

**HUBUNGAN ANTARA POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK  
DENGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI PESERTA  
DIDIK KELAS X SMA N 1 SLEMAN**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**



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

Oleh :  
**MUHAMMAD NOOR ROCHMAN**  
NIM 20601244122

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

# HUBUNGAN ANTARA POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI PESERTA DIDIK KELAS X SMA N 1 SLEMAN

Oleh:  
Muhammad Noor Rochman  
NIM 20601244122

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk (1) mengetahui hubungan antara pola makan dengan tingkat kebugaran jasmani, (2) mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani, dan (3) mengetahui hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Sleman.

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional dengan metode survei. Populasi penelitian sebanyak 252 peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Sleman, dengan pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dan didapat 144 peserta didik. Instrumen yang digunakan dalam penelitian yaitu pengukuran aktivitas fisik menggunakan kuesioner *Physical Activity Questionnaire-Adolescent (PAQ-A)*, pengukuran pola makan menggunakan kuesioner pola makan, dan TKJI usia 16–19 tahun untuk mengukur kebugaran jasmani. Teknik analisis data menggunakan korelasi *product moment* dan analisis regresi berganda dengan taraf signifikansi 5 %.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: (1) ada hubungan yang signifikan antara variabel pola makan dengan tingkat kebugaran jasmani dengan nilai  $r_{hitung} 0,167 > r_{tabel(0,05)(142)} 0,163$ , (2) ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani dengan nilai  $r_{hitung} 0,247 > r_{tabel(0,05)(142)} 0,163$ , dan (3) ada hubungan yang signifikan antara pola makan dan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani dengan nilai  $F_{hitung} 6,380 > F_{tabel(0,05)(2:141)} 3,06$ .

**Kata Kunci:** Aktivitas Fisik, Hubungan, Kebugaran Jasmani, Pola Makan

## CORRELATION BETWEEN THE DIET AND PHYSICAL ACTIVITY TOWARDS THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF TENTH GRADE STUDENTS OF SMA N 1 SLEMAN

### Abstract

This research aims to (1) determine the correlation between diet and physical fitness, (2) determine the correlation between physical activity and physical fitness, and (3) determine the correlation between diet and physical activity towards the level of physical fitness of tenth grade students of SMA Negeri 1 Sleman (Sleman 1 High School).

This research was a correlational study with survey methods. The research population was 252 tenth grade students of SMA Negeri 1 Sleman, with sampling using *purposive sampling* and 144 students were obtained. The research instruments were measuring physical activity using the *Physical Activity Questionnaire-Adolescent (PAQ-A)* questionnaire, measuring eating patterns using a dietary questionnaire, and TKJI for persons aged 16–19 years old to measure physical fitness. The data analysis technique used *product moment correlation* and *multiple regression analysis* with a significance level of 5%.

The results of this study show that: (1) there is a significant correlation between dietary pattern variables and the level of physical fitness with a value of  $r$  count at  $0.167 > r$  table(0.05)(142) 0.163, (2) there is a significant correlation between physical activity and the level of physical fitness with a value of  $r$  count at  $0.247 > r$  table (0.05)(142) 0.163, and (3) there is a significant correlation between diet and physical activity towards the level of physical fitness with a value of  $F$  count at  $6.380 > F$  table(0.05)(2:141 ) 3.06.

**Keywords:** Physical Activity, Correlation, Physical Fitness, Diet



Mengetahui  
Wakil Dekan  
Bidang Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni,

Prof. Dr. Cerika Rismayanthi, M.Or.  
NIP 19830127 200604 2 001

Yogyakarta, 25 Juli 2024  
Disetujui  
Dosen Pembimbing,

Dr. Tri Ani Hastuti, M.Pd.  
NIP 19720904 200112 2 001

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Noor Rochman  
NIM : 20601244122  
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Judul Skripsi : Hubungan Antara Pola Makan dan Aktivitas fisik dengan  
Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas X SMA N 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, 22 Juni 2024



Muhammad Noor Rochman

NIM. 20601244122

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**HUBUNGAN ANTARA POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN  
TINGKAT KESEGERAN JASMANI PESERTA DIDIK KELAS X SMA N 1  
SLEMAN**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Muhammad Noor Rochman

NIM. 20601244122

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

Yogyakarta, 24 Juni 2024

Mengetahui,  
Koordinator Program Studi

Disetujui,  
Dosen Pembimbing



Dr. Ngatman, M.Pd.  
NIP. 196706051994031001



Dr. Tri Ani Hastuti, M.Pd.  
NIP. 197209042001122001



**LEMBAR PENGESAHAN**

**HUBUNGAN ANTARA POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN  
TINGKAT KESEGERAN JASMANI PESERTA DIDIK KELAS X SMA N 1  
SLEMAN**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**




Disusun Oleh:

Muhammad Noor Rochman

NIM. 20601244122

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta  
Tanggal : 9 Juli 2024

**TIM PENGUJI**

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Tri Ani Hastuti, M.Pd. Ketua Penguji/Pembimbing		22/2024 /7
Indah Prasetyawati Tri P.S., M.Or. Sekretaris Penguji		22/24 /7
Dr. Yudanto, M.Pd. Penguji		18/24 /7

Yogyakarta, 23 Juli 2024

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,



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

## **MOTTO**

“Jadikanlah sabar dan salat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah bersama orang-orang yang sabar”

**(Q.S Al-Baqarah: 153)**

” Barangsiapa yang tidak mensyukuri yang sedikit, maka ia tidak akan mampu mensyukuri sesuatu yang banyak”

**(HR. Ahmad)**

## **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 saya, yang saya sayangi dan cintai Bapak Mugito dan Ibu Siti Chotijah. Saya ucapkan terimakasih banyak atas segala doa dan dukungan berupa moral maupun materi kepada saya. Karya ini saya persembahkan kepada orang tua saya sebagai wujud rasa terimakasih atas pengorbanan serta jerih payah selama ini sehingga saya sampai di posisi sekarang.
2. Keluarga besar saya, kakak dan adik tercinta saya Muchammad Satrio Wibowo dan Muhammad Noor Rochim yang selalu memberikan motivasi dan semangat, sehingga saya dapat mengatasi segala permasalahan dengan bijak dan membuat saya sampai pada posisi sekarang ini.



## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Hubungan Antara Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas X SMA N 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 Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
2. Bapak Dr. Ngatman, M.Pd., Ketua Departemen Pendidikan Olahraga yang telah memberikaan fasilitas selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
3. Ibu Dr. Tri Ani Hastuti, M.Pd., 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.
4. Bapak Saryono 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.

5. 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.
6. Teman-teman T-Virus, Fadhil, Danis, Satya, Andra, Hanafi, Aldin, Adam, dan Totti yang selalu membantu dan memberikan dukungan dalam mengerjakan Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Teman-teman KKNR8452 UNY 2023 Bantengan, Aisyah, Khairunisa, dan teman-teman lainnya yang sudah mendukung, menemani, serta memotivasi untuk segera menyelesaikan tugas akhir skripsi ini.
8. Seluruh teman-teman PJKR D 2020, Defry, Ludfita, Luthfi yang telah membantu dan memberikan dukungan dalam mengerjakan Tugas Akhir Skripsi ini.
9. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah memberikan bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Yogyakarta, 22 Juni 2024



Muhammad Noor Rochman

## DAFTAR ISI

JUDUL .....	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 PENDAHULUAN .....	1
A. Latar belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian .....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	9
A. Kajian Teori .....	9
1. Hakikat Kesegaran Jasmani .....	9
2. Pola Makan .....	15
3. Aktivitas Fisik.....	21
4. Profil SMA Negeri 1 Sleman.....	25

5.	Karakteristik Peserta Didik SMA .....	26
B.	Penelitian yang Relevan .....	29
C.	Kerangka Berfikir .....	31
D.	Hipotesis Penelitian .....	33
BAB III METODE PENELITIAN.....		34
A.	Jenis Penelitian .....	34
B.	Tempat dan Waktu Penelitian .....	35
C.	Populasi dan Sampel Penelitian .....	35
1.	Populasi Penelitian.....	35
2.	Sampel Penelitian .....	35
D.	Definisi Operasional Variabel.....	36
E.	Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	38
1.	Instrumen penelitian .....	38
2.	Teknik Pengumpulan Data.....	46
F.	Validitas dan Reabilitas Instrumen.....	47
G.	Teknik Analisis Data.....	48
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....		51
A.	Hasil Penelitian.....	51
B.	Pembahasan .....	59
C.	Keterbatasan Penelitian .....	64
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		66
A.	Kesimpulan.....	66
B.	Saran .....	66
DAFTAR PUSTAKA .....		68
LAMPIRAN.....		74

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Rincian Populasi Penelitian Peserta Didik Kelas X SMA N 1 Sleman... 35	35
Tabel 2. Rincian Sampel Penelitian Peserta Didik Kelas X SMA N 1 Sleman. ... 36	36
Tabel 3. Kuesioner Pola Makan ..... 39	39
Tabel 4. Norma Penilaian Pola Makan..... 40	40
Tabel 5. Item soal Nomer 1 PAQ-A ..... 41	41
Tabel 6. Item Soal Nomer 8 PAQ-A ..... 44	44
Tabel 7. Norma Penilaian Aktivitas Fisik ..... 44	44
Tabel 8. Nilai TKJI..... 45	45
Tabel 9. Nilai TKJI..... 45	45
Tabel 10. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia ..... 46	46
Tabel 11. Rumus korelasi <i>product moment</i> ..... 49	49
Tabel 12. Rumus persamaan regresi linear berganda..... 50	50
Tabel 13. Deskripsi Statistik Data Pola Makan..... 51	51
Tabel 14. Distribusi Pola Makan ..... 51	51
Tabel 15. Deskripsi Statistik data Aktivitas Fisik ..... 52	52
Tabel 16. Distribusi Aktivitas Fisik..... 53	53
Tabel 17. Deskripsi Statistik Data Tingkat Kesegaran Jasmani ..... 54	54
Tabel 18. Distribusi Tingkat Kesegaran Jasmani ..... 55	55
Tabel 19. Hasil Uji Normalitas..... 56	56
Tabel 20. Hasil Uji Linearitas ..... 57	57
Tabel 21. Hasil Uji Korelasi Pearson ..... 58	58
Tabel 22. Hasil Uji Regresi Berganda..... 58	58

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Bagan Kerangka Berpikir.....	32
Gambar 2. Bagan Desain Penelitian.....	34
Gambar 3. Diagram Pola Makan.....	52
Gambar 4. Diagram Aktivitas Fisik.....	54
Gambar 5. Diagram Tes Kesegaran Jasmani.....	55



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kartu Bimbingan .....	75
Lampiran 2. Surat Permohonan Izin Penelitian .....	76
Lampiran 3. Instrumen Angket Pola Makan dan aktivitas fisik.....	77
Lampiran 4. Angket yang Telah Di isi Peserta Didik.....	78
Lampiran 5. Data Kuesioner Pola Makan .....	79
Lampiran 6. Data Kuesioner Aktivitas Fisik.....	80
Lampiran 7. Data Tes Kesegaran Jasmani .....	81
Lampiran 8. Uji Normalitas dan Uji Linearitas .....	82
Lampiran 9. Uji Koreasi Pearson dan Uji Regresi Berganda.....	83
Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian.....	84
Lampiran 11. Data Presensi UKS SMA N 1 Sleman .....	87

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar belakang Masalah**

Pendidikan merupakan hak yang wajib diberikan atau dilakukan oleh seseorang. Pendidikan memiliki peran yang sangat penting dalam pembentukan karakter seseorang. Pendidikan juga merupakan faktor yang penting dalam peningkatan kualitas seseorang. Sistem pendidikan yang baik diharapkan dapat menghasilkan produk berupa karakter pendidik dan peserta didik yang baik dalam karakter yang dimiliki, sehingga dapat menjadi faktor yang dapat menunjang kemajuan suatu bangsa dan negara. Pendidikan jasmani memiliki fungsi yang mendukung dan sejalan dengan tujuan pendidikan secara umum. Tujuan dalam pembelajaran merupakan sesuatu yang harus dicapai, sedangkan tujuan pendidikan jasmani ialah mengembangkan dan meningkatkan peserta didik dalam 3 ranah, yaitu psikomotor, kognitif, dan afektif. Menurut Rithaudin & Sari (2019), Pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah terutama di Indonesia biasa disebut dengan pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatan (penjasorkes) atau PJOK yang mengacu pada kurikulum berbasis kompetensi, artinya dalam proses pembelajaran, peserta didik mampu menguasai kompetensi-kompetensi dalam pembelajaran PJOK.

Pembelajaran jasmani atau PJOK di sekolah mengajarkan peserta didik untuk melakukan aktivitas olahraga dalam proses pembelajaran. Aktivitas olahraga adalah bagian penting dalam kehidupan manusia karena berhubungan erat dengan rutinitas sehari-hari. Dengan menjalankan olahraga secara rutin, aktivitas sehari-hari akan terasa lebih ringan dan kesehatan tubuh akan terjaga. Mata Pelajaran PJOK di

sekolah bertujuan untuk meningkatkan kesehatan fisik dan kebugaran jasmani siswa. Hal itu sangat penting dalam perkembangan dan pertumbuhan mereka, terutama untuk peserta didik jenjang SMP dan SMA yang sedang mengalami masa pertumbuhan dan perkembangan fisik yang membutuhkan kondisi fisik yang optimal untuk menjalani berbagai aktivitas sehari-hari. Karena pada masa itu kondisi fisik peserta didik yang prima sehingga seringkali banyak aktivitas yang dilakukan selama satu hari. PJOK memiliki peran penting dalam mengembangkan bakat olahraga, membentuk aspek psikomotorik dan sosial, serta tujuan utamanya dalam meningkatkan kesehatan fisik dan kebugaran jasmani siswa dalam lingkungan pendidikan.

Kesegaran jasmani adalah kondisi yang mencerminkan kebugaran dan kesehatan secara menyeluruh. Kesegaran jasmani meliputi beberapa faktor yaitu, daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, kelenturan tubuh, dan komposisi tubuh. Faktor tersebut penting terhadap kebugaran seseorang. Dengan menjaga dan memperhatikan faktor tersebut seseorang dapat mencapai tingkat kebugaran jasmani yang optimal, sehingga dapat mendukung kesehatan fisik dan mentalnya. Kesegaran jasmani yang dimiliki juga dapat mempengaruhi kemampuan seseorang dalam menjalani aktivitas sehari-hari tanpa lelah yang berlebihan dan menjaga fungsi tubuh yang optimal dalam berbagai situasi kehidupan. Kesegaran jasmani merupakan faktor yang penting dalam memperoleh pendidikan di sekolah. Sebagai contohnya jika peserta didik memiliki kebugaran jasmani yang baik maka peserta didik dapat mengikuti pembelajaran di sekolah dengan baik sedangkan peserta

didik yang kesegaran jasmaninya kurang maka peserta didik tersebut kurang baik dalam memperoleh pembelajaran di sekolah.

Kesegaran jasmani memiliki banyak faktor yang mempengaruhinya, salah satunya adalah pola makan. Manusia membutuhkan makanan yang sehat dan bergizi, untuk memenuhi kebutuhan tubuh. Menurut Hasrul *et. al.* (2020), baiknya pola makan keluarga dapat ditunjukkan dengan adanya semua zat gizi yang diperlukan tubuh dalam susunan hidangan, lengkap tidaknya susunan makanan keluarga banyak bergantung pada kemampuan keluarga untuk menyusun makanan, kemampuan untuk mendapat bahan makanan, adat kebiasaan dan pengetahuan dalam menyusun makanannya. Makanan yang masuk ke tubuh atau dikonsumsi manusia berguna sebagai bahan bakar dalam menjalani aktivitas sehari-hari, setiap manusia memiliki kebutuhan kalori dan gizi yang berbeda-beda. Selain memperhatikan makanan yang dikonsumsi, pola makan yang teratur juga harus diperhatikan. Istilah yang sering di dengar di Indonesia adalah makanan 4 sehat 5 sempurna, namun pada masa sekarang istilah tersebut sudah diganti menjadi “Isi Piringku”. Istilah yang dibuat merupakan pedoman gizi seimbang yang harus dikonsumsi seseorang dalam kesehariannya. Sehingga setiap manusia dapat mengontrol gizi yang dikonsumsi sesuai dengan tingkat aktivitas sehari-hari yang dilakukan.

Pola makan yang terjaga dapat mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang, selain itu aktivitas fisik juga dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang. Pada zaman sekarang dikenal dengan zaman serba mudah karena sudah ada teknologi. Segala aktivitas manusia dipermudah dengan adanya teknologi, hal

ini menimbulkan dampak yang positif dan negatif, contohnya dampak positif adalah kemudahan memesan makanan melalui aplikasi tanpa harus keluar rumah, dampak negatifnya adalah kemalasan yang timbul akibat kemudahan yang diperoleh dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari. Pada zaman sekarang juga kurang akan kesadaran pentingnya melakukan aktivitas fisik yaitu berolahraga, dengan alasan kesibukan yang dilakukan sehari-hari. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun (2022), mendefinisikan aktivitas fisik sebagai setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik mengacu pada semua pergerakan termasuk pada waktu senggang, transportasi menuju dan dari suatu tempat, atau sebagai bagian dari pekerjaan seseorang. Kurangnya atau bahkan tidak adanya aktivitas fisik dikaitkan dengan risiko penyakit kronis dan dapat meningkatkan risiko kematian secara keseluruhan.

Pada masa kini banyak anak-anak usia remaja kurang memperhatikan masalah kesehatannya. Hal ini berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan tubuh peserta didik, terutama pada remaja pada masa usia SMA. Remaja seringkali mengonsumsi makanan atau minuman yang tidak mengandung gizi yang baik dan cukup, contohnya makanan cepat saji (*junk food*). Selain pola makan atau makanan yang dikonsumsi yang tidak baik, remaja masa kini juga kurang melakukan kegiatan olahraga. Olahraga merupakan aktivitas fisik yang wajib dilakukan untuk menjaga kesehatan tubuh. Berdasarkan observasi yang dilakukan, peneliti menemukan masalah tersebut ditemukan dalam peserta didik di SMA N 1 Sleman. Peserta didik kurang memperhatikan pola makan dan jenis makanan yang dikonsumsi, makanan yang dikonsumsi cenderung makanan yang kurang sehat dan

kurang dalam kandungan gizi yang terdapat dalam makanan. Seperti makanan cepat saji atau *junk food*, makanan yang terlalu pedas, dan pola makan yang tidak teratur. Masih banyak juga yang kurang melakukan aktivitas olahraga, hal ini dapat dilihat ketika pembelajaran olahraga di sekolah, banyak peserta didik yang kurang antusias dalam mengikuti olahraga dan kurangnya aktivitas olahraga yang dilakukan dirumah karena kesibukannya dalam mengerjakan tugas sekolah. Faktor lain juga dapat ditemukan ketika upacara bendera, banyak siswa yang mengalami pingsan karena tidak kuat berdiri selama mengikuti upacara. Hal ini juga dapat dilihat dari banyaknya peserta didik yang izin sakit selama kegiatan pembelajaran berlangsung, data peserta didik dapat dilihat pada absensi Unit Kesehatan Sekolah di SMA N 1 Sleman. Peneliti mengetahui faktor-faktor tersebut selama melaksanakan kegiatan praktik kependidikan di SMA Negeri 1 Sleman. Kemudian peneliti menemukan banyak peserta didik tidak memahami arti penting aktivitas fisik dan kebugaran jasmani yang sangat bermanfaat untuk dirinya.

Menjaga kesehatan merupakan hal yang sangat penting, terutama pada masa pertumbuhan dan perkembangan remaja. Banyak cara untuk menjaga kesehatan, sebagai contohnya adalah dengan menjaga pola makan dan melakukan aktivitas fisik atau berolahraga. Menjaga pola makan tidak hanya dengan memperhatikan waktu makan dan makanan yang dikonsumsi saja, tetapi juga dengan memberikan pemahaman kepada peserta didik bagaimana pola makan yang baik, jumlah kalori yang dibutuhkan peserta didik, dan makanan apa saja yang memiliki gizi yang baik. Selain pola makan, aktivitas fisik juga harus diperhatikan agar peserta didik memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik. Aktivitas fisik dapat diperoleh



dengan melakukan olahraga secara rutin. Pemilihan olahraga yang dilakukan juga dapat dengan olahraga yang dapat dilakukan dimana saja dan tidak memerlukan banyak alat, seperti contohnya jogging atau bersepeda. Oleh karena itu pemahaman tentang pola makan yang baik dan pentingnya aktivitas fisik perlu disosialisasikan kepada peserta didik, agar dapat dijadikan pedoman untuk menjaga kesehatan dan kebugaran jasmaninya.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti belum dapat menentukan hasil kebugaran jasmani peserta didik kelas X SMA N 1 Sleman memiliki kebugaran jasmani yang baik karena belum pernah dilakukan pengukuran kebugaran jasmani di SMA N 1 Sleman, sehingga peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian yang berjudul “Hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X SMA N 1 Sleman”. Agar hasil yang diperoleh dapat digunakan peserta didik untuk memperbaiki pola makan, dan aktivitas fisik, serta meningkatkan kebugaran jasmani yang mampu memberikan perubahan pola pikir untuk senantiasa melakukan pola hidup yang sehat di zaman sekarang.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat diidentifikasi beberapa masalah diantaranya sebagai berikut:

1. Peserta didik sering mengonsumsi makanan dan minuman yang tidak mengandung gizi yang baik dan cukup, contohnya makanan cepat saji (*junk food*) dan kurang memperhatikan pola makannya.
2. Peserta didik kelas X SMA N 1 Sleman kurang mengetahui pola makan yang baik dalam sehari-hari.

