	4	10".73	3	12'.02	1	14"	3	13	KURANG
11	Emilia Gahuh Cempaka	P	47	81	79	81	34	3	20	4	10".42	3	10'.08	1	10"	3	14	SEDANG
12	Fatikhasari Hidayati	P	65	120	120	120	55	5	38	5	12".22	2	10'.02	1	3"	2	15	SEDANG
13	Fistoner Affan Dafa	L	38	70	71	68	33	1	22	3	10"00	2	09'.50	1	5	2	9	KURANG
14	Gendhis Anindita W	P	62	82	85	85	23	2	24	4	12".35	2	14'.12	1	15"	3	12	KURANG
15	Gwen Elena Makayla	P	57	94	94	95	38	3	19	3	11".63	2	13'.40	1	27"	4	13	KURANG
16	Hana Sindi Anisah	P	38	66	67	66	29	2	18	3	13".07	2	13'.21	1	25"	4	12	KURANG
17	Jesa Aliya Devitri	P	44	88	85	89	45	4	27	4	12".07	2	14'.02	1	60"	5	16	SEDANG
18	Kevin Raysha Permana	L	49	75	75	73	26	1	20	2	15".16	1	14'.02	1	8	2	7	KURANG SEKALI
19	Lucky Achmad Prasetya	L	60	112	115	114	55	3	43	5	12".16	1	11'.05	1	10	3	13	KURANG
20	Lulu Afifah	P	54	75	80	78	26	2	23	4	12".26	2	12'.14	1	5"	2	11	KURANG
21	Mikhaila Veda S	P	58	92	95	95	37	3	28	5	11".04	3	16'.02	1	11"	3	15	SEDANG
22	M Abdul Aziz	L	50	80	79	82	32	1	33	4	10".47	2	12'.06	1	5	2	10	KURANG
23	M Iqbal Haryo P	L	56	88	91	92	36	1	32	4	11".29	1	09'.10	1	6	2	9	KURANG SEKALI
24	M Raffi Arzany	L	55	108	105	110	55	3	28	3	10".11	2	11'.20	1	10	3	12	KURANG
25	Najma Raisa Saleha	P	49	77	79	81	32	3	33	5	10".47	3	12'.04	1	13"	3	15	SEDANG
26	Nathan Kenzie R	L	54	106	106	100	52	3	38	4	11".00	2	13'.04	1	7	2	12	KURANG
27	Nawfal Ruwayfi H	L	52	72	77	77	25	1	20	2	11".09	1	10'.11	1	7	2	7	KURANG SEKALI
28	Nur Laila Syahidah	P	67	121	125	123	58	5	40	5	12".02	2	09'.50	1	20"	3	16	SEDANG
29	Putri Salma Waviah	P	42	74	64	64	32	3	43	5	12".42	2	14'.05	1	22"	4	15	SEDANG
30	Rafael Kristanto	L	53	75	76	80	27	1	27	3	12".26	1	10'.15	1	10	3	9	KURANG SEKALI
31	Rahma Syakirah	P	63	102	105	103	42	4	31	5	14".05	1	12'.04	1	6"	2	13	KURANG
32	Ramadhani Intan D	P	68	94	96	98	30	2	11	3	12".06	2	13'.09	1	4"	2	10	KURANG
33	Raya Rahma Anindya R	P	62	83	85	84	23	2	15	3	12".01	2	11'.50	1	9"	2	10	KURANG
34	Romiz Khaldun W	L	51	81	80	80	29	1	10	2	11".52	1	12'.10	1	5	2	7	KURANG SEKALI
35	Teresa Avila K W	P	50	78	82	81	32	3	17	3	10".09	2	12'.44	1	33"	4	13	KURANG
36	Vania Citra Elysa	P	50	76	78	75	28	2	28	4	12".52	2	14'.02	1	21"	3	12	KURANG

