

**KORELASI AKTIVITAS JASMANI, POLA MAKAN
DAN POLA ISTIRAHAT DENGAN HASIL BELAJAR
KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK SEKOLAH DASAR**

TESIS



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar
Magister Olahraga
Program Studi Ilmu Keolahragaan

Oleh:
AFRI NURJAYANTA
NIM 21611251041

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

ABSTRAK

AFRI NURJAYANTA: Korelasi Aktivitas Jasmani, Pola Makan, dan Pola Istirahat dengan Hasil Belajar Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Dasar. **Tesis. Yogyakarta: Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta, 2024.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui korelasi Aktivitas Jasmani, Pola Makan, dan Pola Istirahat dengan Hasil Belajar Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Dasar di SD Model Sleman Yogyakarta.

Metode dalam penelitian ini dengan pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas atas dari SD Model Sleman berjumlah 256 peserta didik. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 149 peserta didik diambil menggunakan teknik sampel berdasarkan rumus Tabel Isaac dan Michael dengan taraf kesalahan sebesar 5%. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dengan validasi item dengan pertimbangan ahli dan uji empirik. Uji validitas dan uji reliabilitas instrumen menggunakan uji statistik *produc moment* dengan *IBM SPSS Statistic 25*. Teknik analisis data dengan regresi linear sederhana dan ganda. Uji asumsi data terdiri dari uji normalitas, linieritas, dan multikolinieritas.

Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa: (1) Aktivitas Jasmani memiliki korelasi signifikan dengan Hasil Belajar Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Dasar dengan nilai signifikan $0,000 < 0,05$; (2) Pola Makan memiliki korelasi signifikan dengan Hasil Belajar Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Dasar dengan nilai signifikan $0,001 < 0,05$; (3) Pola Istirahat memiliki korelasi signifikan dengan Hasil Belajar Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Dasar dengan nilai signifikan $0,000 < 0,05$; (4) Hasil uji f menunjukkan bahwa nilai signifikan $0,000 < 0,05$ dan nilai f-hitung lebih besar dari f-tabel $57.098 > 3.146$, artinya Aktivitas Jasmani, Pola Makan, dan Pola Istirahat memiliki korelasi yang simultan dengan Hasil Belajar Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas Atas Sekolah Dasar di SD Model Sleman Yogyakarta

Kata kunci: Aktivitas Jasmani, Pola Makan, Pola Istirahat, Kebugaran Jasmani

ABSTRACT

AFRI NURJAYANTA: Correlation between the Physical Activity, Eating Pattern, and Rest Pattern towards the Physical Fitness Learning Outcomes of Elementary School Students. **Thesis. Yogyakarta: Master Program of Sport Sciences, Faculty of Sport and Health Sciences, Universitas Negeri Yogyakarta, 2024.**

This research aims to determine the correlation between physical activities, diet, and rest patterns towards the physical fitness learning outcomes of elementary school students at SD Model (Model Elementary School), Sleman, Yogyakarta.

The research method used a quantitative approach. The research population was the senior students from SD Model Sleman totaling 256 students. The research sample was for about 149 students taken by using a sampling technique based on the Isaac and Michael Table formula with an error rate of 5%. The data collection used a questionnaire with item validation with expert consideration and empirical testing. The validity test and reliability test of the instrument used the product moment statistical test with IBM SPSS Statistic 25. The data analysis techniques used simple and multiple linear regression. Data assumption tests consisted of normality, linearity, and multicollinearity tests.

The results of the hypothesis test show that: (1) physical activity has a significant correlation with physical fitness learning outcomes of elementary school students with a significant value of $0.000 < 0.05$; (2) eating pattern has a significant correlation to the physical fitness learning outcomes of elementary school Students with a significant value of $0.001 < 0.05$; (3) rest pattern has a significant correlation to the physical fitness learning outcomes of elementary school students with a significant value of $0.000 < 0.05$; (4) the results of the f test show that the significant value is $0.000 < 0.05$ and the f-count value is greater than the f-table $57.098 > 3.146$, meaning that physical activity, eating pattern, and rest pattern have a simultaneous correlation towards the physical fitness learning outcomes of senior students of SD Model Sleman Yogyakarta.

Keywords: Physical Activity, Eating Pattern, Rest Pattern, Physical Fitness, Learning Outcomes



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

Jalan Colombo 1, Kampus Karangmalang, Yogyakarta 55281

Telp. (0274) 586168 Hunting, Fax. (0274) 565500;

Laman: <http://www.uny.ac.id> e-mail: humas@uny.ac.id

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : AFRI NURJAYANTA

NIM : 21611251041

Program studi : S2 Ilmu Keolahragaan

Departemen : Ilmu Keolahragaan

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Dengan ini menyatakan bahwa tesis ini merupakan hasil karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar Magister di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya dalam tesis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Yogyakarta, Oktober 2024

Yang membuat pernyataan,



AFRI NURJAYANTA

NIM 21611251041

LEMBAR PERSETUJUAN

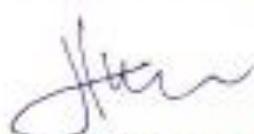
KORELASI AKTIVITAS JASMANI, POLA MAKAN DAN POLA ISTIRAHAT DENGAN HASIL BELAJAR KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK SEKOLAH DASAR

TESIS

AFRI NURJAYANTA
NIM 21611251041

Telah disetujui dipertahankan di depan Tim Penguji Tesis
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 16 Oktober 2024

Koordinator Program Studi



Dr. Sulistiyo, M.Pd
NIP. 197612122008121001

Dosen Pembimbing



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

LEMBAR PENGESAHAN

KORELASI AKTIVITAS JASMANI, POLA MAKAN DAN POLA ISTIRAHAT DENGAN HASIL BELAJAR KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK SEKOLAH DASAR

TESIS

AFRI NURJAYANTA
NIM 21611251041

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tesis
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 18 Oktober 2024

DEWAN PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Dr. Cerika Rismayanti, M.Or (Ketua/Penguji)		18/10/2024
Dr. Duwi Kurnianto Pambudi, M.Or (Sekretaris/Penguji)		18/10/2024
Dr. Sulistiyo, M.Pd (Penguji I)		18/10/2024
Prof. Dr. Wawan S Suherman, M.Ed (Penguji II/ Pembimbing)		18/10/2024



KATA PENGANTAR

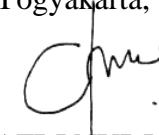
Puji syukur kehadirat Allah SWT atas berkat lindungan, rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Tesis dengan judul “Korelasi Aktivitas Jasmani, Pola Makan, dan Pola Istirahat dengan Hasil Belajar Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Dasar” dapat diselesaikan dengan lancar. Tesis ini disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar Magister Olahraga, Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta.

Penulis menyadari bahwa Tesis ini tidak mungkin dapat diselesaikan tanpa bimbingan dan bantuan serta dukungan dari semua pihak. Oleh karena itu, dengan tulus penulis mengucapkan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M,Ed sebagai mentor dan dosen pembimbing tesis yang telah memberikan bimbingan dengan baik sehingga tesis ini dapat terselesaikan. Selain itu, penulis juga mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes, AIFO, Rektor Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk studi lanjut di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd. M,Or. Selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta yang memberikan persetujuan pelaksanaan tugas akhir tesis ini.
3. Bapak Dr. Sigit Nugroho, M.Or, selaku Ketua Departemen Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta.

4. Bapak Dr. Sulistiyono, M.Pd. Koordinator Program Studi Magister Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta dan Selaku Pengaji 1 Tesis
5. Ibu Prof. Dr. Cerika Rismayanti, M.Or, selaku Ketua/Pengaji Tesis
6. Bapak Dr. Duwi Kunianto Pambudi, M.Or. selaku Sekretaris/Pengaji Tesis
7. Prof. Dr. Wawan S Suherman, M.Ed selaku Pengaji 2 Tesis sekaligus sebagai Dosen Pembimbing.
8. Prof. Dr Ahmad Nasrulloh, M.Or selaku validator Instrumen Penelitian
9. Dr. Krisnanda Dwi Apriyanto, M.Kes selaku validator Instrumen Penelitian
10. Kepala Sekolah, Guru PJOK, Guru dan Karyawan, Peserta Didik SD Model Sleman yang telah memberikan ijin dan membantu peneliti ini
11. Kepala Sekolah SDN 9 Lubuk Besar, Pemda Kabupaten Bangka Tengah yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melaksanakan tugas belajar.
12. Kedua orang tua, istriku, anakku, dan seluruh keluargaku tercinta dan teman-teman dekat yang senantiasa memberikan do'a restu, dukungan dan motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan studi dengan lancar.

Teriring do'a dan ungkapan rasa syukur penulis sampaikan kepada semua pihak yang telah banyak membantu penulisan tesis ini, semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan kebaikan dari Allah SWT. Aamiin

Yogyakarta, Oktober 2024

AFRI NURJAYANTA
NIM 21611251041

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK	ii
<i>ABSTRACT</i>	iii
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA	iv
LEMBAR PERSETUJUAN.....	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	11
C. Pembatasan Masalah	11
D. Rumusan Masalah	12
E. Tujuan Penelitian	12
F. Manfaat Penelitian	13
BAB II KAJIAN PUSTAKA	15
A. Kajian Teori	15
1. Karakteristik Peserta Didik Sekolah Dasar.....	15
2. Aktivitas Jasmani	18
3. Pola Makan	26
4. Pola Istirahat.....	29
5. Hasil Belajar Kebugaran Jasmani	32
6. Korelasi dan Interaksi	43
B. Kajian Penelitian yang Relevan	48
C. Kerangka Pikir	52
D. Hipotesis Penelitian.....	55
BAB III METODE PENELITIAN.....	57
A. Jenis Penelitian.....	57
B. Tempat dan Waktu Penelitian	58
1. Tempat Penelitian.....	58
2. Waktu Penelitian	58
C. Populasi dan Sampel Penelitian	58
1. Populasi Penelitian	58
2. Sampel Penelitian.....	58
D. Definisi Operasional Variabel.....	60
1. Kebugaran Jasmani	60
2. Aktivitas Jasmani	61
3. Pola Makan	61

4. Pola Istirahat.....	61
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	61
1. Teknik Pengumpulan data.....	62
a. Kuesioner	62
b. Dokumentasi	63
2. Instrumen Pengumpulan Data	63
a. Angket (kuesioner).....	63
b. Instrumen dokumentasi	68
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	68
1. Uji Validitas	68
2. Uji Reliabilitas	74
G. Teknik Analisis Data.....	74
1. Uji Persyaratan Analisis	75
a. Uji Normalitas.....	75
b. Uji Linieritas	75
c. Uji Multikolinieritas.....	76
2. Uji Hipotesis	76
a. Analisis Regresi Linear Sederhana	77
b. Analisis Regresi Berganda (3 prediktor).....	78
3. Pengujian Simultan (Uji F)	78
4. Sumbangan Efektif.....	79
 BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	80
A. Deskripsi Hasil Penelitian	80
B. Hasil Uji Hipotesis	91
C. Pembahasan Hasil Penelitian	101
D. Keterbatasan Penelitian	103
 BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	104
A. Kesimpulan	104
B. Implikasi.....	105
C. Saran	106
DAFTAR PUSTAKA	108
 LAMPIRAN	114

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Tabel Isaac dan Michael	60
Tabel 2. Kisi-Kisi Instrumen dan Butir Pernyataan Aktivitas Jasmani	65
Tabel 3. Kisi-Kisi Instrumen dan Butir Pernyataan Pola Makan	66
Tabel 4. Kisi-Kisi Instrumen dan Butir Pernyataan Pola Istirahat	67
Tabel 5. Kisi-Kisi Kompetensi Dasar (Materi) dan Nilai	68
Tabel 6. Analisis Validitas Butir Pernyataan Aktivitas Jasmani	70
Tabel 7. Analisis Validitas Butir Pernyataan Pola Makan	71
Tabel 8. Analisis Validitas Butir Pernyataan Pola Istirahat	72
Tabel 9. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen	74
Tabel 10. Jumlah Rombel dan Peserta Didik	80
Tabel 11. Guru PJOK SD Model Sleman	81
Tabel 12. Sarana Prasarana SD Model Sleman	82
Tabel 13. Rangkuman Deskripsi Data Statistik	83
Tabel 14. Presentase Nilai	84
Tabel 15. Kategori Per Item Pertanyaan Aktivitas Jasmani	85
Tabel 16. Kategori Per Item Pertanyaan Pola Makan	87
Tabel 17. Kategori Per Item Pertanyaan Pola Istirahat	89
Tabel 18. Hasil Uji Normalitas	91
Tabel 19. Hasil Uji Linieritas X1 dengan Y	92
Tabel 20. Hasil Uji Linieritas X2 dengan Y	93
Tabel 21. Hasil Uji Linieritas X3 dengan Y	93
Tabel 22. Hasil Uji Multikolinieritas	94
Tabel 23. Pengujian Hipotesis Secara Parsial	95
Tabel 24. Pengujian Hipotesis Secara Simultan	95
Tabel 25. Korelasi Aktivitas Jasmani dengan Kebugaran Jasmani	96
Tabel 26. Korelasi Pola Makan dengan Kebugaran Jasmani	97
Tabel 27. Korelasi Pola Istirahat dengan Kebugaran Jasmani	98
Tabel 28. Korelasi Variabel X1, X2, X3 dengan Variabel Y	99
Tabel 29. Koefisien Regresi X1, X2, X3 dengan Variabel Y	99
Tabel 30. Uji Anova X1, X2, X3 dengan Variabel Y	101

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Gambar Kerangka Pikir.....	55
Gambar 2. Desain Penelitian	57

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Permohonan Validasi instrumen.....	114
Lampiran 2. Surat keterangan validasi ahli 1	115
Lampiran 3. Surat keterangan validasi ahli 2.....	116
Lampiran 4. Surat ijin uji instrumen	117
Lampiran 5. Surat ijin penelitian.....	118
Lampiran 6. Surat ijin penelitian SD Model Sleman	119
Lampiran 7. Data hasil uji coba instrumen	120
Lampiran 8. Data hasil kuesioner.....	121
Lampiran 9. Kuesioner Aktivitas Jasmani	122
Lampiran 10. Kuesioner Pola Makan	124
Lampiran 11. Kuesioner Pola Istirahat.....	126
Lampiran 12. Dokumentasi foto	127
Lampiran 13. Data uji statistik SPSS	128

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan peserta didik, terutama dalam konteks pendidikan di sekolah dasar. kebugaran jasmani yang baik akan membantu peserta didik dalam mengikuti pembelajaran dengan penuh semangat dan motivasi tinggi guna mendapatkan hasil belajar yang optimal. Penelitian sebelumnya telah menunjukkan adanya korelasi yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar peserta didik, khususnya dalam mata pelajaran pendidikan jasmani. (Salamah & Setiawan, 2022) menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar di kelas pendidikan jasmani pada peserta didik sekolah menengah pertama, yang mengindikasikan adanya keterkaitan antara kebugaran jasmani dan prestasi akademik peserta didik. Penelitian serupa oleh (Satriawan et al., 2024) pada peserta didik sekolah dasar berusia 10-11 tahun juga menyoroti pentingnya aktivitas jasmani dalam meningkatkan kebugaran jasmani dan keterampilan motorik.

Lebih lanjut, (Huwaida et al., 2022) dan (Supriyanto et al., 2021) menekankan pentingnya aktivitas jasmani yang teratur dalam meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik. Aktivitas jasmani yang terstruktur dan rutin tidak hanya meningkatkan kebugaran fisik tetapi juga mendukung kemampuan peserta didik dalam menjalankan tugas-tugas sehari-hari secara efektif (Dewi

et al., 2022a). Dalam konteks ini, (Aprilia & Januarto, 2022) menegaskan bahwa kebugaran jasmani memiliki hubungan yang erat dengan pencapaian akademik, di mana peserta didik dengan kebugaran jasmani yang baik cenderung memiliki hasil belajar yang lebih baik.

Era-globalisasi saat ini mengakibatkan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi semakin canggih. Semua kemajuan dari teknologi membuat hidup manusia lebih menyenangkan dan lebih mudah, namun sebaliknya perubahan drastis telah terjadi dari pola hidup yang aktif menjadi pola hidup tidak aktif atau banyak duduk (Abdoellah, 2005). Hal ini jika tidak disikapi dengan baik akan menimbulkan dampak negatif bagi pertumbuhan dan perkembangan peserta didik sekolah dasar. Dampak negatif munculnya teknologi modern dalam beberapa dekade terakhir mengakibatkan peserta didik menjadi kurang aktif secara fisik sehingga berakibat pada rendahnya tingkat kebugaran jasmani dan kesehatannya karena mereka cenderung lebih menggunakan aktivitas otak dibandingkan dengan aktifitas fisik dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Ketika terjadi pandemi Covid-19 terjadi perubahan kebugaran jasmani pada peserta didik sekolah dasar dan menengah di Korea sebelum dan sesudah pandemic (Lee et al., 2022a). Penelitian ini menyoroti gangguan yang disebabkan oleh pandemi terhadap tingkat aktivitas fisik peserta didik, dan menegaskan perlunya intervensi yang ditargetkan untuk mengatasi penurunan kebugaran jasmani di kalangan peserta didik. Demikian pula, studi oleh (Chang et al., 2024) mengenai perubahan indeks massa tubuh

rata-rata peserta didik sekolah dasar di Korea menekankan peran pendidikan jasmani dalam mempromosikan kesehatan peserta didik.

Berdasarkan Laporan Nasional Sport Development Index (SDI) Tahun 2021 menunjukkan bahwa dimensi kebugaran jasmani masyarakat di Indonesia capaiannya paling rendah. Dari analisis data ditemukan bahwa tingkat kebugaran dengan kategori kurang sekali sebesar 53,63%, kategori kurang 22,68%, kategori sedang 12,80%, kategori baik 5,03%, kategori baik sekali 3,43%, kategori unggul 2,43% (Mutohir et al., 2021). Menurut Laporan Nasional Sport Development Index (SDI) Tahun 2022 ditemukan bahwa tingkat kebugaran masyarakat di Indonesia dengan kategori kurang sekali sebesar 60,1%, kategori kurang 23,9%, kategori sedang 9,7%, kategori baik 3,5%, kategori baik sekali 1,6%, kategori unggul 0,7% (Mutohir et al., 2022).

Sebagian penduduk dunia tidak aktif secara fisik, ketidakaktifan fisik dianggap sebagai masalah kesehatan masyarakat, bukan masalah individu (Kljajevic et al., 2022). Pola makan dan aktivitas fisik secara langsung mempengaruhi status kesehatan orang dewasa dan anak-anak (Kljajevic et al., 2022). Aktivitas fisik yang rendah pada anak-anak terutama di kalangan peserta didik sekolah dasar merupakan masalah yang semakin mendesak, terutama dengan meningkatnya penggunaan teknologi yang tidak tepat. Penggunaan teknologi secara berlebihan sering kali menyebabkan gaya hidup kurang gerak (*sedentary*), yang berdampak negatif pada aktivitas fisik, sehingga tingkat kebugaran jasmani dan kesehatan menjadi rendah dan dapat meningkatkan resiko kegemukan (obesitas).

Obesitas merupakan penyakit metabolismik yang ditandai dengan akumulasi lemak yang berlebihan (Sriwahyuni et al., 2021). Obesitas telah menjadi masalah kesehatan yang epidemi diseluruh dunia. Menurut data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) pada tahun 2018, jumlah anak yang berusia 5-12 tahun yang mengalami masalah berat badan berlebih sebesar 18,8% yang terdiri dari 10,8% dalam kategori gemuk, dan 8,8% dalam kategori obesitas. Pada usia 5-12 tahun juga terdapat masalah kekurusan sebesar 11,2% terdiri dari 7,2% kurus dan 4,0% sangat kurus (Basit et al., 2022). Indonesia menempati urutan kedua setelah Singapura dengan jumlah remaja obesitas terbesar yaitu 12,2% kemudian Thailand sebesar 8%, Malaysia sebesar 6%, dan Vietnam sebesar 4,6% (Liberali et al., 2020).

Peningkatan berat badan dapat dimonitor dengan menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT). IMT dapat menjadi bahan atau penanda gambaran kadar lemak dalam tubuh seseorang. Faktor penyebab obesitas pada anak-anak dan remaja bersifat multifaktorial. Peningkatan konsumsi makanan cepat saji (*fast food*), rendahnya aktivitas jasmani yang dilakukan, kualitas tidur, program diet, faktor genetik, usia, jenis kelamin, perubahan iklim, faktor psikologis, status sosial ekonomi, merupakan faktor-faktor yang berkontribusi pada perubahan keseimbangan energi dan berujung pada kejadian obesitas (Yuliani & Nugroho, 2022).

Masalah yang dihadapi saat ini yaitu rendahnya aktivitas jasmani yang dilakukan oleh peserta didik sekolah dasar. Peserta didik kurang antusias dan malas untuk melakukan aktivitas jasmani atau olahraga secara aktif. Pada

umumnya peserta didik hanya aktif melalukan aktivitas jasmani pada saat jam pembelajaran olahraga di sekolah. Pada saat setelah pulang dari sekolah, peserta didik cenderung memilih melakukan aktivitas yang tidak terlalu menguras fisik atau tenaga. Peserta didik lebih tertarik untuk melakukan permainan elektronik seperti *game online*, *gadget*, dan *game* elektronik lainnya dibandingkan melakukan aktivitas jasmani. Peserta didik merasa nyaman, tanpa merasa kebosanan dan menghabiskan waktunya dalam jangka lama hanya sekedar untuk bermain *game*. Penggunaan smartphone yang berlebihan akan berdampak negatif pada perkembangan peserta didik yang ditandai dengan malasnya peserta didik dalam melakukan aktivitas gerak dan berinteraksi (Ariyanto et al., 2020). Kurangnya aktifitas gerak menyebabkan peserta didik mudah mengalami kelelahan saat aktivitas olahraga, kelebihan berat badan atau obesitas.

Selain aktifitas fisik atau aktivitas jasmani yang rendah pada peserta didik sekolah dasar, perubahan gaya hidup terjadi saat ini, salah satunya adalah pola makan. Pola makan peserta didik telah berubah dalam hal pemilihannya, peserta didik lebih memilih makanan instan atau makanan siap saji karena cenderung rasa nya lebih enak. Rasa enak pada makanan tersebut berasal dari penyedap rasa instan dan jika dikonsumsi secara berlebih akan berdampak tidak baik pada kesehatan tubuh. Perubahan gaya hidup ini mengakibatkan terjadinya perubahan pola makan yang merujuk pada pola makan tinggi kalori, lemak, dan kolesterol tetapi rendah serat terutama makanan siap saji (*fast food*) yang berdampak meningkatkan obesitas (Evert et al., 2019).

Faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran peserta didik sekolah dasar adalah pola istirahat atau pola tidur. Tidur adalah kegiatan normal yang akan dialami oleh peserta didik dan menjadi aktivitas manusiawi di dalam kehidupan. Tidur merupakan kebutuhan dasar yang penting terutama bagi kesehatan peserta didik sekolah dasar. Tidur didefinisikan sebagai keadaan perilaku yang ditandai dengan berkurangnya aktivitas motorik, menurunnya interaksi dan respon terhadap lingkungan, postur yang spesifik (berbaring dan mata tertutup), dan dapat dengan mudah dibangunkan (Stormark et al, 2019: 2). Kebutuhan tidur sangat bervariasi sepanjang kehidupan manusia. Peserta didik usia sekolah dasar disarankan tidur dengan durasi tidur 9 jam sampai dengan 12 jam per hari (Lim et al., 2021).

Dampak positif akan diterima oleh kesehatan tubuh ketika durasi istirahat/tidur terpenuhi dengan baik. Namun, dampak negatif akan diterima pula oleh kesehatan tubuh ketika durasi istirahat/tidur tidak terpenuhi. Peserta didik yang baik pada pola istirahat/tidur, mereka akan lebih baik pula pada tingkat kesehatan dan kebugaran tubuh. Pada saat istirahat/tidur terpenuhi dengan baik, sel-sel tubuh akan diperbaiki dan energi akan dipulihkan selama proses istirahat atau tidur. Sementara itu, kualitas istirahat/tidur yang tidak dijaga dengan baik akan menimbulkan efek negatif pada kesehatan tubuh. Peserta didik akan merasa kecapekan dan mengantuk pada saat melakukan aktivitas harian jika kualitas istirahat/tidur tidak dijaga dengan baik. Seseorang yang menerapkan kualitas istirahat/tidur yang baik serta teratur akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik (Zaky & Wati, 2020).

Studi terdahulu mendapatkan hasil yaitu, kurangnya aktivitas jasmani/fisik, pola makan yang tidak baik, dan kualitas istirahat/tidur yang tidak dijaga dengan baik akan berdampak pada rendahnya tingkat kebugaran jasmani peserta didik. Penelitian (Erry, 2023) membuktikan bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Sanden. Hasil analisis pada uji hipotesis ke 3 diketahui nilai F hitung $10,478 > F$ tabel $(3,19)$ disimpulkan ada hubungan yang signifikan secara simultan antara kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Sanden.. Hasil Penelitian (Sriwahyuni et al., 2021) membuktikan bahwa hasil analisis bivariate menunjukkan adanya hubungan pola makan *fast food* terhadap kejadian obesitas pada anak dengan nilai $p=0,031 < \alpha=0,05$ sehingga disimpulkan bahwa pola makan *fast food* dapat meningkatkan berat badan jika dikonsumsi lebih dari 2 kali seminggu.

Hasil observasi awal yang dilakukan pada peserta didik di Sekolah Dasar Model Sleman ditemukan berbagai fakta menarik yaitu bahwa SD Model Sleman merupakan salah satu sekolah unggulan yang ada di Kabupaten Sleman. Latar belakang peserta didik mayoritas berasal dari keluarga dengan tingkatan ekonomi menengah dan menengah ke atas, dimana perhatian orang tua terhadap pendidikan anaknya cukup besar dalam proses kegiatan pembelajaran di sekolah. Kegiatan pembelajaran kebugaran jasmani di SD Model Sleman terlaksana cukup baik, dimana peserta didik cukup antusias dan semangat

mengikuti pembelajaran di sekolah. Pola makan peserta didik di SD Model Sleman juga sangat baik. Pihak sekolah berkerjasama dengan wali peserta didik menyediakan snack dan makan sehat pada jam istirahat. Peserta didik lebih terjaga pola makannya dan tidak ada kegiatan belanja makanan sembarang di luar, jadi semua makanan yg dikonsumsi peserta didik telah di sediakan melalui kantin sekolah sehat yang ada di SD Model Sleman. Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti dengan beberapa peserta didik bahwa waktu jam istirahat pelajaran, peserta didik memanfaatkan jam istirahat tersebut dengan baik.