3. Peserta didik mudah mengalami kecapekan, bermalas-malasan, kurang bergerak, dan kurang antusias dalam mengikuti pembelajaran olahraga di sekolah.
4. Peserta didik kelas X SMA N 1 Sleman kurang mengetahui arti penting aktivitas fisik dan menjaga kesegaran jasmani.
5. Hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik dengan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas X SMA N 1 Sleman belum pernah dilakukan penelitian

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang dan identifikasi masalah di atas, agar penelitian ini dapat fokus terhadap permasalahan yang diteliti sehingga permasalahan yang ada perlu dibatasi. Oleh karena itu penelitian ini hanya fokus pada hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik dengan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas X SMA N 1 Sleman.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah dan Batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Adakah hubungan antara pola makan terhadap kesegaran jasmani peserta didik kelas X SMA N 1 Sleman?
2. Adakah hubungan antara aktivitas fisik terhadap kesegaran jasmani peserta didik kelas X SMA N 1 Sleman?
3. Adakah hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik terhadap kesegaran jasmani peserta didik kelas X SMA N 1 Sleman?

### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan sebagai berikut:

1. Mengetahui hubungan antara pola makan terhadap kesegaran jasmani peserta didik kelas X SMA N 1 Sleman.
2. Mengetahui hubungan antara aktivitas fisik terhadap kesegaran jasmani peserta didik kelas X SMA N 1 Sleman.
3. Mengetahui hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik terhadap kesegaran jasmani peserta didik kelas X SMA N 1 Sleman.

### **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoritis:

Penelitian ini dapat menjadi salah satu kajian pada pembelajaran pendidikan olahraga tentang kesehatan, diantaranya dapat menunjukkan arti penting dari pola makan dan aktivitas fisik bagi kesegaran jasmani.

2. Secara Praktis:

- a. Bagi guru pendidikan jasmani

Penelitian ini dapat memberikan pengetahuan tentang pentingnya menjaga pola makan serta melakukan aktivitas fisik guna menjaga kesegaran jasmani peserta didik maupun kesegaran jasmaninya sendiri

- b. Bagi siswa

Penelitian ini dapat memberikan gambaran kepada peserta didik tentang manfaat dan pentingnya menjaga pola makan serta melakukan aktivitas fisik guna menjaga kesegaran jasmani agar selalu dalam kondisi baik.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Hakikat Kesegaran Jasmani**

Kesegaran jasmani merupakan hal yang tidak dapat terlepas dengan kehidupan manusia, hal ini dikarenakan kesegaran jasmani diperlukan untuk melakukan aktivitas sehari-harinya. Tingkat kesegaran manusia sangat dibutuhkan dalam melakukan aktifitas setiap harinya, semakin tinggi tingkat kesegaran jasmani seseorang, semakin tinggi pula kemampuan kerja fisiknya, dengan kata lain hasil kerja kian produktif jika kesegaran jasmaninya kian meningkat (Mujahir, 2007). Kebutuhan tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki manusia tidak memandang umur, setiap kalangan usia pasti memerlukan tingkat kesegaran jasmani yang baik. Karena manusia melakukan kegiatan kesehariannya secara terus menerus, kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari secara mudah, tanpa merasa lelah yang berarti, serta masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keadaan-keadaan mendadak (Bernhardini, 2021).

Kesegaran jasmani dipandang tidak hanya sebagai kemampuan fisik semata, tetapi juga sebagai indikator penting bagi kesehatan secara menyeluruh. Purnomo (2019) mengungkapkan bahwa kesegaran jasmani tidak hanya mencakup kemampuan fisik untuk melakukan aktivitas, tetapi juga mencerminkan keseimbangan antara aktivitas fisik, pola makan sehat, dan manajemen stres yang baik. Menurutnya, kesegaran jasmani yang baik berkontribusi pada peningkatan

kualitas hidup, mengurangi risiko penyakit kronis seperti diabetes dan penyakit jantung. Kesegaran jasmani adalah suatu kondisi dimana tubuh mampu menerima beban fisik maupun psikis untuk menerima beban pelajaran, sehingga peserta didik bisa mencapai prestasi yang lebih baik (Prabowo *et. al.*, 2022). Menurut Ananta (2017) kesegaran jasmani didefinisikan sebagai kemampuan tubuh melakukan aktivitas sehari-hari dengan maksimal, setelahnya dapat melakukan kegiatan lainnya tanpa merasakan kelelahan yang berarti. Kemudian menurut Widiastuti (2015) kesegaran jasmani merupakan kemampuan melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh kemampuan dan kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cukup energi untuk bersantai pada waktu luang dan menghadapi hal-hal yang bersifat darurat.

Kesegaran jasmani merupakan kemampuan melakukan kegiatan sehari-hari dengan kemampuan dan kewaspadaan yang penuh tanpa merasakan kelelahan yang berarti dan masih memiliki cukup energi untuk bersantai pada waktu luang dan menghadapi hal-hal yang mendadak (Maryunani, 2010). Untuk remaja kesegaran jasmani sangat penting karena dalam masa remaja seringkali memiliki tingkat aktivitas yang tinggi. Remaja atau siswa yang memiliki kesegaran jasmani yang baik, dapat melakukan aktivitas sehari-harinya yaitu mengikuti pembelajaran di sekolah, dan setelah itu masih ada kegiatan di luar sekolah lainnya, seperti melakukan kegiatan olahraga di klub maupun hanya sekedar olahraga ringan, membantu orang tua, dan mengerjakan tugas rumah yang diberikan sekolah. Untuk melakukan hal tersebut memerlukan cadangan energi atau tenaga yang cukup. Kemudian menurut Muhajir (2004) kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan

kemampuan tubuh dalam melakukan penyesuaian atau adaptasi terhadap pembebasan fisik yang dilakukan dalam aktivitas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan.

Dari beberapa pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-harinya dengan sungguh-sungguh tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki energi atau tenaga untuk menikmati waktu luangnya dan untuk menghadapi aktivitas yang tidak terduga atau darurat. Kesegaran jasmani tidak hanya tentang aktivitas fisik semata, tetapi juga menggambarkan kondisi kesehatan tubuh secara holistik yang berpengaruh pada kehidupan sehari-hari dan pencegahan penyakit. Peran penting kesegaran jasmani dalam mempromosikan gaya hidup sehat di Indonesia tidak dapat diabaikan, karena mencerminkan kesehatan masyarakat secara luas dan berkelanjutan.

#### **a. Komponen Kesegaran Jasmani**

Komponen merupakan bagian penting yang dapat dilatih dan menjadi indikator dalam kesegaran jasmani seseorang. Menurut Widiastuti (2017), kesegaran jasmani dapat dibagi menjadi dua aspek, yaitu kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*health related fitness*) dan kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan (*skill related fitness*). Komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi daya tahan jantung paru, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh. Sementara itu, kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan mencakup kecepatan, kekuatan, keseimbangan, kelincahan, koordinasi, dan kecepatan reaksi.



Menurut Huda (2015) menjelaskan bahwa komponen-komponen yang ada dalam kebugaran jasmani yaitu:

1) Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan yaitu:

a) Daya tahan jantung paru

Seseorang yang memiliki daya tahan jantung paru yang tinggi maka akan dapat melaksanakan aktifitas fisik dalam tempo waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berat (Huda, 2015).

b) Daya tahan otot

Telah diketahui bahwa daya tahan sangat berkaitan dengan tempo waktu yang relatif panjang. Seseorang yang memiliki daya tahan otot yang baik maka mampu mengangkat, mendorong, menarik beban secara berulang-ulang dalam waktu yang lama (Huda, 2015).

c) Kelentukan

Istilah yang lebih tepat digunakan untuk menunjukkan kemampuan gerak sendi secara maksimal pada seseorang adalah lentuk. Dengan kelentukan yang tinggi maka seseorang tidak mudah mengalami cedera serta gerakan olahraga yang ditampilkan terlihat lebih luwes dan indah (Huda, 2015).

d) Kekuatan otot

Kekuatan otot merupakan kemampuan sekelompok otot untuk berkerja mengatasi beban, misalnya mengangkat, menarik dan mendorong meja (Huda, 2015).

e) Komposisi tubuh

Komposisi tubuh dinyatakan dengan Indeks Masa Tubuh (IMT) merupakan salah satu bentuk komposisi perbandingan antara berat badan dan tinggi badan seseorang (Huda, 2015).

2) Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan yaitu:

a) Kecepatan

Kecepatan merupakan kemampuan berpindah dengan cepat dari satu tempat ke tempat lain.

b) Daya

Daya merupakan gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengerahan otot secara maksimal dengan kecepatan maksimal.

c) Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh pada bidang tumpuan pada saat berdiri atau pada saat melakukan gerakan.

d) Kelincahan

Kelincahan merupakan salah satu komponen kesegaran jasmani yang sangat penting pula. Kelincahan merupakan kemampuan bergerak dengan berubah-ubah arah secara cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan (Huda, 2015).

e) Koordinasi

Koordinasi adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan dengan tepat dan efisien. Jika seseorang memiliki koordinasi gerak yang baik maka ia

akan cenderung cepat dan efektif dalam mempelajari suatu gerakan (Huda, 2015).

f) Kecepatan reaksi

Kecepatan reaksi berkaitan dengan waktu yang diperlukan dari saat diterimanya stimulus atau rangsangan sampai awal munculnya respon atau reaksi (Huda, 2015).

Berdasarkan uraian di atas, komponen kebugaran jasmani dapat diklasifikasikan ke dalam dua kategori yaitu: kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan. Komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan mencakup daya tahan jantung paru, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh. Di sisi lain, kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan mencakup kecepatan, kekuatan, keseimbangan, kelincahan, koordinasi, dan kecepatan reaksi.

**b. Faktor Pendukung Kebugaran Jasmani**

Faktor pendukung dalam memperoleh kebugaran jasmani sangat beragam, termasuk gaya hidup, pola makan, aktivitas fisik, dan faktor genetik. Kebugaran jasmani merupakan aspek penting dalam kehidupan manusia, kebugaran jasmani yang optimal dapat membantu seseorang dalam menjalani aktivitas kesehariannya. Oleh karena itu, memahami faktor-faktor pendukung kebugaran jasmani adalah salah satu bentuk upaya untuk memperoleh kesehatan dan tingkat kebugaran jasmani yang baik.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani terdapat dalam tubuh seseorang dan bersifat menetap antara lain: usia, jenis kelamin, keturunan, makanan, kebiasaan merokok, dan latihan (Afriwardi, 2011). Tingkat kebugaran jasmani dipengaruhi oleh usia, jenis kelamin, aktivitas fisik, komposisi tubuh, dan genetik. Seiring bertambahnya usia, kebugaran jasmani biasanya menurun. Pria umumnya lebih kuat secara fisik dibanding wanita. Orang yang rutin berolahraga cenderung lebih bugar. komposisi tubuh yang sehat, dengan lebih banyak otot dan sedikit lemak, juga mendukung kebugaran. Selain itu, faktor genetik bisa membuat beberapa orang lebih mudah mencapai kebugaran jasmani yang optimal (Bouchard *et. al.*, 2011). Untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani dan menjaga kesehatan harus mengetahui faktor faktor yang berpengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani, seperti yang dinyatakan oleh Hartanto *et. al.* (2020) bahwa kebugaran jasmani sangat dipengaruhi beberapa faktor umum, yaitu jenis kelamin, faktor keturunan dari lahir (genetik), makanan dan pola hidup sehat.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli, dapat disimpulkan bahwa derajat kebugaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu, umur, jenis kelamin, pola makan, aktivitas fisik, kualitas tidur, dan genetik. Untuk mencapai dan dapat menjaga kebugaran jasmani harus mengetahui faktor-faktor yang berpengaruh terhadap kebugaran jasmani,

## **2. Pola Makan**

### **a. Hakikat Pola Makan**

Pada usia remaja seseorang cenderung memiliki banyak aktivitas fisik yang dilakukan, sehingga memerlukan lebih banyak kalori untuk mengganti energi yang

dikeluarkan. Energi yang diperlukan tubuh dapat diperoleh melalui makanan yang dikonsumsi sehari-hari. Pola makan merupakan perilaku seseorang dalam mengonsumsi makanan yang memiliki kualitas dan kuantitas gizi seimbang yang baik untuk kesehatan individu dan masyarakat, gizi yang optimal sangat penting dalam pertumbuhan dan perkembangan serta kecerdasan bayi, anak-anak, remaja, serta seluruh kelompok usia.

Pola makan adalah suatu informasi mengenai jenis dan jumlah pangan yang dikonsumsi seseorang atau sekelompok orang pada waktu tertentu, sehingga penilaian konsumsi pangan dapat berdasarkan pada jumlah maupun jenis makanan yang dikonsumsi (Nurjanah & Rinawati, 2017). Baliwati *et. al.* (2004) mengatakan bahwa pola makan merupakan susunan jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi seseorang pada waktu tertentu, pola makan juga merupakan gambaran yang memberikan informasi tentang macam dan jumlah makanan yang dikonsumsi setiap hari oleh seseorang dan merupakan ciri khas suatu daerah tertentu. Batissini (2005) menyatakan bahwa pola makan adalah frekuensi dan kebiasaan konsumsi makanan serta minuman, ukuran, porsi, dan kualitas makanan dalam sehari-hari.

Di Indonesia sudah dikenal luas istilah 4 sehat 5 sempurna, ini merupakan menu pola makan yang disusun dengan baik dan mengandung semua gizi yang diperlukan tubuh manusia. Pola makan 4 sehat 5 sempurna tidak terbentuk begitu saja, pola makan ini awal dikenalkan pada tahun 1950 oleh Bapak Ilmu Gizi Prof. Dr. Poorwo Soedarno melalui Lembaga Makanan Rakyat Depkes yang dilakukan dengan penyuluhan gizi kepada masyarakat. Kegiatan ini berhasil menanamkan kepada masyarakat akan pentingnya gizi yang kemudian mengubah perilaku konsumsi

pangan masyarakat. Pada masa kini istilah 4 sehat 5 sempurna sudah tidak terlalu sering digunakan, istilah ini sekarang diganti menjadi “Isi Piringku”. Isi piringku adalah panduan gizi seimbang dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia yang menggantikan konsep "4 Sehat 5 Sempurna".

Panduan isi piringku membantu masyarakat memahami proporsi makanan yang tepat dalam satu piring. Setengah piring diisi dengan buah dan sayur: sepertiga untuk sayuran beraneka warna yang kaya vitamin, mineral, dan serat, serta sepertiga lagi untuk buah-buahan. Setengah piring lainnya diisi dengan karbohidrat dan protein: sepertiga untuk sumber karbohidrat seperti nasi, roti, atau kentang, dan sepertiga untuk protein hewani atau nabati seperti daging, ikan, tahu, atau tempe. Dianjurkan minum air putih minimal 8 gelas sehari dan menggunakan minyak sehat dalam jumlah terbatas. Kurangi konsumsi gula, garam, dan lemak berlebih, dan lakukan aktivitas fisik rutin minimal 30 menit sehari. Penting juga menjaga kebersihan makanan dengan mencuci tangan sebelum makan dan memastikan peralatan makan bersih (Kemenkes RI, 2018). Panduan ini bertujuan memastikan pola makan yang sehat dan seimbang, serta mencegah penyakit terkait pola makan yang tidak sehat. Hal tersebut dapat diartikan sebagai gizi seimbang.

Berdasarkan pendapat ahli, dapat disimpulkan bahwa pola makan adalah kebiasaan mengonsumsi makanan yang mencerminkan kualitas dan kuantitas gizi yang dikonsumsi seseorang. Pola makan yang baik mencakup jenis dan jumlah makanan yang seimbang, sesuai kebutuhan gizi untuk kesehatan dan pertumbuhan individu di semua kelompok usia. Di Indonesia, konsep "Isi Piringku" dari Kementerian Kesehatan RI sebagai panduan seimbang yang mengatur setengah

piring berisi buah dan sayur, serta setengah lagi berisi karbohidrat dan protein. Panduan ini menekankan pentingnya konsumsi makanan bergizi seimbang, minum air putih, mengurangi gula, garam, lemak, menjaga kebersihan, dan melakukan aktivitas fisik untuk kesehatan optimal.

#### **b. Prinsip Gizi Seimbang**

Gizi seimbang adalah konsep pengaturan pola makan yang mengandung semua zat gizi yang diperlukan tubuh dalam jumlah yang sesuai untuk menjaga kesehatan dan mencegah penyakit. Menurut Mayangsari *et al.*, (2022) Gizi seimbang adalah pola makan harian yang mencakup berbagai zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman makanan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, dan menjaga berat badan normal untuk mencegah kekurangan gizi. Gizi seimbang diperoleh dari pola makan yang sehat dan beragam. Tidak ada satu jenis makanan pun yang menyediakan semua nutrisi yang diperlukan tubuh untuk tetap sehat. Oleh karena itu, pola makan harus terdiri dari berbagai jenis makanan bergizi yang berbeda. Agar makanan yang dikonsumsi manusia dapat bermanfaat bagi tubuh pertumbuhan dan perkembangan manusia, maka makanan yang dikonsumsi harus yang mengandung zat gizi yang baik. Prinsip gizi seimbang menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia dibagi menjadi 4 pilar, sebagai berikut:

##### 1) Makanan beraneka ragam

Mengonsumsi berbagai jenis makanan yang berbeda untuk memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh. Setiap jenis makanan memiliki kandungan nutrisi yang berbeda. Dengan mengonsumsi makanan yang beragam, tubuh mendapatkan

semua vitamin, mineral, protein, lemak, dan karbohidrat yang diperlukan (Kemenkes RI, 2022).

## 2) Aktivitas fisik

Melakukan kegiatan fisik secara rutin untuk menjaga kesehatan tubuh. Aktivitas fisik membantu membakar kalori, menjaga kesehatan jantung, meningkatkan kekuatan otot dan tulang, serta memperbaiki mood dan kualitas tidur (Kemenkes RI, 2022).

## 3) Kebersihan dan keamanan makanan

Menjaga kebersihan dalam penyimpanan, pengolahan, dan penyajian makanan untuk mencegah penyakit yang ditularkan melalui makanan. Makanan yang tidak higienis dapat menyebabkan keracunan makanan dan penyakit infeksi (Kemenkes RI, 2022).

## 4) Menjaga berat badan ideal

Mempertahankan berat badan yang sesuai dengan tinggi badan dan usia untuk mengurangi risiko penyakit. Berat badan yang ideal membantu mengurangi risiko penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung (Kemenkes RI, 2022).

Gizi adalah keseimbangan antara zat gizi yang masuk ke dalam tubuh manusia dari makanan yang dibutuhkan tubuh untuk proses metabolisme. Tubuh manusia sangat memerlukan gizi untuk menghasilkan energi agar dapat melakukan aktivitas sehari-harinya, zat gizi juga dapat digunakan tubuh untuk proses tumbuh kembang manusia, menggantikan sel-sel tubuh yang rusak, membantu metabolisme tubuh, sebagai zat pembangun dan pengaturan fungsi tubuh agar baik (Pramashanti, 2019).



Menurut Irianto (2017) gizi adalah suatu proses organisme dalam menggunakan makanan yang dikonsumsi dengan proses pencernaan, penyerapan, transportasi, penyimpanan, metabolisme, dan pengeluaran zat gizi yang bertujuan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan, dan fungsi normal organ tubuh manusia, serta menghasilkan tenaga untuk aktifitas.