NILAI INSTRUMEN TKJI KELAS B

NO	Nama	L/P	VERTIKAL JUMP					NIL AI	SIT UP (60')	NIL AI	LARI 60 M	NIL AI	LARI 1200 M (PA)/1000 M (PI)	NIL AI	PULL UP (60')(PA)/GANTU	NIL AI	TOTAL NILAI	STATUS
			Raihan Awal	L1	L2	L3	Selisih Raihan											
1	Affiah Nur Syahrani	P	50	78	75	78	28	2	22	4	13".10	2	13'.50	1	26"	4	13	KURANG
2	Aprilia Sulistyawati	P	60	95	96	102	42	4	25	4	11".41	3	11'.42	1	32"	4	16	SEDANG
3	Aqila Zahra Amira S	P	52	82	74	80	30	2	25	4	10".42	3	12".15	1	40"	4	14	SEDANG
4	Arka Fabian Darma	L	63	75	76	72	13	1	40	4	09".47	3	12'.02	1	12"	3	12	KURANG
5	Arum Lestari	P	42	70	70	71	29	2	20	4	13".26	2	12'.49	1	20"	3	12	KURANG
6	Aurelia Caesa K P	P	36	72	73	75	39	4	29	5	10".24	3	11'.24	1	10"	3	16	SEDANG
7	Azwa Rifnand Efendi	L	51	82	85	83	34	1	27	3	10".04	2	13'.00	1	0	1	8	KURANG SEKALI
8	Danish Ammara S A	P	62	93	95	92	33	3	34	3	12".13	2	11'.08	1	19"	3	12	KURANG
9	Danish Muktazzah A	P	51	72	70	72	21	1	37	3	12".13	2	12'.00	1	26"	4	11	KURANG
10	Dea Ashila Rahma	P	45	71	78	77	33	3	23	2	11".18	3	11'.24	1	10"	3	12	KURANG
11	Dewi Meisa W	P	42	72	71	74	32	3	29	5	12".41	2	13'.00	1	12"	3	14	SEDANG
12	Dzafif Naufal Isnuarta	L	72	125	126	121	54	3	35	4	09".22	3	10'.46	1	3	1	12	KURANG
13	Emmanuela Christania P	P	57	86	84	83	29	2	30	5	12".42	2	14'.08	1	5"	2	12	KURANG
14	Fadjrina Salsabila	P	43	74	74	73	31	3	24	4	12".49	2	12'.02	1	22"	4	14	SEDANG
15	Fathandika Nur I	L	64	106	119	119	55	3	46	5	08".47	3	10'.50	1	9	3	15	SEDANG
16	Gledis Tusefia	P	50	80	79	79	30	2	25	4	13".11	2	13'.00	1	21"	3	12	KURANG
17	Gusfito Restu P	L	66	110	109	110	44	2	48	5	10".11	2	10'.56	1	3	1	11	KURANG
18	Himawan Arif Yuda	L	64	116	119	119	55	3	46	5	08".42	3	10'.50	1	7	2	14	SEDANG
19	Kannya Ellyta P A	P	44	70	68	69	25	2	13	3	14".16	1	12'.26	1	20"	3	10	KURANG
20	Keyla Dwi Octavia	P	42	64	69	73	27	2	41	5	12".05	2	10'.48	1	36"	4	14	SEDANG
21	Khoirin Nissa Ida K	P	49	74	71	76	27	2	18	3	18".29	1	11'.51	1	24"	4	11	KURANG
22	Maya Natarina N	P	57	92	95	96	39	4	35	5	11".02	3	10'.03	1	60"	5	18	BAIK
23	M Faris Husaen	L	62	5	96	95	34	3	40	4	09".10	3	12'.00	1	7	2	13	KURANG
24	Nabila Faza Tazkia	P	41	76	78	79	38	3	24	4	10".44	3	11'.35	1	29"	4	15	SEDANG
25	Nayunda Rastysia	P	49	79	79	76	30	2	29	5	11".58	2	11'.50	1	36"	4	14	SEDANG
26	Nazalia Zauhair N	P	51	81	84	75	33	3	32	5	12".20	2	10'.20	1	39"	4	15	SEDANG
27	Nisrina Nur H	P	61	91	90	93	32	3	31	5	09".25	4	12'.11	1	9"	2	15	SEDANG
28	Novara Akhmalia	P	50	80	83	79	33	3	35	5	10".09	3	11'.46	1	24"	4	16	SEDANG
29	Rahmah Aulya R	P	48	81	79	81	33	3	27	4	11".49	3	13'.02	1	6"	2	13	KURANG
30	Rasya Khatami	L	74	117	119	120	46	2	32	4	09".26	3	10'.29	1	4	1	11	KURANG
31	Ringga Jati W	L	65	81	82	81	17	1	35	4	09".30	3	13'.11	1	9	3	12	KURANG
32	Sekar Damayanti	P	60	94	95	96	36	3	16	3	12".02	2	12'.04	1	40"	4	13	KURANG
33	Severina Laksita	P	54	86	89	91	37	3	25	4	12".09	2	12'.16	1	17"	3	13	KURANG
34	Yogi Ferry Pratama	L	66	110	109	113	47	4	47	5	14".20	1	14'.15	1	11	3	14	SEDANG
35	Zetha Aurelia	P	52	81	72	79	29	2	21	4	11".03	3	13'.36	1	60"	5	15	SEDANG
36	Zarifah Nur M	P	53	89	97	94	44	4	35	5	10".36	3	10'.40	1	26"	4	17	SEDANG