Hasil observasi diatas menunjukkan bahwa aktivitas jasmani, pola makan, dan pola istirahat yang dilakukan peserta didik pada saat jam pembelajaran sekolah di SD Model Sleman sudah baik. Namun, pada saat peserta didik kembali dari sekolah dan kembali ke lingkungan keluarganya tidak semua peserta didik melaklukan aktivitas jasmani dengan teratur, menjaga pola makan dengan baik dan menjaga pola istirahat dengan baik. Fakta menarik juga ditemukan pada saat wawancara dengan Guru PJOK di SD Model Sleman bahwa Orang tua peserta didik merasa khawatir jika anak nya melakukan aktivitas fisik yang terlalu, orang tua menganggap jika aktivitas fisik berat mengakibatkan anak tersebut kecapekan dan berdampak pada semangat belajar anak menjadi turun. Anak selalu dipadati dengan kegiatan yang sebagian besar berhubungan dengan kognitif dan afektif, sedangkan kegiatan yang berhubungan dengan psikomotorik diabaikan orang tua dan orang tua menganggap pelajaran pendidikan jasmani hanya menyebabkan anak

akan menjadi capek (Adi, 2010). Rasa khawatir tersebut akan hilang manakala para orang tua mengetahui dan memahami tentang manfaat jika aktivitas fisik atau olahraga tersebut dilakukan dengan benar, teratur dan terprogram dengan baik justru akan memberikan banyak manfaat bagi kesehatan dan kebugaran jasmani anak atau peserta didik.

Penelitian oleh (Ha et al., 2021) menekankan pentingnya kebugaran yang terkait dengan kesehatan pada peserta didik sekolah dasar, menunjukkan perlunya pendekatan komprehensif untuk memenuhi kebutuhan peserta didik, baik yang berprestasi rendah maupun tinggi, dalam meningkatkan literasi fisik mereka. Hal ini mengindikasikan bahwa strategi yang holistik diperlukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani secara menyeluruh di kalangan peserta didik. Lebih lanjut, penelitian oleh (Listyarini et al., 2021) mengeksplorasi hubungan antara penggunaan media digital, aktivitas fisik, dan kebugaran jasmani pada peserta didik kelas 4 dan 5 sekolah dasar. Penelitian ini menunjukkan pentingnya memahami bagaimana media digital mempengaruhi tingkat aktivitas fisik peserta didik dan pada akhirnya berdampak pada kebugaran jasmani mereka.

Penelitian (Park & Moon, 2018) menunjukkan efek dari aktivitas fisik di pagi hari terhadap kebugaran jasmani dan sosialitas peserta didik sekolah dasar. Penelitian ini menggaris bawahi pentingnya mengintegrasikan aktivitas fisik ke dalam rutinitas harian peserta didik sebagai upaya untuk melawan perilaku *sedentary* yang terkait dengan penggunaan teknologi yang berlebihan. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian (Milenković et al., 2024), yang

menunjukkan bahwa program pendidikan jasmani yang terstruktur selama satu semester dapat memberikan dampak positif pada perkembangan psiko-fisik peserta didik sekolah dasar, yang pada gilirannya membantu meningkatkan kebugaran jasmani mereka meskipun menghadapi tantangan dari perilaku *sedentary* akibat teknologi.

Untuk mengatasi rendahnya tingkat kebugaran jasmani pada peserta didik sekolah dasar akibat penggunaan teknologi yang tidak tepat, diperlukan berbagai pendekatan. Dengan mengintegrasikan program pendidikan jasmani yang terstruktur, mempromosikan aktivitas jasmani sedini mungkin, pola makan yang baik, pola istirahat yang teratur dan memantau dampak teknologi digital terhadap tingkat aktivitas jasmani peserta didik, para pendidik dan pembuat kebijakan dapat bekerja sama untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis korelasi aktivitas jasmani, pola makan, dan pola istirahat dengan Kebugaran Jasmani pada peserta didik kelas atas Sekolah Dasar Model Sleman Yogyakarta. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai pentingnya pola hidup sehat yang mencakup aktivitas jasmani, pola makan yang baik, dan pola istirahat yang cukup dalam meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi akademik peserta didik. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar untuk pengembangan program pendidikan jasmani yang lebih efektif dan holistik di Sekolah Dasar.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan dari latar belakang di atas, dapat penulis identifikasi masalah-masalah yang ada yaitu sebagai berikut:

1. Data Laporan Nasional Sport Development Index (SDI) Tahun 2021 dan Tahun 2022 menunjukkan bahwa dimensi kebugaran jasmani masyarakat di Indonesia capaiannya paling rendah.
2. Data Kementerian Kesehatan RI Tahun 2018 menunjukkan tingkat obesitas atau kelebihan berat badan pada anak cukup tinggi.
3. Peserta didik lebih tertarik untuk melakukan permainan elektronik seperti *game online*, *gadget*, dan *game* elektronik lainnya dibandingkan melakukan aktivitas jasmani.
4. Orang tua merasa khawatir jika anak nya melakukan aktivitas fisik yang terlalu berat, orang tua menganggap jika aktivitas fisik berat mengakibatkan anak kecapekan dan berdampak pada semangat belajar anak menjadi turun
5. Penting bagi guru PJOK untuk memberikan penekanan pada Aktivitas Jasmani, Pola Makan, dan Pola Istirahat peserta didik agar mampu meningkatkan Kebugaran Jasmani peserta didik di Sekolah Dasar.
6. Korelasi aktivitas jasmani, pola makan, dan pola istirahat dengan hasil belajar kebugaran jasmani peserta didik SD Model Sleman belum diketahui.

C. Pembatasan Masalah

Sehubungan dengan banyaknya permasalahan yang teridentifikasi maka penelitian ini hanya dibatasi pada aspek hubungan Aktivitas Jasmani, Pola Makan dan Pola Istirahat dengan Hasil Belajar Kebugaran Jasmani Peserta Didik SD Model Sleman.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah, maka yang menjadi permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Adakah korelasi antara Aktivitas Jasmani dengan Hasil Belajar Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Dasar?
2. Adakah korelasi antara Pola Makan dengan Hasil Belajar Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Dasar?
3. Adakah korelasi antara Pola Istirahat dengan Hasil Belajar Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Dasar?
4. Adakah korelasi antara Aktivitas Jasmani, Pola Makan, dan Pola Istirahat secara bersamaan dengan Hasil Belajar Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Dasar?

E. Tujuan Penelitian

Dengan melihat permasalahan yang dikemukakan diatas, maka tujuan penelitian yang ingin penulis capai adalah untuk menganalisis ada atau tidaknya:

1. Mengetahui korelasi Aktivitas Jasmani dengan Hasil Belajar Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Dasar.
2. Mengetahui korelasi Pola Makan dengan Hasil Belajar Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Dasar.

3. Mengetahui korelasi Pola Istirahat dengan Hasil Belajar Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Dasar.
4. Mengetahui korelasi Aktivitas Jasmani, Pola Makan dan Pola Istirahat dengan Hasil Belajar Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Dasar.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan beberapa manfaat, baik secara teoritis ataupun secara praktis sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi pada pengembangan teori Aktivitas Jasmani, Pola Makan, Pola Istirahat dan Hasil Belajar Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Dasar. Penelitian ini juga dapat memberikan kontribusi bagi peserta didik dan guru-guru PJOK pada jenjang Sekolah Dasar dalam meningkatkan hasil belajar PJOK.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini sebagai bahan masukan dan sumbangsih pemikiran terhadap peserta didik dan guru-guru PJOK jenjang Sekolah Dasar dalam meningkatkan prestasi belajar peserta didik. Disamping itu, dapat juga digunakan sebagai bahan masukan dan pertimbangan bagi kepala sekolah dan instansi terkait dalam menentukan kebijakan terutama dalam meningkatkan peran guru-guru PJOK untuk mengembangkan keilmuan terkait Aktivitas Jasmani, Pola Makan, Pola Istirahat dan korelasinya terhadap Hasil Belajar Kebugaran Jasmani

Peserta Didik Sekolah Dasar. Manfaat lainnya yaitu memberikan wawasan atau pengetahuan bagi orang tua atau wali peserta didik akan pentingnya menjaga aktivitas jasmani, pola makan, dan pola istirahat terhadap anaknya agar tercapai kebugaran jasmani yang baik sehingga akan membantu dalam proses pertumbuhan dan perkembangan anak baik dari segi kognitif, afektif maupun psikomotorik.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Karakteristik Peserta Didik Sekolah Dasar

Karakteristik peserta didik sangat penting untuk membentuk pribadi yang baik (Kholifah, 2020). Sekolah dasar merupakan masa-masa dimana tingkat perkembangan peserta didik adalah hal yang penting dan mendasar guna menunjang keberhasilan serta kelancaran perkembangan pada tahap berikutnya. Secara khusus, peserta didik tersebut berada pada tahap perkembangan tertentu baik secara kognitif, fisik, moral maupun sosial emosional. Tahap perkembangan tersebut membentuk karakteristik tertentu yang dimiliki setiap peserta didik dan bersifat unik. Keunikan yang dimiliki oleh setiap peserta didik pada setiap tahap perkembangannya menjadikan hal tersebut tidak dapat disamakan antara satu dengan yang lain. Namun, hanya dapat dilihat dari karakteristik umum yang dimunculkan oleh setiap peserta didik yang berada pada tahap perkembangan tersebut.

Peserta didik merupakan aset yang disiapkan untuk menjadi penerus dan pemimpin perjuangan bangsa (Aminah et al., 2022). Peserta didik sekolah dasar kelas atas merupakan kelompok anak yang termasuk dalam rentang umur 10-12 tahun. Peserta didik laki-laki memiliki kondisi fisik yang dianggap lebih baik dibandingkan dengan peserta didik perempuan. Perbedaan pada aspek fisik adalah karakteristik yang menonjol seperti perbedaan postur dan otot-otot tubuh. Perkembangan motorik peserta didik

kelas atas semakin terkoordinasi seiring dengan kematangan perkembangan fisiknya. Setiap gerak yang dilakukan sesuai dengan kebutuhan dan minat yang dimiliki seseorang. Saat tahap ini terjadi, biasanya dapat diketahui dari aktivitas peserta didik yang lebih banyak gerak atau ditandai dengan aktivitas motorik yang kuat. Sebab itu, usia ini adalah waktu yang tepat untuk mempelajari banyak keterampilan motorik seperti menulis, menggambar, bermain.

Karakteristik anak usia 10-12 tahun menurut Devi Laxmi (1998: 207) yaitu (1) perkembangan sosial yaitu: kesadaran psikologis dengan orang lain, kemampuan untuk memegang dua sudut pandang yang bertentangan dalam pikiran dalam waktu yang sama, pemahaman yang jelas tentang emosi dan nuansa emosional dalam diri orang lain. (2) perkembangan bahasa dan komunikasi, yaitu: memahami permainan kata, lelucon, kiasan, metafora, pada anak perempuan terjadi perkembangan untuk mengartikulasikan dan membagikan keprihatinan emosional kompleks, perkembangan bermain dan fantasi yaitu terjadi perkembangan minat dan kemampuan dalam permainan dan melibatkan perencanaan dan strategi. (3) kemampuan kognitif, yaitu: terjadi peningkatan kapasitas untuk melihat pemandangan yang bertentangan dan toleransi sikap emosi terhadap seseorang yang menyangkut sikap dan perasaan bertentangan dan meningkatkan pengendalian diri. (4) perkembangan moral pembangunan, yaitu: pengakuan kebutuhan untuk menyeimbangkan kebutuhan dan prestasi dengan kebaikan.

Menurut Hurlock (1980: 148) bahwa anak usia 10-12 tahun merupakan usia yang masuk pada periode akhir masa kanak-kanak. Akhir masa kanak-kanak merupakan periode pertumbuhan yang relatif lambat dan relatif seragam sampai mulai terjadi perubahan-perubahan pubertas yaitu kira-kira dua tahun sebelum anak secara seksual terjadi kematangan pada saat dimana pertumbuhan berkembang pesat. Pada masa ini terjadi pertumbuhan fisik sebelum pertumbuhan pubertas terjadi. Pertumbuhan fisik yang terjadi mencakup tinggi dan berat badan, perbandingan tubuh, kesederhanaan, perbandingan otot, lemak dan gigi. Pada masa periode akhir kanak-kanak ini sering disebut usia bermain oleh para ahli psikologi.

Sekolah Dasar Model Sleman merupakan salah satu sekolah unggulan di Kabupaten Sleman. Dengan adanya fasilitas pembelajaran yang cukup lengkap ditambah dengan tersedianya guru, tendik dan staf yang kompeten sesuai bidannya serta peran orang tua yang selalu memberikan suport kepada sekolah demi terlaksana dan tercapainya proses pembelajaran yang optimal menjadikan sekolah ini adalah sekolah percontohan yang baik dalam hal manajemen dan lainnya. Sekolah Dasar Model Kabupaten Sleman terletak di wilayah padukuhan Blotan, Kelurahan Wedomartani, Kecamatan Ngemplak, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Peserta didik kelas atas di SD Model Sleman yaitu peserta didik yang menempuh pendidikan pada kelas IV, V, dan VI yang masing-masing terbagi menjadi tiga kelas, sehingga kelas atas memiliki jumlah sembilan kelas. Total peserta didik kelas atas yaitu 256 peserta didik.

Observasi yang dilakukan oleh peneliti dengan melakukan wawancara kepada guru PJOK dan Peserta Didik di SD Model Sleman terkait dengan Aktivitas Jasmani, Pola Makan, dan Pola Istirahat memperoleh hasil bahwa pentingnya menjaga kebugaran jasmani melalui penerapan aktivitas jasmani yang baik, pola makan yang baik, serta penerapan pola istirahat peserta didik yang teratur demi mendapatkan tingkat kebugaran jasmani yg baik dan pada akhirnya memberikan dampak positif terhadap tingkat kebugaran yang baik bagi peserta didik di sekolah dasar.

2. Aktivitas Jasmani

a. Pengertian Aktivitas Jasmani

Aktivitas jasmani merujuk pada segala bentuk gerak tubuh yang dilakukan oleh otot-otot yang mengakibatkan pengeluaran energi. Aktivitas jasmani meliputi berbagai macam kegiatan mulai dari aktivitas sehari-hari seperti berjalan, membersihkan rumah, hingga aktivitas olahraga yang lebih terstruktur seperti berlari, berenang, dan bersepeda. Untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran tubuh, aktivitas jasmani atau aktivitas fisik merupakan kegiatan yang harus dilakukan oleh setiap orang (Suharjana, 2013). Penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik berpengaruh positif dengan kebugaran kardiorespirasi dan otot, kesehatan tulang dan kardiometabolik, serta adipositas (Chaput et al., 2020). Aktivitas fisik diartikan sebagai setiap bentuk gerak tubuh yang dihasilkan oleh otot—otot skelet dan menghasilkan pengeluaran energi

yang bermakna serta dibagi dalam kelompok ringan, sedang dan berat.

Setiap aktivitas yang dilakukan membutuhkan energi yang berbeda tergantung intensitas dan kerja otot. Tingkat aktivitas fisik yang rendah akan berpengaruh pada fungsi kognitif, seperti memori kerja, motivasi belajar, dan konsentrasi serta menyebabkan masalah pada kesehatan fisik dan psikologis. Memori kerja yang rendah akan menimbulkan kesulitan untuk menerima informasi baru, sehingga menyebabkan penurunan prestasi belajar (Nadira & Daulay, 2022).

Aktivitas jasmani penting untuk menjaga kesehatan tubuh, meningkatkan kebugaran, dan mengurangi resiko berbagai penyakit seperti obesitas, diabetes, dan penyakit jantung. WHO merekomendasikan anak-anak dan remaja usia 5-17 tahun sebaiknya melakukan minimal 60 menit aktivitas jasmani/ fisik dengan intensitas sedang hingga kuat, serta aktivitas penguatan otot dan tulang setidaknya tiga hari per minggu (Bull et al., 2020). Mendukung aktivitas fisik bagi remaja dan anak secara teratur dengan mengikuti pedoman WHO penting dilakukan agar para remaja dan anak memperoleh manfaat kesehatan dan mencegah dari kelebihan berat badan atau *obesitas* (Andriyani et al., 2024). Selain itu, aktivitas fisik dikaitan dengan kesehatan mental yang baik serta mengurangi resiko depresi dan berkontribusi positif terhadap fungsi kognitif dan hasil akademis (Chaput et al., 2020). Aktivitas jasmani/ fisik yang benar, terukur, dan

teratur dapat mengurangi resiko terjadi penyakit tidak menular dan dapat meningkatkan derajat kesehatan serta kebugaran jasmani.

Aktivitas fisik adalah apapun gerakan yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi lebih besar dari pada istirahat. Aktivitas fisik didefinisikan sebagai setiap pergerakan jasmani yang dihasilkan oleh skelet yang memerlukan pengeluaran energi (Riyanto, 2020). Aktivitas fisik adalah segala bentuk gerakan tubuh yang terjadi oleh karena kontraksi otot skelet/ rangka yang menyebabkan peningkatan kebutuhan kalori atau penggunaan kalori tubuh melebihi dari kebutuhan energi dalam keadaan istirahat (Wicaksono, 2020). Aktifitas fisik adalah variabel perilaku yang kompleks yang bervariasi dari hari ke hari, dalam hal intensitas, frekuensi, dan durasi (Hayes et al., 2019). Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik merupakan semua gerakan tubuh yang dihasilkan dari otot rangka kontraksi yang meningkatkan pengeluaran energi dan membakar kalori. Aktivitas fisik terdiri aktivitas seperti berjalan ke sekolah, bekerja, latihan, aktivitas di rumah, transportasi, dan rekreasi, bervariasi dalam intensitas, frekuensi, durasi guna meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh.

b. Klasifikasi Aktivitas Jasmani

Klasifikasi aktivitas jasmani pada umumnya dibagi berdasarkan intensitas, jenis aktivitas, dan tujuannya. Setiap jenis aktivitas memiliki manfaat spesifik bagi kesehatan fisik dan mental, serta dapat dipilih

sesuai dengan kebutuhan atau tujuan individu. Berikut adalah beberapa klasifikasi umum;

1). Berdasarkan Intensitas

- a). Aktivitas Jasmani Ringan; yaitu aktivitas yang tidak membutuhkan banyak tenaga misalnya berjalan santai, membersihkan rumah, atau berdiri.
- b). Aktivitas Jasmani Sedang; yaitu aktivitas yang meningkatkan denyut jantung dan membuat nafas sedikit terengah-engah, seperti berjalan cepat, bersepeda dengan kecepatan sedang, atau menari.
- c). Aktivitas Jasmani Berat; yaitu aktivitas yang memerlukan usaha fisik besar dan meningkatkan denyut jantung secara signifikan, seperti berlari, berenang cepat, angkat beban, atau olahraga kompetitif.

2). Berdasarkan Jenis Aktivitas

- a). Aerobik; yaitu aktivitas yang berfokus pada peningkatan daya tahan, kardiovaskuler, seperti berlari, berenang, atau bersepeda.
- b). Anaerobik; yaitu aktivitas yang melibatkan intensitas tinggi dalam waktu singkat, misalnya lari cepat, angkat beban, atau lompat tali.
- c). Aktivitas Peregangan; yaitu latihan yang meningkatkan fleksibilitas, seperti yoga atau *stretching*.
- d). Aktivitas Kekuatan Otor; yaitu latihan yang melibatkan peningkatan kekuatan otot, seperti angkat beban atau *push up*.

3). Berdasarkan Tujuan

- a). Rekreasi; yaitu aktivitas fisik yang dilakukan untuk kesenangan seperti bersepeda santai, atau berenang rekreatif.
- b). Kesehatan; yaitu aktivitas yang bertujuan untuk menjaga atau meningkatkan kesehatan fisik, seperti jogging atau bersepeda rutin.
- c). Kompetitif; yaitu aktivitas yang berfokus pada pencapaian prestasi, misalnya dalam olahraga profesional atau amatir

c. Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Jasmani

Aktivitas jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor, baik faktor internal maupun faktor eksternal. Faktor-faktor ini seringkali berinteraksi satu sama lain, mempengaruhi sejauh mana seseorang terlibat dalam aktivitas fisik. Beberapa faktor utama yang mempengaruhi aktivitas jasmani antara lain;

- 1). Faktor Fisiologis; Kesehatan tubuh, usis, kekuatan otot, kapasitas paru-paru, dan sistem kardiovaskuler mempengaruhi kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik.
- 2). Faktor Psikologis; Motivasi, tingkat stres, kondisi mental, dan kepercayaan diri dapat mempengaruhi kemauan dan kemampuan seseorang untuk berolahraga.
- 3). Lingkungan Sosial; Dukungan dari keluarga, teman, atau komunitas, serta adanya budaya yang mendukung aktivitas fisik, sangat berpengaruh terhadap partisipasi seseorang dalam kegiatan jasmani.

- 4). Lingkungan Fisik; Ketersediaan fasilitas seperti taman, jalur jogging dapat mempengaruhi frekuensi dan jenis aktivitas fisik yang dilakukan.
- 5). Gaya hidup dan Kebiasaan; Rutinitas harian, pekerjaan, dan kebiasaan hidup turut menentukan seberapa aktif seseorang secara jasmani.
- 6). Faktor Ekonomi; Biaya untuk berolahraga bisa menjadi hambatan atau dorongan dalam berpartisipasi dalam aktivitas jasmani.
- 7). Faktor Pendidikan; Pengetahuan tentang pentingnya olahraga bagi kesehatan atau bagaimana melakukan dengan benar juga mempengaruhi tingkat aktivitas jasmani seseorang.
- 8). Tujuan Pribadi; Orang yang memiliki tujuan spesifik seperti menurunkan berat badan, meningkatkan kebugaran, atau mengurangi stres cenderung lebih konsisten dalam melakukan aktivitas fisik.

d. Manfaat Aktivitas Jasmani

Aktivitas jasmani secara nyata memberikan pengaruh positif terhadap perkembangan dan pertumbuhan dari anak. Aktivitas jasmani pada waktu luang secara nyata memberikan efek positif terhadap perkembangan anak (Ellis et al., 2017). Berdasarkan hasil penelitian menyatakan bahwa aktivitas jasmani telah memberikan media bagi anak untuk mengembangkan kemampuan menolong diri sendiri, mengontrol emosi dan bersosialisasi dengan lingkungan masyarakat sekitar (Vazou et al., 2017: 241). Penelitian (Ohrnberger et al., 2017) menemukan bahwa ada korelasi antara kesehatan mental dengan pola dan waktu

aktivitas jasmani pada anak. Secara global, aktivitas fisik memberikan dampak positif pada metabolisme yaitu penurunan kolesterol total, meningkatkan kebugaran fisik, dan kesehatan pada anak-anak (Absil et al., 2019:2). Dari hasil penelitian diatas membuktikan bahwa peran aktivitas jasmani memberikan pengaruh positif terhadap kesehatan anak.

Dalam konteks kesehatan dan kebugaran jasmani peserta didik di sekolah dasar, salah satu cara yang dapat di tempuh yaitu melalui kegiatan pembelajaran jasmani, olahraga, dan kesehatan di sekolah dasar. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan yang bertujuan untuk mengembangkan kebugaran fisik, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, pola hidup sehat, dan kesadaran lingkungan melalui perencanaan yang sistematis guna mencapai tujuan pendidikan nasional (Pratama et al., 2023a); (Rachmawati & Kurniawan, 2023a). Pendekatan sistematis ini sangat penting dalam mempromosikan populasi Indonesia yang sehat dan kuat dengan mengintegrasikan aktivitas fisik di semua jenis sekolah. Aktivitas fisik mempunyai peran yang penting dan mempengaruhi kebugaran jasmani anak, karena anak yang aktif mempunyai kebugaran jasmani lebih baik dibandingkan anak yang tidak aktif (Yulianti et al., 2017).

Pemahaman mengenai hubungan antara pola makan, indeks massa tubuh (BMI), dan aktivitas fisik adalah hal yang krusial dalam mempromosikan kesehatan dan kesejahteraan secara keseluruhan. Penelitian telah menitik beratkan pada identifikasi pola makan, BMI, dan tingkat aktivitas fisik sebagai bagian dari asesmen kebutuhan untuk merumuskan intervensi yang efektif dalam proses pendidikan (Prakoso et al., 2021). Dengan mengenali pentingnya faktor-faktor ini, para pendidik dapat merancang intervensi yang lebih tepat untuk meningkatkan kebugaran fisik dan hasil kesehatan peserta didik. Aktivitas fisik meningkatkan kebugaran fisik dan juga kondisi kesehatan serta kecenderungan untuk melakukan aktivitas kerja dan waktu senggang serta kualitas hidup masyarakat (Bunc, 2018).

Program pendidikan jasmani yang terstruktur memainkan peran penting dalam meningkatkan tingkat kebugaran fisik peserta didik. Implementasi metode pengajaran yang inovatif dan keterlibatan peserta didik dalam kegiatan seperti latihan sirkuit dapat memberikan dampak signifikan terhadap kemampuan fisik dan kesejahteraan peserta didik secara keseluruhan (Prakosa & Hartati, 2022); (Supriady, 2021). Program-program ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan motorik, pola gerak, dan kebugaran fisik peserta didik melalui aktivitas fisik yang sistematis dan menarik. Selain itu Pandemi Covid-19 telah membawa tantangan dalam menjaga tingkat kebugaran fisik di kalangan peserta didik. Studi telah menunjukkan adanya perubahan

pada tingkat kebugaran fisik peserta didik sebelum dan sesudah pandemi, yang menekankan perlunya intervensi yang ditargetkan untuk mengatasi penurunan aktivitas fisik (Lee et al., 2022). Pendidik dan pembuat kebijakan perlu mengadaptasi strategi untuk mendorong aktivitas fisik dan mempertahankan tingkat kebugaran peserta didik dalam situasi yang menantang.

Peran pendidikan jasmani dalam mempromosikan gaya hidup sehat dan kebugaran fisik tidak bisa diabaikan. Pendidikan jasmani bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan kemampuan peserta didik dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap kesejahteraan mereka secara keseluruhan (Pratama et al., 2023b); (Rachmawati & Kurniawan, 2023b). Dengan menekankan pentingnya aktivitas fisik dan hidup sehat, program pendidikan jasmani dapat menanamkan kebiasaan seumur hidup yang mendukung kebugaran jasmani yang optimal.

3. Pola Makan

Pola makan merupakan faktor kunci dalam menjaga kesehatan dan kesejahteraan anak-anak sekolah dasar, di mana status gizi dan perilaku makan sangat dipengaruhi oleh jenis, jumlah, dan komposisi makanan yang dikonsumsi sehari-hari. (Ruaida et al., 2023) menekankan pentingnya pola makan yang seimbang dalam keseharian anak-anak, di mana faktor-faktor seperti pilihan makanan yang disediakan oleh orang tua, waktu makan, dan suasana emosional selama makan berperan besar dalam membentuk kebiasaan

makan anak (Mia et al., 2021). Pola makan yang baik bukan hanya penting untuk mencegah masalah gizi, tetapi juga untuk mendukung kesehatan secara keseluruhan, termasuk kesehatan gigi dan risiko obesitas (Fadilah & Sefrina, 2022).