Zat gizi yang ada dalam makanan sangat berguna bagi tubuh manusia. Menurut Irianto (2017) Zat gizi secara umum memiliki 3 kegunaan, yang pertama makanan sebagai sumber tenaga (karbohidrat, protein, dan lemak), yang kedua makanan sebagai sumber zat pembangun (protein dan air) dan yang ketiga yaitu makanan sebagai sumber zat pengatur (vitamin dan mineral). Sedangkan menurut Paramashanti (2019) zat gizi dapat dibagi menjadi organik dan anorganik, zat gizi organik terdiri dari karbohidrat, lemak, protein, dan vitamin, zat gizi anorganik terdiri dari mineral dan air, lengkapnya zat gizi dikelompokkan berdasarkan sumbernya, fungsinya, dan jumlahnya.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli, dapat disimpulkan bahwa gizi seimbang merupakan pola makan harian yang mencakup kebutuhan zat gizi bagi tubuh seseorang, yang berguna untuk perkembangan dan pertumbuhan tubuh. Prinsip gizi seimbang bukan hanya tentang apa yang kita makan, tetapi juga bagaimana mengelola gaya hidup secara keseluruhan. Mengonsumsi makanan yang beraneka ragam, melakukan aktivitas fisik, menjaga berat badan ideal, dan memastikan kebersihan serta keamanan makanan adalah kunci untuk hidup sehat dan bugar.

### **3. Aktivitas Fisik**

Aktivitas fisik adalah setiap kegiatan seseorang yang memerlukan dan mengeluarkan tenaga atau energi. Aktivitas Fisik menurut WHO (2020) adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan otot rangka dengan mengeluarkan energi. Aktivitas fisik dapat dilakukan Dimana saja dan tidak memerlukan patokan waktu yang tetap. Hal ini dapat menyesuaikan dengan kondisi tubuh seseorang dan kesibukannya. Aktivitas fisik dapat berupa kegiatan berolahraga, olahraga dapat dilakukan setiap hari atau dilakukan setiap seminggu sekali. Menurut Kriswanto, et al, (2021) aktivitas fisik yang dilakukan secara terencana dan terprogram akan berdampak pada kesehatan tubuh manusia. Menurut Chen, et al, (2016) aktivitas fisik yang dilakukan oleh manusia sangat berhubungan dengan kualitas hidup, kesehatan dan kesejahteraannya.

Aktivitas fisik berperan penting dalam menjaga kesehatan seseorang. Aktivitas ini sesuai dengan kebutuhan masyarakat modern yang cenderung menginginkan segalanya serba cepat. Berbeda dengan olahraga tradisional yang membutuhkan fasilitas dan aturan ketat, aktivitas ini lebih menyenangkan dan fleksibel. Contohnya, jogging, berjalan santai, atau kegiatan di luar ruangan adalah beberapa contoh aktivitas rekreasi yang bisa dinikmati oleh siapa saja (Mukminun, 2022).

Kemudahan dalam melakukan aktivitas semacam ini membuat banyak orang lebih memilihnya dibandingkan dengan olahraga lain yang membutuhkan fasilitas lengkap dan pemahaman aturan yang rumit, seperti sepak bola atau bola basket. Di tengah kesibukan kegiatan sehari-hari, banyak orang mencari cara untuk tetap aktif yang tidak mengganggu jadwal mereka. Aktivitas fisik rekreasi lebih mudah

diakses dan tidak memerlukan persyaratan yang tinggi, sehingga menjadi pilihan yang lebih menarik bagi masyarakat yang ingin tetap aktif tanpa terbebani oleh keterbatasan waktu atau peralatan (Mukminun, 2022).

Menurut Kusumo (2020), aktivitas fisik dibagi menjadi 3 berdasarkan intensitas dan besaran kalori yang dibutuhkan, yaitu: aktivitas fisik ringan, aktivitas fisik sedang, dan aktivitas fisik berat.

a. Aktivitas Fisik Ringan

Merupakan aktivitas yang hanya memerlukan sedikit tenaga dan biasanya tidak menyebabkan perubahan pada pernafasan. Saat melakukan aktivitas fisik ringan ini masih dapat berbicara dan bernyanyi dengan lancar. Energi yang dikeluarkan dalam melakukan aktivitas fisik ringan ini hanya berkisar <3,5 Kcal/Menit. Misal bermain *game*, berdiri, mengerjakan tugas sekolah dan kegiatan membersihkan rumah (Kusumo, 2020).

b. Aktivitas Fisik Sedang

Aktivitas fisik sedang dapat ditandai ketika tubuh mulai mengeluarkan banyak keringat, denyut jantung meningkat, dan frekuensi bernafas meningkat. Saat melakukan aktivitas fisik sedang ini seseorang masih dapat berbicara tetapi tidak dengan bernyanyi. Energi yang dikeluarkan selama melakukan aktivitas fisik sedang ini sekitar 3,5-7 Kcal/Menit. Contoh aktivitas fisik sedang yaitu berjalan cepat, bersepeda, jogging, dan olahraga ringan yang bukan kompetitif (Kusumo, 2020).

c. Aktivitas Fisik Berat

Aktivitas fisik berat dapat ditandai ketika seseorang mengeluarkan banyak keringat, denyut jantung dan frekuensi pernafasan relative tinggi hingga terengah-engah. Energi yang dikeluarkan  $>7$  Kcal/Menit. Contoh berlari cepat/Sprint, mendaki, dan olahraga kompetitif (Kusumo, 2020).

Hal tersebut juga didukung dengan pendapat Nurmalina (2011) menurutnya aktivitas fisik dibagi menjadi 3 macam bagian antara lain:

a. Kegiatan ringan

Aktivitas fisik yang tergolong dalam kegiatan ringan hanya membutuhkan sedikit tenaga dan biasanya tidak menyebabkan perubahan dalam pernafasan. Sebagai contohnya berjalan kaki, menyapu, mencuci piring (Nurmalina, 2011).

b. Kegiatan sedang

Aktivitas fisik yang tergolong dalam kegiatan sedang adalah yang membutuhkan tenaga secara terus menerus, memerlukan gerakan otot yang berirama atau kelenturan. Sebagai contohnya bersepeda, *jogging*, jalan cepat, bermain musik (Nurmalina, 2011).

c. Kegiatan berat

Aktivitas fisik yang tergolong dalam kegiatan berat membutuhkan kekuatan yang lebih dan membuat berkeringat, biasanya berhubungan dengan olahraga. Sebagai contohnya bermain sepak bola, berlari, bela diri (Nurmalina, 2011).

Aktivitas fisik memiliki banyak manfaat, menurut Nurmalina (2011) manfaat dari aktivitas fisik diantaranya menjaga otot dan sendi tetap sehat dapat meningkatkan suasana hati dengan mengurangi kecemasan, stres, dan depresi yang

bisa menyebabkan penambahan berat badan. Selain itu, hal ini juga membantu tidur lebih nyenyak, mengurangi risiko penyakit jantung, stroke, tekanan darah tinggi, dan diabetes, serta meningkatkan sirkulasi darah. Fungsi organ vital seperti jantung dan paru-paru juga dapat ditingkatkan, dan risiko kanker yang terkait dengan kelebihan berat badan dapat dikurangi.

Aktivitas fisik dan menjaga kesegaran jasmani bagi peserta didik tidak hanya penting untuk kesehatan fisik tetapi juga untuk kesejahteraan mental, sosial, dan prestasi akademiknya. Menurut Luthan (2019) aktivitas fisik seperti berolahraga dapat meningkatkan konsentrasi dan fungsi kognitif siswa, sehingga dapat berpengaruh dengan prestasi akademiknya. Selanjutnya menurut Andi (2021) aktivitas fisik teratur dapat membantu mengurangi stress dan kecemasan dengan cara meningkatkan produksi endorfin di otak, yang berperan sebagai hormon bahagia. Berolahraga sangat bermanfaat bagi peserta didik, hal ini didukung oleh pendapat dari Akbar (2020) Melalui olahraga, siswa belajar disiplin, komitmen, dan pengelolaan waktu yang baik, yang merupakan keterampilan penting tidak hanya dalam bidang akademik tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari.

Kesimpulan dari beberapa pendapat diatas adalah aktivitas fisik merupakan gerak tubuh manusia oleh otot tubuh dan sistem penunjang lainnya yang memerlukan pengeluaran energi saat melakukannya. Aktivitas fisik juga dapat berupa kegiatan berolahraga maupun kegiatan sehari-hari yang menimbulkan keringat atau mengeluarkan energi. Aktivitas fisik sangat penting untuk tubuh manusia, dengan melakukan aktivitas fisik maka tubuh tidak akan mudah merasa lelah dan tidak mudah terserang penyakit. Aktivitas fisik juga berperan dalam

menjaga tingkat kebugaran jasmani seseorang, terutama bagi pelajar. Menjaga kondisi tubuh dengan mempertahankan kebugaran jasmaninya melalui aktivitas fisik, maka dapat meningkatkan minat dalam pembelajaran peserta didik. Rutin berpartisipasi dalam kegiatan fisik membantu siswa membangun fondasi yang kuat untuk kehidupan yang sehat dan produktif, baik di dalam maupun di luar lingkungan sekolah.

#### **4. Profil SMA Negeri 1 Sleman**

SMA N 1 Sleman merupakan salah satu SMA negeri yang terletak di Kabupaten Sleman dan berdiri sejak 1963. Pendirian SMA N 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 Sleman. nama tersebut berdasarkan Surat Keputusan Menteri Pendidikan Dasar dan Kebudayaan RI tanggal 25 Juli 1963 No. 59/S.K/B.III dengan nomor registrasi 234. Dalam perkembangannya, SMA ini telah beberapa kali mengalami pergantian kepala sekolah, dan pada saat ini SMA N 1 Sleman dipimpin oleh Fadmiyati, S.Pd. Sekolah ini memiliki 2 lantai dengan 21 kelas yang seluruhnya dilengkapi dengan berbagai fasilitas penunjang pembelajaran yang cukup lengkap.

SMA Negeri 1 Sleman merupakan salah satu sekolah menengah atas yang terletak di Kabupaten Sleman, terkhususnya terletak di Jl. Magelang Km. 14, Jetis, Caturharjo, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Secara geografis,

SMA Negeri 1 Sleman terletak di Jl. Magelang KM. 14, Medari, Caturharjo, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Adapun batas- batas wilayah SMA Negeri 1 Sleman sebagai berikut, sebelah barat penduduk Desa Jetis, sebelah timur Kodim 0732 / Sleman, sebelah utara SMK Muhammadiyah 2 Sleman, sebelah selatan SMP Negeri 1 Sleman

Letak atau lokasi SMA Negeri 1 Sleman dapat dikatakan strategis, dikarenakan sekolah tersebut berdekatan dengan jalan raya, yaitu Jl. Magelang, sehingga mudah dijangkau oleh angkutan umum. Selain itu lokasi sekolah tersebut juga terletak dengan perkampungan warga yang masih alami, hal tersebut dibuktikan dengan masih banyaknya sawah di sekitar lokasi tersebut. Kondisi inilah yang menyebabkan dan menciptakan proses kegiatan belajar mengajar di SMA Negeri 1 Sleman yang nyaman dan kondusif. Selain itu kondisi fisik sekolah dapat dikatakan sudah baik karena terlihat dari sarana penunjang belajar yang cukup lengkap, bangunan dan kebersihan lingkungan juga terjaga serta terdapat taman dan kolam ikan yang menambah kesan asri di sekolah. Disamping itu sekolah SMA Negeri 1 Sleman juga memiliki fasilitas dan infrastruktur yang memadai.

## **5. Karakteristik Peserta Didik SMA**

Peserta didik SMA tergolong dalam usia remaja. Masa remaja merupakan peralihan dari fase anak-anak ke fase dewasa. Remaja merupakan fase antara fase anak-anak dengan fase dewasa, dengan demikian perkembangan-perkembangan terjadi pada fase ini. Seperti yang diungkapkan oleh Desmita (2014) secara garis besar perubahan dan perkembangan yang dialami oleh remaja meliputi perkembangan fisik, perkembangan kognitif, dan perkembangan psikososial.

Dariyo (2004) menyatakan bahwa masa pubertas (remaja) adalah masa transisi dari masa anak ke masa dewasa, yang ditandai dengan munculnya tanda-tanda seksual sekunder dan kemampuan berproduksi dengan ditandai perubahan hormonal, fisik, psikologi, dan sosial. Remaja adalah suatu masa pertumbuhan dan perkembangan yaitu individu berkembang dari saat pertama kali menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai mencapai saat kematangan seksual, individu mengalami perkembangan psikologi dan pola identifikasi dari anak-anak menjadi dewasa, terjadi peralihan dan ketergantungan sosial ekonomi yang penuh kepada keadaan yang relatif lebih mandiri (Rahmat, 2021). Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) membagi remaja dalam 2 kurun usia, yaitu remaja awal 10-14 tahun dan remaja akhir 15-20 tahun. Menurut Rahmat (2021), rentang usia remaja antara 13-21 tahun yang dibagi pula dalam usia masa remaja awal 13 atau 14 sampai 17 tahun dan remaja akhir sampai 21 tahun. Dengan demikian peserta didik kelas X SMA N 1 Sleman dalam penelitian ini digolongkan sebagai fase remaja awal, karena memiliki rentang usia tersebut.

Masa remaja merupakan masa perkembangan sangat pesat yang dialami peserta didik. Seperti yang diungkapkan Desmita (2014) beberapa karakteristik peserta didik SMA antara lain: (1) terjadi ketidak seimbangan antara proporsi tinggi dan berat badan; (2) mulai timbul ciri-ciri seks sekunder; (3) kecenderungan ambivalensi, serta keinginan menyendiri dengan keinginan bergaul dan keinginan untuk bebas dari dominasi dengan kebutuhan bimbingan dan bantuan orang tua; (4) senang membandingkan kaedah-kaedah, nilai-nilai etika atau norma dengan kenyataan yang terjadi dalam kehidupan orang dewasa; (5) mulai mempertanyakan



secara skeptik mengenai eksistensi dan sifat kemurahan dan keadilan Tuhan; (6) reaksi dan ekspresi emosi masih labil; (7) mulai mengembangkan standar dan harapan terhadap perilaku diri sendiri yang sesuai dengan dunia sosial; dan (8) kecenderungan minat dan pilihan karier relatif sudah lebih jelas. Menurut Yusuf (2012) bahwa perkembangan yang dialami remaja antara lain perkembangan fisik, perkembangan kognitif, perkembangan emosi, perkembangan sosial, perkembangan moral, perkembangan kepribadian, dan perkembangan kesadaran beragama.

Batissini (2005) menekankan bahwa masa remaja adalah periode yang kritis dalam pembentukan identitas dan orientasi masa depan, di mana remaja mulai mengembangkan preferensi dan aspirasi terhadap pendidikan dan karier. Pandangan ini diperkuat oleh Baliwati et al. (2004), yang menyoroti pentingnya pengaruh lingkungan sosial dan budaya terhadap pengalaman remaja, termasuk tekanan dari keluarga, sekolah, dan media sosial dalam pembentukan nilai-nilai dan perilaku. Masa remaja adalah waktu yang penting untuk pertumbuhan dan perkembangan individu, di mana faktor budaya, sosial, dan ekonomi memainkan peran krusial dalam membentuk pengalaman dan persiapan masa depan remaja. Pada masa ini, terjadi perubahan fisik yang cepat menuju kematangan, sehingga asupan gizi remaja perlu diperhatikan dengan baik agar mereka dapat tumbuh dengan optimal. Selain itu, aktivitas fisik remaja umumnya meningkat, yang menguras energi dan membutuhkan asupan gizi yang seimbang (Susilowati & Kuspriyanto, 2016).

Kesegaran jasmani merupakan salah satu faktor yang penting bagi pertumbuhan dan perkembangan remaja, terutama melalui aktivitas fisik dan pola makan yang sehat. Aktivitas fisik yang teratur memperkuat otot dan tulang, mendukung pertumbuhan optimal, serta meningkatkan kesehatan mental dengan mengurangi stres dan meningkatkan kepercayaan diri. Di sisi lain, pola makan yang baik, dengan gizi seimbang, menyediakan energi dan nutrisi yang diperlukan tubuh untuk berfungsi dengan baik. Pola makan seimbang membantu menjaga berat badan yang sehat dan mencegah penyakit kronis. Secara keseluruhan, kombinasi aktivitas fisik dan pola makan yang sehat sangat penting untuk mendukung kesehatan fisik, mental, dan perkembangan sosial remaja secara optimal.

## **B. Penelitian yang Relevan**

1. Cahyaputra (2016), penelitian yang berjudul Hubungan antara Pola Makan, Status Gizi dan tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas SD Rejosari 3 Semin Gunungkidul. Penelitian ini menggunakan sampel sejumlah 52 peserta didik kelas atas SD Rejosari 3 Semin Gunungkidul. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia, angket kuesioner pola makan, dan pengukuran tinggi berat badan untuk pengukuran status gizi. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional dengan menghubungkan variabel bebas dan terikat. Hasil penelitian Hasil uji hipotesis pertama menunjukkan nilai  $r$  hitung sebesar  $0,570 > r_{tabel} (0,05)(51) (0,231)$ , dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas SD Rejosari 3 Semin Gunungkidul. Hasil uji hipotesis kedua menunjukkan nilai  $r$  hitung sebesar  $0,683 > r_{tabel}$

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

Penelitian ini memiliki kesamaan pada objek dan instrumen penelitian yang digunakan, yaitu hubungan pola makan dengan kebugaran jasmani. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner pola makan dan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI).

2. Skripsi Erwinanto (2017), penelitian yang berjudul Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Tahun Ajaran 2016/2017 Di SMK Muhammadiyah 1 Wates Kabupaten Kulon Progo DIY. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional menggunakan desain cross sectional. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas X SMK Muhammadiyah 1 Wates tahun ajaran 2016/2017 sejumlah 169 orang. Teknik pengambilan sampel dengan cluster random sampling dan accidental sampling. Total sampel sebanyak 74 siswa. Instrumen yang digunakan adalah *Physical Activity Questionnaire for Adolescents* (PAQ-A) (validitas= 0.568, reliabilitas= 0.721) dan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia usia 16-19 tahun (validitas pa= 0.960 dan pi= 0,711, reliabilitas pa= 0,720 dan pi= 0,673). Analisis data menggunakan korelasi Pearson *Product Moment* (Karl Pearson). Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan hasil analisis korelasi *product*

*moment* (Karl Pearson) dengan SPSS 24 yaitu  $r_{xy} = 0.336$  dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang rendah antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa kelas X SMK Muhammadiyah 1 Wates tahun ajaran 2016/2017 dengan nilai signifikansi 0.003.

Penelitian ini memiliki kesamaan pada objek dan instrumen penelitian yang digunakan, yaitu hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani. Instrumen penelitian menggunakan *Physical Activity Questionnaire-Adolescents* (PAQ-A) dan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI).

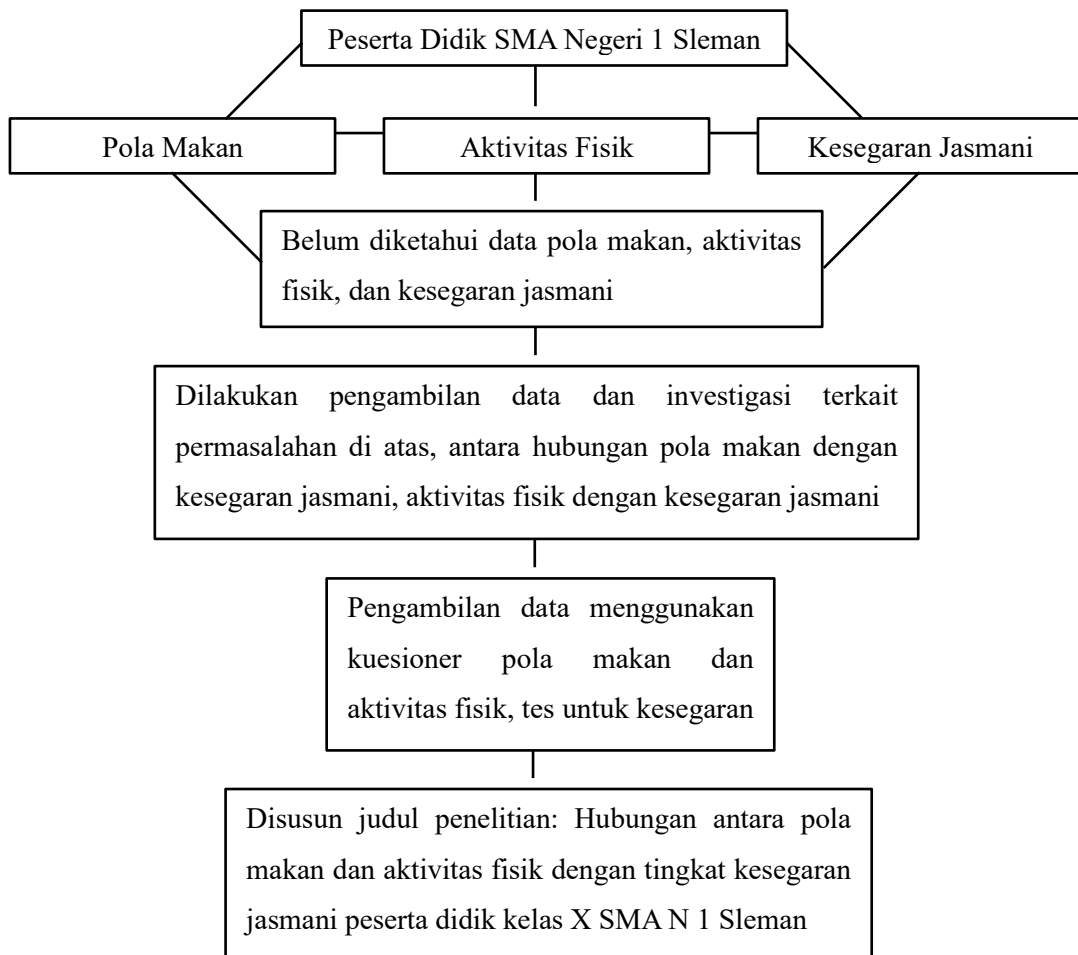
### **C. Kerangka Berfikir**

Kesegaran jasmani merupakan hal yang sangat penting bagi tubuh manusia, dengan Tingkat kesegaran jasmani yang baik, seseorang dapat melakukan berbagai aktivitas sehari-harinya tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Untuk mencapai kesegaran jasmani yang baik maka seseorang harus menjaga pola hidupnya dengan menerapkan dan menjaga pola makan, pola tidur atau istirahat, dan pola aktivitas fisik. Akan tetapi pada kenyataannya masih banyak yang mengabaikan kesegaran jasmani yang dimiliki dan enggan melakukan serangkaian proses untuk memperoleh kesegaran jasmaninya.