Lampiran 11. Uji Normalitas

Case Processing Summary

	Valid		Cases Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
HASILGHS	72	100.0%	0	0.0%	72	100.0%
HASILIMT	72	100.0%	0	0.0%	72	100.0%
HASILTKJI	72	100.0%	0	0.0%	72	100.0%

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
HASILGHS	.117	72	.016	.959	72	.019
HASILIMT	.278	72	<.001	.783	72	<.001
HASILTKJI	.135	72	.002	.967	72	.056

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 12. Uji Linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
KESEGERAN JASMANI * GAYA HIDUP SEHAT	Between Groups	(Combined)	165.796	20	8.290	2.201	.012
		Linearity	73.371	1	73.371	19.481	<.001
		Deviation from Linearity	92.425	19	4.864	1.292	.230
	Within Groups	192.079	51	3.766			
	Total	357.875	71				

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
KESEGERAN JASMANI * INDEKS MASSA TUBUH	Between Groups	(Combined)	46.602	2	23.301	5.165	.008
		Linearity	45.636	1	45.636	10.116	.002
		Deviation from Linearity	.967	1	.967	.214	.645
	Within Groups	311.273	69	4.511			
	Total	357.875	71				

Lampiran 13. Uji Hipotesis

Correlations

			GAYA HIDUP SEHAT	INDEKS MASSA TUBUH	KESEGARAN JASMANI
Spearman's rho	GAYA HIDUP SEHAT	Correlation Coefficient	1.000	.521**	.442**
		Sig. (2-tailed)	.	<.001	<.001
		N	72	72	72
	INDEKS MASSA TUBUH	Correlation Coefficient	.521**	1.000	.338**
		Sig. (2-tailed)	<.001	.	.004
		N	72	72	72
	KESEGARAN JASMANI	Correlation Coefficient	.442**	.338**	1.000
		Sig. (2-tailed)	<.001	.004	.
		N	72	72	72

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

Regresi Berganda

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	INDEKS MASSA TUBUH, GAYA HIDUP SEHAT ^b	.	Enter

a. Dependent Variable: KESEGARAN JASMANI

b. All requested variables entered.

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.479 ^a	.230	.207	1.999

a. Predictors: (Constant), INDEKS MASSA TUBUH, GAYA HIDUP SEHAT

b. Dependent Variable: KESEGARAN JASMANI

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	82.235	2	41.117	10.293	<.001 ^b
	Residual	275.640	69	3.995		
	Total	357.875	71			

a. Dependent Variable: KESEGERAN JASMANI

b. Predictors: (Constant), INDEKS MASSA TUBUH, GAYA HIDUP SEHAT

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	1.913	3.208		.596	.553
	GAYA HIDUP SEHAT	.137	.045	.366	3.027	.003
	INDEKS MASSA TUBUH	.571	.383	.180	1.490	.141

a. Dependent Variable: KESEGERAN JASMANI

Lampiran 14. Daftar Hadir Kelas A



 PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
 DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLARHAGA
SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 1 SLEMAN
 Jl. Magelang, Km. 14, Medari, Sleman, Yogyakarta 55515 Telp. (0274) 868434, Faks. (0274) 867242
 Email : smansa_sleman@yahoo.com | website : www.sman1sleman.sch.id