Pola makan merujuk pada kebiasaan atau rutinitas dalam mengkonsumsi makanan sehari-hari, termasuk jenis makanan yang dimakan, frekuensi makan, serta waktu makan. Pola makan yang sehat dan seimbang penting untuk menjaga kesehatan tubuh, memberikan energi yang cukup, dan mendukung fungsi tubuh secara optimal. Aspek penting dalam pola makan yang sehat meliputi; a). Keanekaragam makanan; yaitu makan berbagai jenis makanan dari setiap kelompok makanan untuk memastikan tubuh mendapat semua nutrisi yang diperlukan. b). Porsi yang seimbang; yaitu mengatur porsi makan untuk menjaga keseimbangan kalori dan nutrisi, sesuai dengan kebutuhan individu berdasarkan usia, jenis kelamin, tingkat aktivitas fisik, dan kondisi kesehatan. c). Frekuensi makan; yaitu makan secara teratur, biasanya tiga kali sehari dengan atau tanpa cemilan di antara waktu makan. d). Minum air yang cukup; yaitu minum air dalam jumlah yang cukup setiap hari untuk menjaga hidrasi dan mendukung fungsi tubuh. e). Membatasi makanan tinggi gula, garam, dan lemak jenuh; yaitu untuk mencegah berbagai masalah kesehatan seperti obesitas, hipertensi, dan penyakit jantung. f). Menghindari makanan berlebihan; yaitu makan dengan sadar, menghindari makan berlebihan yang bisa menyebabkan kelebihan kalori dan penambahan berat badan.

Pentingnya edukasi tentang pola makan sehat juga telah diakui sebagai elemen krusial dalam peningkatan kesehatan anak-anak. (Hartini, 2020) menekankan bahwa kebiasaan makan pagi yang teratur dapat membantu mengurangi risiko kelebihan berat badan dan mendukung pola hidup sehat, terutama pada remaja. Studi lain oleh (Panjaitan et al., 2019) menunjukkan adanya hubungan antara jumlah makanan yang dikonsumsi dengan status gizi anak sekolah dasar, sementara jenis makanan dan pola makan tidak menunjukkan korelasi yang signifikan dengan status gizi. Ini menunjukkan bahwa selain jenis makanan, porsi dan frekuensi makan juga harus diperhatikan dalam upaya meningkatkan status gizi anak.

Di sisi lain, tantangan terkait pola makan anak sekolah dasar juga perlu mendapat perhatian khusus. (Hatta et al., 2018) menunjukkan perlunya pengawasan terhadap makanan jajanan yang dikonsumsi oleh anak-anak sekolah, yang sering kali rendah akan nilai gizi dan bisa berkontribusi pada kebiasaan makan yang kurang sehat. Penelitian oleh (Permatasari et al., 2023) juga menyoroti kekurangan konsumsi buah dan sayuran pada anak-anak, dengan sebagian besar dari mereka lebih memilih makanan jajanan manis atau camilan, yang dapat mempengaruhi status gizi mereka secara negatif.

Edukasi tentang pola makan sehat dapat dilakukan melalui berbagai media, termasuk media audiovisual. (Andriyani & Kurniasari, 2022) mengungkapkan bahwa edukasi melalui media seperti video dan animasi dapat secara signifikan meningkatkan pengetahuan anak-anak tentang gizi seimbang dan kebiasaan makan yang baik. Ini menunjukkan potensi besar dari

teknologi dan media edukasi dalam mendukung upaya promosi pola makan sehat di kalangan anak-anak sekolah dasar.

4. Pola Istirahat

Setiap orang perlu istirahat yang cukup agar tubuh dapat berfungsi dengan baik. Selama istirahat, tubuh melakukan proses pemulihan untuk mengembalikan stamina tubuh ke kondisi yang optimal (Sarfriyanda et al., 2015: 1178). Oleh karena itu, istirahat menjadi kebutuhan pokok yang dibutuhkan oleh setiap manusia. Tubuh manusia memiliki batas fungsionalnya, dan ketika sudah mencapai batasnya maka energi tubuh akan berkurang dan orang tersebut akan merasa kelelahan. Setiap orang perlu melakukan istirahat ketika tubuhnya sudah mengalami kelelahan agar tubuhnya pulih kembali dan bisa melakukan aktivitas dengan optimal.

Pola istirahat mengacu pada kebiasaan dan rutinitas tidur serta istirahat yang dilakukan seseorang untuk memulihkan energi dan menjaga kesehatan fisik dan mental. Pola istirahat yang baik meliputi: a) Jumlah jam tidur; orang dewasa biasanya memerlukan sekitar 7-9 jam tidur setiap hari untuk berfungsi optimal. b). Konsistensi waktu tidur; tidur dan bangun pada waktu yang sama setiap hari membantu mengatur ritme sirkadian tubuh, yang penting untuk tidur berkualitas. c). Lingkungan tidur; suasana tidur yang nyaman dapat meningkatkan kualitas tidur. d). Kebiasaan sebelum tidur; menghindari aktivitas yang merangsang seperti bermain gadget atau mengkonsumsi kafein dapat membantu tubuh lebih mudah istirahat. e).

Power nap; tidur singkat selama 10-30 menit di siang hari dapat membantu meningkatkan fokus dan energi, tanpa mengganggu pola tidur malam.

Pola istirahat merupakan komponen esensial dalam menjaga kesehatan dan kesejahteraan individu, terutama dalam konteks berbagai kondisi kesehatan seperti diabetes melitus, pandemi Covid-19, kehamilan, hipertensi, dan gaya hidup. Penelitian oleh (Supardi, 2023) menekankan pentingnya kepatuhan dalam menjaga keseimbangan antara pola makan, tidur, bekerja, dan olahraga bagi pasien diabetes melitus. Hal ini penting guna menjaga kestabilan kadar gula darah, yang menunjukkan bahwa pola istirahat yang teratur adalah faktor krusial dalam manajemen diabetes.

Pada masa pandemi Covid-19, pola istirahat tenaga medis, khususnya perawat, menjadi perhatian serius. Menurut penelitian (Sugianto et al., 2021), keterbatasan tenaga dan transportasi mempengaruhi pola shift kerja perawat, sehingga disarankan adanya pemberian waktu istirahat yang cukup setelah shift malam. Ini penting untuk pemulihan kondisi fisik dan mental, yang menegaskan bahwa manajemen pola istirahat sangat krusial dalam menjaga kesehatan para tenaga medis dalam situasi pandemi yang menantang.

Dalam konteks kehamilan, terutama pada trimester ketiga, pola istirahat menjadi faktor yang tidak kalah penting. Penelitian (Natalia & Handayani, 2022) menunjukkan bahwa perubahan fisiologis pada trimester ketiga dapat menyebabkan ketidak nyamanan seperti nyeri perut dan kram kaki, yang pada gilirannya dapat mengganggu pola istirahat ibu hamil. Hal

ini menekankan pentingnya perhatian terhadap pola istirahat ibu hamil untuk mendukung kesehatan dan kenyamanan selama masa kehamilan. Selain itu, penelitian terkait hipertensi, gaya hidup, dan profesi seperti pengemudi bus juga menyoroti pentingnya pola istirahat. (Wirakhmi & Novitasari, 2021) meneliti dampak pola istirahat tidak teratur pada pengemudi bus yang dapat menyebabkan kelelahan dan gangguan kesehatan. Faktor-faktor lain seperti pola makan, kebiasaan merokok, dan konsumsi alkohol juga berperan dalam memengaruhi kualitas istirahat dan kesehatan secara keseluruhan.

Pola istirahat juga menjadi perhatian dalam upaya meningkatkan kesehatan lansia. Penelitian (Dewi et al., 2022b) menekankan bahwa pola istirahat yang cukup dan berkualitas dapat berkontribusi positif pada keberhasilan terapi untuk kondisi seperti gout arthritis. Ini menegaskan bahwa pola istirahat merupakan bagian integral dalam upaya menjaga kesehatan, terutama pada kelompok rentan seperti lansia.

Kebutuhan tidur atau istirahat yang cukup tidak hanya ditentukan oleh durasi jam tidur (kuantitas tidur), tetapi juga ditentukan oleh kedalaman tidur (kualitas tidur). Kualitas tidur mencakup aspek kuantitas dan kualitas, seperti durasi tidur, waktu yang dibutuhkan untuk tidur, frekuensi terbangun, dan pengalaman subjektif tentang kedalaman dan kepulasan tidur. Kualitas tidur bisa dikatakan baik jika tidak menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidur. Seseorang harus memenuhi durasi tidur yang cukup agar memiliki kualitas tidur yang

baik. Apabila waktu tidur tidak tercukupi, maka seseorang akan memiliki kualitas tidur yang buruk. Selain itu kelebihan durasi tidur juga dapat memberikan dampak buruk bagi kesehatan. Maka dari itu, penting untuk menjaga waktu tidur agar dapat memiliki kualitas tidur yang baik, terutama pada peserta didik sekolah dasar.

Peserta didik membutuhkan waktu tidur atau istirahat yang cukup karena akan berdampak pada pertumbuhan dan perkembangannya. Namun, masih banyak peserta didik yang tidak menjaga kualitas tidur nya seperti tidur larut malam karena bermain game atau *gadget*. Kualitas tidur yang buruk dapat menganggu proses dari regenerasi sel dan proses metabolisme dalam tubuh, hal tersebut dapat membuat kerusakan pada organ tubuh tertentu dikarenakan organ tubuh manusia tidak diberikan waktu yang cukup untuk beristirahat dan sebaliknya. Maka dari itu, penting bagi peserta didik untuk meningkatkan kualitas tidurnya agar dapat mengikuti proses pembelajaran dengan maksimal.

5. Hasil Belajar Kebugaran Jasmani

a. Definisi Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani adalah kondisi fisik seseorang yang memungkinkan mereka untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih memiliki cadangan energi untuk menikmati aktivitas lainnya. Kebugaran jasmani mencakup beberapa aspek, termasuk kekuatan otot, daya tahan kardiovaskular, fleksibilitas, kelincahan, keseimbangan, dan komposisi

tubuh. Kebugaran jasmani sangat penting untuk menjaga kesehatan secara keseluruhan, mencegah penyakit, dan meningkatkan kualitas hidup.

Kebugaran jasmani merupakan derajat sehat dinamis seseorang yang menjadi kemampuan jasmani dasar untuk dapat melaksanakan tugas yang harus dilakukan (Giriwoyo & Sidik, 2012). Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan pada tubuh sehingga masih ada cadangan untuk menikmati waktu luangnya (Irianto, 2004). Kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kesanggupan seseorang untuk menjalankan hidup sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki kemampuan untuk mengisi pekerjaan ringan lainnya (Suharjana, 2021). Kebugaran jasmani adalah seperangkat atribut yang dimiliki seseorang atau prestasinya untuk melakukan tugas sehari-hari dengan semangat dan kewaspadaan, tanpa kelelahan yang berarti, dengan cukup energi untuk menikmati waktu luang dan untuk bertemu dengan keadaan darurat yang tidak terduga (Lubis, 2018). Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuh atau sistem tubuh terhadap tugas jasmani tertentu atau terhadap lingkungan yang harus diatasi secara efisien tanpa kelelahan fisik yang berlebih dan

masih memiliki kemampuan untuk mengisi waktu luang dan pekerjaan lainnya serta untuk menghadapi keadaan darurat yang tidak terduga.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk menjalani kehidupan yang utuh dan seimbang. Seseorang yang benar-benar bugar memiliki pandangan yang sehat dan bahagia terhadap kehidupan. Kebugaran jasmani adalah keadaan umum tentang kesehatan, kesejahteraan dan lebih khusus lagi mencakup kemampuan untuk melakukan aspek olahraga, pekerjaan dan aktivitas sehari-hari. Kebugaran jasmani umumnya dicapai melalui asupan nutrisi yang tepat, latihan dan aktivitas fisik yang rutin dan istirahat yang cukup. Pada masa lalu, kebugaran didefinisikan sebagai kapasitas untuk melakukan aktivitas hari itu tanpa kelelahan yang tidak semestinya. Namun, dengan otomatisasi, peningkatan waktu luang dan perubahan gaya hidup, kebugaran jasmani sekarang dianggap sebagai ukuran kemampuan tubuh untuk berfungsi secara efisien dan efektif dalam aktivitas kerja dan melakukan kegiatan waktu luang, menjadi sehat, melawan penyakit kurang gerak (hipokinetik), dan menghadapi situasi darurat (Lengkana & Muhtar, 2021).

Seseorang yang merasa sehat belum tentu bugar sebab untuk dapat mengerjakan tugas sehari-hari seseorang tidak hanya dituntut bebas dari penyakit saja, tetapi dituntut juga memiliki kebugaran dinamis. Sementara itu untuk dapat berprestasi optimal maka seseorang dituntut untuk memiliki kebugaran motoris. Dengan demikian terdapat

hubungan yang sangat erat antara kesehatan dan kebugaran. Dari uraian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa kebugaran jasmani sangat penting dimiliki seseorang baik untuk anak-anak, remaja, dewasa maupun orang tua agar aktivitas atau kerja sehari-hari dapat berjalan dengan baik dan efisien.

b. Komponen Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan suatu pengertian yang kompleks karena komponen-komponen kebugaran jasmani yang saling terkait antara satu dengan yang lain. Seseorang dikatakan mempunyai status kebugaran jasmani yang baik, jika orang tersebut memenuhi derajat kebugaran yang baik menurut parameter tertentu (Suharjana, 2021). Untuk dapat mencapai kondisi kebugaran jasmani yang prima seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kebugaran jasmani dengan program latihan yang benar.

Menurut (Suharjana, 2021) terdapat dua komponen yang menentukan kriteria kebugaran, yaitu:

- 1) Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan, terdiri dari komponen sebagai berikut:
 - a) Daya tahan paru jantung. Kemampuan paru jantung menyuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu yang lama.
 - b) Kekuatan otot. Kemampuan sekelompok otot untuk melawan beban dalam satu usaha.

- c) Daya tahan otot. Kemampuan otot atau sekelompok otot untuk bekerja melawan beban secara berulang-ulang.
 - d) Fleksibilitas atau kelentukan. Kemampuan persendian untuk bergerak secara leluasa.
 - e) Komposisi tubuh. Perbandingan seberapa banyak tubuh dengan lemak dan tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dengan presentase lemak tubuh.
- 2) Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan, terdiri dari komponen sebagai berikut:
- a) Kecepatan. Kemampuan untuk menempuh jarak tertentu dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.
 - b) Daya ledak. Kombinasi antara kekuatan dan kecepatan yang merupakan dasar dari setiap melakukan aktivitas. Daya ledak merupakan hasil kali antara kekuatan dan kecepatan.
 - c) Keseimbangan. Kemampuan untuk mempertahankan sikap tubuh yang tepat saat melakukan gerakan atau pada saat berdiri.
 - d) Kelincahan. Kemampuan bergerak memindahkan tubuh untuk merubah arah dengan cepat dan tepat.
 - e) Koordinasi. Perpaduan beberapa unsur gerak dengan melibatkan gerak tangan dan mata, kaki dan mata atau tangan, kaki dan mata secara serempak untuk hasil gerak yang maksimal dan efisien.

Kebugaran jasmani diperoleh melalui penerepan aktivitas fisik dengan metode yang tepat. Salah satu metode yang digunakan untuk program latihan kebugaran jasmani yaitu dengan metode FITT (Muhtar & Lengkana, 2021). Metode FITT dapat diuraikan sebagai berikut; (a) F (Frekuensi) yaitu jumlah latihan olahraga atau aktivitas fisik yang dilakukan setiap minggu, (b) I (Intensity) yaitu seberapa berat atau keras seseorang melakukan aktivitas fisik dengan indikator detak jantung atau target *Heart Rate*, (c) T (Time) yaitu waktu yang dihabiskan untuk melaklukan aktivitas fisik atau olahraga dan disesuaikan dengan jenis olahraga yang dilakukan, (d) T (Type) yaitu Jenis aktivitas fisik atau olahraga yang dilakukan.

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani berperan penting dalam mengembangkan kemampuan dan daya tahan diri dalam memaksimalkan aktivitas kerja maupun gerak tubuh. Hal ini tidak lepas dari beberapa faktor yang mempengaruhinya. Kebugaran jasmani yang baik merupakan interaksi dari berbagai macam faktor dan beberapa komponen kebugaran tubuh lainnya yang saling melengkapi. Hal-hal yang dapat menunjang kebugaran jasmani (Irianto, 2004) adalah sebagai berikut:

1) Makan.

Untuk menjalankan kehidupan secara layak, setiap manusia memerlukan makanan yang cukup, baik yang mencakup kuantitas maupun kualitas makanan, yaitu yang memenuhi syarat makanan sehat

berimbang, cukup energi, dan nutrisi meliputi: karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air. Kebutuhan energi untuk melakukan aktivitas atau kerja sehari-hari diperoleh dari makanan dengan proporsi karbohidrat 60%, lemak 25%, dan protein 15%. Agar seseorang dapat memperoleh kebugaran yang baik maka selain memperhatikan pola makan sehat dan berimbang juga dituntut untuk meninggalkan kebiasaan yang tidak sehat seperti: merokok, minum minuman yang mengandung alkohol, bergadang, dan makan makanan secara berlebihan dan tidak teratur.

2) Istirahat.

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan, dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak akan mampu bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia, untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki waktu untuk melakukan pemulihan (*recovery*) sehingga seseorang dapat melakukan aktivitas atau kerja sehari-hari dengan nyaman.

3) Berolahraga.

Ada beberapa cara yang dapat dilakukan seseorang untuk mendapatkan kebugaran, misalnya dengan melakukan *massase*, mandi uap (*sauna, steam*), berendam di pancaran air hangat (*whirpool*), dan berlatih olahraga. Berlatih olahraga adalah salah satu alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran jasmani. Dengan

berolahraga maka akan memperoleh banyak manfaat, antara lain manfaat fisik (meningkatkan komponen kebugaran), manfaat psikis (lebih tahan terhadap tekanan dan lebih mampu berkonsentrasi), manfaat sosial (menambah percaya diri dan sarana berinteraksi).

Menurut (Suharjana, 2013) ada beberapa faktor lain yang dapat mempengaruhi kualitas hidup seseorang terutama yang terkait dengan kesehatan dan kebugaran jasmani, yaitu:

1) Usia.

Setiap tingkat usia mempunyai kaitan erat dengan tingkat kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani anak akan meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25 tahun dan kemudian setelah usia mencapai 30 tahun akan mengalami penurunan.

2) Jenis Kelamin.

Tingkat kebugaran jasmani anak laki-laki biasanya lebih baik jika dibandingkan anak perempuan. Hal ini dikarenakan aktivitas fisik yang dilakukan anak laki-laki lebih banyak dibanding dengan anak perempuan.

3) Genetik.

Genetik berpengaruh terhadap kapasitas jantung, paru, postur tubuh, obesitas, sel darah merah, dan otot.

d. Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Dasar

Kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk menjadikan kehidupan yang utuh dan seimbang (Fajar, 2019) (Lengkana & Muhtar, 2021).

Kebugaran jasmani merupakan keadaan secara umum meliputi kesehatan, kesejahteraan dan lebih khusus lagi tentang kemampuan untuk melakukan aspek olahraga, melakukan pekerjaan dan aktivitas rutin harian. Kebugaran jasmani umumnya dicapai melalui asupan nutrisi yang tepat, latihan fisik sedang-kuat, aktivitas fisik yang teratur, dan istirahat yang cukup (Lengkana & Muhtar, 2021).

e. Hasil Belajar Kebugaran Jasmani

Penelitian mengenai hasil belajar kebugaran jasmani pada peserta didik sekolah dasar memerlukan pemahaman mendalam tentang berbagai faktor yang dapat mempengaruhi hasil tersebut. Salah satu pendekatan yang signifikan adalah penggunaan model pembelajaran inovatif dalam pendidikan jasmani. (Endrawan & Aliriad, 2023) dalam penelitiannya tentang Model Pembelajaran Kolaboratif Berbasis Masalah menekankan pentingnya pendekatan pengajaran yang inovatif untuk meningkatkan hasil belajar pendidikan jasmani di sekolah dasar. Melalui penggunaan tes prestasi belajar, observasi, dan angket respons peserta didik, penelitian ini memberikan wawasan tentang strategi efektif yang dapat meningkatkan prestasi belajar peserta didik dalam pendidikan jasmani. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan pengajaran yang dirancang dengan baik dapat mempengaruhi secara positif hasil belajar peserta didik dalam aspek kebugaran jasmani.

Di sisi lain, tantangan yang dihadapi peserta didik dalam mempertahankan kebugaran fisik selama pandemi Covid-19 juga

menjadi perhatian penting. Penelitian oleh (Jamaluddin et al., 2023) menganalisis kebugaran jasmani peserta didik sekolah dasar selama pandemi dan mengungkapkan dampak faktor eksternal, seperti pandemi, terhadap tingkat kebugaran fisik peserta didik. Memahami dampak ini sangat penting dalam mengembangkan intervensi yang ditargetkan untuk mendukung kesehatan dan kesejahteraan peserta didik. Pandemi telah memperlihatkan betapa rentannya tingkat kebugaran fisik peserta didik terhadap perubahan lingkungan dan kegiatan sehari-hari, sehingga menuntut adanya penyesuaian dalam pendekatan pengajaran yang lebih fleksibel dan adaptif. Selain itu, penggunaan media digital yang semakin meningkat juga menjadi perhatian dalam konteks kebugaran jasmani peserta didik. Penelitian oleh (Listyarini et al., 2021b) mengeksplorasi hubungan antara penggunaan media digital, aktivitas fisik, dan kebugaran jasmani peserta didik kelas 4 dan 5 sekolah dasar. Penelitian ini menyoroti pentingnya keseimbangan antara penggunaan media digital dengan aktivitas fisik untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmani dan kesehatan peserta didik secara keseluruhan. Ketergantungan pada media digital yang tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup dapat berdampak negatif terhadap kebugaran fisik peserta didik, sehingga memerlukan perhatian khusus dalam pengaturan waktu layar dan aktivitas fisik di rumah maupun di sekolah.

f. Penelitian lainnya oleh (Jariono et al., 2021) tentang pengaruh pembelajaran sirkuit terhadap peningkatan kebugaran jasmani peserta didik sekolah dasar menegaskan pentingnya program pendidikan jasmani yang terstruktur dalam meningkatkan kemampuan fisik peserta didik. Implementasi model pembelajaran yang efektif, seperti pelatihan sirkuit, dapat memberikan dampak positif terhadap tingkat kebugaran jasmani peserta didik dan berkontribusi pada kesejahteraan mereka secara keseluruhan. Pembelajaran sirkuit memungkinkan peserta didik untuk terlibat dalam serangkaian aktivitas fisik yang bervariasi dan terukur, yang dapat meningkatkan kekuatan, kelincahan, dan daya tahan mereka. Selain itu, penelitian oleh (Allsabah et al., 2023) mengenai indeks massa tubuh dan tingkat kebugaran jasmani peserta didik sekolah dasar menekankan peran penting dari fasilitas yang memadai, metode pengajaran yang inovatif, dan keterlibatan peserta didik dalam keberhasilan program pendidikan jasmani. Faktor-faktor ini memainkan peran kunci dalam meningkatkan tingkat kebugaran jasmani peserta didik dan menciptakan lingkungan belajar yang positif. Penyediaan fasilitas yang memadai serta penerapan metode pengajaran yang menarik dan partisipatif dapat meningkatkan motivasi peserta didik dalam mengikuti pendidikan jasmani dan mencapai hasil belajar yang optimal.

6. Korelasi dan Interaksi Aktivitas Jasmani, Pola Makan, dan Pola Istirahat dengan Hasil Belajar Kebugaran Jasmani

a. Korelasi aktivitas jasmani dengan hasil belajar kebugaran jasmani

Korelasi antara aktivitas jasmani dengan hasil belajar kebugaran jasmani dapat dijelaskan dari beberapa perspektif, terutama dalam konteks pendidikan jasmani dan kesehatan. Jika Seseorang sadar akan pentingnya berolahraga dalam kehidupan sehari-hari maka seseorang akan meluangkan waktunya sebentar untuk berolahraga demi menjaga tubuh tetap bugar dan aktivitas belajar lancar (Supariyadi et al., 2022)

Pengaruh langsung pada kesehatan fisik, yaitu bahwa Aktivitas jasmani rutin berperan penting dalam meningkatkan komponen-komponen kebugaran jasmani, seperti kekuatan otot, daya tahan, fleksibilitas, dan komposisi tubuh. Dengan latihan yang konsisten, siswa dapat merasakan peningkatan kebugaran fisik mereka, yang kemudian tercermin dalam hasil belajar mereka di mata pelajaran kebugaran jasmani. Siswa yang sering berolahraga cenderung memiliki performa fisik yang lebih baik dan lebih siap secara fisik saat mengikuti tes kebugaran.

Dampak pada fungsi kognitif, yaitu bahwa Aktivitas fisik juga terbukti memiliki manfaat bagi fungsi kognitif. Berolahraga dapat meningkatkan aliran darah ke otak, meningkatkan konsentrasi, memori, dan kemampuan berpikir kritis. Hal ini dapat berpengaruh positif terhadap kemampuan siswa dalam memahami konsep teori kebugaran jasmani, serta

dalam merencanakan dan melaksanakan aktivitas fisik yang sesuai dengan standar kebugaran.

Peningkatan motivasi dan kebiasaan sehat, yaitu siswa yang aktif secara fisik sering kali lebih termotivasi untuk mencapai target kebugaran mereka. Motivasi ini dapat meningkatkan keinginan mereka untuk belajar lebih banyak tentang teori kebugaran jasmani, termasuk strategi untuk meningkatkan kesehatan tubuh. Aktivitas fisik juga membantu membangun kebiasaan sehat yang mendukung hasil belajar yang lebih baik.

Hubungan psikologis dan emosional, yaitu olahraga sering kali membantu mengurangi stres dan meningkatkan mood. Dengan suasana hati yang lebih baik, siswa lebih fokus dan lebih mudah menyerap materi pelajaran. Aktivitas fisik juga meningkatkan rasa percaya diri siswa terhadap kemampuan fisik mereka, yang dapat memotivasi mereka untuk berpartisipasi lebih aktif dalam pembelajaran kebugaran jasmani.

Secara keseluruhan, aktivitas jasmani yang konsisten dan terencana memiliki korelasi positif dengan hasil belajar kebugaran jasmani karena aktivitas fisik mendukung perkembangan fisik, kognitif, serta psikologis siswa yang berperan dalam pencapaian hasil belajar yang optimal.

b. Korelasi pola makan dengan hasil belajar kebugaran jasmani

Korelasi antara pola makan dengan hasil belajar kebugaran jasmani sangat erat, karena asupan nutrisi yang tepat sangat mempengaruhi performa fisik dan mental dalam pendidikan jasmani.

Berikut ini beberapa point yang menggambarkan korelasinya.

Pengaruh nutrisi pada performa fisik, yaitu pola makan yang seimbang dan mencukupi kebutuhan nutrisi membantu tubuh berfungsi optimal dalam aktivitas fisik. Nutrisi yang kaya protein, karbohidrat kompleks, lemak sehat, vitamin, dan mineral mendukung kekuatan otot, stamina, dan pemulihan setelah berolahraga. Ketika siswa mengonsumsi makanan yang mendukung kebugaran fisik, mereka dapat tampil lebih baik dalam tes kebugaran jasmani yang membutuhkan kekuatan, daya tahan, dan kelincahan.