Hal ini juga banyak ditemukan pada peserta didik SMA Negeri 1 Sleman, kenyataannya banyak peserta didik yang masih mengkonsumsi makanan dan minuman cepat saji yang kurang bergizi, padahal konsumsi makanan dan minuman yang baik dapat membantu meningkatkan prestasi ataupun kesegaran jasmaninya sehingga konsentrasi untuk belajar semakin baik, apalagi usia 16-19 merupakan usia pertumbuhan dan perkembangan anak-anak sehingga harus mengkonsumsi

makanan dan minuman yang bergizi. Aktivitas fisik juga dapat membantu pertumbuhan dan perkembangan peserta didik, tapi kenyataannya peserta didik masih banyak yang kurang melakukan aktivitas fisik atau jarang berolahraga. Ketika salah satu dari 3 faktor untuk mencapai kesegaran jasmani tidak dilakukan dengan baik, maka hasilnya juga akan tidak baik untuk kesegaran jasmani yang dimiliki seseorang.

**Gambar 1. Bagan Kerangka Berpikir**



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

Berdasarkan kajian teori, penelitian yang relevan, dan kerangka berpikir yang telah dijabarkan di atas, dapat dirumuskan hipotesis atau jawaban sementara yaitu:

Ho<sub>1</sub>: Tidak Ada hubungan yang positif antara pola makan dengan kebugaran jasmani peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Sleman.

Ha<sub>1</sub>: Ada hubungan yang positif antara pola makan dengan kebugaran jasmani peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Sleman.

Ho<sub>2</sub>: Tidak Ada hubungan yang positif antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Sleman.

Ha<sub>2</sub>: Ada hubungan yang positif antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Sleman.

Ho<sub>3</sub>: Tidak Ada hubungan yang positif antara pola makan dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Sleman.

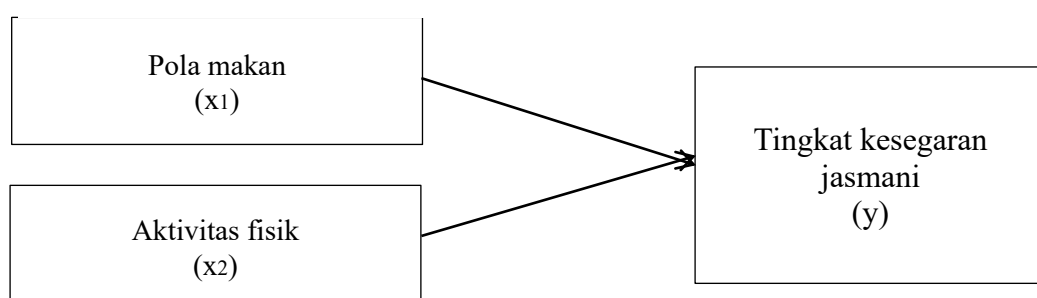
Ha<sub>3</sub>: Ada hubungan yang positif antara pola makan dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Sleman.

### BAB III METODE PENELITIAN

#### A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional yang menghubungkan antara variabel terikat dan variabel bebas. Dalam penelitian ini variabel terikat adalah tingkat kebugaran jasmani, dan variabel bebas adalah pola makan dan aktivitas fisik. Penelitian korelasional yaitu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan serta besarnya sumbangan antara kedua atau beberapa variabel. Arikunto (2020) menyatakan bahwa penelitian korelasional adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih, tanpa melakukan perubahan serta tambahan atau manipulasi terhadap data yang sudah ada. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah penilaian pola makan berupa kuesioner dan penilaian aktivitas fisik menggunakan kuesioner *Physical Activity Questionnaire-Adolescents (PAQ-A)*, serta pengukuran kebugaran jasmani menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas X SMA N 1 Sleman.

**Gambar 2. Bagan Desain Penelitian**



**Keterangan :**

x1y : Hubungan antara pola makan dengan TKJI

x2y : Hubungan antara aktivitas fisik dengan TKJI

**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. Pengambilan data dilaksanakan pada bulan Mei 2024.

**C. Populasi dan Sampel Penelitian**

1. Populasi Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek bukan hanya orang, tetapi obyek dan benda benda alam yang lain yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulan Sugiyono (2013). Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Sleman yang berjumlah 252.

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

No	Kelas	Putra	Putri	Jumlah
1	A	11	24	36
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
<b>Jumlah</b>		<b>75</b>	<b>176</b>	<b>252</b>

2. Sampel Penelitian

Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi Sugiyono (2013). Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini



adalah *non probability sampling*. *Non probability sampling* adalah Teknik pengambilan sampel yang tidak memberikan kesempatan sama pada setiap anggota populasi untuk dijadikan sebagai sampel pada suatu penelitian Sugiyono (2013). Teknik sampel yang dipakai adalah *purposive sampling*, menurut Sugiyono (2013) *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Ketentuan kriteria yang digunakan dalam penentuan sampel pada penelitian ini adalah 1) peserta didik kelas X SMA N 1 Sleman, 2) kelas yang terjadwal pada materi tentang kesegaran jasmani. Berikut rincian sampel yang digunakan dalam penelitian ini.

**Tabel 2. Rincian Sampel Penelitian Peserta Didik Kelas X SMA N 1 Sleman.**

No	Kelas	Jumlah
1	A	36
2	B	36
3	C	36
4	F	36
<b>Jumlah</b>		<b>144</b>

#### **D. Definisi Operasional Variabel**

##### **1. Variabel Bebas**

###### **a. Pola Makan**

Variabel bebas pertama dalam penelitian ini adalah pola makan. pola makan didefinisikan sebagai suatu cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan maksud tertentu, seperti mempertahankan kesehatan, mencegah terkena penyakit, dan menyembuhkan penyakit. Pola makan dalam penelitian ini diukur dengan kuesioner yang mengungkap tentang frekuensi dan jenis konsumsi makanan oleh peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Sleman.

## b. Aktivitas Fisik

Variabel bebas kedua dalam penelitian ini adalah aktivitas fisik. Aktivitas fisik merupakan segala gerak manusia yang melibatkan otot dan mengeluarkan energi untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Data aktivitas fisik dalam penelitian ini yaitu tingkat aktivitas fisik yang dilakukan oleh peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Sleman dalam kurun waktu 7 hari terakhir. Tingkat aktivitas fisik peserta didik dinilai menggunakan kuesioner *Physical Activity Questionnaire-Adolescent* (PAQ-A) yang sudah dimodifikasi dalam bahasa Indonesia.

## 2. Variabel Terikat

### a. Kesegaran Jasmani

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kesegaran jasmani. Kesegaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang dalam melakukan kegiatan atau aktivitas fisik sehari-hari secara sungguh-sungguh tanpa mengalami kelelahan yang fatal dan masih memiliki tenaga untuk menikmati waktu luang dan kegiatan yang bersifat darurat. Kesegaran jasmani dalam penelitian ini yaitu kemampuan peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Sleman untuk melakukan tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) dengan rentang usia 16-19 tahun yang meliputi tes: Tes lari 60 meter, Tes gantung angkat tubuh (*pull up*) selama 60 detik untuk putra dan gantung siku tekuk (tahan *pull up*) selama 60 detik untuk putri, Tes baring duduk (*sit up*) selama 60 detik, loncak tegak (*vertical jump*), Tes lari 1200 meter untuk putra dan 1000 meter untuk putri.

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

### **1. Instrumen penelitian**

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

#### **a. Instrumen Pola Makan**

Instrumen yang digunakan untuk mengukur pola makan dalam penelitian ini menggunakan kuesioner atau angket. Kuesioner pola makan yang digunakan merupakan adaptasi dari skripsi Ertha Cahyaputra. Responden diminta untuk mengisi kuesioner pola makan sesuai dengan kenyataan makanan yang dikonsumsi dalam kurun waktu 7 hari terakhir. Butir angket nomer 1,2,3,4,5,7,8, dan 10 memiliki nilai 1 jika menjawab “ya”, dan skor 0 jika menjawab “tidak”. Nomor 6 dan 9 adalah sebaliknya.

**Tabel 3. Kuesioner Pola Makan**

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

Sumber: Ertha Cahyaputra (2016)

Data dari hasil pengisian kuesioner dijumlahkan dengan bilai dalam setiap butir pertanyaan untuk mencari nilai akhir atau total keseluruhan. Setelah mengetahui nilai akhir, kemudian nilai akhir dimasukkan dalam norma kategori pola makan sebagai berikut:

**Tabel 4. Norma Penilaian Pola Makan**

<b>Kelas/Interval</b>	<b>Kategori</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Presentase</b>
9-10	Sangat Baik		
7-8	Baik		
5-6	Cukup		
3-4	Kurang		
0-2	Sangat Kurang		
<b>JUMLAH</b>			<b>100%</b>

Sumber: Ertha Cahyaputra (2016)

**b. Instrumen Aktivitas Fisik**

Instrumen untuk mengukur aktivitas fisik dalam penelitian ini menggunakan *Physical Activity Questionnaire-Adolescent (PAQ-A)* yang diadaptasi dari penelitian yang dilakukan oleh Erwinanto (2017). Pengambilan data dilakukan dengan pengisian kuesioner yang telah dimodifikasi ke dalam bahasa Indonesia yang diadopsi dari penelitian oleh Erwinanto (2017). Responden diminta untuk mengisikan pernyataan terkait aktivitas fisik yang dilakukan selama tujuh hari terakhir. PAQ-A memiliki sembilan butir pertanyaan, antara lain yaitu:

1) Item soal Nomor Satu (Aktivitas Waktu Luang)

Responden diminta untuk mengisi tabel aktivitas fisik dalam seminggu terakhir. Terdapat 21 jenis aktivitas pada item kuesioner ini yang harus diisi semuanya. Responden dapat menambahkan aktivitas lain yang dilakukannya jika tidak terdapat pada tabel dengan mengisi pada kolom yang tersedia. Setiap aktivitas fisik yang dilakukan atau tidak dilakukan memiliki bobot nilai dengan rentang 1-5, 1 (tidak dilakukan), nilai 2 (1-2), nilai 3 (3-4), nilai 4 (5-6), dan nilai 5

(7 kali atau lebih). Skor akhir item nomor satu ini adalah total skor dibagi jumlah aktivitas fisik yang dilakukan responden. Berikut tabel butir soal nomor satu pada PAQ-A.

**Tabel 5. Item soal Nomer 1 PAQ-A**

No		Tidak Pernah	Kadang-Kadang	Cukup Sering	Sering	Sangat Sering
1	Lompat tali					
2	Kejar-kejaran					
3	Olahraga Berjalan					
4	Bersepeda					
5	Berlari					
6	Senam					
7	Berenang					
8	Baseball, softball					
9	Menari					
10	Futsal					
11	Sepak Bola					
12	Badminton					
13	Bola Voli					
14	Bola Basket					
15	Silat/Karate/Taekwondo					
16	Tenis Meja, Tenis Lapangan					
17	Woodball/Gateball					
18	Panahan					
19	Sepak Takraw					
20	Sepatu Roda					
21	Lain-Lain					

Sumber: Erwinanto (2017)

2) Item soal nomor dua

Responden menjawab tentang partisipasi aktif mereka dalam pembelajaran PJOK di sekolah selama seminggu terakhir. Nilai butir nomor dua yaitu 1 (tidak

mengikuti kelas pembelajaran PJOK), nilai 2 (hampir tidak paham), nilai 3 (kadang-kadang), nilai 4 (cukup sering) dan nilai 5 (selalu).

3) Item soal nomor tiga

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

4) Item soal nomor empat

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

5) Item soal nomor lima

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

6) Item soal nomor enam

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

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

7) Item soal nomor tujuh

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

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

8) Item soal nomor delapan

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



**Tabel 6. Item Soal Nomer 8 PAQ-A**

	Tidak pernah	Sedikit	Cukup Sering	Sering	Sangat Sering
Senin					
Selasa					
Rabu					
Kamis					
Jum'at					
Sabtu					
Minggu					

Sumber: Erwinanto (2017)

9) Item Soal Nornor Sernbilan

Responden rnernilih jawaban "ya" atau "tidak". Pertanyaan ini antara lain untuk rnernastikan kondisi kesehatan peserta didik dalam kurun waktu serninggu terakhir. Dapat berupa" apakah anda sakit dalam serninggu terakhir, atau apakah ada sesuatu yang rnengganggu kesehatan anda sehingga tidak rnelakukan aktivitas fisik seperti biasanya?". Pasal nornor Sernbilan ini tidak rnerniliki bobot penilaian. Data hasil dari pengisian kuesioner kemudian dijumlahkan dan dibagi 8 (total pertanyaan valid) untuk menentukan skor akhir. Kemudian nilai akhir tersebut digunakan untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik responden yang dapat dikelornpokkan dalam table norma aktivitas fisik berikut:

**Tabel 7. Norma Penilaian Aktivitas Fisik**

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

Sumber: Erwinanto (2017)

### c. Instrumen pengukuran 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 dengan item: Tes lari 60 meter, Tes gantung angkat tubuh (*pull up*) selama 60 detik untuk putra dan gantung siku tekuk (tahan *pull up*) selama 60 detik untuk putri, Tes baring duduk (*sit up*) selama 60 detik, loncat tegak (*vertical jump*), Tes lari 1200 meter untuk putra dan 1000 meter untuk putri.

**Tabel 8. Nilai TKJI**

(Untuk Putra Usia 16-19 Tahun)

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

Sumber: Kemendiknas: 2010

**Tabel 9. Nilai TKJI**

(Untuk Putri Usia 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

Sumber: Kemendiknas: 2010

Hasil data yang diperoleh kemudian dijumlahkan lalu dikonversi dengan tabel norma kesegaran jasmani untuk diketahui klasifikasi kesegaran jasmani peserta didik, tabel norma kesegaran jasmani Indonesia sebagai berikut:

**Tabel 10. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia  
(Untuk Putra dan putri)**

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

Sumber: Kemendiknas: 2010

## 2. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitaian ini adalah dengan membagikan kuesioner kepada peserta didik untuk mengetahui pola makan dan aktivitas fisik yang dilakukan dalam kesehariannya serta melalukan tes tingkat kesegaran jasmani peserta didik. Data yang di peroleh berupa jawaban dari responden penelitian. Langkah-langkah dalam pengumpulan data sebagai berikut:

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

- e) Responden melaksanakan tes kebugaran jasmani dengan diamati oleh peneliti petugas tes dan dicatat hasilnya.

## **F. Validitas dan Reabilitas Instrumen**

### **1. Pola Makan**

Kuesioner pola makan yang digunakan merupakan adaptasi dari skripsi Ertha Cahyaputra. Kuesioner pola makan telah dilakukan uji coba kepada 30 peserta didik di SMP Negeri 28 Bandung, dan setiap soal memiliki validitas antara 0,398-0,547 dengan reliabilitas *Cronbach Alpha* 0,729 yang artinya kuesioner tersebut dapat digunakan atau reliabel.

### **2. Aktivitas Fisik**

Instrumen untuk mengukur aktivitas fisik dalam penelitian ini menggunakan *Physical Activity Questionnaire-Adolescent (PAQ-A)* yang diadaptasi dari penelitian yang dilakukan oleh Erwinanto (2017). Kuesioner ini memiliki tingkat validitas yang tinggi yaitu  $r = 0,474$  dan PAQ-A merupakan instrumen yang reliabel dengan menggunakan teknik analisis *Cronbach Alpha* dengan hasil 0,622 maka dapat digunakan untuk mengukur tingkat aktivitas fisik responden.

### **3. Kesegaran Jasmani**

Tes kesegaran jasmani menggunakan tes kesegaran jasmani Indonesia untuk umur 16-19 tahun. Tes kesegaran jasmani Indonesia ini telah teruji validitasnya untuk umur 16-19 tahun, yaitu untuk putra validitas sebesar 0.884 dan putri validitas sebesar 0.897. Rangkaian tes untuk umur anak umur 16-19 tahun mempunyai nilai reliabilitas untuk putra reliabilitasnya sebesar 0.911 dan untuk putri reliabilitasnya sebesar 0.942.

## **G. Teknik Analisis Data**

Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data tersebut untuk mengetahui ada tidaknya hubungan yang positif antara variabel bebas dan variabel terikat. Maka analisis data dalam penelitian ini menggunakan rumus korelasi product moment dan analisis regresi berganda yang dikonsultasikan dengan taraf signifikansi 5%. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan SPSS seri 26.

### **1. Uji Persyarat Analisis**

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

#### **a. Uji Normalitas**

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

#### **b. Uji linearitas**

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

### **2. Uji Hipotesis**

Hipotesis menurut Arikunto (2020) merupakan suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan suatu penelitian hingga terbukti melalui data yang

terkumpul. Pengujian hipotesis pertama dan kedua dalam penelitian ini menggunakan teknik korelasi product moment. Sedangkan untuk menguji hipotesis ke tiga digunakan teknik korelasi ganda. Jadi untuk menghitung koefisien korelasi ganda, maka dilakukan penghitungan korelasi tunggalnya melalui *product moment* dari Pearson (Sugiyono, 2013).

**a. Analisis Korelasi *Product Moment***

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

**Tabel 11. Rumus korelasi product moment**

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

Keterangan:

- rx<sub>y</sub> = Koefisien Korelasi *Product Moment*
- X<sub>i</sub> = Variabel bebas
- Y<sub>i</sub> = Variabel terikat
- N = Jumlah sampel

Apabila r<sub>hitung</sub> > r<sub>tabel</sub>, maka menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antar variabel, dan apabila Apabila r<sub>hitung</sub> < r<sub>tabel</sub> maka menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antar variabel.

**b. Persamaan Regresi Linear Berganda**

Analisis regresi linear berganda adalah analisis yang digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel bebas yang jumlahnya lebih dari satu terhadap suatu

variabel terikat. Model analisis regresi berganda dapat digunakan untuk menjelaskan hubungan dan berapa besar pengaruh suatu variabel bebas terhadap variabel terikat Ghozali (2018). Untuk menguji beberapa variabel bebas dengan variabel terikat maka dapat digunakan model matematika sebagai berikut Sugiyono (2013).

**Tabel 12. Rumus persamaan regresi linear berganda**

$$Y = a + B_1X_1 + B_2X_2 + e$$

Keterangan:

- Y = Variabel *response* atau variabel akibat (*dependent*)
- X1, X2, X3 = Variabel *predictor* atau variabel faktor penyebab (*independent*)
- a = Konstanta
- b1, b2, b2 = Koeffisien Regresi
- e = Residu

## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

#### 1. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Data hasil penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas X SMA N 1 Sleman. Hasil data penelitian pada masing masing variabel dapat diuraikan sebagai berikut:

##### a. Variabel Pola Makan

**Tabel 13. Deskripsi Statistik Data Pola Makan**

Statistik	Skor
<i>Mean</i>	6.11
<i>Median</i>	6
<i>Mode</i>	6
<i>Minimum</i>	3
<i>Maximum</i>	10
<i>Std. Deviation</i>	1.79

Berdasarkan tabel diatas diketahui nilai *mean* sebesar 6,11, *median* sebesar 6, nilai *mode* sebesar 6, nilai *standar deviation* sebesar 1,79, nilai minimum sebesar 3, dan nilai maximum sebesar 10.