DAFTAR HADIR PESERTA DIDIK TAHUN PELAJARAN 2023/2024

KELAS : X A
 MATA PELAJARAN :

NO	NIS	NAMA	JK	AGAMA	U1	U2	U3	U4	JUMLAH			
									S	I	A	
1	13344	ADIANSYAH ARIF HIDAYATULLAH	L	Islam	51	53	✓	✓	✓			
2	13345	ALIFFA PUTRI IYOMI	P	Islam	28	30	✓	✓	✓			
3	13346	ANGGITA FITRIANA RAHMAWATI	P	Islam	36	27	✓	✓	✓			
4	13347	ARCELIA CALISTA	P	Islam	28	30	✓	✓	✓			
5	13348	ARSYADATUL WATSNA AFITSA	P	Islam	22	25	✓	✓	✓			
6	13349	AUDIA MECCA HENDYANA	P	Islam	23	24	✓	✓	✓			
7	13350	BINTANG PRAKASA ARIYANTO	L	Islam	64	24	✓	✓	✓			
8	13351	DESTA AULIA RAHMAWATI	P	Islam	28	30	✓	✓	✓			
9	13352	DESTIANA AISYAH AZ ZAHRA	P	Islam	26	28	✓	✓	✓			
10	13353	DWI FEBRIYANI	P	Islam	20	24	✓	✓	✓			
11	13354	EMILIA GALUH CEMPAKA	P	Islam	19	21	✓	✓	✓			
12	13355	FATIKHASARI HIDAYATI	P	Islam	40	28	✓	✓	✓			
13	13356	FIRSTONER AFFAN DAFFA	L	Islam	61	22	✓	✓	✓			
14	13357	GENDHIS ANINDITA WIBOWO	P	Katholik	38	20	✓	✓	✓			
15	13358	GWEN ELENA MAKAYLA	P	Islam	28	20	✓	✓	✓			
16	13359	HANA SINDI ANISAH	P	Islam	20	20	✓	✓	✓			
17	13360	JESA ALIYA DEVITRI	P	Islam	26	20	✓	✓	✓			
18	13361	KEVIN RAYSHA PERMANA	L	Islam	37	27	✓	✓	✓			
19	13362	LUCKY ACHMAD PRASETYA	L	Islam	56	25	✓	✓	✓			
20	13363	LULU AFIFAH	P	Islam	28	20	✓	✓	✓			
21	13364	MIKHAILA VEDA SARASWATI	P	Katholik	27	25	✓	✓	✓			
22	13365	MUHAMMAD ABDUL AZIZ	L	Islam	20	22	✓	✓	✓			
23	13366	MUHAMMAD IQBAL HARYO PURNOMO	L	Islam	74	22	✓	✓	✓			
24	13367	MUHAMMAD RAFFI ARZANY	L	Islam	23	22	✓	✓	✓			
25	13368	NAJMA RAISSA SALEHA	P	Islam	22	20	✓	✓	✓			
26	13369	NATHAN KENZIE RADITHYA	L	Islam	49	25	✓	✓	✓			
27	13370	NAWFAL RUWAYFI HARTANTO	L	Islam	58	22	✓	✓	✓			
28	13371	NUR LAILA SYAHIDAH	P	Islam	31	20	✓	✓	✓			
29	13372	PUTRI SALMA WAVIAH	P	Islam	35	21	✓	✓	✓			
30	13373	RAFAEL KRISTANTO	L	Islam	54	23	✓	✓	✓			
31	13374	RAHMA SYAKIRAH	P	Islam	28	23	✓	✓	✓			
32	13375	RAMADHANI INTAN DAMARJATI	P	Islam	26	23	✓	✓	✓			
33	13376	RAYA RAHMA ANINDYA RENANINGTYAS	P	Islam	29	22	✓	✓	✓			
34	13377	ROMIZ KHALDUN WIDYANTO	L	Islam	56	21	✓	✓	✓			
35	13378	TERESA AVILA KRISTIANA WIDIASTUTI	P	Katholik	5	21	✓	✓	✓			
36	13379	VANIA CITRA ELYSIA	P	Islam	20	21	✓	✓	✓			

Laki-laki	12
Perempuan	24

Sleman,
 Guru Mata Pelajaran
 (.....)