Energi yang diperlukan untuk aktivitas jasmani, yaitu aktivitas jasmani memerlukan energi yang cukup, dan sumber energi utama bagi tubuh adalah makanan, terutama dari karbohidrat. Jika siswa tidak mendapatkan asupan energi yang cukup sebelum atau setelah latihan, mereka bisa mengalami penurunan performa, cepat lelah, dan kurang fokus dalam pelaksanaan latihan kebugaran jasmani. Pola makan yang baik membantu siswa tetap energik dan dapat berpartisipasi secara maksimal dalam kegiatan fisik.

Pemulihan dan adaptasi fisik, yaitu setelah melakukan aktivitas fisik intens, tubuh membutuhkan nutrisi untuk pemulihan dan adaptasi, terutama protein untuk perbaikan otot. Pola makan yang tidak memenuhi kebutuhan protein dan nutrisi penting lainnya dapat menghambat pemulihan fisik, yang berdampak pada kurangnya peningkatan kebugaran. Jika siswa tidak pulih dengan baik, performa

mereka dalam pelajaran kebugaran jasmani berikutnya juga bisa menurun.

Motivasi dan energi mental, yaitu nutrisi yang buruk juga bisa mempengaruhi motivasi dan energi mental. Siswa yang kekurangan energi karena pola makan yang tidak memadai mungkin merasa lemas, tidak bersemangat, atau cenderung menghindari partisipasi aktif dalam pembelajaran kebugaran jasmani. Sebaliknya, pola makan yang sehat membantu menjaga suasana hati dan energi mental, sehingga siswa lebih siap untuk belajar dan berpartisipasi dalam aktivitas fisik.

Secara keseluruhan, pola makan yang baik dan seimbang memiliki dampak yang signifikan terhadap hasil belajar kebugaran jasmani. Nutrisi yang tepat mendukung performa fisik, pemulihan, fungsi kognitif, serta kesehatan tubuh secara keseluruhan, yang semuanya berkontribusi pada keberhasilan siswa dalam pelajaran kebugaran jasmani.

c. Korelasi pola istirahat dengan hasil belajar kebugaran jasmani

Korelasi antara pola istirahat dan hasil belajar kebugaran jasmani sangat penting, karena istirahat yang cukup dan berkualitas mempengaruhi kinerja fisik, mental, serta proses pemulihan tubuh. Berikut adalah beberapa aspek hubungan antara pola istirahat dan hasil belajar kebugaran jasmani.

Pemulihan fisik yang optimal, yaitu istirahat, khususnya tidur, adalah waktu di mana tubuh memperbaiki jaringan otot yang rusak

akibat aktivitas fisik. Selama tidur, tubuh juga menghasilkan hormon pertumbuhan yang penting untuk pemulihan otot dan peningkatan kekuatan fisik. Jika siswa tidak mendapatkan istirahat yang cukup, pemulihan otot akan terganggu, yang dapat mengurangi performa mereka dalam latihan fisik dan tes kebugaran jasmani.

Peningkatan performa fisik, yaitu tidur yang cukup (biasanya 7-9 jam per malam) membantu tubuh memulihkan tenaga, menjaga stamina, dan memperkuat sistem imun. Ketika siswa mendapatkan istirahat yang baik, mereka lebih mampu menjalani aktivitas fisik dengan performa optimal. Kurang tidur dapat menyebabkan kelelahan, yang pada akhirnya akan berdampak negatif pada hasil belajar kebugaran jasmani, karena siswa mungkin tidak dapat mengikuti latihan atau tes fisik dengan baik.

Dampak pada sistem metabolisme dan energi, yaitu kurang tidur dapat memengaruhi metabolisme tubuh dan keseimbangan hormon yang mengatur rasa lapar dan kenyang. Hal ini dapat mempengaruhi pola makan dan energi yang tersedia untuk aktivitas fisik. Dengan istirahat yang buruk, siswa mungkin merasa lelah dan kurang energi, sehingga performa fisik mereka menurun. Ini bisa mengurangi kemampuan mereka untuk mencapai hasil yang baik dalam tes kebugaran jasmani, yang sering kali membutuhkan stamina dan tenaga yang optimal.

Secara keseluruhan, pola istirahat yang baik sangat penting dalam mendukung pencapaian hasil belajar kebugaran jasmani yang optimal. Tidur yang cukup dan berkualitas mempengaruhi pemulihan fisik, fungsi kognitif, koordinasi, serta motivasi siswa untuk berpartisipasi aktif dan berprestasi dalam pelajaran kebugaran jasmani.

B. Kajian Penelitian yang Relevan

Berikut beberapa penelitian yang terdahulu yang masih relevan dengan penelitian ini

1. Penelitian (Rosario et al., 2019) berjudul: “Kebiasaan Sarapan Berhubungan dengan Tingkat Kebugaran Jasmani pada Anak Usia Sekolah Dasar di SD Budya Wacana Yogyakarta”

Penelitian ini bertujuan untuk: (a) mengetahui korelasi antara kebiasaan sarapan dengan tingkat kebugaran jasmani pada anak usia sekolah dasar; (b) mengetahui korelasi antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani pada anak usia sekolah dasar. Temuan penelitian ini adalah: (a) terdapat korelasi positif yang signifikan antara kebiasaan sarapan dan tingkat kebugaran jasmani pada anak usia sekolah dasar; (b) terdapat korelasi positif yang signifikan antara status gizi dan tingkat kebugaran jasmani, dan hubungan ini lebih kuat dibandingkan dengan hubungan antara kebiasaan sarapan dan kebugaran jasmani; (c) faktor-faktor seperti jenis kelamin, usia, dan penyakit kardiovaskuler/pernafasan tidak berhubungan secara signifikan dengan tingkat kebugaran jasmani.

2. Penelitian (Octaviani et al., 2018) berjudul: “Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar di SD Negeri 47/IV Kota Jambi”

Penelitian ini bertujuan untuk: (a) mengetahui hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik dengan status gizi pada anak sekolah dasar di SD Negeri 47/IV Kota Jambi. Temuan penelitian ini adalah: (a) hasil penelitian menunjukkan bahwa pola makan tidak berhubungan dengan status gizi pada anak dengan nilai $p= 0,069$; (b) terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada anak dengan nilai $p= 0,033$; (c) tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pola makan dengan status gizi, namun terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan status gizi pada anak sekolah dasar di SD Negeri 47/IV Kota Jambi.

3. Penelitian (Adhianto & Arief, 2023) berjudul: “Hubungan Aktivitas Fisik terhadap Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama”

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan di antara aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani peserta didik kelas 8 Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 2 Sidoarjo. Temuan penelitian ini adalah: (a) terdapat korelasi signifikan antara aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani peserta didik dengan koefisien korelasi sebesar 0,244 dan (p) 0,046; (b) aktivitas fisik memiliki hubungan yang lemah terhadap kebugaran jasmani dan arah hubungannya linier, sehingga dapat diartikan bahwa semakin tinggi aktivitas fisik maka akan berdampak positif terhadap peningkatan kebugaran jasmani peserta didik; (c) berdasarkan hasil diatas

dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik berdampak positif terhadap kebugaran jasmani peserta didik.

4. Penelitian (Ma’arif & Hasmara, 2023) berjudul: “Pengaruh Pola Aktivitas Fisik Mingguan terhadap Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Dasar Negeri Pandan Kabupaten Mojokerto”

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pola aktivitas fisik mingguan terhadap kebugaran jasmani siswa. Temuan penelitian ini adalah: (a) berdasarkan perhitungan untuk melihat perbandingan data pre test dan post test dengan menggunakan uji paired sampel T-test dapat diketahui bahwa nilai *sig* $0,00 < 0,05$, sehingga disimpulkan bahwa ada pengaruh pola aktivitas fisik mingguan terhadap kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri Pandan berdasarkan nilai *sig*.

5. Penelitian (Erry, 2023) berjudul: “Hubungan Kualitas Tidur dan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMP Negeri 1 Sanden”

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Sanden. Temuan penelitian ini adalah: (a) ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kebugaran jasmani peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Sanden. (b) ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Sanden. (c) disimpulkan ada

hubungan yang signifikan secara simultan antara kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Sanden.

6. Penelitian (Gunarsa SD & Wibowo S, 2021) berjudul: "Hubungan Kualitas Tidur dengan Kebugaran Jasmani Siswa"

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh informasi mengenai ada tidaknya hubungan antara kebugaran jasmani dengan kualitas tidur. Temuan penelitian ini adalah: (a) menunjukkan hasil bahwa kualitas tidur dan kebugaran jasmani memiliki hubungan yang erat, dengan menjaga kualitas tidur itu sama halnya menjaga kebugaran jasmani.

7. Penelitian (Maulana, 2020) berjudul: " Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani antara Siswa yang Memiliki Pola Tidur Baik dan Siswa yang Memiliki Pola Tidur Tidak Baik"

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa yang memiliki pola tidur baik dan siswa yang memiliki pola tidur tidak baik. Temuan penelitian ini adalah: (a) berdasarkan uji hipotesis hasil tes tingkat kebugaran jasmani siswa yang memiliki pola tidur baik dan siswa yang memiliki pola tidur tidak baik memiliki nilai $\text{sig } 0,003 < 0,005$ sehingga dapat diartikan ada beda yang signifikan hasil tes kebugaran jasmani antara siswa yang memiliki pola tidur baik dan siswa yang memiliki pola tidur tidak baik.

C. Kerangka Pikir

Dari penjelasan yang sudah dipaparkan di atas, untuk lebih memudahkan memahami langkah dalam penelitian ini, maka perlu diberikan gambaran yang bisa dipahami mengenai apa yang diinginkan dan apa yang akan dikaji dalam penelitian ini. Variabel yang ditetapkan oleh peneliti untuk diteliti di Sekolah Dasar Model Sleman ini terdiri dari tiga variabel bebas yaitu Aktivitas Jasmani, Pola Makan, dan Pola Istirahat, dan satu variabel terikat yaitu Hasil Belajar Kebugaran Jasmani. Hasil Belajar Kebugaran Jasmani yang ada di Sekolah Dasar belum bisa dikatakan maksimal. Oleh karena itu, peneliti diharapkan mampu memberi acuan kepada guru-guru PJOK untuk memberikan penekanan pada faktor-faktor yang dapat meningkatkan Hasil Belajar Kebugaran Jasmani bagi para peserta didik di Sekolah Dasar. Adapun kerangka berpikir antara satu variabel dengan variabel yang lainnya dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Korelasi Aktivitas Jasmani terhadap Hasil Belajar Kebugaran Jasmani.

Aktivitas jasmani mengacu pada frekuensi, intensitas, durasi dan jenis dari aktivitas fisik yang dilakukan oleh peserta didik. Aktivitas jasmani yang teratur, seperti olahraga terstruktur (misalnya, senam, lari, permainan bola) atau aktivitas fisik sehari-hari (seperti berjalan kaki atau bersepeda), dapat mempengaruhi kebugaran jasmani secara langsung. Aktivitas yang tepat dapat meningkatkan daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, kelincahan, dan fleksibilitas, yang merupakan komponen penting dalam kebugaran jasmani. Kebugaran Jasmani merujuk pada kemampuan peserta didik dalam

memahami, menerapkan, dan mempertahankan kebugaran fisik mereka. Ini bisa dilihat dari pencapaian dalam tes kebugaran, pemahaman teori kebugaran, serta partisipasi aktif dalam pelajaran olahraga. Aktivitas jasmani yang baik diharapkan akan meningkatkan hasil belajar dalam aspek ini, dengan peserta didik menjadi lebih sehat dan siap secara fisik untuk mengikuti pelajaran.

2. Korelasi Pola Makan terhadap Hasil Belajar Kebugaran Jasmani.

Pola makan mencakup asupan nutrisi harian, yang meliputi karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral yang diperlukan tubuh untuk menjalankan fungsi-fungsi vital. Pola makan yang seimbang dan sesuai dengan kebutuhan energi individu akan mempengaruhi tingkat energi, kesehatan umum, serta kemampuan tubuh untuk berfungsi optimal, termasuk dalam aktivitas fisik. Kekurangan atau kelebihan nutrisi tertentu dapat berdampak negatif terhadap kebugaran jasmani. Dalam konteks ini, kebugaran jasmani dapat dipengaruhi oleh kondisi fisik peserta didik yang terkait dengan asupan nutrisi. Nutrisi yang baik memungkinkan peserta didik untuk memiliki energi yang cukup untuk berpartisipasi dalam kegiatan fisik, memperbaiki dan membangun otot, serta menjaga kesehatan umum, yang semuanya berkontribusi pada pencapaian yang lebih baik dalam pelajaran kebugaran jasmani.

3. Korelasi Pola Istirahat terhadap Hasil Belajar Kebugaran Jasmani.

Pola istirahat mengacu pada kualitas dan kuantitas tidur serta waktu istirahat lain yang dibutuhkan tubuh untuk memulihkan diri dari aktivitas fisik dan

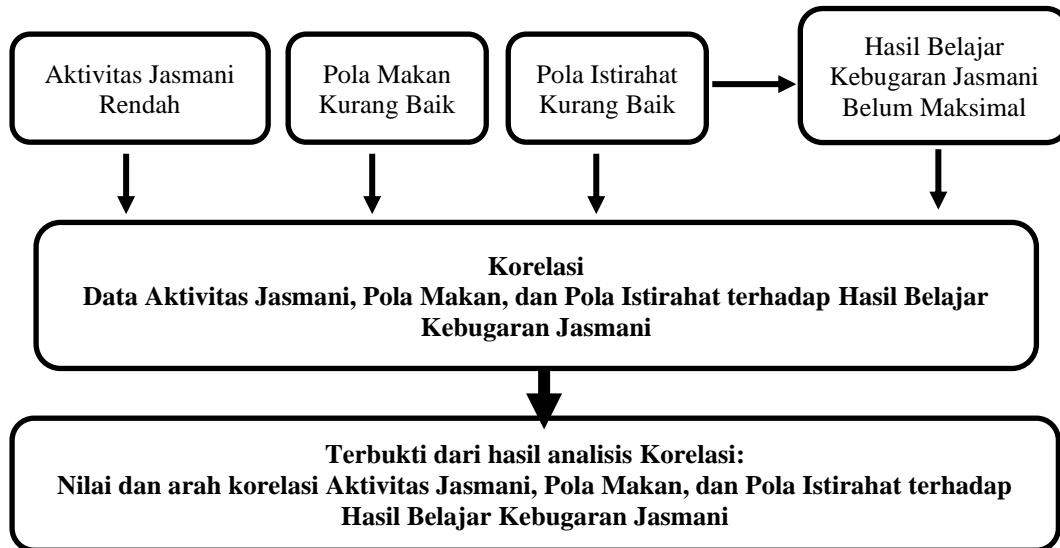
mental. Tidur yang cukup (biasanya 7-9 jam untuk anak-anak) penting untuk regenerasi sel, pemulihan otot, dan pengaturan hormon. Selain tidur, waktu istirahat yang cukup juga penting untuk mengurangi stres dan kelelahan. Pola istirahat yang baik akan berdampak pada kondisi fisik dan mental peserta didik, yang pada gilirannya mempengaruhi performa mereka dalam aktivitas kebugaran jasmani. Kurangnya istirahat bisa menyebabkan kelelahan, penurunan kinerja fisik, dan kemampuan fokus yang berkurang, yang semuanya dapat menurunkan hasil belajar kebugaran jasmani.

4. Korelasi Aktivitas Jasmani, Pola Makan dan Pola Istirahat terhadap Hasil Belajar Kebugaran Jasmani.

Aktivitas jasmani, pola makan dan pola istirahat saling berinteraksi dan membentuk suatu sinergi dalam mempengaruhi kebugaran jasmani peserta didik. Aktivitas jasmani yang baik memerlukan dukungan dari pola makan yang seimbang untuk memberikan energi yang cukup dan bahan bakar bagi tubuh. Sebaliknya, pola makan yang baik akan lebih efektif jika didukung dengan pola aktivitas jasmani yang tepat untuk memanfaatkan nutrisi secara optimal. Pola istirahat yang memadai diperlukan untuk pemulihan tubuh dari aktivitas fisik dan mental serta untuk menjaga fungsi kognitif yang penting dalam proses belajar. Ketiga faktor ini, ketika dikelola dengan baik, akan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap hasil belajar kebugaran jasmani peserta didik di sekolah dasar, menciptakan keseimbangan yang diperlukan untuk mencapai kondisi fisik dan kognitif yang optimal. Dengan menggabungkan ketiga faktor ini, penelitian

diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih holistik tentang bagaimana berbagai aspek gaya hidup mempengaruhi hasil belajar kebugaran jasmani pada anak-anak, serta memberikan rekomendasi untuk intervensi yang lebih efektif di lingkungan sekolah.

Gambar 1. Bagan Kerangka Pikir



D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan penjelasan kerangka berfikir di atas, maka dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut:

1. Terdapat korelasi yang signifikan antara Aktivitas Jasmani terhadap Hasil Belajar Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Dasar.
2. Terdapat korelasi yang signifikan antara Pola Makan terhadap Hasil Belajar Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Dasar.
3. Terdapat korelasi yang signifikan antara Pola Istirahat terhadap Hasil Belajar Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Dasar.

4. Terdapat korelasi antara Aktivitas Jasmani, Pola Makan, dan Pola Istirahat secara simultan terhadap terhadap Hasil Belajar Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Dasar.

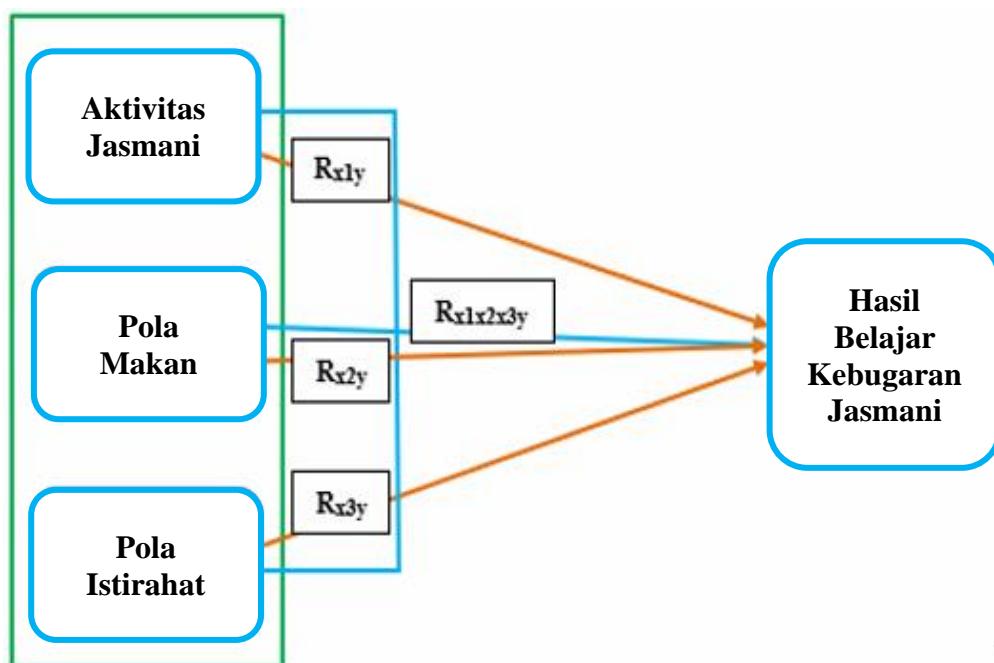
BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian Kuantitatif Korelasional. Metode yang diterapkan menggunakan regresi linier berganda. Menurut Sugiyono (2018) Regresi linear berganda digunakan oleh peneliti untuk memprediksi bagaimana keadaan (naik turunnya) variabel dependen dan dilakukan bila jumlah variabel independennya minimal dua. Penerapan metode regresi linear berganda jumlah variabel yang digunakan lebih dari satu yang mempunyai satu variabel terikat. Analisis ini digunakan untuk mengetahui apakah ada pengaruh variabel independen yaitu Aktivitas Jasmani (X_1), Pola Makan (X_2) dan Pola Istirahat (X_3). Sedangkan variabel terikat pada penelitian ini adalah Hasil Belajar Kebugaran Jasmani.

Gambar 2. Desain Penelitian



Keterangan:

R_{x1y} = korelasi antara variabel $x1$ dengan y

R_{x2y} = korelasi antara variabel $x2$ dengan y

R_{x3y} = korelasi antara variabel $x3$ dengan y

$R_{x1x2x3y}$ = korelasi bersama-sama antara variabel $x1$, $x2$ dan $x3$ dengan y .

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Tempat penelitian dilaksanakan di Sekolah Dasar Model Sleman.

Alamat: Blotan, Wedomartani, Ngemplak, Sleman, D.I Yogyakarta.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan Agustus 2024 sampai dengan bulan Oktober 2024.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi adalah kelompok individu yang memiliki ciri-ciri khusus yang sama Creswell (2015). Populasi dalam penelitian ini adalah Peserta Didik Kelas Atas di SD Model Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta yang berjumlah 256 peserta didik

2. Sampel Penelitian (Teknik Pengambilan Sampel)

Sampel adalah sekelompok dari populasi target yang direncanakan diteliti oleh peneliti untuk menggeneralisasikan tentang populasi target. Sampel dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas atas SD Model Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta.

Penarikan sampel peserta didik akan dilakukan dengan teknik *proportionate random sampling*. Teknik pengambilan sampel (Sugiyono, 2018) adalah pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu. Jumlah populasi penelitian ini adalah 256 peserta didik, dan selanjutnya untuk menentukan jumlah sampel dilakukan dengan menggunakan rumus sesuai Tabel Isaac dan Michael dengan taraf kesalahan 1%, 5%, dan 10% (Sugiyono, 2012)

Sampel dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas atas yaitu kelas 4a, 4b, 4c, 5a, 5b, 5c, dan 6a, 6b, 6c SD Model Sleman. Untuk menentukan jumlah sampel dalam penelitian ini digunakan rumus Issac dan Michael dengan taraf kesalahan 5% (Sugiyono, 2018) sebagai berikut: $S =$

$$\frac{\delta^2 \cdot N \cdot P \cdot Q}{d2 \cdot (N-1) + \delta^2 \cdot P \cdot Q}$$

Keterangan:

S = Jumlah sampel

P = Peluang benar (0,5)

δ^2 = Chi kuadrat (3,841)

Q = Peluang salah (0,5)

N = Jumlah populasi

$D = 0,05$

Berikut ini merupakan tabel Isaac dan Michael untuk menentukan jumlah sampel pada jumlah populasi tertentu dengan taraf kesalahan 1%, 5%, dan 10%.

Tabel 1. Tabel Isaac dan Michael

N	S			N	S			N	S		
	1%	5%	10%		1%	5%	10%		1%	5%	10%
190	148	123	112	1500	460	283	229	600000	663	384	270
200	154	127	115	1600	469	286	232	650000	663	384	270
210	160	131	118	1700	477	289	234	700000	663	384	270
220	165	135	122	1800	485	292	235	750000	663	384	270
230	171	139	125	1900	492	294	237	800000	663	384	271
240	176	142	127	2000	498	297	238	850000	663	384	271
250	182	146	130	2200	510	301	241	900000	663	384	271
260	187	149	133	2400	520	304	243	950000	663	384	271
270	192	152	135	2600	529	307	245	1000000	663	384	271

Berdasarkan pada Tabel Isaac dan Michael di atas dengan populasi 256 peserta didik selanjutnya dibulatkan menjadi 260 peserta didik dengan taraf signifikansi 5% maka sampel berdasarkan rumus tabel Isaac dan Michael adalah 149 peserta didik.

D. Definisi Operasional Variabel

Variabel penelitian memiliki kedudukan penting karena mengandung berbagai aspek yang akan diteliti. Variabel-variabel yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu:

1. Hasil Belajar Kebugaran Jasmani peserta didik dalam penelitian ini adalah merupakan pencapaian atau tingkat pemahaman yang diperoleh seseorang setelah mengikuti proses pembelajaran atau pelatihan yang terkait dengan kebugaran jasmani. Ini mencakup pengetahuan teoritis tentang kebugaran, kemampuan praktis dalam melakukan aktivitas fisik, serta peningkatan dalam parameter kebugaran seperti kekuatan, fleksibilitas, daya tahan, dan kesehatan kardiovaskular. Hasil belajar kebugaran jasmani ini dapat diukur melalui tes kebugaran, evaluasi

keterampilan, dan penilaian peningkatan fisik. Kebugaran Jasmani berfungsi sebagai variabel terikat (*dependent variable*) yang diberi simbol Y.

2. Aktivitas Jasmani dalam penelitian ini merupakan kebiasaan atau rutinitas seseorang dalam melakukan kegiatan fisik sehari-hari, baik itu dalam bentuk olahraga terstruktur, seperti berlari atau berenang, maupun aktivitas fisik lainnya seperti berjalan kaki, naik tangga, atau melakukan pekerjaan rumah. Pola ini mencakup frekuensi, durasi, intensitas, dan jenis aktivitas yang dilakukan, yang semuanya berkontribusi terhadap kesehatan fisik secara keseluruhan. Pola Aktivitas Jasmani berfungsi sebagai variabel bebas (*independent variable*) yang diberi simbol X₁.
3. Pola Makan dalam penelitian ini merupakan kebiasaan atau rutinitas seseorang dalam mengonsumsi makanan dan minuman dalam kehidupan sehari-hari. Ini mencakup aspek seperti frekuensi makan (misalnya, berapa kali makan dalam sehari), jenis makanan yang dikonsumsi (seperti seimbangnya asupan nutrisi, jenis diet yang diikuti), jumlah porsi, serta waktu makan. Pola makan yang baik seharusnya mendukung kesehatan dan kesejahteraan individu, menyediakan energi yang cukup, serta menjaga keseimbangan nutrisi. Pola Makan berfungsi sebagai variabel bebas (*independent variable*) yang diberi simbol X₂.
4. Pola Istirahat adalah merupakan kebiasaan atau rutinitas yang terkait dengan istirahat dan tidur seseorang. Ini mencakup durasi tidur, waktu tidur dan bangun, kualitas tidur, serta periode istirahat lainnya sepanjang

hari. Pola istirahat yang baik diperlukan untuk memulihkan tubuh dan pikiran dari aktivitas sehari-hari, serta penting untuk kesehatan mental dan fisik. Pola Istirahat berfungsi sebagai variabel bebas (*independent variable*) yang diberi simbol X_3 .

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan cara yang dilakukan untuk memperoleh data dalam penelitian. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini yaitu:

1. Teknik Pengumpulan Data

a. Kuesioner

Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data dengan menggunakan beberapa pertanyaan mengenai variabel yang diukur. Kuesioner dikategorikan berdasarkan cara menjawab, jawaban yang diberikan dan bentuk. Klasifikasi kuesioner dari segi menjawab terdiri dari kuesioner terbuka dan tertutup, berdasarkan jawaban yang diberikan kuesioner bersifat langsung dan tidak langsung, dari bentuk kuesioner terdiri atas pilihan ganda, isian, *check list* dan *rating scale* (Arikunto, 2014).