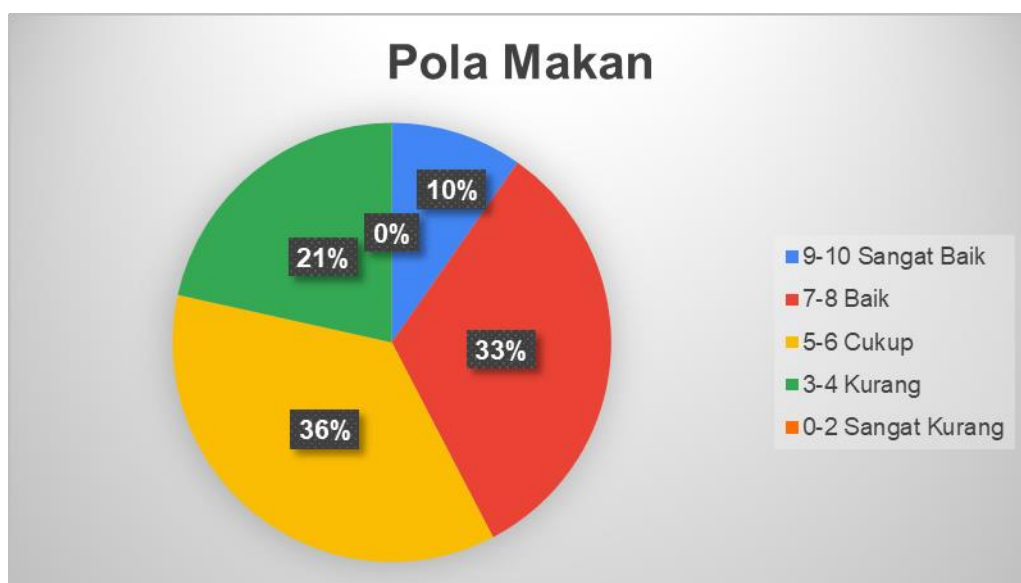
**Tabel 14. Distribusi Pola Makan**

Distribusi Frekuensi			
Interval	Kategori	Jumlah	Persentase
9-10	Sangat Baik	14	10%
7-8	Baik	47	33%
5-6	Cukup	52	36%
3-4	Kurang	31	22%
0-2	Sangat Kurang	0	0%
<b>Total Sampel</b>		<b>144</b>	<b>100%</b>



Distribusi data pola makan yang diperoleh dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel diatas dari 144 peserta didik (100%) diperoleh nilai sangat baik 14 peserta didik (10%), baik 47 peserta didik (33%), cukup 52 peserta didik (36%), kurang 31 peserta didik (22%), sangat kurang 0 peserta didik (0%). Diagram distribusi dari data pola makan peserta didik kelas X SMA N 1 Sleman adalah sebagai berikut:

**Gambar 3. Diagram Pola Makan**



**b. Variabel Aktivitas Fisik**

**Tabel 15. Deskripsi Statistik data Aktivitas Fisik**

Statistik	Skor
<i>Mean</i>	1.98
<i>Median</i>	2
<i>Mode</i>	1
<i>Minimum</i>	1
<i>Maxsimum</i>	3.2
<i>Std. Deviation</i>	0.70

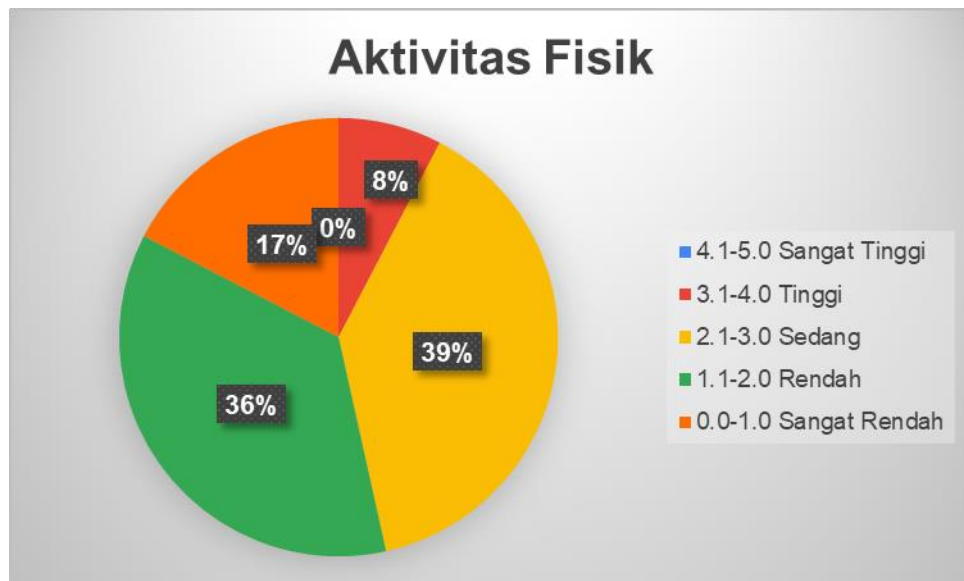
Berdasarkan tabel diatas diketahui nilai *mean* sebesar 1,98, *median* sebesar 2, nilai *mode* sebesar 1, nilai *standar deviation* sebesar 0,70, nilai minimum sebesar 1, dan nilai maximum sebesar 3,2.

**Tabel 16. Distribusi Aktivitas Fisik**

<b>Distribusi Frekuensi</b>			
<b>Interval</b>	<b>Kategori</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase</b>
4.1-5.0	Sangat Tinggi	0	0%
3.1-4.0	Tinggi	11	8%
2.1-3.0	Sedang	56	39%
1.1-2.0	Rendah	52	36%
0.0-1.0	Sangat Rendah	25	17%
<b>Total Sampel</b>		<b>144</b>	<b>100%</b>

Distribusi data pola makan yang diperoleh dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel diatas dari 144 peserta didik (100%) diperoleh nilai sangat tinggi 0 peserta didik (0%), tinggi 11 peserta didik (8%), sedang 56 peserta didik (39%), rendah 52 peserta didik (36%), sangat rendah 25 peserta didik (17%). Diagram distribusi dari data pola makan peserta didik kelas X SMA N 1 Sleman adalah sebagai berikut:

Gambar 4. Diagram Aktivitas Fisik



c. Tingkat Kesegaran Jasmani

Tabel 17. Deskripsi Statistik Data Tingkat Kesegaran Jasmani

Statistik	Skor
<i>Mean</i>	11.92
<i>Median</i>	11
<i>Mode</i>	10
<i>Minimum</i>	5
<i>Maximum</i>	20
<i>Std. Deviation</i>	3.77

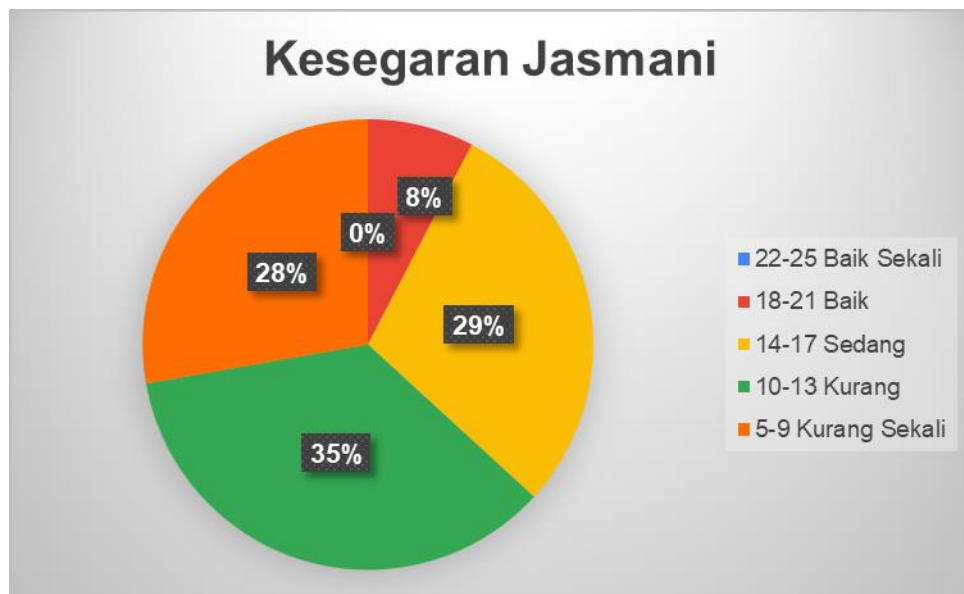
Berdasarkan tabel diatas diketahui nilai *mean* sebesar 11,92, *median* sebesar 11, nilai *mode* sebesar 10, nilai *standar deviation* sebesar 3,77, nilai minimum sebesar 5, dan nilai maximum sebesar 20.

**Tabel 18. Distribusi Tingkat Kesegaran Jasmani**

Distribusi Frekuensi			
Interval	Kategori	Jumlah	Persentase
22-25	Baik Sekali	0	0%
18-21	Baik	11	8%
14-17	Sedang	42	29%
10-13	Kurang	51	35%
5-9	Kurang Sekali	40	28%
<b>Total Sampel</b>		<b>144</b>	<b>100%</b>

Distribusi data pola makan yang diperoleh dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel diatas dari 144 peserta didik (100%) diperoleh nilai baik sekali 0 peserta didik (0%), baik 11 peserta didik (8%), sedang 42 peserta didik (29%), kurang 51 peserta didik (35%), kurang sekali 40 peserta didik (28%). Diagram distribusi dari data pola makan peserta didik kelas X SMA N 1 Sleman adalah sebagai berikut:

**Gambar 5. Diagram Tes Kesegaran Jasmani**



## 2. Deskripsi Hasil Penelitian

### a. Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas X SMAN 1 Sleman. Analisis data terdiri dari uji normalitas, uji linearitas dan uji korelasi. Adapun hasil analisis data tersebut secara rinci diuraikan sebagai berikut:

#### 1) Uji Normalitas

Pengujian normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari setiap variabel yang dianalisis sebenarnya mengikuti pola sebaran normal atau tidak. Uji normalitas variabel dilakukan dengan menggunakan rumus *Kolmogorov Smirnov*, untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran  $p > 0,05$  sebaran dinyatakan normal, jika  $p < 0,05$  sebaran dinyatakan tidak normal. Hasil uji normalitas sebagai berikut:

**Tabel 19. Hasil Uji Normalitas**

Variabel	p value	Sig.	Ket.
Pola Makan	0,117	0,05	Normal
Aktivitas Fisik	0,087		Normal
Kesegaran Jasmani	0,103		Normal

Berdasarkan gambar di atas menunjukkan bahwa nilai signifikansi (p) variabel pola makan  $0.117 > 0.05$  maka data tersebut dinyatakan normal, nilai signifikansi (p) variabel aktivitas fisik  $0.087 > 0.05$  maka data dinyatakan normal, nilai signifikansi (p) variabel kebugaran jasmani  $0.103 > 0.05$  maka data dinyatakan normal.

## 2) Uji Linearitas

Pengujian uji linearitas dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel X1 dan X2 dengan Y bernilai linear atau tidak. Uji dinyatakan linear apabila *p value* > 0,05. Namun apabila *p value* < 0,05 dinyatakan tidak linear. Hasil linearitas pola makan dan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas X SMA N 1 Sleman, adalah sebagai berikut

**Tabel 20. Hasil Uji Linearitas**

Variabel	p value	Sig.	Ket.
Pola Makan*Kebugaran Jasmani	0,307	0,05	<b>Linear</b>
Aktivitas Fisik*Kebugaran Jasmani	0,628		<b>Linear</b>

Berdasarkan gambar diatas, terlihat masing-masing variabel bebas menunjukkan bahwa *p value* > 0,05 yang berarti hubungan variabel pola makan dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani dinyatakan linear.

## 3) Uji Hipotesis

### a. Korelasi Pearson

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. Penelitian ini menggunakan uji korelasi *Product Moment* dari Karl Pearson dengan SPSS 26. Hasil analisis korelasi antara variabel pola makan dan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas X SMA N 1 Sleman Yogyakarta, adalah sebagai berikut:

**Tabel 21. Hasil Uji Korelasi Pearson**

Variabel	rhitung	rtabel	Ket.
Pola Makan dengan Kebugaran Jasmani	0,167	0,163	Signifikan
Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani	0,247		Signifikan

Berdasarkan hasil analisis diatas diketahui antara pola makan (X1) dengan kebugaran jasmani (Y) menunjukkan nilai  $r_{hitung} 0,167 > r_{tabel(0,05)(142)} 0,163$  yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara variabel pola makan dengan kebugaran jasmani. Selanjutnya, hubungan antara aktivitas fisik (X2) dengan kebugaran jasmani (Y) menunjukkan nilai  $r_{hitung} 0,247 > r_{tabel(0,05)(142)} 0,163$  yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara variabel aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani.

#### **b. Regresi Berganda**

Analisis regresi berganda dilakukan untuk menguji hipotesis ketiga yaitu “ada hubungan yang positif antara pola makan dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Sleman”. Dalam penelitian ini menggunakan uji regresi berganda dengan uji F. Hasil analisis berganda antara variabel pola makan dan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas X SMA N 1 Sleman Yogyakarta, adalah sebagai berikut:

**Tabel 22. Hasil Uji Regresi Berganda**

Variabel	koefisien regresi	Fhitung	Ftabel	R	R <sup>2</sup>
Konstanta (a)	11,325	6,380	3,06	0,288	0,083
Pola Makan (x1)	0,315				
Aktivitas Fisik (x2)	1,265				

Hasil analisis regresi berganda diatas dapat diketahui persamaan regresi sebagai berikut:

$$Y = 11,325 + 0,315 + 1,265$$

Berdasarkan hasil analisis di atas menunjukkan nilai  $F_{hitung}$  6,380 >  $F_{tabel(0,05)(2:141)}$  3,06 yang berarti variabel antara pola makan (X1) dan aktivitas fisik (X2) memiliki hubungan yang signifikan dengan kesegaran jasmani (Y) secara simultan atau secara bersama-sama.

## **B. Pembahasan**

### **1. Hubungan Antara pola makan dengan tingkat kesegaran jasmani**

Berdasarkan hasil uji hipotesis pertama menggunakan analisis korelasi product moment, antara pola makan (X1) dengan kesegaran jasmani (Y) menunjukkan nilai  $r_{hitung}$  0,167 >  $r_{tabel(0,05)(142)}$  0,163. Maka dengan hasil tersebut dapat diartikan bahwa adanya hubungan yang positif atau signifikan antara pola makan dengan tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas X SMA N 1 Sleman.

Pola makan merupakan kebiasaan atau frekuensi dalam mengonsumsi makanan serta minuman dalam porsi, ukuran, jenis, dan kualitas makanan dalam sehari hari. Agar makanan yang dikonsumsi memiliki kualitas yang baik, maka sumber gizi dari makanan juga harus baik. Makanan yang mengandung gizi yang baik dapat bermanfaat bagi pertumbuhan dan perkembangan tubuh. Dengan pola makan yang baik dan teratur, gizi yang dikonsumsi menjadi seimbang, komposisi tubuh menjadi ideal dan kondisi fisik menjadi kuat sehingga pola makan dapat berpengaruh terhadap kesegaran jasmani seseorang.



Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan Cahyaputra (2017) yang berjudul hubungan antara pola makan, status gizi dan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas SD Rejosari 3 Semin Gunungkidul dengan hasil analisis korelasi *product moment* nilai  $r_{hitung} 0,570 > r_{tabel(0,05)(51)} 0,231$  dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian pola makan memiliki hubungan positif sehingga dapat berpengaruh terhadap kebugaran jasmani seseorang. Pada penelitian Afrilia (2018) menunjukkan bahwa sampel dengan pola makan dan status gizi yang baik akan memiliki kebugaran jasmani yang baik pula. Remaja dengan pola makan yang kurang baik akan memiliki status gizi kurang baik juga yang dapat berdampak pada menurunnya aktivitas jasmani (Octaviani *et. al.*, 2018). Jika zat gizi telah terpenuhi dengan baik, maka kebugaran jasmani dan kesehatan seorang dapat maksimal. Gizi yang terkandung di dalam makanan akan memberikan dampak baik bagi tubuh (Muharam, 2019). Makanan merupakan sumber energi yang dibutuhkan oleh tubuh agar dapat beraktivitas dengan optimal setiap harinya (Panggraita *et. al.*, 2020). Berdasarkan hal tersebut, diketahui bahwa mengatur pola makan memiliki hubungan erat dengan upaya menjaga kebugaran jasmani.

## **2. Hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani**

Berdasarkan hasil uji hipotesis kedua juga menggunakan analisis korelasi *product moment*, hubungan antara aktivitas fisik (X2) dengan kebugaran jasmani (Y) menunjukkan nilai  $r_{hitung} 0,247 > r_{tabel(0,05)(142)} 0,163$ . Maka dengan hasil tersebut dapat diartikan bahwa adanya hubungan yang positif atau signifikan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani peserta didik kelas X SMA N 1 Sleman. Tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang berkaitan erat dengan aktivitas fisik

yang dilakukan. Semakin baik aktivitas fisik yang dilakukan maka semakin baik pula tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki. Aktivitas fisik dapat berupa olahraga ataupun aktivitas gerak tubuh sehari-hari yang menghasilkan keringat.

Aktivitas fisik memiliki hubungan yang sangat erat dengan kebugaran jasmani. Ketika kita berolahraga secara teratur, tubuh kita menjadi lebih kuat dan sehat. Aktivitas fisik seperti berlari, berenang, atau bersepeda membantu meningkatkan daya tahan kardiovaskular, memperkuat otot, dan meningkatkan fleksibilitas. Semua ini berkontribusi pada peningkatan kebugaran jasmani. Olahraga juga membantu mengontrol berat badan, mengurangi risiko penyakit kronis, dan meningkatkan suasana hati. Dengan berolahraga secara rutin, kita bisa merasa lebih bugar, memiliki lebih banyak energi, dan mampu melakukan aktivitas sehari-hari dengan lebih efektif dan tanpa cepat merasa lelah.

Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Maharani (2020) yang berjudul hubungan antara status gizi dan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani ( $VO_2$  Maks) siswa kelas X SMAN 1 Kretek Bantul Tahun Ajaran 2019/2020, dengan hasil penelitian  $r_{hitung} 0,412 > r_{tabel(0.05) (136)} 0,167$ , dengan demikian dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani. Pentingnya melakukan aktivitas fisik merupakan salah satu hal yang penting, mengingat dampak yang ditimbulkan jika tidak melakukan aktivitas fisik diantaranya darah tinggi, obesitas dan lain lain (Riyanto, 2020). Aktivitas fisik sebagai instrumen yang efektif untuk membangun psikologis kesejahteraan. Kaitannya dengan peningkatan prestasi akademik siswa maka dengan melakukan aktivitas fisik akan meningkatkan kemampuan kognisi, memori

dan lain lain (Kayani *et. al.*, 2018). Aktivitas fisik adalah komponen dari proses kompleks yang melibatkan pengembangan, pembelajaran dan asimilasi keterampilan, nilai-nilai, norma, persepsi diri, identitas (Gråstén, 2014). Pengertian lain mengenai aktivitas fisik adalah sarana mendasar untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental peserta didik (Riyanto, 2020). Oleh karena itu dalam masa pertumbuhan dan perkembangan peserta didik pada masa remaja, membutuhkan salah satu faktor penunjang yaitu memiliki kesegaran jasmani yang baik. Kesegaran jasmani yang baik dapat diperoleh melalui rutin melakukan aktivitas fisik atau berolahraga.

### **3. Hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik dengan kesegaran jasmani**

Berdasarkan uji hipotesis ketiga menggunakan analisis regresi berganda menunjukkan bahwa nilai  $F_{hitung} 6,380 > F_{tabel(0,05)(2:141)} 3,06$ , yang berarti pola makan dan aktivitas fisik berhubungan secara simultan atau bersama-sama. Maka dengan hasil tersebut dapat diartikan bahwa adanya hubungan yang positif atau signifikan antara pola makan dan aktivitas fisik terhadap tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas X SMA N 1 Sleman.

Kesegaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain pola makan, aktivitas fisik, dan faktor lainnya. Prastyawan & Pulungan (2022) menyebutkan bahwa faktor yang dapat menentukan kesegaran jasmani yaitu; pola makan teratur, pemenuhan gizi, berolahraga rutin, usia, jenis kelamin, dan genetik. Kesegaran jasmani yang baik sangat mendukung bagi peserta didik dalam melakukan kegiatan

belajar dan aktivitas sehari-harinya tanpa mengalami kelelahan yang berarti disertai dengan asupan gizi melalui pola makan yang baik dan olahraga yang teratur.

Pola makan yang sehat dan aktivitas fisik yang teratur sangat penting untuk menjaga kesegaran jasmani. Makanan yang bergizi memberikan energi dan nutrisi yang dibutuhkan tubuh untuk berfungsi dengan baik, sementara olahraga membantu meningkatkan daya tahan, kekuatan, dan fleksibilitas. Keduanya bekerja bersama untuk menjaga berat badan ideal, meningkatkan kesehatan jantung, dan memperkuat otot serta tulang. Dengan makan makanan seimbang dan rutin berolahraga, kita dapat merasa lebih bugar, energik, dan mampu menjalani aktivitas sehari-hari dengan lebih baik.