Lampiran 16. Data Siswa UKS

No	Hari Tgl / Bulan / Tahun	Nama	Kelas	Jam	Keterangan	TTP
	Senin, 18 Maret 2024	Rethan Abid P	XI IPA	09.00	Sakit	
		Novena	IPA3	10.20	Sakit	
		Nasif R.P.	IPA1	11.45	Legelisir	
		Pahmauati	IPA3	12.02	acara	
		Taura / selamr	IPA	12.00	mengambil cat	
	Selasa, 19 Maret 2024	Ridho Putra	XI	12.30	Mengambil roti untuk taksid	
	Selasa, 19 Maret 2024	Pahmat K	IPA5	12.30	mengambil roti untuk taksid	
		Lubman Bima	XI IPA2	12.30	"	
	"	Iqbal Cannaz	XI IPA1	12.30	"	
	"	Naufal Hafid	XI IPA1	12.00	Ambil legelisir	
	"	Harif Nafi	XI IPA1	12.00	Sakit	
	"	Dyan	IPA	13.00	"	
	"	Dela Daryas	XI IPA5	13.00	"	
	20 Maret 2024, Rabu	Peresa Aulia	IPA	13.40	"	
		ARFIAN/Rafri	XI IPA5	08.31	surat ket. sehat	
	"	Anzika	XI IPA1	12.10	Sakit	
	"	Rya Salsabilla F.	XI IPA1	12.10	Kontrol di RS	
	"	Aufaa P	XI IPA1	11.10	Sakit	
	"	Khalila Noor	XI IPA1	11.10	no Sakit	
	"	Bernadeta Patrio	XI IPA3	12.35	les intens	
	"	Arainita Zahrah	XI IPA3	12.30	acara keluarga	
	"	Adrianyah Anj K.	IPA	11.55	mengambil data zekar	
	"	Apa dan Zahra	XI IPA1	12.00	participatory action research	
	"	Rafael Kristanto	IPA	12.30	Sakit	
	"	Alga Putri Mariani	XI IPA2	12.44	les intens	
	"	Wafa Auli S	XI IPA3	12.44	les intens	
	"	Aisyah Nis	XI IPA1	12.44	les intens	
	"	Devi Intan	XI IPA1	12.50	les intens	
	"	Diandra Sia	XI IPA1	12.53	acara keluarga	
	"	Thasbe Juliana R	XI IPA1	13.00	les intens	
	"	Putri Alatha R	XI IPA3	13.00	acara keluarga	
	"	Zahratunnisa	XI IPA3	13.00	Ambil buku	
	"	Suryo Harjo B	XI IPA5	13.05	Ambil tinjauan minat surat kehilangan	
	"	Hanin Rizmanah D	XI IPA1	13.30	les intens	
	"	Nabila Amalia P	"	13.30	les intens	
	"	Rizkiana K	"	13.30	les intens	
	"	Xuliana M.	"	13.30	les intens	
	"	Zasra Adhya	XI IPA1	13.30	les intens	
	"	Angela Risa C.	XI IPA1	13.30	les intens	
	"	Tunda Azkia Inday	XI IPA1	13.30	les intens	

Lampiran 17. Dokumentasi Penelitian



Gambar 6. Pengukuran Tinggi Badan



Gambar 7. Pengukuran Berat Badan



Gambar 8. Sit Up





Gambar 9. Pengukuran Loncat Tubuh



Gambar 10. Lari 60M



Gambar 11. Lari 1200M Putra



Gambar 12. Lari 1000M Putri



Gambar 13. Pull Up Putra



Gambar 14. Gantung Siku Putri