Kuesioner dalam penelitian ini sebagai alat bantu yang digunakan untuk mengukur variabel independent yaitu: Aktivitas Jasmani (X_1), Pola Makan (X_2), dan Pola Istirahat (X_3). Peneliti menggunakan kuesioner dalam penelitian ini karena data yang

dihasilkan berupa data kuantitatif dimana data tersebut menjadi salah satu persyaratan dalam penelitian kuantitatif dan analisis korelasinya.

b. Dokumentasi

Dokumentasi digunakan untuk mengetahui jumlah peserta didik, dan nilai Kebugaran Jasmani peserta didik.

2. Instrumen Pengumpulan Data

a. Angket (kuesioner)

Dalam penelitian ini untuk memperoleh data variabel Aktivitas Jasmani, Pola Makan, dan Pola Istirahat menggunakan angket (kuesioner), sedangkan pada variabel Kebugaran Jasmani peserta didik data diperoleh dari nilai raport pelajaran PJOK di Sekolah. Pengembangan instrumen ini mengambil dari penelitian yang relevan, instrumen yang digunakan untuk mendapatkan data didasarkan pada kerangka teori yang telah disusun, selanjutnya dikembangkan dalam indikator. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner tertutup.

Berdasarkan bentuknya, kuesioner yang digunakan terdiri atas *check list* dan *rating scale*. Bentuk spesifik kuesioner meliputi pengisian identitas dan pengisian pernyataan berupa *rating scale* atau skala bertingkat yang dilengkapi dengan *check list* yang menunjukkan tingkatan skala yakni skala empat. Jumlah instrumen yang digunakan dalam penelitian ini tergantung dari banyaknya variabel yang akan diteliti. Untuk mempermudah dan memperjelas penyusunan

instrumen maka terlebih dahulu disusun kisi-kisi instrumen (Mustafa, 2009). Kisi-kisi instrumen dalam penelitian ini disesuaikan dengan variabel yang kemudian diturunkan menjadi Indikator-indikator pada tiap variabelnya.

Angket dalam penelitian ini dilihat dari sudut pandang cara menjawab termasuk angket tertutup dengan menggunakan skala likert. Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2012). Skor yang digunakan dalam penelitian ini berdasarkan skala likert. Skala likert yang telah dimodifikasi mempunyai alternatif empat jawaban yang disediakan yaitu: Selalu (SS) (4), Sering (S) (3), Kadang- kadang (K) (2), dan Tidak Pernah (TP) (1).

Tabel 2. Kisi-Kisi Instrumen dan Butir Pernyataan Aktivitas Jasmani

Variabel Independent	Indikator	Butir Pernyataan
Aktivitas Jasmani	Frekuensi Aktivitas Jasmani	1. Saya bermain di luar rumah setiap hari 2. Saya berolahraga di sekolah saat jam olahraga 3. Saya melakukan olahraga bersama teman-teman setelah pulang sekolah 4. Saya sering berjalan kaki atau bersepeda ke sekolah 5. Saya melakukan gerakan pemanasan sebelum berolahraga
	Intensitas Aktivitas Jasmani	6. Saya merasa berkeringat setelah bermain atau berolahraga 7. Saya berlari dengan cepat saat bermain atau berolahraga 8. Saya merasakan detak jantung saya menjadi cepat saat bermain atau berolahraga 9. Saya bermain dengan semangat hingga merasa lelah 10. Saya melakukan kegiatan yang membuat tubuh saya bergerak cepat
	Durasi Aktivitas Jasmani	11. Saya bermain di luar rumah lebih dari 30 menit setiap hari 12. Saya mengikuti pelajaran olahraga lebih dari 30 menit setiap minggu 13. Saya berolahraga bersama keluarga lebih dari 30 menit pada akhir pekan 14. Saya bermain olahraga (seperti sepakbola, bola basket) lebih dari 30 menit 15. Saya berjalan kaki lebih dari 30 menit setiap hari
	Jenis Aktivitas Jasmani	16. Saya suka bermain permainan yang melibatkan berlari, seperti kejar-kejaran 17. Saya senang bermain permainan yang menggunakan bola 18. Saya suka melakukan gerakan senam atau tari 19. Saya sering melakukan kegiatan di air, seperti berenang 20. Saya sering bersepeda di sekitar rumah atau taman
	Partisipasi dalam Kegiatan Terorganisir	21. Saya mengikuti ekstrakurikuler olahraga di sekolah 22. Saya ikut serta dalam perlombaan olahraga di sekolah 23. Saya ikut dalam kegiatan olahraga di luar sekolah, seperti klub renang atau sepak bola 24. Saya sering berlatih bersama tim olahraga di sekolah 25. Saya ikut serta dalam kegiatan olahraga yang diadakan oleh lingkungan sekitar rumah

Tabel 3. Kisi-Kisi Instrumen dan Butir Pernyataan Pola Makan

Variabel Independent	Indikator	Butir Pernyataan
Pola Makan	Frekuensi Makan Sehari	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saya makan sarapan setiap pagi sebelum berangkat ke sekolah. 2. Saya makan siang setelah pulang dari sekolah 3. Saya makan malam bersama keluarga di rumah 4. Saya makan cemilan sehat seperti buah-buahan di antara waktu makan 5. Saya minum susu atau jus setiap hari
	Keanekaragaman Jenis Makanan	<ol style="list-style-type: none"> 6. Saya makan sayuran hijau (seperti bayam atau brokoli) setiap hari 7. Saya makan buah-buahan (seperti apel, pisang, atau jeruk) setiap hari 8. Saya makan daging, ikan, atau telur setiap hari 9. Saya makan nasi, roti, atau pasta setiap hari 10. Saya minum air putih lebih dari 5 gelas sehari
	Konsumsi Makanan Sehat	<ol style="list-style-type: none"> 11. Saya memilih untuk makan makanan yang dimasak di rumah dari pada makanan cepat saji 12. Saya memilih untuk makan buah sebagai cemilan dibandingkan dengan permen atau keripik 13. Saya minum air putih dari pada minum bersoda atau minuman manis 14. Saya menghindari makan makanan yang terlalu banyak garam atau gula 15. Saya makan dengan porsi yang cukup, tidak terlalu banyak atau sedikit
	Perilaku Makan Camilan	<ol style="list-style-type: none"> 16. Saya makan camilan pada waktu yang ditentukan, seperti di sore hari 17. Saya memilih camilan yang sehat seperti kacang-kacangan atau buah 18. Saya tidak makan permen atau cokelat setiap hari 19. Saya menghindari makan makanan ringan sebelum tidur 20. Saya makan camilan hanya ketika saya lapar, bukan karena bosan
	Sikap Terhadap Makanan	<ol style="list-style-type: none"> 21. Saya suka mencoba makanan baru yang sehat 22. Saya senang makan sayuran dan buah-buahan 23. Saya merasa senang saat makan bersama keluarga 24. Saya tidak merasa terpaksa saat makan makanan yang sehat 25. Saya tahu bahwa makan sehat penting untuk tubuh saya.

Tabel 4. Kisi-Kisi Instrumen dan Butir Pernyataan Pola Istirahat

Variabel Independent	Indikator	Butir Pernyataan
Pola Istirahat	Durasi Tidur Malam	1. Saya tidur tepat waktu pada malam hari. 2. Saya tidur selama 8-10 jam setiap malam 3. Saya merasa segar dan bersemangat ketika bangun pagi 4. Saya tidur lebih awal jika merasa lelah 5. Saya tidak bangun terlalu pagi sebelum alarm berbunyi
	Kualitas Tidur	6. Saya jarang terbangun di tengah malam 7. Saya tidak bermimpi buruk saat tidur 8. Saya tidak merasa gelisah atau susah tidur di malam hari 9. Saya merasa nyaman dengan tempat tidur saya 10. Saya tidak terganggu oleh suara atau cahaya ketika tidur
	Tidur Siang	11. Saya tidur siang jika merasa lelah setelah pulang sekolah 12. Saya tidur siang selama 30-60 menit setiap hari 13. Saya merasa lebih segar setelah tidur siang 14. Saya tidur siang di tempat yang nyaman dan tenang 15. Saya tidak memaksa diri untuk tidur siang jika tidak merasa mengantuk
	Aktivitas Sebelum Tidur	16. Saya tidak bermain gadget atau menonton TV sebelum tidur 17. Saya membaca buku atau mendengarkan cerita sebelum tidur 18. Saya menggosok gigi dan mencuci muka sebelum tidur 19. Saya melakukan kegiatan yang tenang, seperti mendengarkan musik yang menenangkan sebelum tidur 20. Saya menyiapkan pakaian dan tas sekolah sebelum tidur
	Kebiasaan Bangun Pagi	21. Saya bangun pagi tanpa harus dibangunkan orang lain 22. Saya merasa segar dan setiap beraktivitas setelah bangun pagi 23. Saya langsung mandi dan bersiap-siap setelah bangun pagi 24. Saya sarapan pagi setelah bangun tidur 25. Saya tidak merasa mengantuk atau malas saat berangkat ke sekolah

Tabel 5. Kisi-Kisi Kompetensi Dasar (Materi) dan Nilai

Variabel Dependent	Kompetensi Dasar (Materi)	Nilai
Hasil Belajar Kebugaran Jasmani	Nilai Kebugaran Jasmani	
Nilai Akhir Kebugaran Jasmani Peserta Didik		

b. Dokumentasi Tertulis

Dokumentasi tertulis digunakan untuk mengetahui jumlah peserta didik, sarana prasarana, status akreditas sekolah, dan nilai Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas Atas SD Model Sleman Yogyakarta.

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Validitas merujuk kepada sejauh mana suatu alat ukur mampu mengukur apa yang seharusnya diukur. Sedangkan reliabilitas mengacu sejauh mana alat secara konsisten mengukur pada apa saja yang diukurnya (Arief, 2011). Sebelum penelitian ini dilakukan maka sebelumnya peneliti akan melakukan uji coba instrumen. Uji coba instrumen dimaksudkan untuk mengetahui apakah instrumen disusun benar-benar instrumen yang baik. Menurut (Arikunto, 2002) baik buruknya instrumen ditunjukkan oleh tingkat kesahihan (validitas) dan tingkat keandalan (reliabilitas). Uji coba instrumen dilaksanakan di sekolah utama yang akan jadi tempat penelitian. Responden untuk uji coba instrumen berjumlah 30 peserta didik.

1. Uji Validitas

Sebuah instrumen dikatakan valid secara konstruksi, apabila butir-butir instrumen tersebut mengukur setiap aspek berpikir yang telah disebutkan dalam tujuan instruksional khusus. Uji validitas konstruk dilakukan dengan menggunakan pendapat dari ahli (*expert judgment*). Hal

ini karena dalam penyusunan instrumen berupa angket, kata-kata yang digunakan harus sederhana dan mudah dipahami oleh responden. *Expert judgment* dalam penelitian ini adalah 2 dosen yaitu Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, M.Or dan Dr. Krisnanda Dwi Apriyanto, M.Kes. Hal ini dimaksudkan untuk memberikan masukan terhadap materi dan instrumen penelitian sehingga akan diketahui kesalahan atau kelemahan instrumen yang telah dibuat oleh peneliti.

Dalam menentukan valid atau tidaknya suatu item yang digunakan adalah uji signifikansi koefisien *korelasi product moment* pada taraf signifikansi 5%. Pemilihan validitas ini didasarkan pada tingkat pemakaian validitas uji signifikansi korelasi yang digunakan oleh peneliti. Menurut (Sugiyono, 2012) syarat minimum untuk dianggap memenuhi syarat adalah jika $r > 0,3$. Korelasi butir soal dengan skor total kurang dari 0,361, maka butir soal dalam instrumen tersebut dinyatakan tidak valid.

Untuk menghitung r atau koefisien korelasi dan tingkat signifikannya dapat digunakan bantuan program komputer melalui *IBM SPSS Statistic 25*. Adapun ketentuan pengujian menggunakan perbandingan nilai r hasil dengan r tabel. Apabila nilai r hasil perhitungan lebih besar dari r tabel atau r perhitungan $>$ r tabel, maka item pertanyaan dinyatakan valid begitu pun sebaliknya jika r perhitungan $<$ r tabel maka item pertanyaan dinyatakan tidak valid. Pengujian validitas dalam penelitian ini menggunakan teknik korelasi *product moment*.

- a. Uji Validitas Angket Pernyataan Aktivitas Jasmani

Untuk mengetahui valid atau tidak valid butir pernyataan aktivitas jasmani dilakukan dengan teknik korelasi *produk moment* dengan bantuan program *IBM SPSS Statistic 25*. Hasil perhitungan atau r hitung kemudian dibandingkan dengan r tabel atau nilai signifikansi 5% untuk angket motivasi belajar untuk alpha 5% r -tabel adalah 0,361. Pernyataan angket dianggap valid bilai nilai r hasil perhitungan lebih besar dari r tabel atau r perhitungan $> r$ tabel.

Berikut hasil uji validitas pernyataan aktivitas jasmani menggunakan bantuan program *IBM SPSS Statistic 25*.

Tabel 6. Analisis Validitas Butir Pernyataan Aktivitas Jasmani

Butir Soal	Nilai r tabel	Nilai r hitung	Keterangan
1	0.361	.677**	Valid
2	0.361	.396*	Valid
3	0.361	.796*	Valid
4	0.361	.197	Tidak Valid
5	0.361	.584**	Valid
6	0.361	.381*	Valid
7	0.361	.733**	Valid
8	0.361	.426*	Valid
9	0.361	.782**	Valid
10	0.361	.805**	Valid
11	0.361	.731**	Valid
12	0.361	.391*	Valid
13	0.361	.453*	Valid
14	0.361	.708**	Valid
15	0.361	.197	Tidak Valid
16	0.361	.818**	Valid
17	0.361	.629**	Valid
18	0.361	.188	Tidak Valid
19	0.361	.377*	Valid
20	0.361	.694**	Valid
21	0.361	.415*	Valid
22	0.361	.645**	Valid
23	0.361	.593**	Valid
24	0.361	.621**	Valid
25	0.361	.716**	Valid

Berdasarkan hasil uji validitas angket pernyataan aktivitas jasmani diperoleh data yang telah tersaji dalam tabel 6. Hasil analisis validitas angket pernyataan aktivitas jasmani yang berjumlah 25 butir soal dengan 22 soal valid dan ada 3 butir soal tidak valid.

b. Uji Validitas Angket Pernyataan Pola Makan

Untuk mengetahui valid atau tidak valid butir pernyataan pola makan dilakukan dengan teknik korelasi *produk moment* dengan bantuan program *IBM SPSS Statistic 25*. Hasil perhitungan atau r hitung kemudian dibandingkan dengan r tabel atau nilai signifikansi 5% untuk angket motivasi belajar untuk alpha 5% r -tabel adalah 0,361. Pernyataan angket dianggap valid bilai nilai r hasil perhitungan lebih besar dari r tabel atau r perhitungan $> r$ tabel.

Berikut hasil uji validitas pernyataan pola makan menggunakan bantuan program *IBM SPSS Statistic 25*.

Tabel 7. Analisis Validitas Butir Pernyataan Pola Makan

Butir Soal	Nilai r tabel	Nilai r hitung	Keterangan
1	0.361	.384*	Valid
2	0.361	.403*	Valid
3	0.361	.571*	Valid
4	0.361	.761*	Valid
5	0.361	.441*	Valid
6	0.361	.561*	Valid
7	0.361	.736**	Valid
8	0.361	.401*	Valid
9	0.361	.118	Tidak Valid
10	0.361	.368*	Valid
11	0.361	.580**	Valid
12	0.361	.723**	Valid
13	0.361	.626**	Valid
14	0.361	.714**	Valid

15	0.361	.370*	Valid
16	0.361	.559**	Valid
17	0.361	.832**	Valid
18	0.361	.344	Tidak Valid
19	0.361	.492**	Valid
20	0.361	.283	Tidak Valid
21	0.361	.816**	Valid
22	0.361	.580**	Valid
23	0.361	.585**	Valid
24	0.361	.671**	Valid
25	0.361	.447*	Valid

Berdasarkan hasil uji validitas angket pernyataan pola makan diperoleh data yang telah tersaji dalam tabel 7. Hasil analisis validitas angket pernyataan pola makan yang berjumlah 25 butir soal dengan 22 soal valid dan ada 3 butir soal tidak valid.

c. Uji Validitas Angket Pernyataan Pola Istirahat

Untuk mengetahui valid atau tidak valid butir pernyataan pola istirahat dilakukan dengan teknik korelasi *produk moment* dengan bantuan program *IBM SPSS Statistic 25*. Hasil perhitungan atau r hitung kemudian dibandingkan dengan r tabel atau nilai signifikansi 5% untuk angket motivasi belajar untuk alpha 5% r -tabel adalah 0,361. Pernyataan angket dianggap valid bilai nilai r hasil perhitungan lebih besar dari r tabel atau r perhitungan $> r$ tabel.

Berikut hasil uji validitas pernyataan pola istirahat menggunakan bantuan program *IBM SPSS Statistic 25*.

Tabel 8. Analisis Validitas Butir Pernyataan Pola Istirahat

Butir Soal	Nilai r tabel	Nilai r hitung	Keterangan
1	0.361	.521**	Valid
2	0.361	.414*	Valid
3	0.361	-.168	Tidak Valid

4	0.361	.385*	Valid
5	0.361	.295	Tidak Valid
6	0.361	.385*	Valid
7	0.361	.422*	Valid
8	0.361	.421*	Valid
9	0.361	.555*	Valid
10	0.361	.650**	Valid
11	0.361	.369*	Valid
12	0.361	.410*	Valid
13	0.361	.384*	Valid
14	0.361	.460*	Valid
15	0.361	.297	Tidak Valid
16	0.361	.239	Tidak Valid
17	0.361	.176	Tidak Valid
18	0.361	.471**	Valid
19	0.361	.590**	Valid
20	0.361	.543**	Valid
21	0.361	.587**	Valid
22	0.361	.587**	Valid
23	0.361	.421*	Valid
24	0.361	.233	Tidak Valid
25	0.361	.474**	Valid

Berdasarkan hasil uji validitas angket pernyataan pola istirahat diperoleh data yang telah tersaji dalam tabel 8. Hasil analisis validitas angket pernyataan pola istirahat yang berjumlah 25 butir soal dengan 19 soal valid dan ada 6 butir soal tidak valid.

2. Uji Reliabilitas

Setelah dilakukan uji validitas, langkah selanjutnya adalah uji reliabilitas. Uji reliabilitas menunjukkan instrumen pada tingkat keterandalan tertentu. Uji reliabilitas ini akan menggunakan teknik *cronbach alpha*. Instrument penelitian dikatakan reliabel jika memiliki reliabilitas lebih besar atau sama dengan 0,600. Sebaliknya, jika reliabilitas kurang dari 0,600 maka instrument tersebut tidak reliabel. Perhitungan reliabilitas instrument dilakukan dengan menggunakan bantuan program *IBM SPSS*

Statistic 25. Hasil uji reliabilitas pada instrumen disajikan dalam tabel berikut

Tabel 9. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen

No	Variabel	Alpha Cronbach	Keterangan
1	Aktivitas Jasmani	.912	Reliabel
2	Pola Makan	.898	Reliabel
3	Pola Istirahat	.783	Reliabel

G. Teknik Analisis Data

(Sugiyono, 2012) menyatakan bahwa analisis data adalah kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Kegiatan yang di lakukan dalam analisis data adalah mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan.

Hipotesis yang diajukan peneliti untuk diuji dalam penelitian ini adalah korelasi Pola Istirahat (X_1), Pola Makan (X_2), dan Pola Istirahat (X_3) dengan Hasil Belajar Kebugaran Jasmani (Y) baik secara sendiri-sendiri maupun secara bersamaan. Dalam penelitian kuantitatif, teknik analisis data yang digunakan diarahkan untuk menjawab rumusan masalah atau menguji hipotesis yang telah dirumuskan.

Pengujian hipotesis pertama, kedua dan ketiga menggunakan teknik analisis regresi linier sederhana menggunakan bantuan Sofware SPSS untuk mengetahui hubungan dan korelasi setiap variabel bebas dengan variabel terikat. Sedangkan, pengujian hipotesis keempat diuji dengan menggunakan analisis regresi berganda untuk mengetahui hubungan antara tiga atau lebih variabel independen terhadap satu variabel dependen secara simultan atau bersama-sama.

1. Uji Persyaratan Analisis

Persyaratan uji analisis data penelitian ini akan menggunakan uji normalitas dan homogenitas. Hal ini dilakukan sebagai prasyarat untuk menggunakan analisis korelasi product moment dan korelasi berganda karena korelasi product moment merupakan statistik parametrik.

a. Uji Normalitas

Tujuan uji mormalitas adalah untuk mengetahuai kondisi data yang diharapkan terdistribusi normal atau sebaliknya. Uji normalitas data akan dilakukan dengan menggunakan teknik *Kolomogorof smirnov Test (Z)*. Kriteria pengujianya yaitu jika signifikansi yang diperoleh $>\alpha$, maka sampel berasal dari populasi berdistribusi normal. Jika signifikansi yang diperoleh $<\alpha$, maka sampel bukan berassal dari populasi berdistribusi normal. Taraf signifikansi uji adalah $\alpha= 0,05$.

b. Uji Linieritas

Uji linieraritas dilakukan untuk mengetahui apakah persamaan regresi yang ada merupakan persamaan linear atau berupa persamaan

non linier. Hipotesis yang digunakan untuk menguji linieritas garis regresi tersebut dinyatakan sebagai berikut:

H0: Model regresi bentuk non linier

H1: Model regresi berbentuk linier

Untuk menyatakan apakah garis regresi linier atau tidak, menggunakan cara menggunakan harga koefisien F hitung pada linierity atau F hitung pada *Deviation from linearity*. Jika $F_{hitung} > F_{tabel}$ atau $Sig < 0,05$ (5%) maka data dinyatakan linier.

c. Uji Multikolinieritas

Uji kolinieritas dilakukan untuk mengetahui apakah beberapa atau semua variabel independen terdapat korelasi yang tinggi. Jika terjadi korelasi yang sempurna pada sesama variabel independen dan menyebabkan nilai koefisien korelasi pada antar variabel independen ini sama dengan satu, konsekuensinya adalah koefisien regresi tidak stabil, dan nilai standar error koefisien regresi tidak terhingga.

Oleh karena itu, semakin besar korelasi antar variabel independen akan menyebabkan kesalahan koefisien regresi dan standar errornya menjadi semakin besar. Uji multikolinieritas dalam penelitian ini menggunakan bantuan dari aplikasi IBM SPSS

2. Uji Hipotesis

Hipotesis merupakan pernyataan-pernyataan yang digunakan untuk menggambarkan hubungan dua variabel yang saling berkaitan dengan kasus tertentu dan merupakan anggapan sementara sehingga perlu

pengukuran untuk mengetahui kebenaran dugaan dalam suatu penelitian serta memiliki manfaat bagi proses penelitian agar efektif dan efisien. Jika asumsi dikhususkan terkait pada sampel dan populasi, maka hipotesis itu disebut dengan hipotesis statistik. (Sugiyono, 2012) berpendapat tentang jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana dalam sebuah rumusan masalah telah dinyatakan kedalam bentuk kalimat pertanyaan, dikatakan sementara karena jawaban yang diberikan hanya didasarkan pada teori relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data.

a. Analisis Regresi Linier Sederhana

Uji analisis regresi linier sederhana ini digunakan untuk menguji hubungan variabel independen (X) terhadap variabel dependen (Y) dengan menggunakan rumus persamaan:

$$\hat{Y} = a + bX$$

Keterangan persamaan di atas adalah:

Y = variabel dependen

a = harga Y ketika $X=0$ (konstan)

b = koefisien regresi

X = variabel independen

Perhitungan untuk mengetahui kuatnya hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen dapat dihitung dengan menghitung koefisien korelasi. Jenis korelasi hanya bisa digunakan

pada hubungan variabel garis lurus (linier) dengan menggunakan korelasi *Pearson product moment*

b. Analisis Regresi Linier Berganda (3 prediktor)

Analisis regresi berganda digunakan untuk meramalkan bagaimana keadaan variabel dependen jika terdapat dua atau lebih variabel independen sebagai faktor prediktor dimanipulasi. Berikut adalah persamaan regresi linier berganda 3 prediktor menurut Sugiono (2012), yaitu:

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2 + b_3X_3$$

Keterangan

\hat{Y} = variabel dependen

a = koefisien

b = regresi

X1 = variabel independen 1

X2 = variabel independen 2

X3 = variabel independen 3

3. Pengujian Simultan (Uji F)

Pada pengujian secara simultan akan diuji hubungan ketiga variabel independen secara bersama-sama terhadap variabel dependen. Statistik uji yang digunakan pada pengujian simultan adalah uji F. Nilai F dari hasil penghitungan kemudian dibandingkan dengan F tabel atau F yang diperoleh dengan menggunakan tingkat resiko atau *significance 5%* dan *degree of freedom* pembilang dan penyebut, yaitu V1 = M dan V2 =

(n-m-1) dimana kriteria yang digunakan adalah jika $F_{hitung} \leq F_{tabel}$ maka data diterima, artinya tidak adanya hubungan yang signifikan dari variabel-variabel independen secara bersama-sama (simultan) terhadap variabel dependen, dan jika $F_{hitung} > F_{tabel}$ maka data ditolak, artinya adanya hubungan signifikan dari variabel-variabel independen secara bersama-sama (simultan) terhadap variabel dependen.

4. Sumbangan Efektif

Sumbangan efektif (SE) merupakan ukuran sumbangan suatu variabel independen terhadap variabel dependen dalam sebuah analisis regresi. Penjumlahan dari sumbangan efektif untuk semua variabel independen adalah sama dengan jumlah nilai yang ada pada koefisien determinasi atau R square (R^2). Untuk menghitung besarnya Sumbangan Efektif (SE) menggunakan rumus: $SE(x)\% = \beta(x) \times \text{Koefisien Korelasi} \times 100\%$

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Penelitian

a. Jumlah Rombel dan Peserta Didik SD Model Sleman

Penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif dengan dua macam variabel yaitu variabel bebas (*Independent*) berupa Aktivitas Jasmani, Pola Makan, dan Pola Istirahat serta variabel terikat (*Dependent*) yaitu Hasil Belajar Kebugaran Jasmani. Penelitian ini dilakukan di SD Model Sleman Yogyakarta. Berikut ini jumlah rombongan belajar (Rombel) dan peserta didik per kelas pada SD Model Sleman Yogyakarta tahun pelajaran 2023/2024 yang menjadi responden dalam penelitian ini.

Tabel 10. Jumlah Rombel dan Peserta Didik

No	Kelas	Jumlah Peserta Didik
1	1A	28
2	1B	28
3	1C	29
4	2A	28
5	2B	29
6	2C	27
7	3A	28
8	3B	28
9	3C	28
10	4A	29
11	4B	29
12	4C	29
13	5A	28
14	5B	28
15	5C	29
16	6A	28
17	6B	28
18	6C	28
TOTAL		509

Data responden yang diolah adalah data sampel yang mewakili jumlah populasi dari peserta didik kelas atas dari SD Model Sleman Yogyakarta. Jumlah total populasi kelas 4A, 4B, 4C, 5A, 5B, 5C, 6A, 6B, 6C adalah sebanyak 256 peserta didik. Dalam pengumpulan data, peneliti tidak membedakan responden dari segi jenis kelamin dan rombel kelas, namun fokus pada siswa pada kelas atas di SD Model Sleman Yogyakarta.