Selain itu kesegaran jasmani tidak hanya dipengaruhi oleh pola makan dan aktivitas fisik saja, juga dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Kesegaran jasmani penting bagi semua orang untuk menjalankan kehidupan sehari-hari. Kesegaran jasmani memberikan kesanggupan untuk seseorang melakukan aktivitasnya sehari-hari secara produktif tanpa adanya kelelahan yang berarti, dan masih memiliki cadangan energi untuk menikmati waktu senggang atau jika ada kegiatan mendadak. Dengan dimilikinya kesegaran jasmani yang baik orang akan mampu melaksanakan aktivitas kesehariannya dengan waktu yang lebih lama dibandingkan dengan orang yang memiliki kesegaran jasmani yang rendah Suharjana, (2008).

Dengan meningkatnya tingkat kesegaran jasmani maka remaja menjadi lebih aktif serta memiliki semangat dan prestasi belajar yang lebih baik pula. Kesegaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh beberapa hal yaitu antara lain: pola makan,

istirahat dan aktivitas fisik yang rutin (Waluyani *et. al.*, 2022). Tingkat kesegaran jasmani yang baik, dapat dicapai dengan melakukan ketiga poin tersebut dengan baik. Terkhusus pada pola makan sehari-hari yang harus mengandung berbagai zat-zat baik dalam memenuhi keragaman dalam jenis, frekuensi dan jumlahnya (Waluyani *et. al.*, 2022). Menurut Irianto (2000) menyatakan bahwa untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang baik dapat dilakukan dengan aktivitas fisik, mulai dari yang ringan, tetapi dilakukan secara konsisten sehingga didapatkan hasil yang signifikan positif untuk kesehatan.

Aktivitas fisik menjadi dasar penentuan keadaan gizi, misalnya remaja yang sehat mampu melakukan pekerjaan yang relatif berat dengan waktu yang singkat, lalu kecepatan serta kuantitas dalam kegiatan tersebut sangat luar biasa, kegiatan ini pun tidak terlepas dari dorongan asupan gizi (Waluyani *et. al.*, 2022). Kesegaran jasmani yang baik dapat diperoleh dengan menjaga pola makan dan melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik dan pola makan yang dilakukan memiliki hubungan dengan tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki. Karena dalam memperoleh kesegaran jasmani yang baik maka harus menjaga pola makan, istirahat dan aktivitas fisik yang rutin.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

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

1. Keterbatasan waktu peneliti tidak mengontrol kondisi fisik dan psikis terlebih dahulu apakah peserta didik dalam keadaan baik atau tidak.

2. Keterbatasan tenaga dan waktu penelitian mengakibatkan peneliti tidak mampu mengontrol kesungguhan responden dalam pengisian kuesioner ataupun dalam melakukan tes kebugaran jasmani
3. Peneliti tidak mengetahui dalam pengisian angket peserta didik/responden mengisi dengan jujur atau asal menjawab.
4. Tidak menutup kemungkinan responden kurang bersungguh-sungguh dalam melakukan tes kebugaran jasmani.
5. Karena keterbatasan waktu, pelaksanaan tes TJKI dilakukan selama 2 hari, hal ini mungkin dapat berdampak pada hasil tes kebugaran jasmani peserta didik.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kebugaran jasmani peserta didik kelas X di SMA Negeri 1 Sleman dengan nilai  $r_{hitung} 0,167 > r_{tabel(0,05)(142)} 0,163$ .
2. Ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani peserta didik kelas X di SMA Negeri 1 Sleman dengan nilai  $r_{hitung} 0,247 > r_{tabel(0,05)(142)} 0,163$ .
3. Ada hubungan yang signifikan antara pola makan dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani peserta didik kelas X di SMA Negeri 1 Sleman dengan nilai  $F_{hitung} 6,380 > F_{tabel(0,05)(2:141)} 3,06$ .

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil kesimpulan penelitian di atas, peneliti memiliki beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi peserta didik dapat dijadikan pandangan untuk lebih memperhatikan gizi yang dikonsumsi serta pola makan yang teratur, dan meningkatkan aktivitas fisik atau berolahraga secara teratur guna meningkatkan kebugaran jasmaninya sehingga dapat berpengaruh dalam pembelajaran di sekolah maupun luar sekolah.

2. Bagi guru penjas penelitian ini dapat dijadikan bahan kajian untuk memberikan wawasan kepada peserta didik tentang pentingnya menjaga pola makan dan melakukan aktivitas fisik untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani yang baik.
3. Bagi peneliti selanjutnya sebagai bahan acuan untuk mengembangkan dan meningkatkan agar mendapatkan hasil penelitian yang lebih baik.



## DAFTAR PUSTAKA

- Afrilia, D. A. (2018). Hubungan pola makan dan aktifitas fisik terhadap status gizi di siswa SMP Al-Azhar Pontianak. *Pontianak Nutrition Journal (PNJ)*, 1(1), 10-13.
- Akbar-Hawadi, R. (2020). Peran Olahraga dalam Pengembangan Disiplin dan Komitmen pada Remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia*, 15(2), 33-42.
- Ananta, V. K. (2017). Hubungan antara status gizi dengan kebugaran jasmani siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 5.
- Andri, M. (2021). Manfaat Olahraga dalam Mengurangi Stres pada Remaja. *Jurnal Psikiatri Indonesia*, 20(1), 12-20.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Baliwati, Y. F., (2004). *Pola Makan yang Sehat*. Jakarta: EGC.
- Batissini. (2005). *Pola Makan Anak dan Remaja*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Bernhardin, D. (2021). Hasil kebugaran jasmani siswa: studi eksperimen tentang materi kebugaran jasmani pada siswa SMA. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 2(1), 93-98.
- Bouchard, C., Blair, S. N., & Katzmarzyk, P. T. (2011). Less sitting, more physical activity, or higher fitness? *Mayo Clinic Proceedings*. (Vol. 90, No. 11, pp. 1533-1540). Elsevier.

- Cahyaputra, E. (2016) *Hubungan Antara Pola Makan, Status Gizi Dan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas Sd Rejosari 3 Semin Gunungkidul*. (S1 thesis, Fakultas Ilmu Keolahragaan).
- Cahyaputra, E. (2017). Hubungan Pola Makan, Status Gizi Dan Tingkat Kebugaran. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 6(2).
- Chen, T., Hui, E. C. M., Lang, W., & Tao, L. (2016). People, recreational facility and physical activity: New-type urbanization planning for the healthy communities in China. *Habitat International*, 58, 12-22.
- Dariyo, A. (2004). *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*. Jakarta: Grasindo.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2010). *Tes kesegaran jasmani Indonesia*. Jakarta: Depdiknas.
- Desmita. (2014). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Erwinanto, D. (2017). Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Siswa Smk Muhammadiyah 1 Wates. *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 5(5). FIK UNY.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 25*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gråstén, A. (2014). Students' physical activity, physical education enjoyment, and motivational determinants through a three-year school-initiated program. *Studies in Sport, Physical Education and Health*, (205).
- Hartanto, T., Gani, R. A., & Resita, C. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal Di Sekolah Menengah Atas Kabupaten Karawang. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(2), 133–143.

- Hasrul, H., Hamzah, H., & Hafid, A. (2020). Pengaruh pola makan terhadap status gizi anak Sekolah Dasar. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(2).
- Huda, M. M. (2015). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII, VIII dan IX SMPN 5 Sidoarjo (Studi pada siswa Kelas VII, VIII dan IX SMP Negeri 5 Sidoarjo). *Jurnal : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*.
- Ichsan, M. (1988). *Pendidikan dan Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Erlangga.
- Irianto, D. P. (2000). *Pendidikan Kebugaran Jasmani Yang Efektif dan Aman*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Irianto, D. P. (2017). *Pedoman Gizi Lengkap: Keluarga & Olahragawan*. Yogyakarta: ANDI.
- Kayani, S., Kiyani, T., Wang, J., Zagalaz Sánchez, M., Kayani, S., & Qurban, H. (2018). Physical Activity and Academic Performance: The Mediating Effect of Self Esteem and Depression. *Sustainability*, 10(10), 3633.
- Kemenkes RI (2018). Isi Piringku Sekali Makan. Diakses pada 10 Juni 2024 dari <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/isi-piringku-sekali-makan>.
- Kemenkes RI (2022). Pilar Utama Dalam Prinsip Gizi Seimbang. Diakses pada 10 Juni 2024 dari [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/179/pilar-utama-dalam-prinsip-gizi-seimbang](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/179/pilar-utama-dalam-prinsip-gizi-seimbang).
- Kriswanto, E. S., Sunardi, J., Sari, I. P. T. P., & Suharjana, F. (2021). Effect Of Physical Activity And Haemoglobin Levels On Cardiorespiration. *Человек. Спорт. Медицина*, 21(4), 49-56.
- Kusumo, M. P., (2020). *Buku Pemantauan Aktivitas Fisik*. Yogyakarta: The Journal Publishing.

- Luthan, E. W. (2019). Olahraga dan Peningkatan Kinerja Akademik. *Jurnal Pendidikan*, 10(2), 55-64.
- Maharani, G. (2020). *Hubungan Antara Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani (Vo2max) Siswa Kelas X Di Sman 1 Kretek Bantul Tahun Ajaran 2019/2020*. (Skripsi) Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Maryunani, A. (2010). *Ilmu Kesehatan Anak Dalam Kebidanan*. Jakarta: CV Trans Info Media.
- Mayangsari, R., Efrizal, W., Waluyo, D., Qotimah, Sayuti, Rokhamah, Setyowati, S., Maesarah, Amir, S., Fatmawati, Kusumawati, E., Ananda, S. H., Suryanti, & Abadi, E. (2022). *Gizi Seimbang*. Bandung: Widina Bhakti Persada Bandung.
- Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek*. Jakarta: Erlangga.
- Muhajir. (2009). *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk kelas X*. Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama.
- Muharam, R. R. (2019). Hubungan antara pola makan dan status gizi dengan tingkat kebugaran atlet Dayung. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 4(1), 14-20.
- Nurjanah, R., & Rinawati, W. (2017). Faktor-Faktor Pola Makan Pada Remaja di SMK Negeri 4 Yogyakarta. *Journal of Culinary Education and Technology*, 6(8).
- Octaviani, P., Izhar, M. D., & Amir, A. (2018). Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar Di SD Negeri 47/IV Kota Jambi. *Jurnal Kesmas Jambi*, 2(2), 56-66.

- Panggraita, G. N., Tresnowati, I., & Putri, M. W. (2020). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani. *Jendela Olahraga*, 5(2), 27-33.
- Paramashanti, B. A. (2019). *Gizi Bagi Ibu dan Anak*. Yogyakarta: PT Pustaka Baru.
- Prabowo, A., Raibowo, S., Nopiyanto, Y. E., & Ilahi, B. R. (2022). Pengaruh Hemoglobin dan Motivasi terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMK 5 Kota Bengkulu. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 8(1), 212-222.
- Prastyawan, R. R. & Pulungan K. A. (2022). Signifikansi Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. 18(2), 185-193.
- Purnomo, B. (2019). Kesegaran Jasmani dan Kesehatan Masyarakat di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 15(3), 78-91.
- Rahmat, P. S. (2021). *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Rithaudin, A., & Sari, I. P. T. P. (2019). Analisis pembelajaran aspek kognitif materi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan SMA/SMK. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 15(1), 33-38.
- Riyanto, P. (2020). Kontribusi aktifitas fisik, kebugaran jasmani terhadap hasil belajar pendidikan jasmani. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 2(1), 117-126.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Suharjana. (2008). *Pendidikan Kebugaran Jasmani*. Pedoman Kuliah. Yogyakarta.
- Susilowati & Kuspriyanto. (2016). *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Bandung: PT. Refika Aditama.

- Waluyani, I., Siregar, F. N., Anggreini, D., Aminuddin, A., & Yusuf, M. U. (2022). Pengaruh Pengetahuan, Pola Makan, dan Aktivitas Fisik Remaja Terhadap Status Gizi di SMPN 31 Medan, Kecamatan Medan Tuntungan. *PubHealth Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(1), 28-35.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Widiastuti. (2017). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT. Bumi Timur Jaya.
- World Health Organization. (2022). Aktifitas Fisik. Diakses pada 2 Februari 2024 dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.
- Yusuf. (2012). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Kartu Bimbingan

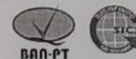
### KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Muhammad Nur Rachman  
 NIM : 20601249122  
 Program Studi : DJKR  
 Pembimbing : Dr. Tri Ani Hartuti, M.Pd.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1.	24 - 1 - 2024	Judul Skripsi dan Pergerakan Bab I	
2.	31 - 1 - 2024	Bab I dan Pergerakan Bab II dan III	
3.	7 - 3 - 2024	Bimbingan Bab I - III	
4.	14 - 3 - 2024	Revisi Bab I - III	
5.	1 - 4 - 2024	ACC 12m penelitian dan ambil data	
6.	5 - 6 - 2024	Bimbingan Bab IV dan V	
7.	7 - 6 - 2024	pengolahan data dan Revisi Bab II dan III	
8.	11 - 6 - 2024	Bimbingan Bab I - V -	
9.	19 - 6 - 2024	Draft - revisi	
10.	21 - 6 - 2024	Revisi - Lengkap' semuanya.	
11.	28 - 6 - 2024	Acc ujian	

Ketua Departemen POR,


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





## Lampiran 2. Surat Permohonan Izin Penelitian

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



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

---

Nomor : B/82/UN34.16/PT.01.04/2024 1 April 2024  
Lamp. : 1 Bendel Proposal  
Hal : Izin Penelitian

Yth . **Kepala Sekolah 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	: Muhammad Noor Rochman
NIM	: 20601244122
Program Studi	: Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: HUBUNGAN ANTARA POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI PESERTA DIDIK KELAS X SMA N 1 SLEMAN
Waktu Penelitian	: 1 April - 11 Mei 2024

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.

1 dari 1 01/04/2024, 13.34

## Lampiran 3. Instrumen Angket Pola Makan dan aktivitas fisik

**ANGKET POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK**

Assalamualaikum wr.wb

Perkenalkan saya Muhammad Noor Rochman mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi dari Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta. Saat ini saya sedang menyusun skripsi sebagai salah satu syarat kelulusan dengan judul **"HUBUNGAN ANTARA POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI PESERTA DIDIK KELAS X SMA N 1 SLEMAN"**. Oleh karena itu, saya memohon bantuan dari saudara/saudari untuk mengisi angket ini. Saya berharap saudara/i dapat mengisi jawaban dalam kuisioner dengan sungguh-sungguh, serta sesuai fakta yang ada. Segala informasi jawaban dan identitas saudara/i akan dijaga kerahasiaannya oleh peneliti dan angket ini hanya untuk tujuan akademis saja. Saya mengucapkan terimakasih atas perhatian dan ketesediaan saudara/i yang telah bersedia mengisi kuisioner tersebut.

Wassalamualaikum Ww.Wb.

Hormat Saya,  
Muhammad Noor Rochman

Sign in to Google to save your progress. Learn more

\* Indicates required question

**Nama Lengkap \***

Your answer

**Jenis Kelamin \***

Laki-Laki  
 Perempuan

**Usia \***

Your answer

**Kelas \***

A  
 B  
 C  
 D  
 E  
 F  
 G

**Nomor HP (Dempet Digital) \***

Contoh:  
08228273023 (Shopee Pay)  
017256389917 (Dana)  
08221262390 (Go-Pay)

**KUESIONER POLA MAKAN**

1. Apakah anda makan sebanyak 3 kali dalam sehari? \*

Ya  
 Tidak

2. Apakah pola makan (sarapan, makan siang, makan malam) anda berjalan secara teratur? \*

Ya  
 Tidak

3. Apakah sarapan pagi sebelum berangkat sekolah merupakan hal yang penting? \*

Ya  
 Tidak

4. Apakah anda selalu sarapan pagi sebelum berangkat sekolah? \*

Ya  
 Tidak

5. Apakah anda mengonsumsi susu setiap hari? \*

Ya  
 Tidak

6. Apakah anda sering mengonsumsi mie instan? \*

Ya  
 Tidak

7. Apakah anda mengonsumsi buah dan sayur setiap hari? \*

Ya  
 Tidak

8. Apakah kegiatan diluar sekolah seperti les mengganggu pola makan anda? \*

Ya  
 Tidak

9. Apakah anda sering telat makan? \*

Ya  
 Tidak

6. Pada akhir pekan (Sabtu dan Minggu), berapa kali kamu melakukan olahraga, senam, renang atau bermain games aktif? (tidak sampai berkeringat)? \*

Tidak pernah  
 1 kali  
 2 atau 3 kali  
 4 atau 5 kali  
 6 kali atau lebih

7. Pilih salah satu pernyataan yang paling menggambarkan dirimu selama satu minggu terakhir. Bacalah semua pernyataan di bawah ini dengan teliti sebelum menentukan mana yang paling tepat menggambarkan dirimu.

Sering atau hampir seluruh waktu luang saya gunakan untuk melakukan aktivitas yang memerlukan ketekunan atau fokus (berolahraga).

Saya kadang-kadang (1-2 kali seminggu) melakukan aktivitas fisik (berolahraga, berlatihan, berenang, bersepeda, senam, dan lain-lain).

Saya sering (3-4 kali seminggu) melakukan aktivitas fisik di waktu luang.

Saya lebih sering (5-6 kali seminggu) melakukan aktivitas fisik di waktu luang.

Saya sangat sering (lebih dari 7 kali) melakukan aktivitas fisik di waktu luang.

8. Dalam seminggu terakhir, berapa kali kamu melakukan aktivitas jasmani setiap harinya? (misal: olahraga, senam, bersepeda, atau aktivitas fisik lainnya) beri tanda centang untuk tiap hari!

	Tidak Pernah	Sedikit	Ucukup Sering	Sering	Sangat Sering
Senam	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Senam	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Karaoke	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Karaoke	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jalan-jalan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sekolah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minggu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

This question requires one response per row

9. Dalam satu minggu terakhir apakah kamu sakit ataukah ada hal yang menghalangi kamu sehingga tidak dapat melakukan aktivitas jasmani atau olahraga seperti biasanya? \*

Jawaban Berapa "YA" atau "TIDAK"

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

Your answer

**Submit** Clear form

Never submit passwords through Google Forms.

This form was created inside Universitas Negeri Yogyakarta. [Report Abuse](#)

Google Forms

**KUESIONER AKTIVITAS FISIK**

1. Aktivitas jasmani di waktu luang. Apakah anda pernah melakukan beberapa olahraga di bawah ini dalam 7 hari terakhir (berminggu terakhir)?

	Tidak Pernah	Kadang-kadang	Ucukup sering	Sering	Sangat Sering
Lompat tali	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kajak/Kayak	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olahraga Berjalan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bersepeda	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Berlari	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Senam	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Berenang	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Renang/Selancar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Menari	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Futsal	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sepak Bola	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Badminton	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bola Voli	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bola Basket	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Silat/Karaté/ Taekwondo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tenis Meja, Tenis Lapangan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Woodball/Golf	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Parashut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sepak Takraw	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sepatu Roda	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

This question requires one response per row

2. Selama seminggu terakhir, pada pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), seberapa sering kamu bersikap sangat aktif (bermain sungguh-sungguh, berlari, melompat, melempar)? \*

Saya tidak ikut pelajaran PJOK

Jarang aktif

Kadang-kadang aktif

Sering aktif

Selalu aktif

## Lampiran 4. Angket yang Telah Di isi Peserta Didik

8/2024, 9:19 PM ANKJET POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK

### ANKJET POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK

Assalamualaikum wr wb

Perkenalkan saya Muhammad Noor Rochman mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi dari Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta. Saat ini saya sedang menyusun skripsi sebagai salah satu syarat kelulusan dengan judul "HUBUNGAN ANTARA POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT KESEHATAN JASMANI PESERTA DIKELAS X SMA N 1 SLEMAN". Oleh karena itu, saya memohon bantuan dari saudara/saudari untuk mengisi angket ini.

Saya berharap saudara/i dapat mengisi jawaban dalam kuisisioner dengan sungguh-sungguh, serta sesuai fakta yang ada. Segala informasi jawaban dan identitas saudara/i akan dijaga kerahasiaannya oleh peneliti dan angket ini hanya untuk tujuan akademis saja. Saya mengucapkan terimakasih atas perhatian dan ketersediaan saudara/i yang telah bersedia mengisi kuisisioner tersebut.

Wassalamualaikum W: Wb:  
 Hormat Saya,  
 Muhammad Noor Rochman

**Nama Lengkap \***  
 Erlangga Putra Budi Setiawan

**Jenis Kelamin \***

Laki-Laki  
 Perempuan

8/2024, 9:19 PM ANKJET POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK

### PETUNJUK

- Pilih jawaban yang benar-benar anda lakukan.
- Kuisisioner dibagi menjadi 2, yaitu kuisisioner pola makan dan aktivitas fisik
- Tidak ada jawaban benar dan jawaban salah ini bukanlah tes dan tidak akan mempengaruhi nilai anda di sekolah.
- Akan ada 1 anak per kelas yang beruntung mendapatkan saldo dompet digital sebesar Rp 20.000

### KUESIONER POLA MAKAN

1. Apakah anda makan sebanyak 3 kali dalam sehari? \*

Ya  
 Tidak

2. Apakah pola makan (sarapan, makan siang, makan malam) anda berjalan secara teratur? \*

Ya  
 Tidak

3. Apakah sarapan pagi sebelum berangkat sekolah merupakan hal yang penting? \*

Ya  
 Tidak

8/2024, 9:19 PM ANKJET POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK

**Uala \***  
 16

**Kelas \***

A  
 B  
 C  
 D  
 E  
 F  
 G

**Nomer HP (Dompet Digital) \***  
 Contoh :  
 088228273023 (Shopee Pay)  
 017256389917 (Dana)  
 089271282690 (Go Pay)  
 089262890100 (OVO)  
 081335923815 (shopee pay)

8/2024, 9:19 PM ANKJET POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK

8. Dalam seminggu terakhir, berapa kali kamu melakukan aktivitas jasmani setiap harinya? \*  
 (misal olahraga, senam, bersepeda, atau aktivitas fisik lainnya) beri tanda centang untuk tiap hari!

	Tidak Pernah	Sedikit	Cukup Sering	Sering	Sangat Sering
Senin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Selasa	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rabu	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kamis	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jumat	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sabtu	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minggu	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9. Dalam satu minggu terakhir apakah kamu sakit ataukah ada hal yang menghalangi kamu sehingga tidak dapat melakukan aktivitas jasmani atau olahraga seperti biasanya? \*

Jawaban Berupa "YA" atau "TIDAK"

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

Formulir ini dibuat dalam Universitas Negeri Yogyakarta.

Google Formulir



## Lampiran 5. Data Kuesioner Pola Makan

No	Nama Subjek	No 1	No 2	No 3	No 4	No 5	No 6	No 7	No 8	No 9	No 10	Total Nilai	Kategorisasi
1	ADIANSYAH ARIF HIDAYATULLAH	3	2	1	0	0	0	2	0	1	1	10	Sangat Baik
2	ALIFFA PUTRI IYOMI	2	0	4	1	1	1	0	0	0	1	10	Sangat Baik
3	ANGGITA FITRIANA RAHMAWATI	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	9	Sangat Baik
4	ARCELIA CALISTA	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	4	Kurang
5	ARSYADATUL WATNSA AFITSA	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	4	Kurang
6	AUDIA MECCA HENDYANA	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	7	Baik
7	BINTANG PRAKASA ARIYANTO	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	7	Baik
8	DESTA AULIA RAHMAWATI	0	0	1	0	1	1	2	0	0	0	5	Cukup
9	DESTIANA AISYAH AZ ZAHRA	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	6	Cukup
10	DWI FEBRIYANI	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	8	Baik
11	EMILIA GALUH CEMPAKA	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	4	Kurang
12	FATIKHASARI HIDAYATI	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	7	Baik
13	FIRSTONER AFFAN DAFFA	0	0	0	1	0	1	0	1	1	2	6	Cukup
14	GENDHIS ANINDITA WIBOWO	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	5	Cukup
15	GWEN ELENA MAKAYLA	1	2	1	0	1	0	0	0	0	1	6	Cukup
16	HANA SINDI ANISAH	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	7	Baik
17	JESA ALIYA DEVITRI	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	6	Cukup
18	KEVIN RAYSHA PERMANA	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	4	Kurang
19	LUCKY ACHMAD PRASETYA	1	1	1	1	0	0	0	2	0	1	7	Baik
20	LULU AFIFAH	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	9	Sangat Baik
21	MIKHAILA VEDA SARASWATI	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	6	Cukup
22	MUHAMMAD ABDUL AZIZ	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	4	Kurang
23	MUHAMMAD IQBAL HARYO PURNOMO	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	4	Kurang
24	MUHAMMAD RAFFI ARZANY	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	9	Sangat Baik
25	NAJMA RAISSA SALEHA	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	7	Baik
26	NATHAN KENZIE RADITHYA	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	8	Baik
27	NAWFAL RUWAYFI HARTANTO	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	5	Cukup
28	NUR LAILA SYAHIDAH	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	6	Cukup
29	PUTRI SALMA WAWIAH	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	7	Baik
30	RAFAEL KRISTANTO	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	5	Cukup
31	RAHMA SYAKIRAH	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	8	Baik
32	RAMADHANI INTAN DAMARJATI	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	8	Baik
33	RAYA RAHMA ANINDYA RENANINGTYAS	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	6	Cukup
34	ROMIZ KHALDUN WIDYANTO	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	4	Kurang
35	TERESA AVILA KRISTIANA WIDIASTUTI	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	9	Sangat Baik
36	VANIA CITRA ELYSIA	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	8	Baik
37	ADINA ZAHRA SHAFIA	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	6	Cukup
38	AISYAH HAYYU KARTIKA ZAMAN	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	4	Kurang
39	ALIKA FLORIAN RAMADHANI	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	5	Cukup
40	AMALIYA MARUFAH	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	8	Baik
41	ANANDITO WAHYU WICAKSONO	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	4	Kurang
42	ASYIL SANIAH	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	5	Cukup
43	AULIYA INTI RAHMA PUTRI	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	6	Cukup
44	AURIEL DIANDRA NABILA	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	7	Baik
45	AZMI NABIL FATHINAH	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	7	Baik
46	BERNADETHA RATNA WULANDARI PRIHA	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	3	Kurang
47	DANENDRA AUFA RAFIF	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	6	Cukup
48	DEIDAN ARYOSETO SUBAGYO	2	1	1	1	0	1	1	0	1	1	9	Sangat Baik
49	DYAN APRILLIANINGSIH	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	5	Cukup
50	FADHIL AHMAD SYABANA	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	5	Cukup
51	FAHMI EKA YULIYANTI	0	1	1	0	1	1	1	1	2	0	8	Baik
52	FAURIANZA AZIZ WIBAWA	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	8	Baik
53	FARIZQIA GHATHFANI	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	4	Kurang
54	FREYA NIRWASITA TAMADYANIST	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	4	Kurang
55	HANIF LUTFI NABILA	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	5	Cukup
56	INTAN WIDYA PANGESTIKA	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	3	Kurang
57	IRENE BUDI KURNIAWATI	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	3	Kurang
58	IRZAOI DWI MAULANA	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	5	Cukup
59	KHALIFI MAULIDIA	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	6	Cukup
60	KHOIRUNISA UMAYA	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	5	Cukup
61	LEANDRA KURNIAWAN	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	6	Cukup
62	LINTANG CAHYANINGRUM	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	3	Kurang
63	M. IRSYAD FAQIH	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	8	Baik
64	MARIA KARTIKA DIAN UTAMI	0	0	1	0	0	0	2	0	0	0	3	Kurang
65	NISRINA MAIZA GUSNAINI	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	3	Kurang
66	RIDHO GATA WIJAYA	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	4	Kurang
67	RISSA KHORININGTYAS	2	3	1	0	1	0	0	0	0	0	7	Baik
68	RYAN ANDIKA JANUAR	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	5	Cukup
69	SAFIRA MUMTAZ APSARINI	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	8	Baik
70	SALWA EMILI ANNABILA	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	7	Baik
71	SHAVIN ADINDRANI PUTRI	3	2	1	0	0	0	0	1	1	1	9	Sangat Baik
72	ZAHRA RIZKA AYU FEBRINA	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	5	Cukup
73	ADHYAKSA IQBAL AZZAHIR YOKA	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	7	Baik
74	ADYA FENTH GENTA RAMADHANI	0	0	1	1	1	0	1	1	2	1	8	Baik
75	ASMAN RAMADHANI HAKIM	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	7	Baik
76	ATTALLAH NURRISTA NUGRAHA	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	6	Cukup
77	AUFA HAFIY NURAIRA AZKA	0	0	1	1	1	0	2	0	1	1	7	Baik
78	AULIYA ROSA RAHMAWATI	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	3	Kurang
79	AYU NAIZA ANDRIAN	1	1	1	2	0	1	1	0	0	1	8	Baik
80	AZZAHRA HAYYU KHALISTA	2	1	1	1	0	1	1	0	0	1	8	Baik
81	BENING CAHYA RYENA	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	7	Baik
82	CHESYA ATHA NAFISA	2	1	1	1	0	0	0	0	0	1	6	Cukup
83	CHOLID IRSYAD	1	1	1	1	2	1	1	0	1	1	10	Sangat Baik
84	DAMAR PANJALU	0	0	1	0	2	1	1	1	0	0	6	Cukup
85	DESIRA BILQIS NAKISHA	1	1	1	0	1	1	0	2	1	1	9	Sangat Baik
86	DEVIANA FATONAH	1	0	1	0	1	0	1	2	0	1	7	Baik
87	ERLANGGA PUTRA BUDI SETIAWAN	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	5	Cukup
88	FAIZ ARSYAD FAHREZI PANJALU	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	6	Cukup
89	FIRJAL FARAHNISA BELGIN	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	3	Kurang
90	GANIS ALYA CAHYANINGTYAS	3	0	1	1	0	1	0	1	1	0	8	Baik
91	HAFIDHAH ROFIAH NURJANNAH	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	6	Cukup
92	IRMAWATI DWI VALENTIN	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	6	Cukup
93	KEISHA NUR AZIZAH	1	0	1	2	1	1	1	1	0	1	9	Sangat Baik
94	LATHIFAH ATUTININGTYAS	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	8	Baik
95	LIVIA TRI LESTARI	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	6	Cukup
96	MADA MALIKA ANANDA	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	6	Cukup
97	MUHAMMAD ULIN NUHA	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	6	Cukup
98	NINDITA AGNA KHAIRUNNISA	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	7	Baik
99	NOVA PUTRI WULANDARI	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	7	Baik
100	NUR FERIKHA INDRANI	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	7	Baik

## Lampiran 6. Data Kuesioner Aktivitas Fisik

No	Nama Subjek	Nilai No 1	No 2	No 3	No 4	No 5	No 6	No 7	Nilai No 8	Total Nilai	Kategorisasi
1	ADIANSYAH ARIF HIDAYATULLAH	1.7	3	1	2	3	1	3	1.0	2.0	Rendah
2	ALIFFA PUTRI IYOMI	1.6	2	2	1	1	2	0	1.0	1.3	Rendah
3	ANGGITA FITRIANA RAHMAWATI	1.5	1	2	1	1	2	2	1.1	1.4	Rendah
4	ARCELIA CALISTA	1.3	3	1	1	1	1	1	1.4	1.3	Rendah
5	ARSYADATUL WATSNA AFITSA	1.5	3	1	2	3	2	2	1.4	2.0	Rendah
6	AUDIA MECCA HENDYANA	1.1	2	1	1	2	1	0	1.1	1.1	Rendah
7	BINTANG PRAKASA ARIYANTO	1.5	4	1	3	2	2	2	1.1	2.1	Sedang
8	DESTA AULIA RAHMAWATI	2.2	5	2	3	3	2	3	3.7	3.0	Sedang
9	DESIANA AISYAH AZ ZAHRA	1.3	2	1	1	2	2	2	1.9	1.6	Rendah
10	DWI FEBRIYANI	1.4	4	1	3	2	1	2	1.4	2.0	Rendah
11	EMILIA GALUH CEMPAKA	1.5	2	1	2	2	1	1	1.4	1.5	Rendah
12	FATIKHASARI HIDAYATI	2.1	4	2	2	2	3	2	2.6	2.5	Sedang
13	FIRSTONER AFFAN DAFFA	2.4	4	1	3	4	3	2	2.9	2.8	Sedang
14	GENDHIS ANINDITA WIBOWO	2.2	5	2	3	3	3	3	2.7	3.0	Sedang
15	GWEN ELENA MAKAYLA	2.1	4	2	2	2	3	2	2.6	2.5	Sedang
16	HANA SINDI ANISAH	2.3	5	2	2	3	3	2	3.6	2.9	Sedang
17	JESA ALIYA DEVITRI	2.0	5	1	2	2	3	3	3.4	2.7	Sedang
18	KEVIN RAYSHA PERMANA	1.4	3	1	1	1	2	2	2.7	1.8	Rendah
19	LUCKY ACHMAD PRASETYA	2.4	4	1	3	4	3	2	2.9	2.8	Sedang
20	LULU AFIFAH	1.9	4	1	2	2	1	2	1.6	1.9	Rendah
21	MIKHAILA VEDA SARASWATI	1.9	3	2	3	3	2	2	1.9	2.3	Sedang
22	MUHAMMAD ABDUL AZIZ	1.4	4	1	3	2	1	2	1.4	2.0	Rendah
23	MUHAMMAD IQBAL HARYO PURNOMO	1.3	2	2	2	2	2	2	3.3	2.1	Sedang
24	MUHAMMAD RAFFI ARZANY	1.4	3	2	3	3	3	2	1.3	2.3	Sedang
25	NAJMA RAISSA SALEHA	1.3	2	1	1	1	1	1	1.7	1.2	Rendah
26	NATHAN KENZIE RADITHYA	1.3	3	1	1	1	2	1	1.9	1.5	Rendah
27	NAWFAL RUWAYFI HARTANTO	1.0	3	2	2	2	3	1	2.0	2.0	Rendah
28	NUR LAILA SYAHIDAH	0.7	1	1	1	1	1	1	1.3	1.0	Sangat Rendah
29	PUTRI SALMA WAWIAH	0.6	0	1	1	1	1	2	0.7	0.9	Sangat Rendah
30	RAFAEL KRISTANTO	0.8	1	1	1	0	0	0	0.6	0.5	Sangat Rendah
31	RAHMA SYAKIRAH	0.7	1	1	1	1	1	1	1.3	1.0	Sangat Rendah
32	RAMADHANI INTAN DAMARJATI	1.2	3	1	2	2	1	1	1.3	1.6	Rendah
33	RAYA RAHMA ANINDYA RENANINGTYAS	1.5	3	1	2	3	2	2	1.4	2.0	Rendah
34	ROMIZ KHALDUN WIDYANTO	1.5	3	1	1	2	2	2	2.6	1.9	Rendah
35	TERESA AVILA KRISTIANA WIDIASTUTI	1.2	3	1	2	2	2	1	1.9	1.8	Rendah
36	IVANIA CITRA ELYSIA	0.7	1	1	1	1	1	1	1.3	1.0	Sangat Rendah
37	ADINA ZAHRA SHAFIA	0.6	0	1	1	1	1	2	0.7	0.9	Sangat Rendah
38	AISYAH HAYYU KARTIKA ZAMAN	1.9	5	1	4	4	2	4	3.1	3.1	Tinggi
39	ALIKA FLORIAN RAMADHANI	1.3	3	1	2	2	2	1	1.9	1.8	Rendah
40	AMALIYA MARUFAH	1.8	3	2	3	3	2	2	2.4	2.4	Sedang
41	ANANDITO WAHYU WICAKSONO	1.2	3	1	2	2	1	1	1.3	1.6	Rendah
42	ASYIL SANIAH	1.4	5	1	3	2	2	2	2.1	2.3	Sedang
43	AULIYA INTI RAHMA PUTRI	2.2	4	2	5	5	3	2	2.1	3.2	Tinggi
44	AURIEL DIANDRA NABILA	1.0	1	2	3	3	3	3	3.6	2.4	Sedang
45	AZMI NABIL FATHINAH	1.2	4	1	3	3	2	2	1.7	2.2	Sedang
46	BERNADETHA RATNA WULANDARI PRIHADI	1.2	3	2	2	2	2	3	2.6	2.2	Sedang
47	DANENDRA AUFA RAFIF	2.3	3	3	2	3	1	2	2.3	2.3	Sedang
48	DEIDAN ARYOSETO SUBAGYO	1.4	3	4	2	1	3	5	1.7	2.6	Sedang
49	DYAN APRILLIANINGSIH	1.3	3	1	2	2	1	1	1.3	1.6	Rendah
50	FADHIL AHMAD SYABANA	1.5	3	1	1	2	2	2	2.6	1.9	Rendah
51	FAHMI EKA YULIYANTI	2.2	4	2	2	3	3	2	2.1	2.5	Sedang
52	FAJRIANZA AZIZ WIBAWA	0.8	0	1	1	1	2	0	0.3	0.8	Sangat Rendah
53	FARIZQIA GHATHFANI	1.5	3	0	0	0	2	1	0.4	1.0	Sangat Rendah
54	FREYA NIRWASITA TAMADYANIST	1.5	0	3	0	0	1	2	0.4	1.0	Sangat Rendah
55	HANIF LUTFI NABILA	1.8	2	1	4	3	3	2	2.9	2.5	Sedang
56	IINTAN WIDYA PANGESTIKA	2.0	5	1	4	4	2	2	2.6	2.8	Sedang
57	IRENE BUDI KURNIAWATI	1.6	4	2	3	3	2	5	3.4	3.0	Tinggi
58	IRZAQI DWI MAULANA	1.2	4	1	4	3	2	5	3.3	2.9	Sedang
59	KHALIFI MAULIDIA	1.5	3	1	2	3	2	2	2.0	2.1	Sedang
60	KHOIRUNISA UMAYA	2.1	4	2	1	4	3	4	3.7	3.0	Sedang
61	LEANDRA KURNIAWAN	1.4	3	1	3	3	4	3	3.1	2.7	Sedang
62	LINTANG CAHYANINGRUM	1.6	1	1	2	3	5	3	2.9	2.4	Sedang
63	M. IRSYAD FAQH	2.0	5	1	4	4	3	2	3.3	3.0	Tinggi
64	MARIA KARTIKA DIAN UTAMI	1.7	2	1	2	2	2	2	3.0	2.0	Rendah
65	NISRINA MAIZA GUSNAINI	1.0	2	2	1	1	1	1	1.1	1.3	Rendah
66	RIDHO GATA WIJAYA	1.0	2	2	1	1	1	1	1.9	1.4	Rendah
67	RISSA KHORININGTYAS	1.0	2	2	1	1	1	1	1.6	1.3	Rendah
68	RYAN ANDIKA JANUAR	1.5	3	1	2	3	2	2	1.4	2.0	Rendah
69	SAFIRA MUMTAZ APSARINI	0.7	2	2	1	1	0	0	1.3	1.0	Sangat Rendah
70	SALWA EMILI ANNABILA	1.5	3	1	2	3	2	2	2.0	2.1	Sedang
71	SHAVIN ADINDRAN PUTRI	2.1	5	1	3	5	3	2	2.6	3.0	Sedang
72	ZAHRA RIZKA AYU FEBRINA	1.0	2	2	1	1	1	1	3.6	1.6	Rendah
73	ADHYAKSA IQBAL AZZAHIR YOKA	1.4	3	1	2	3	2	2	1.3	2.0	Rendah
74	ADYA FENTHI GENTA RAMADHANI	1.3	3	1	2	2	1	1	1.1	1.5	Rendah
75	ASMAN RAMADHANI HAKIM	2.2	4	2	2	3	3	2	2.1	2.5	Sedang
76	ATTALLAH NURRISTA NUGRAHA	2.3	4	2	2	3	2	4	3.1	2.8	Sedang
77	AUFA HAFIY NURAIRA AZKA	2.6	4	2	3	3	2	4	3.7	3.0	Tinggi
78	AULIYA ROSA RAHMAWATI	1.5	3	4	2	1	3	4	1.3	2.5	Sedang
79	AYU NAIZA ANDRIAN	2.2	5	1	4	4	2	2	2.7	2.9	Sedang
80	AZZAHRA HAYYU KHALISTA	1.6	3	4	2	1	3	5	1.7	2.7	Sedang
81	BENING CAHYA RYENA	1.6	3	1	1	2	2	2	2.1	1.8	Rendah
82	CHESYA ATHA NAFISA	1.5	3	1	3	4	4	3	3.1	2.8	Sedang
83	CHOLID IRSYAD	1.9	3	1	1	2	2	2	2.1	1.9	Rendah
84	DAMAR PANJALU	1.9	3	1	1	1	3	3	4.1	2.3	Sedang
85	DESIRA BILQIS NAKISHA	1.7	2	1	2	2	2	2	3.0	2.0	Rendah
86	DEVIANA FATONAH	1.8	2	1	2	2	2	2	3.9	2.1	Sedang
87	ERLANGGA PUTRA BUDI SETIAWAN	1.9	2	2	2	2	3	2	3.9	2.3	Sedang
88	FAIZ ARSYAD FAHREZI PANJALU	0.7	1	3	1	1	1	1	1.3	1.2	Rendah
89	FIRJAL FARAHNISA BELGIN	1.3	3	1	2	2	1	1	1.1	1.5	Rendah
90	GANIS ALYA CAHYANINGTYAS	1.0	3	2	2	2	3	1	2.0	2.0	Rendah
91	HAFIDHAH ROFIAH NURJANNAH	0.8	1	2	1	1	0	0	1.9	1.0	Sangat Rendah
92	IRMAWATI DWI VALENTIN	0.6	0	1	1	1	1	2	0.7	0.9	Sangat Rendah
93	KEISHA NUR AZIZAH	0.5	0	1	1	1	0	0	0.3	0.5	Sangat Rendah
94	LATHIFAH ATUTININGTYAS	0.7	2	2	1	1	0	0	1.3	1.0	Sangat Rendah
95	LIVIA TRI LESTARI	1.4	3	1	2	2	1	1	1.1	1.6	Rendah
96	MADA MALIKA ANANDA	1.3	3	1	2	3	2	2	1.6	2.0	Rendah
97	MUHAMMAD ILIN NUHA	1.5	3	1	1	2	2	2	2.6	1.9	Rendah
98	NINDITA AGNIA KHAIRUNNISA	1.3	3	1	1	2	2	2	2.4	1.8	Rendah
99	NOVA PUTRI WULANDARI	0.8	1	2	1	1	0	0	1.9	1.0	Sangat Rendah
100	NUR FERIKHA INDIRIANI	0.6	0	1	3	0	0	2	0.6	0.9	Sangat Rendah