Responden diharapkan memiliki Pola Aktivitas Jasmani, Pola Makan, dan Pola Istirahat yang baik. Data primer tentang aktivitas jasmani, pola makan, dan pola istirahat dikumpulkan melalui kuesioner atau angket, sedangkan data sekunder tentang kebugaran jasmani diperoleh dari nilai kebugaran jasmani peserta didik kelas atas yang sudah diolah Guru PJOK SD Model Sleman Yogyakarta. Angket diberikan kepada responden (peserta didik) dengan perlakuan yang sama pada peserta didik kelas atas SD Model Sleman Yogyakarta.

b. Guru PJOK SD Model Sleman

Tabel 11. Guru dan Kurikulum PJOK SD Model Sleman

No	Nama Guru	Kurikulum Pembelajaran	Jumlah	Gelar
1	Edy Triyanta	Kurikulum Merdeka	1	S.Pd
2	Aditya Budi Setyawan	Kurikulum Merdeka	1	S.Pd
3	Nesty Ariyani	Kurikulum Merdeka	1	S.Pd

c. Fasilitas dan Sarpras Olahraga SD Model Sleman

Tabel 12. Sarana Prasarana SD Model Sleman

No	Sarpras	Kondisi		Jumlah	Ket
		Baik	Buruk		
1	Lapangan Sepakbola	✓	-	1	
2	Gedung Indor/ Stadium	✓	-	1	
3	Lapangan Bulutangkis	✓	-	4	
4	Lapangan Bola voli	✓	-	2	
5	Lapangan Basket	✓	-	1	
6	Lapangan Tenis meja	✓	-	1	
7	Matras	✓	-	4	
8	Peti Lompat	✓	-	2	
9	Bola Voli	✓	-	6	
10	Bola Basket	✓	-	6	
11	Bola Sepak	✓	-	6	
12	Bola Plastik	✓	-	6	
13	Bola Tenis/Kasti	✓	-	5	
14	Bola Ping-pong	✓	-	8	
15	Simpai	✓	-	6	
16	Gelang	✓	-	4	
17	Tongkat	✓	-	8	
18	Lembing	✓	-	4	
19	Cakram	✓	-	2	
20	Peluru	✓	-	3	
21	Net Voli	✓	-	2	
22	Net Bulutangkis	✓	-	4	
23	Raket Bulutangkis	✓	-	8	
24	Bet Tenis Meja	✓	-	5	

2. Deskripsi Hasil Analisis

Deskripsi hasil analisis menggambarkan data hasil penelitian yang berupa analisis statistik deskriptif. Analisis statistik ini menyajikan hasil uji hipotesis sebagai permulaan pengambilan keputusan. Deskriptif ini disajikan data secara variabel yang diteliti dalam distribusi Tabel dengan perhitungan melalui minimal (Min), maksimal (Max), mean (M), median (Me), modus (Mo), standar deviasi (SD), dan skor kriterium.

Minimal adalah nilai data terkecil dari data yang ada. Maksimal adalah nilai data terbesar dari data yang ada. Mean adalah total skor dibagi dengan jumlah skor. Median adalah nilai tengah dari kelompok data yang telah disusun dari urutan yang terkecil ke terbesar. Modus adalah data yang sering muncul dalam kelompok. Standar deviasi adalah ukuran standar penyimpangan dari reratanya. Skor total per variabel adalah skor maksimal skala dikali jumlah item pertanyaan dikali dengan jumlah responden. Pengukuran instrumen pada penelitian ini menggunakan skala penilaian, untuk item favorable (nilai positif) rentang antara 4 sampai 1, sehingga diperoleh data seperti pada Tabel 13.

Tabel 13. Rangkuman Deskripsi Data Statistik

Variabel		Aktivitas Jasmani (X1)	Pola Makan (X2)	Pola Istirahat (X3)	Hasil Belajar Kebugaran Jasmani (Y)
N	Valid	149	149	149	149
	Missing	0	0	0	0
Mean		57,46	64,34	52,59	85,83
Median		57	60	53	86
Mode		59	64	53	85
Std. Deviation		9,047	11,814	7,912	1,505
Variance		81,845	139,579	62,608	2,267
Minimum		40	30	31	82
Maximum		84	85	71	89
Sum		8562	8999	7838	12788
Skor Kriteria		13112	13112	11324	14900

Nilai setiap variabel penelitian dihitung menggunakan rumus membagi skor total per variabel penelitian dengan skor kriteria kemudian dikali 100% atau nilai per variabel =

$\frac{Skor\ total\ per\ variabel}{Skor\ skor\ kriteria} \times 100$ selanjutnya dikategorikan sesuai dengan kualifikasi hasil angket per variabel untuk membuat kesimpulan per variabel.

Nilai setiap item pertanyaan dapat dihitung menggunakan rumus skor total per item pertanyaan dari responden dibagi jumlah skor maksimal per item dikali 100% atau nilai per item pertanyaan =

$\frac{Skor\ total\ per\ item\ pertanyaan}{Skor\ maksimal\ per\ item\ pertanyaan} \times 100$, selanjutnya dikategorikan sesuai dengan kualifikasi hasil angket per item pertanyaan dari responden untuk membuat kesimpulan per item.

Adapun kualifikasi nilai per variabel dan per item menggunakan kriteria penilaian, sebagaimana Tabel berikut:

Tabel 14. Presentase Nilai

Percentase skor yang diperoleh	Kategori
81 – 100 %	Sangat Tinggi
61 – 80 %	Tinggi
41 – 60 %	Cukup
21 – 40 %	Rendah
0 – 20 %	Sangat Rendah

Penjelasan Variabel Aktivitas Jasmani (X1), Pola Makan (X2), dan Pola Istirahat (X3) dan Kebugaran Jasmani (Y) dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Aktivitas Jasmani (X1)

Variabel Aktivitas Jasmani diukur dengan menggunakan angket 22 butir pertanyaan/pernyataan dengan empat alternatif jawaban yaitu selalu (SS), sering (S), kadang-kadang (K), tidak pernah (TP) dengan gradasi nilai tertinggi 4 dan nilai terendah 1.

Hasil dari perhitungan item pertanyaan atau pernyataan Aktivitas Jasmani diperoleh nilai maksimal 84, nilai minimal sebesar 40, mean sebesar 57,46, median sebesar 57, modus sebesar 59, variasi sebesar 81,845, dan standar deviasi 9,047

Berdasarkan data yang diperoleh, jumlah skor total variabel Aktivitas Jasmani adalah 8562, dan skor kriteria variabel Aktivitas Jasmani adalah 13112, Kemudian nilai variabel Aktivitas Jasmani dianalisis menggunakan rumus presentas untuk menentukan kategorinya, sebagai berikut:

$$\text{Presentase} = \frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100 = \frac{8562}{13112} \times 100 = 65,30$$

berkategori tinggi.

Jumlah skor total per item pertanyaan adalah 57,46 dan skor masing-masing item pertanyaan, presentasi per item pertanyaan serta kategori nilai per item pertanyaan dari variabel Aktivitas Jasmani dapat dilihat pada Tabel 15.

Tabel 15. Kategori Per Item Pertanyaan Aktivitas Jasmani

No	No/Item Pertanyaan	Skor	Presentase	Kategori
1	P1	2,44	56	Cukup
2	P2	3,89	97,1	Sangat Tinggi
3	P3	1,79	44,8	Cukup
4	P4	2,52	62,9	Tinggi
5	P5	3,62	90,6	Sangat Tinggi
6	P6	2,79	69,8	Tinggi
7	P7	3,06	76,5	Tinggi
8	P8	3,15	78,7	Tinggi
9	P9	2,7	67,4	Tinggi
10	P10	2,23	55,9	Cukup
11	P11	3,4	85,1	Sangat Tinggi
12	P12	2,04	51	Cukup
13	P13	2,76	69	Tinggi

14	P14	2,97	74,2	Tinggi
15	P15	2,98	74,5	Tinggi
16	P16	2,52	62,9	Tinggi
17	P17	2,5	62,4	Tinggi
18	P18	2,65	66,3	Tinggi
19	P19	1,61	40,3	Cukup
20	P20	1,77	44,3	Cukup
21	P21	2,18	54,5	Cukup
22	P22	2,09	52,3	Cukup

Berdasarkan data pada tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa item pertanyaan pada variabel Aktivitas Jasmani sebagian besar pada kategori tinggi dan sebagian kecil pada kategori sangat tinggi, cukup, rendah. Nilai item pertanyaan Aktivitas Jasmani yang termasuk kategori tinggi pada item pertanyaan nomor 4,6,7,8,9,13,14,15,16,17,18 dengan skor pada rentang 61-80%. Adapun nilai item pertanyaan Aktivitas Jasmani yang termasuk kategori sangat tinggi pada item pertanyaan nomor 2, 5, 11 dengan skor 81-100%. Adapun nilai item pertanyaan Aktivitas Jasmani yang termasuk kategori cukup pada item pertanyaan nomor 3, 10, 14, 20, 21, 22 dengan skor 41-60%.

b. Pola Makan (X2)

Variabel Pola Makan diukur dengan menggunakan angket 22 butir pertanyaan/pernyataan dengan empat alternatif jawaban yaitu selalu (SS), sering (S), kadang-kadang (K), tidak pernah (TP) dengan gradasi nilai tertinggi 4 dan nilai terendah 1.

Hasil dari perhitungan item pertanyaan atau pernyataan Pola Makan diperoleh nilai maksimal 85, nilai minimal sebesar 30, mean

sebesar 64,34, median sebesar 60, modus sebesar 64, variasi sebesar 139,579, dan standar deviasi 11,814.

Berdasarkan data yang diperoleh, jumlah skor total variabel Pola Makan adalah 8999, dan skor kriterium variabel Pola Makan adalah 13112, Kemudian nilai variabel Pola Makan dianalisis menggunakan rumus presentas untuk menentukan kategorinya, sebagai berikut:

$$\text{Presentase} = \frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100 = \frac{8999}{13112} \times 100 = 68,63$$

berkategori tinggi.

Jumlah skor total per item pertanyaan adalah 64,34 dan skor masing-masing item pertanyaan, presentasi per item pertanyaan serta kategori nilai per item pertanyaan dari variabel Pola Makan dapat dilihat pada Tabel 16.

Tabel 16. Kategori Per Item Pertanyaan Pola Makan

No	No/Item Pertanyaan	Skor	Presentase	Kategori
1	P1	35,5	87,4	Sangat Tinggi
2	P2	3,02	75,5	Tinggi
3	P3	3,06	76,5	Tinggi
4	P4	2,57	64,3	Tinggi
5	P5	2,56	64,1	Tinggi
6	P6	2,64	65,9	Tinggi
7	P7	2,78	69,5	Tinggi
8	P8	3,19	79,9	Tinggi
9	P9	3,37	84,2	Sangat Tinggi
10	P10	2,95	73,8	Tinggi
11	P11	2,39	59,7	Cukup
12	P12	3,1	77,5	Tinggi
13	P13	2,57	64,3	Tinggi
14	P14	3,12	78	Tinggi
15	P15	2,45	61,2	Tinggi
16	P16	2,42	60,6	Tinggi
17	P17	2,64	66,1	Tinggi
18	P18	2,7	67,4	Tinggi

19	P19	2,98	74,5	Tinggi
20	P20	3,62	90,6	Sangat Tinggi
21	P21	2,99	74,8	Tinggi
22	P22	3,7	92,6	Sangat Tinggi

Berdasarkan data pada tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa item pertanyaan pada variabel Pola Makan sebagian besar pada kategori tinggi dan sebagian kecil pada kategori sangat tinggi, cukup. Nilai item pertanyaan Pola Makan yang termasuk kategori tinggi pada item pertanyaan nomor 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 21 dengan skor pada rentang 61-80%. Adapun nilai item pertanyaan Pola Makan yang termasuk kategori sangat tinggi pada item pertanyaan nomor 1, 9, 20, 22 dengan skor 81-100%. Adapun nilai item pertanyaan Pola Makan yang termasuk kategori cukup pada item pertanyaan nomor 11 dengan skor 41-60%.

c. Pola Istirahat (X3)

Variabel Pola Istirahat diukur dengan menggunakan angket 19 butir pertanyaan/pernyataan dengan empat alternatif jawaban yaitu selalu (SS), sering (S), kadang-kadang (K), tidak pernah (TP) dengan gradasi nilai tertinggi 4 dan nilai terendah 1.

Hasil dari perhitungan item pertanyaan atau pernyataan Pola istirahat diperoleh nilai maksimal 71, nilai minimal sebesar 31, mean sebesar 52,59, median sebesar 53, modus sebesar 53, variasi sebesar 62,608 dan standar deviasi 7,912

Berdasarkan data yang diperoleh, jumlah skor total variabel Pola Istirahat adalah 7836 dan skor kriteria variabel Pola Istirahat

adalah 11324 Kemudian nilai variabel Pola Istirahat dianalisis menggunakan rumus presentas untuk menentukan kategorinya, sebagai berikut:

$$\text{Presentase} = \frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100 = \frac{7836}{11324} \times 100 = 69,30$$

berkategori tinggi.

Jumlah skor total per item pertanyaan adalah 52,59 dan skor masing-masing item pertanyaan, presentasi per item pertanyaan serta kategori nilai per item pertanyaan dari variabel Pola Istirahat dapat dilihat pada Tabel 16.

Tabel 17. Kategori Per Item Pertanyaan Pola Istirahat

No	No/Item Pertanyaan	Skor	Presentase	Kategori
1	P1	2,73	68,3	Tinggi
2	P2	3,07	76,8	Tinggi
3	P3	3,28	81,9	Sangat Tinggi
4	P4	2,29	57,2	Tinggi
5	P5	2,46	61,4	Tinggi
6	P6	2,4	60,1	Tinggi
7	P7	3,46	86,4	Sangat Tinggi
8	P8	2,77	69,3	Tinggi
9	P9	2,58	64,6	Tinggi
10	P10	2,16	54	Tinggi
11	P11	2,97	74,2	Tinggi
12	P12	2,95	73,8	Tinggi
13	P13	2,92	73	Tinggi
14	P14	2,22	55,5	Cukup
15	P15	3,11	77,9	Tinggi
16	P16	2,39	59,7	Cukup
17	P17	2,81	70,1	Tinggi
18	P18	3,32	82,7	Sangat Tinggi
19	P19	82,9	67,6	Tinggi

Berdasarkan data pada tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa item pertanyaan pada variabel Pola Istirahat sebagian besar pada kategori tinggi dan sebagian kecil pada kategori sangat tinggi, cukup. Nilai item pertanyaan Pola Istirahat yang termasuk kategori

tinggi pada item pertanyaan nomor 1, 2, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 17, 19 dengan skor pada rentang 61-80%. Adapun nilai item pertanyaan Pola Istirahat yang termasuk kategori sangat tinggi pada item pertanyaan nomor 3, 7, 18 dengan skor di atas 81-100%. Adapun nilai item pertanyaan Pola Istirahat yang termasuk kategori cukup pada item pertanyaan nomor 14, 16 dengan skor di atas 41-60%.

d. Hasil Belajar Kebugaran Jasmani (Y)

Variabel Hasil Belajar Kebugaran Jasmani bersumber dari data primer yang diperoleh dan diukur dengan nilai Kebugaran Jasmani pada mata pelajaran PJOK peserta didik kelas atas di SD Model Sleman Yogyakarta.

Hasil dari perhitungan data nilai Kebugaran Jasmani diperoleh nilai maksimum sebesa 89, nilai minimal sebesar 82 mean sebesar 85,83, median sebesar 86, modus sebesar 85, variasi sebesar 2,67, dan standar deviasi sebesar 1,51

Berdasarkan data yang diperoleh, jumlah skor total variabel Kebugaran Jasmani adalah 12.788 dan skor kriterium variabel Kebugaran Jasmani adalah 14.900 Kemudian nilai variabel Kebugaran Jasmani dianalisis menggunakan rumus presentase untuk menentukan kategorinya, sebagai berikut:

$$\text{Presentase} = \frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100 = \frac{12788}{14900} \times 100 = 85,81$$

pada kategori sangat tinggi.

B. Hasil Uji Hipotesis

1. Uji Asumsi Data

Uji asumsi data atau uji asumsi klasik perlu dilakukan sebelum pengujian pada analisis regresi. Hal ini dilakukan untuk memastikan data terpenuhi syarat data berdistribusi normal, data linier, dan data tidak terjadi multikolinieritas. Namun demikian, bahwa terkadang analisis (uji hipotesis) dapat dilakukan tanpa harus melakukan uji asumsi klasik terlebih dahulu, karena jika ternyata hasil ujinya tidak sesuai harapan, maka kesimpulan hasil analisisnya pun tidak selalu invalid.

a. Uji Normalitas

Metode yang digunakan dalam uji normalitas yaitu metode *Kolmogrov Sminov Test* dengan ketentuan apabila nilai signifikan $> 0,05$ maka berdistribusi normal, tetapi jika $< 0,05$ maka data tidak berdistribusi normal. Hasil. Hasil uji normalitas menggunakan aplikasi *IBM SPSS Statistic 25* dapat dilihat pada Tabel berikut:

Tabel 18. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Aktivitas Jasmani	Pola Makan	Pola Istirahat	Kebugaran Jasmani
N		149	149	149	149
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	57.46	60.40	52.59	85.83
	Std. Deviation	9.047	11.814	7.913	1.506
Most Extreme Differences	Absolute	.085	.070	.046	.158
	Positive	.085	.049	.046	.158
	Negative	-.051	-.070	-.044	-.125
Test Statistic		.085	.070	.046	.158
Asymp. Sig. (2-tailed)		.010 ^c	.075 ^c	.200 ^{c,d}	.000 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan hasil uji Normalitas K-S/ Kolmogorov Smirnov diketahui nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* variabel X1 $0,010 < 0,05$ sehingga data tidak berdistribusi normal. Nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* variabel X2 $0,075 > 0,05$ sehingga data berdistribusi normal. Nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* variabel X3 $0,200 > 0,05$ sehingga data berdistribusi normal. Nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* variabel Y $0,000 < 0,05$ sehingga data tidak berdistribusi normal.

b. Uji Linieritas

Variabel independen dan dependen dikatakan mempunyai korelasi yang bersifat linier, apabila nilai *Sig.* pada *Deviation from Linearity* $> 0,05$. Sedangkan, jika nilai *Sig.* pada *Deviation from Linearity* $< 0,05$ maka tidak terdapat korelasi yang linier antara variabel independen dengan dependen. Hasil uji linearitas menggunakan aplikasi *IBM SPSS Statistics 25* dapat dilihat pada Tabel berikut:

Tabel 19. Hasil Uji Linieritas X1 dengan Y

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Hasil Belajar	Between Groups	(Combined)	176.125	36	4.892	3.439	.000
Kebugaran Jasmani *	Groups	Linearity	132.116	1	132.116	92.866	.000
Aktivitas Jasmani		Deviation from Linearity	44.009	35	1.257	.884	.654
		Within Groups	159.338	112	1.423		
		Total	335.463	148			

Berdasarkan uji Linearitas diketahui *Sig. deviation from linearity* sebesar $0,654 > 0,05$ Maka dapat disimpulkan antara variabel bebas (X1) dengan variabel terikat (Y) terdapat korelasi yang linier.

Tabel 20. Hasil Uji Linieritas X2 dengan Y

ANOVA Table						
			Sum of	df	Mean	Sig.
			Squares		Square	
Hasil Belajar	Between Groups	(Combined)	213.727	46	4.646	3.893 .000
		Linearity	76.037	1	76.037	63.710 .000
		Deviation from Linearity	137.690	45	3.060	2.564 .000
		Within Groups	121.736	102	1.193	
Total			335.463	148		

Berdasarkan uji Linearitas diketahui *Sig. deviation from linearity* sebesar $0,000 < 0,05$ Maka dapat disimpulkan antara variabel bebas (X2) dengan variabel terikat (Y) tidak terdapat korelasi yang linier.

Tabel 21. Hasil Uji Linieritas X3 dengan Y

ANOVA Table						
			Sum of	df	Mean	Sig.
			Squares		Square	
Hasil Belajar	Between Groups	(Combined)	151.583	35	4.331	2.661 .000
		Linearity	106.063	1	106.063	65.179 .000
		Deviation from Linearity	45.519	34	1.339	.823 .739
		Within Groups	183.881	113	1.627	
Total			335.463	148		

Berdasarkan uji Linearitas diketahui *Sig. deviation from linearity* sebesar $0,739 > 0,05$ Maka dapat disimpulkan antara variabel bebas (X3) dengan variabel terikat (Y) terdapat korelasi yang linier.

c. Uji Multikolinieritas

Uji multikolinieritas bertujuan untuk mengetahui apakah dalam model regresi ditemui korelasi diantara variabel independen. Aturan *Tolerance* dan *Variance Inflation Factor* (VIF) yakin, apabila nilai *Tolerance* $> 0,10$ dan nilai *VIF* $< 10,00$, maka tidak terjadi multikolinieritas. Jika nilai *Tolerance* $< 0,10$ dan nilai *VIF* $> 10,00$, maka terjadi multikolinieritas.

Tabel 22. Hasil Uji Multikolinieritas

Model	Coefficients ^a							
	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		Collinearity Statistics			
	B	Std. Error	Beta	t	Sig.	Tolerance	VIF	
1	(Constant)	77.064	.680		113.412	.000		
	Aktivitas	.073	.010	.438	6.968	.000	.800	1.250
	Jasmani							
	Pola Makan	.028	.008	.223	3.558	.001	.808	1.238
	Pola	.054	.012	.286	4.354	.000	.734	1.362
	Istirahat							

a. Dependent Variable: Hasil Belajar Kebugaran Jasmani

Berdasarkan hasil uji multikolinieritas telah menunjukkan bahwa nilai *Tolerance* $X1 = 0,800$, $X2 = 0,808$, dan $X3 = 0,734$ adalah lebih besar dari $0,100$ (*Tolerance* $> 0,10$) dan nilai *VIF* variabel $X1 = 1,250$, $X2 = 1,238$, $X3 = 1,362$ lebih kecil dari $10,00$ (*VIF* $<$

10,00). Dengan demikian kesimpulannya adalah tidak terjadi Multikolinieritas

2. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis dianalisis dengan bantuan program excel dan SPSS. Pengujian hipotesis menggunakan teknik regresi sederhana untuk mengetahui hubungan dan korelasi setiap variabel bebas dengan variabel terikat dan analisis regresi ganda untuk mengetahui hubungan secara bersama-sama dan korelasi ganda. Ringkasan hasil pengujian hipotesis penelitian dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 23. Pengujian Hipotesis Secara Parsial

Hipotesis	T-Hitung	Sig.	Keterangan
X1 Terhadap Y	9,773	0,000	Ada Hub/Pengaruh
X2 Terhadap Y	6,564	0,000	Ada Hub/Pengaruh
X3 Terhadap Y	8,244	0,000	Ada Hub/Pengaruh

Tabel 24. Pengujian Hipotesis Secara Simultan

Hipotesis	F-Hitung	Sig	Keterangan
X1, X2, dan X3 Terhadap Y	57,098	0,000	Ada Hub/Pengaruh

Penjelasan hasil analisis untuk mengetahui hubungan antar masing-masing variabel adalah sebagai berikut:

a. Korelasi Aktivitas Jasmani dengan Hasil Belajar Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Dasar

Rumus hipotesis pertama yang diuji dalam penelitian ini yaitu terdapat korelasi Aktivitas Jasmani dengan Hasil Belajar Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas Atas SD Model Sleman. Besarnya korelasi variabel Aktivitas Jasmani dengan Hasil Belajar Kebugaran Jasmani dapat dilihat pada Tabel berikut:

Tabel 25. Korelasi Aktivitas Jasmani dengan Kebugaran Jasmani

Model	Coefficients ^a					
	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		t	Sig.
	B	Std. Error	Beta			
1	(Constant)	79.824	.622		128.419	.000
	Aktivitas Jasmani	.104	.011	.628	9.773	.000

a. Dependent Variable: Hasil Belajar Kebugaran Jasmani

Sumber: Data primer diolah 2024

Diketahui nilai Sig. untuk Aktivitas Jasmani (X1) terhadap Hasil Belajar Kebugaran Jasmani (Y) adalah sebesar $0,000 < 0,05$ dan nilai t hitung $9,773 > t$ tabel $1,655$ sehingga dapat disimpulkan bahwa H_1 diterima berarti terdapat korelasi Aktivitas Jasmani (X1) dengan Kebugaran Jasmani (Y).

b. Korelasi Pola Makan dengan Hasil Belajar Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Dasar

Rumus hipotesis kedua yang diuji dalam penelitian ini yaitu terdapat korelasi Pola Makan dengan Hasil Belajar Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas Atas SD Model Sleman. Besarnya hubungan variabel Pola Makan dengan Hasil Belajar Kebugaran Jasmani dapat dilihat pada Tabel berikut:

Tabel 26. Korelasi Pola Makan dengan Kebugaran Jasmani

Model	Coefficients ^a					
	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		t	Sig.
	B	Std. Error	Beta			
1	(Constant)	82.161	.569		144.461	.000
	Pola Makan	.061	.009	.476	6.564	.000

a. Dependent Variable: Hasil Belajar Kebugaran Jasmani

Sumber: Data primer diolah 2024

Diketahui nilai Sig. untuk Pola Makan (X1) dengan Hasil Belajar Kebugaran Jasmani (Y) adalah sebesar $0,000 < 0,05$ dan nilai t hitung $6,564 > t$ tabel $1,655$ sehingga dapat disimpulkan bahwa H_2 diterima berarti terdapat korelasi Pola Makan (X1) dengan Kebugaran Jasmani (Y).

c. Korelasi Pola Istirahat dengan Hasil Belajar Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Dasar

Rumus hipotesis ketiga yang diuji dalam penelitian ini yaitu terdapat korelasi Pola Istirahat dengan Hasil Belajar Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas Atas SD Model Sleman. Besarnya korelasi variabel Pola Istirahat dengan Hasil Belajar Kebugaran Jasmani dapat dilihat pada Tabel berikut:

Tabel 27. Korelasi Pola Istirahat dengan Kebugaran Jasmani

Model	Coefficients ^a				
	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	80.199	.690	116.209	.000
	Pola Istirahat	.107	.013	.562	8.244

a. Dependent Variable: Hasil Belajar Kebugaran Jasmani

Sumber: Data primer diolah 2024

Diketahui nilai Sig. untuk Pola Istirahat (X1) dengan Hasil Belajar Kebugaran Jasmani (Y) adalah sebesar $0,000 < 0,05$ dan nilai t hitung $8,244 > t$ tabel $1,655$ sehingga dapat disimpulkan bahwa H_3 diterima berarti terdapat korelasi Pola Istirahat (X1) dengan Hasil Belajar Kebugaran Jasmani (Y).

d. Korelasi Aktivitas Jasmani, Pola Makan, dan Pola Istirahat dengan Hasil Belajar Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Dasar

Rumus hipotesis keempat yang diuji dalam penelitian ini yaitu terdapat korelasi Aktivitas Jasmani, Pola Makan, dan Pola Istirahat dengan Hasil Belajar Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas Atas SD Model Sleman. Perhitungan analisis regresi linier ganda dilakukan menggunakan program *IBM SPSS Stastistic 25*.