## Lampiran 7. Data Tes Kesegaran Jasmani

No	Nama Subjek	VERTIKAL JUMP				NILAI	SIT UP (60")	NILAI	LARI 60 M	NILAI	LARI 1200 M (PADA 1000M)	NILAI	PULL UP (60) (PADA 1000M)	NILAI	TOTAL NILAI	Kategorisasi	
		Raihan Awal	L1	L2	L3												Seliah Raihan
1	ADIANSYAH ARIF HIDAYATULLAH	35	54	57	55	22	1	2	1	15.30	1	18.03	1	2	1	5	Kurang Sekali
2	ALIFFA PUTRI IYOMI	43	57	59	61	18	1	2	1	15.03	1	17.44	1	2	1	5	Kurang Sekali
3	ANGGITA FITRIANA RAHMAWATI	55	71	74	71	19	1	2	1	14.45	1	15.30	1	2	1	5	Kurang Sekali
4	ARCELIA CALISTA	51	72	70	72	21	1	37	3	12.13	2	12.00	1	26	4	11	Kurang
5	ARSYADATUL WATSONA APITSA	50	78	75	78	28	2	22	4	13.10	2	13.50	1	26	4	13	Kurang
6	AUDIA MECCA HENDYANA	51	72	70	72	21	1	37	3	12.13	2	12.00	1	26	4	11	Kurang
7	BINTANG PRAKASA ARIYANTO	47	81	79	81	34	3	20	4	10.42	3	10.08	1	10	3	14	Sedang
8	DESTA AULIA RAHMAWATI	36	72	73	75	39	4	29	5	10.24	3	11.24	1	10	3	16	Sedang
9	DESTIANA AISYAH AZ ZAHRA	41	69	66	70	29	2	20	4	10.73	3	12.02	1	14	3	13	Kurang
10	DWI FEBRIYANI	50	66	68	70	20	1	2	1	10.60	1	12.22	1	3	1	5	Kurang Sekali
11	EMILIA GALUH CEMPAKA	46	67	64	65	21	1	2	1	16.00	1	15.40	1	2	1	5	Kurang Sekali
12	FATIKHASARI HIDAYATI	52	69	71	65	19	1	2	1	15.30	1	14.33	1	2	1	5	Kurang Sekali
13	FIRSTONER AFFAN DAFFA	64	106	119	119	55	3	46	5	08.47	3	10.50	1	9	3	15	Sedang
14	GENDHIS ANINDITA WIBOWO	60	95	96	102	42	4	25	4	11.41	3	11.42	1	32	4	16	Sedang
15	GWEN ELENA MAKAYLA	51	81	84	75	33	3	32	5	12.20	2	10.20	1	39	4	15	Sedang
16	HANA SINDI ANSAH	61	91	90	93	32	3	31	5	09.25	4	12.11	1	9	2	15	Sedang
17	JESA ALIYA DEVITRI	53	89	97	94	44	4	35	5	10.36	3	10.40	1	26	4	17	Sedang
18	KEVIN RAYSHA PERMANA	66	110	109	110	44	2	48	5	10.11	2	10.56	1	3	1	11	Kurang
19	LUCKY AGHMAD PRASETYA	42	74	64	64	32	3	43	5	12.42	2	14.05	1	22	4	15	Sedang
20	LULU AFIFAH	63	102	105	103	42	4	31	5	14.05	1	12.04	1	6	2	13	Kurang
21	MIKHAILA VEDA SARASWATI	64	116	119	119	55	3	46	5	08.42	3	10.50	1	7	2	14	Sedang
22	MUHAMMAD ABDUL AZIZ	68	94	96	98	30	2	11	3	12.06	2	13.09	1	4	2	10	Kurang
23	MUHAMMAD IQBAL HARYO PURNOMO	36	72	73	75	39	4	29	5	10.24	3	11.24	1	10	3	16	Sedang
24	MUHAMMAD RAFFI ARZANY	49	79	79	76	30	2	29	5	11.58	2	11.50	1	36	4	14	Sedang
25	NAJMA RAISSA SALEHA	51	72	70	72	21	1	37	3	12.13	2	12.00	1	26	4	11	Kurang
26	NATHAN KENZIE RADITHYA	68	94	96	98	30	2	11	3	12.06	2	13.09	1	4	2	10	Kurang
27	NAWFAL RUWAYFI HARTANTO	62	83	85	84	23	2	15	3	12.01	2	11.50	1	9	2	10	Kurang
28	NUR LAILA SYAHIDAH	56	88	91	92	36	1	32	4	11.29	1	09.10	1	6	2	9	Kurang Sekali
29	PUTRI SALMA WAWIAH	53	75	76	80	27	1	27	3	12.26	1	10.15	1	10	3	9	Kurang Sekali
30	RAFAEL KRISTANTO	52	72	77	77	25	1	13	1	11.09	1	10.11	1	7	2	6	Kurang Sekali
31	RAHMA SYAKIRAH	56	88	91	92	36	1	32	4	11.29	1	09.10	1	5	1	8	Kurang Sekali
32	RAMADHANI INTAN DAMARJATI	50	80	79	82	32	1	33	4	10.47	2	12.06	1	5	2	10	Kurang
33	RAYA RAHMA ANINDYA RENANINGTYAS	48	71	73	70	25	2	22	4	13.04	2	10.15	1	15	3	12	Kurang
34	ROMIZ KHALIDJUN WIDYANTO	57	94	94	95	38	3	19	3	11.63	2	13.40	1	27	4	13	Kurang
35	TERESA AVILA KRISTIANA WIDIASTUTI	51	72	70	72	21	1	37	3	12.13	2	12.00	1	26	4	11	Kurang
36	VANIA CITRA ELYSIA	52	72	77	77	25	1	13	1	11.09	1	10.11	1	7	2	6	Kurang Sekali
37	ADINA ZAHRA SHAFIA	56	88	91	92	36	1	32	4	11.29	1	09.10	1	5	1	8	Kurang Sekali
38	AISYAH HAYU KARTIKA ZAMAN	53	75	76	80	27	1	27	3	12.26	1	10.15	1	10	3	9	Kurang Sekali
39	ALIKA FLORIAN RAMADHANI	51	72	70	72	21	1	37	3	12.13	2	12.00	1	26	4	11	Kurang
40	AMALIYA MA'RUFAH	50	80	79	82	32	1	33	4	10.47	2	12.06	1	5	2	10	Kurang
41	ANANDITO WAHYU WICAKSONO	66	98	99	100	34	3	28	3	11.76	1	14.30	1	0	1	9	Kurang Sekali
42	ASYIL SANIAH	53	75	76	80	27	1	27	3	12.26	1	10.15	1	7	2	8	Kurang Sekali
43	AULIYA INTI RAHMA PUTRI	65	81	82	81	17	1	35	4	09.30	3	13.11	1	9	3	12	Kurang
44	AURIEL DIANDRA NABILA	44	70	68	69	25	2	13	3	14.16	1	12.26	1	20	3	10	Kurang
45	AZMI NABIL FATHINAH	60	112	115	114	55	3	43	5	12.16	1	11.05	1	10	3	13	Kurang
46	BERNADETHA RATNA WULANDARI PRIHA	50	80	79	82	32	1	33	4	10.47	2	12.06	1	5	2	10	Kurang
47	DANENDRA AUFAR RAFIF	68	94	96	98	30	2	11	3	12.06	2	13.09	1	4	2	10	Kurang
48	DEIDAN ARYOSETO SUBAGYO	48	71	73	70	25	2	22	4	13.04	2	10.15	1	15	3	12	Kurang
49	DYAN APRILLI ANINGSIH	51	72	70	72	21	1	37	3	12.13	2	12.00	1	26	4	11	Kurang
50	FADHL AHMAD SYABANA	49	75	75	73	26	1	20	2	15.16	1	14.02	1	6	2	7	Kurang Sekali
51	FAHMI EKA YULIYANTI	52	72	77	77	25	1	20	2	11.09	1	10.11	1	7	2	7	Kurang Sekali
52	FAURIANZA AZIZ WIBAWA	52	72	77	77	25	1	13	1	11.09	1	10.11	1	7	2	6	Kurang Sekali
53	FARIZOIA GHATFHANI	49	75	75	73	26	1	20	2	15.16	1	14.02	1	8	2	7	Kurang Sekali
54	FREYA NIRWASITA TAMADYANIS	56	88	91	92	36	1	32	4	11.29	1	09.10	1	5	1	8	Kurang Sekali
55	HANIF LUTFI NABILA	53	89	97	94	44	4	35	5	10.36	3	10.40	1	26	4	17	Sedang
56	INTAN WIDYA PANGESTIKA	51	72	70	72	21	1	37	3	12.13	2	12.00	1	26	4	11	Kurang
57	IRENE BUDI KURNIAWATI	60	112	115	114	55	3	43	5	12.16	1	11.05	1	10	3	13	Kurang
58	IRZAGI DWI MAULANA	55	100	103	104	49	4	25	4	10.76	3	14.24	1	4	2	14	Sedang
59	KHALIFI MAULIDIA	47	81	79	81	34	3	20	4	10.42	3	10.08	1	10	3	14	Sedang
60	KHOIRUNISA UMAPA	64	116	115	114	52	5	43	5	12.03	2	16.31	1	10	3	16	Sedang
61	LEANDRA KURNIAWAN	68	94	96	98	30	2	11	3	12.06	2	13.09	1	4	2	10	Kurang
62	LINTANG CAHYANINGRUM	51	72	70	72	21	1	37	3	12.13	2	12.00	1	26	4	11	Kurang
63	M. IRSYAD FAQIH	48	71	73	70	25	2	22	4	13.04	2	10.15	1	15	3	12	Kurang
64	MARIA KARTIKA DIAN UTAMI	60	112	115	114	55	3	43	5	12.16	1	11.05	1	10	3	13	Kurang
65	NISRIINA MAIZA GUSNAINI	64	116	119	119	55	3	46	5	08.42	3	10.50	1	7	2	14	Sedang
66	RIDHO GATA WIJAYA	51	72	70	72	21	1	37	3	12.13	2	12.00	1	26	4	11	Kurang
67	RISSA KHORINGTYAS	53	75	76	80	27	1	27	3	12.26	1	10.15	1	10	3	9	Kurang Sekali
68	RYAN ANDIKA JANUAR	50	78	75	78	28	5	22	5	13.10	4	13.50	1	26	4	19	Baik
69	SAFIRA MUMTIZ APSARINI	56	88	91	92	36	1	32	4	11.29	1	09.10	1	5	1	8	Kurang Sekali
70	SALWA EMI ANNABILA	66	98	99	100	34	3	28	3	11.76	1	14.30	1	0	1	9	Kurang Sekali
71	SHAVIN ADINDRANI PUTRI	49	75	75	73	26	1	20	2	15.16	1	14.02	1	8	2	7	Kurang Sekali
72	ZAHRA RIZKA AYU FEBRINA	41	69	66	70	29	2	20	4	10.73	3	12.02	1	14	3	19	Baik
73	ADHYAKSA IQBAL AZZAHIR YOKA	56	88	91	92	36	1	32	4	11.29	1	09.10	1	5	1	8	Kurang Sekali
74	ADYA FENTHI GENTA RAMADHANI	46	67	64	65	21	4	2	5	16.00	5	15.40	1	11	3	18	Baik
75	ASMAN RAMADHANI HAKIM	53	75	76	80	27	1	27	3	12.26	1	10.15	1	10	3	9	Kurang Sekali
76	ATTALLAH NURRISTA NUGRAHA	53	89	97	94	44	4	35	5	10.36	3	10.40	1	26	4	17	Sedang
77	AUFA HAFIY NURAIRA AZKA	60	95	96	102	42	4	25	5	11.41	5	11.42	1	32	4	19	Baik
78	AULIYA ROSA RAHMAWATI	51	81	84	75	33	3	32	5	12.20	2	10.20	1	39	4	15	Sedang
79	AYU NAIZA ANDRIAN	61	91	90	93	32	3	31	5	09.25	4	12.11	1	10	3	16	Sedang
80	AZZAHRA HAYU KHALISTA	53	89	97	94	44	4	35	5	10.36	3	10.40	1	26	4	17	Sedang
81	BENING CAHYA RYENA	55	100	103	104	49	4	25	4	10.76	3	14.24	1	4	2	14	Kurang
82	CHESYA ATHA NAFISA	53	89	97	94	44	4	35	5	10.36	3	10.40	1	26	4	17	Sedang
83	CHOLID IRSYAD	42	74	64	64	32	3	43	5	12.42	2	14.05	1	22	4	15	Sedang
84	DAMAR PANJALU	64	116	119	119	55	3	46	5	08.42	3	10.50	1	11	3	17	Sedang
85	DESIRA BLOIS NAKISHA	67	121	125	123	58	5	40	5	12.02	2	09.50	1	20	3	16	Sedang
86	DEVIANA FATONAH	36	72	73	75	39	4	29	5	10.24	3	11.24	1	2	1	14	Sedang
87	ERLANGGA PUTRA BUDI SETIAWAN	49	79	79	76	30	2	29	5	11.58	2	11.50	1	36	4	14	Sedang
88	FAIZ ARSYAD FA																

## Lampiran 8. Uji Normalitas dan Uji Linearitas

### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

	X1	X2	Y	
N	144	144	144	
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	6.10	1.989	11.92
	Std. Deviation	1.777	.7020	3.769
Most Extreme Differences	Absolute	.117	.087	.103
	Positive	.115	.087	.103
	Negative	-.117	-.069	-.078
Test Statistic	.117	.087	.103	
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000 <sup>c</sup>	.009 <sup>c</sup>	.001 <sup>c</sup>	

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

### ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y * X1	Between Groups	(Combined)	156.269	7	22.324	1.619	.135
		Linearity	56.531	1	56.531	4.101	.045
		Deviation from Linearity	99.738	6	16.623	1.206	.307
	Within Groups		1874.731	136	13.785		
Total			2031.000	143			

### ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y * X2	Between Groups	(Combined)	400.318	24	16.680	1.217	.241
		Linearity	123.982	1	123.982	9.048	.003
		Deviation from Linearity	276.337	23	12.015	.877	.628
	Within Groups		1630.682	119	13.703		
Total			2031.000	143			

## Lampiran 9. Uji Koreasi Pearson dan Uji Regresi Berganda

### Correlations

		X1	X2	Y
X1	Pearson Correlation	1	-.078	-.167 <sup>*</sup>
	Sig. (2-tailed)		.355	.046
	N	144	144	144
X2	Pearson Correlation	-.078	1	.247 <sup>**</sup>
	Sig. (2-tailed)	.355		.003
	N	144	144	144
Y	Pearson Correlation	-.167 <sup>*</sup>	.247 <sup>**</sup>	1
	Sig. (2-tailed)	.046	.003	
	N	144	144	144

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

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

### Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.288 <sup>a</sup>	.083	.070	3.634

a. Predictors: (Constant), X2, X1

### ANOVA<sup>a</sup>

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	168.539	2	84.270	6.380	.002 <sup>b</sup>
	Residual	1862.461	141	13.209		
	Total	2031.000	143			

a. Dependent Variable: Y

b. Predictors: (Constant), X2, X1

### Coefficients<sup>a</sup>

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	11.325	1.440		7.862	.000
	X1	-.315	.172	-.149	-1.837	.068
	X2	1.265	.434	.236	2.912	.004

a. Dependent Variable: Y



## Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian



Pengambilan Data Pola Makan dan Aktivitas Fisik



Pengisian Angket Oleh Peserta Didik



Tes Kesegaran Jasmani



Tes Kesegaran Jasmani



Tes Kesegaran Jasmani



Tes Kesegaran Jasmani

### Lampiran 11. Data Presensi UKS SMA N 1 Sleman

Tanggal	Nama	Kelas	Ket.
12-5-24	Rafhael	XI MIPA 11	Hausplast
13-5-24	Kanu	XA	Penbalut
13-5-24	Nisya	XI IPA 1	Medul.
14-5-24	Azman	XC	Hausplast
14-5-24	Nia	gum	pena - 2
14-5-24	Shaella	XI IPA 5	Promag
14-5-24	Nisya	XI IPA 1	Pen balut
14-5-24	Izot	XG	Promag
14/5/24	Grace	XG	Pen balut (2), feminox (1)
14/5/24	Regina	XI IPS 2	Kasa (2), one swab
14/5/24	Besti	XA	Feminox
15/5/24	Izot	XG	Softex
15/5/24	Umi	XG	Paracetamol
17/5/24	Izot	XG	Promag
17/5/24	Salwa	XE	Softex
19/5/24	Lutfi	XB	Penbalut
17/5/24	Andhea	XI IPA 4	Sakit
15/5/24	Nisya	XI IPA 1	Paracet
15/5/24	Tam	XI IPS 2	obat alergi.
20/5/24	Mutha	XG	Dumam
20/5/24	Romiz Khaldun	XA	sakit
20/5/24	Rahma	XA	sakit
20/5/24	Intan	XA	sakit
20/5/24	Rafael	XA	sakit
21/5/24	Valent	XI IPA 2	paracetamol



TANGGAL	NAMA	KELAS	KETERANGAN	JMLH
14-11-2023	Cita Aurelia	XII IPA 1	Pembalut	
14-11-2023	Diana R.	XII IPA 1	Hansaplast	
14-11-2023	Early Dwi K.	XE	Hansaplast	
14-11-2023	Vivi	XA	Minyak kayu putih	1
15-11-2023	Adam	XII IPA 5	Betadine	
15-11-2023	Regina	XI IPS 1	Minyak kayu putih	1
16-11-2023	Tara	XII IPS 2	ratih perus	
17-11-2023	Phirif	XD	Tidak cak bsm	
17-11-2023	Dzofi	XI IPS 1	tb kasa + Hansaplast	
17-11-2023	Gadis	XD	Hansaplast	1
17-11-2023	Vien	XB	Tetes mata	1
17-11-2023	Rafa	XI MIPA 4	<del>haju</del>	2
17-11-2023	Zk	XII IPA 2	Pembalut	1
20-11-2023	Devi	XII IPS 2	Sakit	1
20-11-23	Nabila	XII IPA 1	Sakit	
20-11-23	Nissa	XI IPS 1	ftd	
21-11-23	Bunar	XII IPA 9	Hansaplast	2
21-11-23	Izda	XG	Kayu putih	
22-11-23	Zahra	XI IPA 2	Kupat Salokoh	1
23-11-23	Malika	XE	Pembalut	1
23-11-23	Nanda	XII IPA 2	Pembalut	1
23-11-23	Jasmine	XII MIPA 4	Pembalut	1
1-12-23	Nisa	XI IPA 1	ftd	2
1-12-23	Venny	XII IPA 4	Minta Minyak	1
5-12-23	Wwind	XII IPA 3	obat diare	1
5-12-23	Tigas	TU	<del>Paracetamol</del> + ftd	1
7-12-2023	Swastika	XII IPA 5	Paracetamol	1
12-12-2023	Vivi	XA	Pembalut	1
12-12-2023	Sinta Oktaviana	XII IPA 5	Pembalut	
12-12-2023	Frey A. T	XB	Paracetamol	1
14-12-2023	Nisa	XI IPS 1	Junjer	2
20-12-2023	Dewani Ambalan 24		Rompi PMR	2
3-1-2024	Izda	XE	Primay	2
4-1-2024	Deni Citra	XV MIPA 1	salonpas	1
4-1-2024	A Lia	XA	Cek TB	
4-1-2024	<del>Putri</del> Putri	XA	Cek TB	
4-1-2024	<del>Putri</del> Putri	XII MIPA 5	Plasit	2