Korelasi Aktivitas Jasmani, Pola makan, dan Pola Istirahat dengan Hasil Belajar Kebugaran Jasmani dapat dilihat pada Tabel berikut:

Tabel 28. Korelasi Variabel X1, X2, X3 dengan Variabel Y

Model Summary					
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	
1	.736 ^a	.542	.532		1.030

a. Predictors: (Constant), Pola Istirahat, Pola Makan, Aktivitas Jasmani

Berdasarkan output di atas diketahui nilai R Square sebesar 0,542 hal ini mengandung arti bahwa korelasi variabel X1, X2, dan X3 secara simultan (bersama-sama) terhadap variabel Y adalah sebesar 54,2% dengan sisanya di korelasikan oleh variabel lain yang tidak terdapat dalam penelitian ini.

Hasil koefisien regresi linier berganda Aktivitas Jasmani, Pola Makan, dan Pola Istirahat dengan Hasil Belajar Kebugaran Jasmani adalah sebagai berikut:

Tabel 29. Koefisien Regresi X1, X2, X3 dengan Variabel Y

Model	Coefficients ^a					
	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		t	Sig.
	B	Std. Error	Beta	t		
1 (Constant)	77.064	.680		113.41	.000	
Aktivitas Jasmani	.073	.010	.438	6.968	.000	
Pola Makan	.028	.008	.223	3.558	.001	
Pola Istirahat	.054	.012	.286	4.354	.000	

a. Dependent Variable: Hasil Belajar Kebugaran Jasmani

1. Pengajuan Hipotesis Pertama (H1)

Diketahui nilai Sig. untuk pengaruh (Parsial) X1 terhadap Y adalah sebesar $0,000 < 0,05$ dan nilai t hitung $6,968 > t$ tabel 1,655 sehingga dapat disimpulkan bahwa H1 diterima yang berarti terdapat korelasi Aktivitas Jasmani (X1) dengan Hasil Belajar Kebugaran Jasmani (Y)

2. Pengajuan Hipotesis Kedua (H2)

Diketahui nilai Sig. untuk pengaruh (Parsial) X2 terhadap Y adalah sebesar $0,001 < 0,05$ dan nilai t hitung $3,558 > t$ tabel 1,655 sehingga dapat disimpulkan bahwa H2 diterima yang berarti terdapat korelasi Pola Makan (X2) dengan Hasil Belajar Kebugaran Jasmani (Y)

3. Pengajuan Hipotesis Ketiga (H3)

Diketahui nilai Sig. untuk pengaruh (Parsial) X3 terhadap Y adalah sebesar $0,000 < 0,05$ dan nilai t hitung $4,354 > t$ tabel 1,655 sehingga dapat disimpulkan bahwa H3 diterima yang berarti terdapat korelasi Pola Istirahat (X2) dengan Hasil Belajar Kebugaran Jasmani (Y)

4. Pengujian Hipotesis H4 dengan Uji F

Untuk mengetahui hipotesis H4, maka dapat dilihat Tabel hasil uji anova berikut:

Tabel 30. Uji Anova X1, X2, X3 dengan Variabel Y

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	181.675	3	60.558	57.098	.000 ^b
	Residual	153.788	145	1.061		
	Total	335.463	148			

a. Dependent Variable: Kebugaran Jasmani

b. Predictors: (Constant), Pola Istirahat, Pola Makan, Aktivitas Jasmani

Diketahui nilai Sig. untuk pengaruh (Simultan) X1, X2, dan X3 terhadap Y adalah sebesar $0,000 < 0,05$ dan nilai F hitung 57.098 $> F$ tabel 3.146 sehingga dapat disimpulkan bahwa H4 diterima yang berarti terdapat korelasi Aktivitas Jasmani (X1), Pola Makan (X2), Pola Istirahat (X3) secara simultan dengan Hasil Belajar Kebugaran Jasmani(Y).

C. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Korelasi Aktivitas Jasmani dengan Hasil Belajar Kebugaran

Jasmani

Hasil uji hipotesis secara parsial korelasi Aktivitas Jasmani dengan Hasil Belajar Kebugaran Jasmani menunjukkan bahwa pada Tabel Coefficients diperoleh nilai signifikansi variabel Aktivitas Jasmani sebesar $0,000 < 0,05$, sehingga dapat dinyatakan H_0 ditolak dan H_1 diterima. Artinya Aktivitas Jasmani memiliki korelasi signifikan dengan Hasil Belajar Kebugaran Jasmani peserta didik kelas atas SD Model Sleman Yogyakarta.

2. Korelasi Pola Makan dengan Hasil Belajar Kebugaran Jasmani

Hasil uji hipotesis secara parsial korelasi Pola Makan dengan Hasil Belajar Kebugaran Jasmani menunjukkan bahwa pada Tabel Coefficients diperoleh nilai signifikansi variabel Pola Makan sebesar $0,000 < 0,05$, sehingga dapat dinyatakan H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya Pola Makan memiliki korelasi signifikan dengan Hasil Belajar Kebugaran Jasmani peserta didik kelas atas SD Model Sleman Yogyakarta.

3. Korelasi Pola Istirahat dengan Hasil Belajar Kebugaran Jasmani

Hasil uji hipotesis secara parsial korelasi Pola Istirahat dengan Hasil Belajar Kebugaran Jasmani menunjukkan bahwa pada Tabel Coefficients diperoleh nilai signifikansi variabel Pola Istirahat sebesar $0,000 < 0,05$, sehingga dapat dinyatakan H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya Pola Istirahat memiliki korelasi signifikan dengan Hasil Belajar Kebugaran Jasmani peserta didik kelas atas SD Model Sleman Yogyakarta.

4. Korelasi Aktivitas Jasmani, Pola Makan, dan Pola Istirahat secara simultan dengan Hasil Belajar Kebugaran Jasmani.

Hasil analisis pada tabel Model Summary angka R Square atau Koefisien Determinasi diketahui nilai R Square sebesar 0,542 hal ini mengandung arti bahwa korelasi variabel X1, X2, dan X3 secara simultan (bersama-sama) dengan variabel Y adalah sebesar 52,2%.

D. Keterbatasan Penelitian

Perlu disadari akan beberapa keterbatasan penelitian ini walaupun telah dilakukan usaha maksimal, antara lain:

1. Penelitian yang kurang maksimal karena manajemen waktu yang tidak dikelola dengan baik, responden penelitian yang tidak bisa dikondisikan dalam satu waktu pengambilan data.
2. Beberapa kuesioner yang diberikan kepada peserta didik, ada yang mengisi kuesioner tidak sesuai dengan kondisi dan keadaan peserta didik sehingga data yang dibutuhkan belum maksimal.
3. Pengambilan data dilakukan secara langsung dengan membagikan kuesioner kepada peserta didik tanpa menggunakan *google form* sehingga dalam tahap pengolahan data membutuhkan waktu dan tenaga.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Hasil uji hipotesis parsial korelasi Aktivitas Jasmani dengan Hasil Belajar Kebugaran Jasmani menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya Aktivitas Jasmani memiliki korelasi signifikan dengan Hasil Belajar Kebugaran Jasmani Peserta Didik SD Model Sleman Yogyakarta.
2. Hasil uji hipotesis parsial korelasi Pola Makan dengan Hasil Belajar Kebugaran Jasmani menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya Pola Makan memiliki korelasi signifikan dengan Hasil Belajar Kebugaran Jasmani Peserta Didik SD Model Sleman Yogyakarta.
3. Hasil uji hipotesis parsial korelasi Pola Istirahat dengan Hasil Belajar Kebugaran Jasmani menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya Pola Istirahat memiliki korelasi signifikan dengan Hasil Belajar Kebugaran Jasmani Peserta Didik SD Model Sleman Yogyakarta.
4. Hasil uji hipotesis secara simultan korelasi Aktivitas Jasmani, Pola Makan, dan Pola Istirahat dengan Hasil Belajar Kebugaran Jasmani menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,00 < 0,05$, dan nilai F hitung

57,098 > F tabel 3,146 sehingga Ho ditolak dan Ha diterima. Nilai (*R Square*) Koefisien Determinasi sebesar 0,542 sehingga bernilai di atas angka 1%. Hal ini mengandung arti bahwa variabel bebas secara simultan berkorelasi dengan variabel terikat adalah sebesar 54,2 %. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa variabel Aktivitas Jasmani (X1), Pola Makan (X2), dan Pola Istirahat (X3) secara simultan memiliki korelasi signifikan terhadap Hasil Belajar Kebugaran Jasmani (Y) Peserta Didik Sekolah Dasar

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan diatas, penelitian memiliki implikasi, yaitu sebagai berikut:

1. Bagi peserta didik dapat memberikan acuan untuk meningkatkan aktivitas jasmani, serta memperbaiki pola makan, dan kualitas istirahat karena mempengaruhi Kebugaran Jasmani.
2. Terdapat hubungan antara aktivitas jasmani, pola makan, dan pola istirahat dengan kebugaran jasmani peserta didik SD Model Sleman Yogyakarta, dengan demikian hal tersebut dapat digunakan oleh guru untuk memberikan motivasi kepada peserta didik agar meningkatkan aktivitas jasmani, serta memperbaiki pola makan dan pola istirahat.
3. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya dalam melakukan penelitian terkait hubungan aktivitas jasmani, pola makan, dan pola istirahat dengan kebugaran jasmani

peserta didik sekolah dasar kelas atas pada populasi dan sampel yang berbeda.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi Sekolah
 - a. Sekolah perlu mengadakan program penyuluhan yang berkerjasama dengan tenaga kesehatan, lembaga pendidikan, dan institusi terkait dengan perilaku aktivitas jasmani, pola makan, dan pola istirahat dengan peningkatan kebugaran jasmani peserta didik sekolah dasar.
 - b. Sekolah dapat membuat program yang bertujuan untuk mengontrol aktivitas jasmani, pola makan, dan pola istirahat dengan melibatkan Unit Kesehatan Sekolah (UKS).
2. Bagi Guru
 - a. Eduksi tentang pentingnya aktivitas jasmani, pola makan, dan pola istirahat yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani perlu dilakukan secara berkesinambungan dan dilakukan pula oleh institusi terkait.
 - b. Memberikan tugas tambahan berupa aktivitas fisik yang harus dikerjakan peserta didik saat di rumah dengan pengawasan orang tua dan hasilnya akan dilaporkan kepada guru olahraga sebagai

tambahan nilai tugas. Orang tua juga harus memberikan pengawasan terhadap pola makan dan pola istirahat peserta didik.

3. Bagi Peserta Didik

- a. Peserta didik agar meningkatkan aktivitas jasmani, serta memperbaiki pola makan dan pola istirahat, supaya pencapaian kebugaran jasmani ke arah yang lebih baik dapat terwujud.
- b. Bagi peserta didik yang memiliki kebugaran jasmani belum baik diharapkan untuk meningkatkan aktivitas jasmani, menjaga pola makan, dan menjaga pola istirahat.
- c. Bagi peserta didik, untuk meningkatkan aktivitas jasmani, peserta didik harus menjaga kesehatan dan melakukan olahraga secara teratur melalui aktivitas fisik harian sesuai dengan prinsip aktivitas fisik serta memperbaiki pola makan dan pola istirahat.
- d. Bagi orang tua untuk selalu mengingatkan anaknya agar melakukan aktivitas jasmani secara rutin, memberikan pengawasan terhadap perilaku makan yang baik, serta menjaga kualitas istirahat yang baik.
- e. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambah variabel bebas lain, sehingga variabel yang mempengaruhi Kebugaran Jasmani dapat teridentifikasi lebih banyak lagi dan hasilnya dapat digeneralisirkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdoellah, A. (2005). Kebugaran Jasmani dan Perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi dalam Masyarakat. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Vol 2, Edisi Khusus Mei 2005, 45–57. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jpji/article/view/4310/3733>
- Adhianto, K. G., & Arief, N. A. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 5(2), 134–141. <https://doi.org/10.37311/jjsc.v5i2.20978>
- Adi, B. S. (2010). Meningkatkan Kebugaran Jasmani Anak SD Melalui Latihan Kebugaran Aerobik. *Dosen jurusan FIP UNY*. http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/132319833/MENINGKATKAN%20KEBUGARAN%20ANAK%20MELALUI%20LATIHAN%20OLAHRAGA%20di%20SD_0.pdf
- Andriyani, S., & Kurniasari, R. (2022). Pengaruh Edukasi Melalui Media Audiovisual (Animasi) terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang pada Anak Sekolah Dasar. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(2), 1686–1690. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v6i2.4414>
- Aprilia, N., & Januarto, O. B. (2022). Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Prestasi Belajar Siswa SMP: Literature Review. *Sport Science and Health*, 4(6), 495–507. <https://doi.org/10.17977/um062v4i62022p495-507>
- Andriyani, F. D., Indra, E. N., Priambadha, A. A., & Malebogo, M. (2024). Validity and reliability of the Indonesia version of Physical Activity Questionnaire for adolescents (PAQ-A) and older children (PAQ-C). *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 20(1), 18–31. <https://doi.org/10.21831/jpji.v20i1.73750>
- Ariyanto, A., Triansyah, A., & Gustian, U. (2020). Penggunaan permainan tradisional untuk meningkatkan keterampilan gerak fundamental siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(1), 78–91. <https://doi.org/10.21831/jpji.v16i1.30785>
- Aminah, A., Hairida, H., & Hartoyo, A. (2022). Penguatan Pendidikan Karakter Peserta Didik melalui Pendekatan Pembelajaran Kontekstual di Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 6(5), 8349–8358. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i5.3791>
- Basit, A., Noorhasanah, E., Kirana, R., & Rachmadi, A. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Anak Sekolah Selama Masa Pandemi Covid 19 di SDN Karang Mekar 9 Kota Banjarmasin. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 3(1), 4423–4428. <https://doi.org/10.47492/jip.v3i1.1675>
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J. P., Chastin, S., & Chou, R. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451–1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Bunc, V. (2018). A movement intervention as a tool of the influence of physical fitness and health. *Trends In Sport Sciences*, 4(25), 209–216. <https://doi.org/10.23829/TSS.2018.25.4-6>

- Chang, B.-K., Park, S.-W., Kim, Y.-S., & Lee, S.-M. (2024). Changes in the Average Body Mass Index of Fifth- and Sixth-Grade Korean Elementary School Students: The Role of Physical Education in Student Health. *Healthcare*, 12(8), 855. <https://doi.org/10.3390/healthcare12080855>
- Chaput, J. P., Willumsen, J., Bull, F., Chou, R., Ekelund, U., Firth, J., Jago, R., Ortega, F. B., & Katzmarzyk, P. T. (2020). 2020 WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour for children and adolescents aged 5–17 years: summary of the evidence. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12966-020-01037-z>
- Dewi, L. R., HWH, E. H., Rahayu, P., Prasetiyo, P., & Hayat, M. S. (2022a). Lansia Sehat dan Aktif di Kecamatan Mijen Semarang Jawa Tengah. *PUNDIMAS: Publikasi Kegiatan Abdimas*, 1(3), 135–140. <https://doi.org/10.37010/pnd.v1i3.890>
- Ellis, Y. G., Cliff, D. P., Janssen, X., Jones, R. A., Reilly, J. J., & Okely, A. D. (2017). Sedentary time, physical activity and compliance with IOM recommendations in young children at childcare. *Preventive Medicine Reports*, 7, 221–226. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2016.12.009>
- Erry, A. A. R. (2023). Hubungan Kualitas Tidur dan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMP Negeri 1 Sanden. In *Universitas Negeri Yogyakarta*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK558907/>
- Evert, A. B., Dennison, M., Gardner, C. D., Timothy Garvey, W., Karen Lau, K. H., MacLeod, J., Mitri, J., Pereira, R. F., Rawlings, K., Robinson, S., Saslow, L., Uelmen, S., Urbanski, P. B., & Yancy, W. S. (2019). Nutrition therapy for adults with diabetes or prediabetes: A consensus report. *Diabetes Care*, 42(5), 731–754. <https://doi.org/10.2337/dci19-0014>
- Erry, A. A. R. (2023). Hubungan Kualitas Tidur dan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMP Negeri 1 Sanden. *Skripsi UNY*, 1–141.
- Fadilah, N., & Sefrina, L. R. (2022). Hubungan Pola Makan, Asupan Kebiasaan Makan, Dan Aktifitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar : Literature Review. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 7(3), 200. <https://doi.org/10.30829/jumantik.v7i3.11500>
- Fajar, M. S. (2019). PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN PJOK BERBASIS PERMAINAN TRADISIONAL UNTUK MENGELOMONGKAN KARAKTER JUJUR DISIPLIN DAN TANGGUNG JAWAB PADA SISWA SEKOLAH DASAR. *Tesis UNY*, 1–204.
- Giriwoyo, S., & Sidik, D. Z. (2012). *Ilmu Kesehatan Olahraga*. PT Remaja Rosdakarya.
- Gunarsa SD, & Wibowo S. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani*. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 9(1), 43–52.
- Ha, T., Moon, J., Dauenhauer, B., Krause, J., McMullen, J., & Gaudreault, K. (2021). Health-Related Fitness Levels among Title I Elementary School Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(15), 7778. <https://doi.org/10.3390/ijerph18157778>

- Hartini, H. (2020). Edukasi Pola Makan Sehat dan Air Minum Berkualitas Pada Siswa SMKF Ikasari Pekanbaru. *Humanism : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2). <https://doi.org/10.30651/hm.v1i2.5590>
- Hiriyur, P., Kunaseelan, S., Jabri, M., & Goh, D. Y. T. (2021). School closure during the coronavirus disease 2019 (COVID-19) pandemic – Impact on children's sleep. *Sleep Medicine*, 78(January), 108–114. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2020.12.025>
- Hatta, H., Hadi, A. J., Yetti R, E., Tombeg, Z., & Manggaran, S. (2018). Hubungan Faktor Pemilihan Makanan Jajanan Siswa di Sekolah Dasar Inpres Maccini Sombala Kota Makassar. *Window of Health : Jurnal Kesehatan*, 355–363. <https://doi.org/10.33096/woh.v1i4.668>
- Hayes, G., Dowd, K. P., MacDonncha, C., & Donnelly, A. E. (2019). Tracking of Physical Activity and Sedentary Behavior From Adolescence to Young Adulthood: A Systematic Literature Review. *Journal of Adolescent Health*, 65(4), 446–454. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2019.03.013>
- Huwaida, Z., Anggraini, F. T., & Firdawati, F. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani Siswa SDN 13 Sungai Pisang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 2(4), 243–248. <https://doi.org/10.25077/jikesi.v2i4.361>
- Irianto, D. P. (2004). *Bugar dan Sehat dengan Berolahraga* (2 ed.). CV Andi Offset (Penerbit ANDI).
- Kljajevic, V., Stankovic, M., Dordevic, D., Petkovic, D. T., Jovanovic, R., Plazibat, K., Orsolic, M., Curic, M., & Sporis, G. (2022). Physical activity and physical fitness among university students—A systematic review. *International journal of Environmental Research and Public Health*, 19, 1–12. <https://doi.org/10.3390/ijerph19010158>
- Kholifah, W. T. (2020). Mengembangkan Karakter Peserta Didik Sekolah Dasar Melalui Pendidikan Ramah Anak. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 2(1), 115–120. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v2i1.614>
- Lee, E.-J., Seo, D., Lee, S., & Kim, J.-H. (2022a). Changes in Physical Fitness among Elementary and Middle School Students in Korea before and after COVID-19. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(18), 11712. <https://doi.org/10.3390/ijerph191811712>
- Lengkana, A. S., & Muhtar, T. (2021). *Pembelajaran kebugaran jasmani* (p. 76). Salam Insan Mulia.
- Liberali, R., Kupek, E., & de Assis, M. A. A. (2020). Dietary Patterns and Childhood Obesity Risk: A Systematic Review. *Childhood Obesity*, 16(2). <https://doi.org/10.1089/chi.2019.0059>
- Lim, M. T. C., Ramamurthy, M. B., Aishworiya, R., Rajgor, D. D., Tran, A. P., Hiriyur, P., Kunaseelan, S., Jabri, M., & Goh, D. Y. T. (2021). School closure during the coronavirus disease 2019 (COVID-19) pandemic – Impact on children's sleep. *Sleep Medicine*, 78(January), 108–114. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2020.12.025>
- Lubis, J. (2018). *Pembinaan Kebugaran Jasmani dan Pemulihan* (1 ed.). PT RajaGrafindo Persada.
- Listyarini, A. E., Alim, A., Oktaviani, A. D., Putro, K. H., Kristiyanto, A., Margono, A., & Pratama, K. W. (2021). The Relations of Using Digital Media and

- Physical Activity with the Physical Fitness of 4th and 5th Grade Primary School Students. *Physical Education Theory and Methodology*, 21(3), 281–287. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2021.3.12>
- Ma'arif, I., & Hasmara, P. S. (2023). Pengaruh Pola Aktivitas Fisik Mingguan Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri Pandan Kabupaten Mojokerto. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 4(2), 120–124. <https://doi.org/10.46838/spr.v4i2.309>
- Nadira, S. R., & Daulay, M. (2022). Korelasi Aktivitas Fisik Dengan Memori Kerja Pada Mahasiswa Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara. *SCRIPTA SCORE Scientific Medical Journal*, 3(2), 106–113. <https://doi.org/10.32734/scripta.v3i2.6863>
- Maulana, F. A. (2020). *Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani antara Siswa yang Memiliki Pola Tidur Baik dan Siswa yang Memiliki Pola Tidur tidak Baik*. 19–22.
- Mia, A., Anggraeni, L. D., & Pasaribu, J. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Lebih Pada Anak Sekolah Dasar Swasta RW 006 Kelurahan Sunter Agung Jakarta Utara. *Carolus Journal of Nursing*, 3(1), 44–59. <https://doi.org/10.37480/cjon.v3i1.50>
- Milenković, D., Radonjić, J., Nikić, N., & Zubić, I. (2024). The Influence of Physical Education Over A Semester on the Psycho-Physical Development in Elementary School Students. *Physical Education Theory and Methodology*, 24(1), 87–94. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2024.1.11>
- Muhtar, T., & Lengkana, A. S. (2021). *Kesehatan dalam pendidikan jasmani. Salam Insan Mulia*.
- Mutohir, T. C., Lutan, R., Maksum, A., Kristiyanto, A., & Akbar, R. (2021). *Laporan Nasional Sport Development Index Tahun 2021 Olahraga Untuk Investasi* (Nomor March). <https://deputi3.kemenpora.go.id/dokumen/30/laporan-nasional-sport-development-index-tahun-2021>
- Mutohir, T. C., Lutan, R., Maksum, A., Kristiyanto, A., & Akbar, R. (2022). Laporan Nasional Sport Development Index 2022. Olahraga, Daya Saing, dan Kebijakan Berbasis Data. In *Img-Deputi3.Kemenpora.Go.Id*. https://img-deputi3.kemenpora.go.id/files/document_file/2023/07/17/31/5716laporan-nasional-sport-development-index-tahun-2022.pdf
- Nadira, S. R., & Daulay, M. (2022). Korelasi Aktivitas Fisik Dengan Memori Kerja Pada Mahasiswa Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara. *SCRIPTA SCORE Scientific Medical Journal*, 3(2), 106–113. <https://doi.org/10.32734/scripta.v3i2.6863>
- Natalia, L., & Handayani, I. (2022). Ketidaknyamanan Kehamilan Trimester III : Sebuah Laporan Kasus Asuhan Kehamilan. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 3(2), 302–307. <https://doi.org/10.34011/jks.v3i2.1184>
- Octaviani, P., Dody Izhar, M., & 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. <https://doi.org/10.22437/jkmj.v2i2.6554>

- Panjaitan, W. F., Siagian, M., & Hartono, H. (2019). Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar Al Hidayah Terpadu Medan Tembung. *Jurnal Dunia Gizi*, 2(2), 71. <https://doi.org/10.33085/jdg.v2i2.4448>
- Park, Y., & Moon, J. (2018). Effects of Early Morning Physical Activity on Elementary School Students Physical Fitness and Sociality. *International Electronic Journal of Elementary Education*, 10(4), 441–447. <https://doi.org/10.26822/iejee.2018438134>
- Permatasari, I., Ritanti, R., & Siregar, T. (2023). Hubungan Pola Makan Anak dan Status Gizi Anak Usia Sekolah. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 209–213. <https://doi.org/10.46815/jk.v12i1.114>
- Prakosa, T. K. W., & Hartati, S. C. Y. (2022). Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Aktivitas Fisik Ringan dalam Pembelajaran PJOK. *Riyadhhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(2), 39. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v5i2.7818>
- Prakoso, B. B., Suroto, S., Bulqini, A., & Priadana, B. W. (2021). Identifikasi Pola Makan, Indeks Massa Tubuh, dan Aktivitas Fisik Mahasiswa Program Matakuliah Pendidikan Jasmani dan Kebugaran. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 10(1), 43–56. <https://doi.org/10.31571/jpo.v10i1.2092>
- Pratama, B. A., Harmono, S., Muhamram, N. A., & Dahlan, A. (2023a). Sosialisasi Tes of Gross Motor Development-2 di Kelompok Kerja Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Kedungpring Lamongan. *Archive: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 157–167. <https://doi.org/10.55506/arch.v3i1.90>
- Rachmawati, A., & Kurniawan, A. W. (2023a). Survei Kebugaran Jasmani pada Siswa Aktif Kegiatan Keolahragaan di SMA Negeri 1 Pandaan. *Journal Sport Science Indonesia*, 2(2), 187–200. <https://doi.org/10.31258/jassi.2.2.187-200>
- Riyanto, P. (2020). Kontribusi aktifitas fisik, kebugaran jasmani terhadap hasil belajar pendidikan jasmani. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 2(1), 117–126. <https://doi.org/10.37742/jpoe.v2i1.31>
- Rosario, A. M., Samodra, Y. L., & Suryanto, Y. I. (2019). Kebiasaan Sarapan Berhubungan dengan Tingkat Kebugaran Jasmani pada Anak Usia Sekolah Dasar di SD Budya Wacana Yogyakarta. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 6(2), 139–144. <https://doi.org/10.21776/ub.ijhn.2019.006.02.7>
- Ruaida, N., Sammeng, W., & Haluruk, M. K. (2023). Pola Makan dan Status Gizi Anak Sekolah Dasar di SD Inpres 36 Rumah Tiga. *Ghidza: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 7(2), 305–315. <https://doi.org/10.22487/ghidza.v7i2.1022>
- Salamah, M. S., & Setiawan, I. (2022). Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Hasil Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Di SMP Negeri Kota Pekalongan. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 3(2), 439–448. <https://doi.org/10.15294/inapes.v3i2.60760>
- Satriawan, F. R., Pratama, B. A., Yuliawan, D., & Kurniawan, W. P. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani dan Keterampilan Motorik Peserta Didik Sekolah Dasar. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 6(1), 45–52. <https://doi.org/10.37311/jjsc.v6i1.23745>
- Sugianto, K. M. S., Hariyati, Rr. T. S., & Galleryzki, A. R. (2021). Pola Shift Perawat di Masa Pandemi COVID-19. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 3(1), 136–144. <https://doi.org/10.31539/joting.v3i1.2157>

- Suharjana, S. (2021). *Kajian Teoritis dan Praktis Olahraga untuk Kebugaran Kesehatan* (1st ed.). UNY Press.
- Sriwahyuni, -, J., -, N., .A, A., & Tangkelayuk, V. (2021). Pola Makan Terhadap Kejadian Obesitas Pada Anak. *Jurnal Asuhan Ibu dan Anak*, 6(2), 91–98. <https://doi.org/10.33867/jaia.v6i2.268>
- Sugiyono, S. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani* (1 ed.). Jogja Global Media.
- Supardi. (2023). Identifikasi Pola Makan Komunitas Diabetes Melitus Di Desa Kiringan. *TRIAGE Jurnal Ilmu Keperawatan*, 9(2), 30–35. <https://doi.org/10.61902/triage.v9i2.603>
- Supriady, A. (2021). Latihan Sirkuit 5 Pos untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa di Masa Pandemi. *JPOE*, 3(2), 167–178. <https://doi.org/10.37742/jpoe.v3i2.137>
- Supariyadi, T., Mahfud, I., & Marsheilla Aguss, R. (2022). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Penjas Tahun 2021. *Journal of Arts and Education*, 2(2), 60–71. <https://doi.org/10.33365/jae.v2i2.109>
- Supriyanto, N. A., Rasyid, A., Fepriyanto, A., & Helaprahara, D. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani dan Prestasi Akademik Mahasiswa STKIP PGRI Sumenep. *Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*, 6(2), 134–144. <https://doi.org/10.5614/jskk.2021.6.2.3>
- Wirakhmi, I. N., & Novitasari, D. (2021). Pemberdayaan Kader Pengendalian Hipertensi. *Jurnal Altifani Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(3), 240–248. <https://doi.org/10.25008/altifani.v1i3.162>
- Wicaksono, A. (2020). Aktivitas Fisik yang Aman pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 8(1), 10–15. <https://doi.org/10.23887/jiku.v8i1.28446>
- Yuliani, Y., & Nugroho, P. S. (2022). Resiko Perilaku Konsumsi Fast ast Food dan Soft Drink Berlebih dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di Laos. *Borneo Student Research (BSR)*, 3(2), 1810–1818.
- Yulianti, A., Damayati, R. P., & Rosiana, N. M. (2017). Kebugaran Jasmani dan Prestasi Belajar Anak Sekolah Dasar. *Pendidikan, ISBN : 978-602-14917-5-1*, 5–9. <https://publikasi.polije.ac.id/index.php/prosiding/article/view/746/485>
- Zaky, A., & Wati, A. R. (2020). Analisis Faktor Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Stikes Awal Bros Pekanbaru. *Journal of STIKes Awal Bros Pekanbaru*, 1(1), 31–37. <https://doi.org/10.54973/jsabp.v1i1.14>

Lampiran 1. Permohonan Validasi Instrumen



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 513092, 586168 Fax. (0274) 513092
Laman: fikk.uny.ac.id Email: humas_fikk@uny.ac.id

Nomor : T/862/UN34.16/TA.00.04/2024

Lamp. : -

Hal : Permohonan Validasi

Yth. Bapak/Ibu/Sdr:

di tempat

Dengan hormat, kami mohon Bapak/Ibu/Sdr bersedia menjadi Validator bagi mahasiswa:

Nama : Afri Nurjayanta

NIM : 21611251041

Prodi : S-2 Ilmu Keolahragaan

Pembimbing : Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed

Judul : Korelasi Aktivitas Jasmani, Pola Makan, Dan Pola Istirahat Dengan
Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Dasar

Kami sangat mengharapkan Bapak/Ibu/Sdr dapat mengembalikan hasil validasi paling lambat
2 (dua) minggu. Atas perkenan dan kerja samanya kami ucapkan terimakasih.



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

Lampiran 2. Surat keterangan validasi ahli 1



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHHRAGAAN DAN KESEHATAN
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 513092, 586168 Fax. (0274) 513092
Laman: fikk.uny.ac.id Email: humas_fikk@uny.ac.id

SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, M.Or.
Jabatan/Pekerjaan : Pembina Utama Muda / Dosen
Instansi Asal : Universitas Negeri Yogyakarta

Menyatakan bahwa instrumen penelitian dengan judul:
Korelasi Aktivitas Jasmani, Pola Makan, Dan Pola Istirahat Dengan Kebugaran Jasmani
Peserta Didik Sekolah Dasar
dari mahasiswa:

Nama : Afri Nurjayanta
NIM : 21611251041
Prodi : S-2 Ilmu Keolahragaan
(sudah siap/belum siap)* dipergunakan untuk penelitian dengan menambahkan
beberapa saran sebagai berikut:

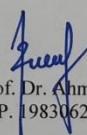
1. *Tanpa bantuan kalem jawaban Ya / Tidak*

2. *Bersi pada indikator kumpuni makna sedut.
Dusun tidak le kelangan bangun pagi*

3.

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, Oktober 2024
Validator,


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

Lampiran 3. Surat keterangan validasi instrumen 2



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHHRAGAAN DAN KESEHATAN
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 513092, 586168 Fax. (0274) 513092
Laman: fikk.uny.ac.id Email: humas_fikk@uny.ac.id

SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dr. Krisnanda Dwi Apriyanto, M.Kes.
Jabatan/Pekerjaan : Asisten Ahli / Dosen
Instansi Asal : Universitas Negeri Yogyakarta

Menyatakan bahwa instrumen penelitian dengan judul:
Korelasi Aktivitas Jasmani, Pola Makan, Dan Pola Istirahat Dengan Kebugaran Jasmani
Peserta Didik Sekolah Dasar
dari mahasiswa:

Nama : Afri Nurjayanta
NIM : 21611251041
Prodi : S-2 Ilmu Keolahragaan
(sudah siap/~~belum~~ siap)* dipergunakan untuk penelitian dengan menambahkan beberapa saran sebagai berikut:

1. Mohon di perbaiki tata tulis.
.....
2. Bahasa mohon disesuaikan dengan anak SD.
.....
3.
.....

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 7 Oktober 2024
Validator,


Dr. Krisnanda Dwi Apriyanto, M.Kes.
NIP. 19900430 202012 1 012

Lampiran 4. Surat ijin uji instrumen

02/10/24, 13.16	SURAT IZIN PENELITIAN
<p style="text-align: center;">KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN Alamat : Jalan Colopong Nomor 1 Yogyakarta 55281 Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557 (0274) 559826, Fax 0274-513092 Laman: fk.uny.ac.id E-mail: husna_fk@uny.ac.id</p>	
Nomor : B/1422/UN34.16/PT.01.04/2024	2 Oktober 2024
Lamp. : 1 Bandel Proposal	
Hal : Izin Penelitian	
<p style="text-align: center;">Vth. . KEPALA SEKOLAH SD MODEL SLEMAN ALAMAT: BLOKAN, WEDOMARTANI, NGEMPLAK, SLEMAN, YOGYAKARTA</p>	
<p>Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:</p>	
Nama : Afri Nurjayanta	
NIM : 21611251041	
Program Studi : Ilmu Keolahragaan - S2	
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tesis	
Judul Tugas Akhir : KORELASI AKTIVITAS JASMANI, POLA MAKAN DAN POLA ISTIRAHAT DENGAN KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK SEKOLAH DASAR	
Waktu Penelitian : 27 Agustus - 18 Oktober 2024	
<p>Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan segeraknya.</p>	
<p>Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.</p>	
	
<p>Tembusan : 1. Kepala Layanan Administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, NIP 19770218 200801 1 002 2. Mahasiswa yang bersangkutan.</p>	
<p>https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-penelitian</p>	
<p style="text-align: right;">1/1</p>	

Lampiran 5. Surat Ijin Penelitian

02/10/24, 13.16

SURAT IZIN 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: fk.uny.ac.id E-mail: husna_fk@uny.ac.id

Nomor : B/1422/UN34.16/PT.01.04/2024

Lamp. : 1 Bandel Proposal

Hal : Izin Penelitian

2 Oktober 2024

Vth . **KEPALA SEKOLAH SD MODEL SLEMAN**
ALAMAT: BLOTAN, WEDOMARTANI, NGEMPLAK, SLEMAN, YOGYAKARTA

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

Nama	:	Afiti Nurjayanta
NIM	:	21611251041
Program Studi	:	Ilmu Keolahragaan - S2
Tujuan	:	Memohon izin mencari data untuk penulisan Tesis
Judul Tugas Akhir	:	KORELASI AKTIVITAS JASMANI, POLA MAKAN DAN POLA ISTIRAHAT DENGAN KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK SEKOLAH DASAR
Waktu Penelitian	:	27 Agustus - 18 Oktober 2024

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

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Tembusan :
1. Kepala Layanan Administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan; NIP 19770218 200801 1 002
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

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

1/1

Lampiran 6. Persetujuan ijin penelitian SD Model Sleman

 PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
DINAS PENDIDIKAN
TK DAN SD MODEL SLEMAN
ትኩናኩናይና ሪፖርትና ማኩረትና
Blotan, Wedomartani, Ngemplak, Sleman. 55584 Telp (0274) 4477257, 4477258
Website : tksdmodel.sch.id, E-mail : tksdmodel@gmail.com

Ngemplak, 8 Oktober 2024

Nomor : 421.1/ 120 /X/2024
Lampiran : -
Perihal : Persetujuan Ijin Penelitian

Kepada,
Yth. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta

Di
Yogyakarta

Dengan hormat,

Menjawab surat Bapak nomor B/1422/UN34.16/PT.01.04/2024 tanggal 2 Oktober 2024 perihal
Izin Penelitian atas :

Nama	: Afri Nurjayanta
NIM	: 21611251041
Program Studi	: Ilmu Keolahragaan – S2
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tesis
Judul Tugas Akhir	: KORELASI AKTIVITAS JASMANI, POLA MAKAN DAN POLA ISTIRAHAT DENGAN KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK SEKOLAH DASAR
Waktu Penelitian	: 27 Agustus – 18 Oktober 2024

Pada dasarnya kami dapat memberikan ijin dan bantuan seperlunya demi terlaksananya penelitian dimaksud, dengan tidak merugikan salah satu pihak.

Demikian surat ini disampaikan untuk diperlukan sebagaimana mestinya.

Ngemplak, 8 Oktober 2024
Kepala
PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
TK DAN SD MODEL SLEMAN
JAMIN, S.Pd.
Pembina Tk.I, IV/b
NIP 19690520 199303 1 011

Lampiran 7. Data hasil uji coba instrumen

No	Nama Lengkap	Nama Sekolah	Kelas	1. Saya benar-benar suka	2. Saya benar-benar tidak suka	3. Saya merasa suka	4. Saya merasa tidak suka	5. Saya senang	6. Saya merasa tidak senang	7. Saya benar-benar senang	8. Saya merasa tidak senang	9. Saya benar-benar tidak suka	10. Saya merasa tidak suka	11. Saya benar-benar suka	12. Saya merasa tidak suka	13. Saya benar-benar tidak suka	14. Saya benar-benar suka	15. Saya benar-benar tidak suka	16. Saya senang	17. Saya merasa tidak senang	18. Saya senang	19. Saya merasa tidak senang	20. Saya senang	21. Saya merasa tidak senang	22. Saya senang	23. Saya merasa tidak senang	24. Saya senang	25. Saya merasa tidak senang	Tot X1	KLUS	
5	ANNEKA HUWAIQU	SD MODEL SLEMAN	4C	3	4	1	1	3	4	3	4	4	3	2	3	3	3	4	2	2	3	4	1	3	3	4	66	66			
6	AGILA ARTHANTI YUDHANTORO	SD MODEL SLEMAN	6C	2	4	2	1	2	3	2	4	4	4	2	4	2	4	4	4	4	2	2	1	1	4	4	70	70			
7	ARKHARESGAE BAROKA WIDAGDO	SD MODEL SLEMAN	6C	3	4	2	1	2	4	3	4	3	2	4	3	4	2	3	4	2	2	3	3	4	4	4	74	74			
8	ARMUM SEKAR RENGGANIS	SD MODEL SLEMAN	6C	1	3	1	1	1	3	2	4	2	1	1	4	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	45	45			
9	ARYESTI GLIBY AZRADINA	SD MODEL SLEMAN	6C	4	4	4	1	4	4	3	3	4	4	3	2	3	2	4	3	3	4	3	3	3	3	3	83	83			
10	DAFFA SYA'RIF HABIBULLAH	SD MODEL SLEMAN	6C	2	4	2	1	2	3	4	3	4	3	2	4	3	2	1	4	3	3	4	1	3	3	2	70	70			
11	DANENDRA PRADIPTA ASMANIYU	SD MODEL SLEMAN	6C	3	4	1	1	2	2	3	1	2	2	1	2	2	3	2	1	3	3	1	2	1	1	2	52	52			
12	EMIR ARSYAD SAMUDRA	SD MODEL SLEMAN	6C	2	4	2	1	2	3	3	4	3	4	1	3	2	4	4	4	4	4	1	1	1	1	2	66	66			
13	HARYOSATYA DAMUJA HARMURTI	SD MODEL SLEMAN	6C	2	3	1	1	3	2	2	3	2	2	1	4	2	1	2	3	2	3	4	2	1	2	2	53	53			
14	HARYO HARMURTI WICAKSONO	SD MODEL SLEMAN	6C	2	4	3	1	3	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	1	1	4	80	80		
15	HEMWAWAT KENEZET	SD MODEL SLEMAN	4C	3	4	2	1	3	4	4	4	4	3	2	4	3	3	4	3	2	1	3	3	1	1	1	47	47			
16	HUGO PARHAMANDI APRADI	SD MODEL SLEMAN	6C	4	4	3	1	3	4	4	4	4	4	2	4	3	4	4	4	4	1	3	2	3	1	1	3	61	61		
17	IGNAJUS VEDA DHARMINA WIJAYA	SD MODEL SLEMAN	6C	2	3	4	2	2	4	4	4	4	3	1	4	3	4	4	4	4	4	1	2	3	2	73	73				
18	IGNATA SVASTIKA HANANDU	SD MODEL SLEMAN	6C	2	3	1	1	2	4	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	4	2	1	1	1	1	56	56			
19	LAKSHMANA KENDJUNANA	SD MODEL SLEMAN	6C	2	4	1	1	2	4	3	3	2	1	1	4	2	2	3	2	2	3	2	3	2	1	1	2	55	55		
20	LINTANG RACHMANA PUTRI ARDET	SD MODEL SLEMAN	6C	3	4	3	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	50	50			
21	LIJENELA MARITZA	SD MODEL SLEMAN	6C	1	4	1	1	2	3	2	4	2	2	1	3	3	3	4	1	1	2	2	1	1	1	2	50	50			
22	MARIO KEWANH	SD MODEL SLEMAN	6C	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	1	4	82	82			
23	MARITZA ALMIRA SYANDANA	SD MODEL SLEMAN	6C	2	3	1	1	2	4	3	4	4	3	2	4	4	4	3	2	2	4	4	2	1	1	2	3	65	65		
24	ANGELO MESSI RHENO PRAKOSA	SD MODEL SLEMAN	6C	3	4	2	1	3	4	3	1	2	3	1	4	2	1	1	3	4	1	2	3	2	4	3	61	61			
25	MICHAEL ASTA PRATAMA	SD MODEL SLEMAN	6C	3	4	2	1	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	85	85			
26	MISMIKA ATHAILLAH ALIF MANSUR	SD MODEL SLEMAN	6C	2	3	1	1	2	4	2	3	2	2	2	3	2	4	2	2	4	3	2	1	1	2	2	57	57			
27	SYAKURA VITA SASMAYA	SD MODEL SLEMAN	6C	2	3	1	2	2	3	3	3	3	3	2	1	4	2	2	3	3	2	4	1	1	3	1	58	58			
28	ZAINETAT AKARA ANDARSA	SD MODEL SLEMAN	6C	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	96	96			
29	MUHAMMAD QALESRU YUMA PUTRA	SD MODEL SLEMAN	5C	4	3	1	1	3	3	3	4	4	4	3	3	2	4	2	2	3	3	2	1	2	1	1	68	68			
30	MUHAMMAD ARKHARESGAE PUTRA	SD MODEL SLEMAN	5C	3	4	4	1	4	3	4	4	4	4	3	2	4	4	4	3	1	2	2	1	1	2	3	75	75			
				r Hitung	0,68	0,4	0,8	0,2	0,58	0,38	0,13	0,43	0,78	0,8	0,73	0,39	0,45	0,71	0,2	0,82	0,63	0,19	0,38	0,69	0,42	0,85	0,59	0,62	0,72		
				Tabel	0,36	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361	0,361		

Lampiran 8. Data hasil kuesioner

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA	AB	AC	AD
No	Nama lengkap	Jenis Kelamin	Nama Sekolah	Kelas	Usia	Pelajaran Dang Tu	1. Saya be	2. Saya be	3. Saya m	5. Saya se	6. Saya m	7. Saya be	8. Saya m	9. Saya be	10. Saya r	11. Saya b	12. Saya r	13. Saya b	14. Saya t	16. Saya e	17. Saya s	19. Saya s	20. Saya s	21. Saya r	22. Saya il	23. Saya il	24. Saya e	25. Saya il	Tot XI
1	ANIK DANESHA PRAMESWARI	P	SD MODEL SLEMAN	4A	10	Poli	1	4	3	4	4	3	4	4	2	1	4	3	3	4	4	3	4	4	3	1	1	3	47
2	Brian Alviq Zafwan	L	SD MODEL SLEMAN	4A	10	Dolken	2	4	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	3	4	1	1	1	2	47
3	ERINA AULIA SALISABIA	P	SD MODEL SLEMAN	4A	10	Doleng	2	4	3	2	2	4	3	2	4	3	2	4	2	2	4	3	4	1	1	1	4	62	
4	FATHI VIRADHARMA JAYA	L	SD MODEL SLEMAN	4A	10	Guru	2	3	1	3	4	3	3	1	2	2	1	2	3	2	2	1	1	1	1	2	2	48	
5	JASMINE KHAIRA ASRI	P	SD MODEL SLEMAN	4A	10	PNS	2	4	2	1	4	3	3	4	4	4	4	1	4	4	2	4	1	4	4	4	4	70	
6	KENICAROLA WIDANINGO	P	SD MODEL SLEMAN	4A	10	Doleng	2	4	1	2	4	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	1	3	2	1	2	2	42	
7	KENNY MLY MELODINNINTAS	P	SD MODEL SLEMAN	4A	10	Kajaban Sungai	2	4	1	2	3	2	1	2	2	3	2	4	3	3	2	1	2	1	3	2	3	50	
8	KETIN ALFARIEL GISTAFO	L	SD MODEL SLEMAN	4A	10	Wirasila	2	4	2	2	4	3	2	4	2	4	2	4	2	4	2	1	2	1	1	1	1	52	
9	MAHESA ENVR PRASOGO	L	SD MODEL SLEMAN	4A	10	Wirasila	2	4	1	3	2	3	2	3	2	1	2	1	2	3	2	1	2	3	2	3	2	60	
10	MATIUS DARREN BRAHMANDITA PRATOMO	L	SD MODEL SLEMAN	4A	10	Guru	2	4	1	2	3	3	2	1	4	2	3	4	3	2	3	4	1	1	2	2	58		
11	MIKAL QIANNI RE NUGRAHA	L	SD MODEL SLEMAN	4A	10	Dosen	2	4	1	2	3	3	4	3	3	4	4	1	2	3	2	1	1	1	1	1	1	52	
12	MUTTAHARAH ARNUB MATUDA	P	SD MODEL SLEMAN	4A	10	Wirasila	2	4	1	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	4	4	3	4	1	1	1	1	53	
13	NABILA AURELIA HAWAII	P	SD MODEL SLEMAN	4A	10	Wirasila	1	4	1	1	4	2	4	4	3	1	2	2	4	4	3	1	1	2	1	1	1	50	
14	RAISA SHARLIZ ZAFIRA	P	SD MODEL SLEMAN	4A	10	Guru	2	4	1	2	1	3	3	1	3	1	3	2	4	4	4	2	4	1	1	1	2	52	
15	RENO DANENDRA AKWANO	L	SD MODEL SLEMAN	4A	10	Wirasila	2	4	2	3	4	4	3	3	4	2	3	3	3	2	2	3	1	2	1	2	1	59	
16	SHAVIRA KINASIH DINARSOFA	P	SD MODEL SLEMAN	4A	10	PNS	2	4	1	2	4	1	1	4	2	2	4	2	2	4	1	2	1	2	1	2	47		
17	TITAN ATHALIA SIDDIQ BUDIANTO	L	SD MODEL SLEMAN	4A	10	Astiek	4	4	1	4	3	4	3	4	2	4	3	1	2	4	3	1	4	1	1	1	1	57	
18	ZAKY RAIFI NUR IGBAR	L	SD MODEL SLEMAN	4A	10	Kajaban Sungai	3	4	1	2	4	4	2	3	2	4	2	4	2	4	3	1	2	3	1	1	1	53	
19	ALENA MIRU	P	SD MODEL SLEMAN	4B	10	Wirasila	2	3	1	3	4	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	1	1	1	1	48		
20	ANNESA ARTHANTI YUDHANTORO	P	SD MODEL SLEMAN	4B	10	Wirasila	2	4	2	3	3	2	2	3	2	1	4	2	1	3	4	3	2	1	1	4	51		
21	ATIAR MUAZZAM ARSUDIPUTRA	L	SD MODEL SLEMAN	4B	10	Kajaban Sungai	2	3	2	4	3	2	4	3	2	4	3	4	2	4	2	2	4	1	1	2	2	58	
22	ZALIA ALDIRKO TANJUNG ARISWANAYA	L	SD MODEL SLEMAN	4B	10	Astiek	2	3	2	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	63		
23	BUNGA SAVANNAH YASMINA	P	SD MODEL SLEMAN	4B	10	Kajaban Sungai	2	4	1	2	4	2	3	2	4	2	2	4	2	2	4	1	1	3	1	1	53		
24	CAILEF AYDAN ERATHARIZZ	L	SD MODEL SLEMAN	4B	10	Wirasila	2	3	2	2	2	3	4	2	1	4	1	3	3	2	4	2	1	3	1	1	54		
25	CAROLINE RENE STEFANIE	P	SD MODEL SLEMAN	4B	10	PNS	1	4	1	2	4	2	2	1	4	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	43		
26	DAHAYU GENDHIS MUKTI PARENANG	P	SD MODEL SLEMAN	4B	10	Jaka	2	4	1	2	4	2	3	2	2	4	2	2	2	4	2	4	1	1	3	1	53		
27	DESIMON ARISTO CHRISTI SILINTONGA	L	SD MODEL SLEMAN	4B	10	Tul	2	4	1	3	3	2	2	4	1	3	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	53		
28	GHTYATIS ZAKARISUNDA	L	SD MODEL SLEMAN	4B	10	Wirasila	2	4	1	2	4	4	4	4	1	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	70		
29	IFFA AULIA ZZATUNISDA	P	SD MODEL SLEMAN	4B	10	Wirasila	2	3	2	4	3	3	4	3	2	1	4	2	3	4	2	1	1	3	3	56			
30	JASUM ZULDA PRATAMA	L	SD MODEL SLEMAN	4B	10	Dosen	2	4	2	3	4	3	2	3	2	4	3	2	3	2	3	1	1	3	1	56			
31	JANEETA GENDHIS AQUINA	P	SD MODEL SLEMAN	4B	10	Kajaban Sungai	2	4	2	2	4	3	3	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	4	2	54		
32	MADE DIANDRA KUSUMA	P	SD MODEL SLEMAN	4B	10	Kajaban Sungai	2	4	2	2	4	4	4	4	2	1	4	3	3	4	4	2	1	1	4	2	60		
33	MUHAMMAD KENZE RISQULAH	L	SD MODEL SLEMAN	4B	10	Kajaban Sungai	2	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	78		
34	MUHAMMAD RAFFASYA ATHARRAYHAN	L	SD MODEL SLEMAN	4B	10	Wirasila	2	4	1	2	3	2	1	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	88		

Lampiran 9. Kuesioner Aktivitas Jasmani

KUESIONER PENELITIAN

KORELASI AKTIVITAS JASMANI, POLA MAKAN, DAN POLA ISTIRAHAT DENGAN KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK SEKOLAH DASAR

Assalamuálaikum Wr. Wb.

Perkenalkan saya Afri Nurjayanta, Mahasiswa S-2 Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta. Saat ini saya sedang melakukan penelitian. Penelitian ini dalam rangka menyelesaikan tugas akhir guna mencapai gelar Magister (S2). Saya sangat mengharapkan bantuan saudara untuk berpartisipasi dalam penelitian ini dengan cara mengisi butir pertanyaan sesuai dengan kondisi dan kemampuan masing-masing. Informasi yang saudara berikan bersifat rahasia dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Saya mengucapkan terima kasih kepada saudara telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini.

A. Isilah Terlebih Dahulu Identitas Anda

Nama Peserta Didik :
Jenis Kelamin :
Usia :
Kelas :
Asal Sekolah :
Pekerjaan Orang Tua :

B. Petunjuk Pengisian

1. Bacalah baik-baik setiap butir pernyataan/pertanyaan
 2. Pilihlah jawaban sesuai dengan kondisi dan kemampuan saudara
 3. Mohon setiap butir pernyataan/pertanyaan harus diisi jangan ada yang terlewatkan
 4. Berikan tanda (✓) pada alternatif jawaban yang dipilih
- Keterangan
- a. TP: Tidak Pernah
 - b. K: Kadang-kadang
 - c. S: Sering
 - d. SS: Selalu

C. Kuesioner Aktivitas Jasmani

No	Pernyataan	Hasil Observasi			
		SS	S	K	TP
1	Saya bermain di luar rumah setiap hari				
2	Saya berolahraga di sekolah saat jam olahraga				
3	Saya melakukan olahraga bersama teman-teman setelah pulang sekolah				
4	Saya sering berjalan kaki atau bersepeda di lingkungan rumah				
5	Saya merasa berkeringat setelah bermain atau berolahraga				
6	Saya berlari dengan cepat saat bermain atau berolahraga				
7	Saya merasakan detak jantung saya menjadi cepat saat bermain atau berolahraga				
8	Saya bermain dengan semangat hingga merasa lelah				
9	Saya melakukan kegiatan yang membuat tubuh saya bergerak cepat				
10	Saya bermain diluar rumah lebih dari 30 menit setiap hari				
11	Saya mengikuti pelajaran olahraga lebih dari 30 menit setiap minggu				
12	Saya berolahraga bersama keluarga lebih dari 30 menit pada akhir pekan				
13	Saya bermain olahraga (seperti sepakbola, bola basket) lebih dari 30 menit				
14	Saya suka bermain permainan yang melibatkan berlari, seperti kejar-kejaran				
15	Saya senang bermain permainan yang menggunakan bola				
16	Saya sering melakukan kegiatan di air, seperti berenang				
17	Saya sering bersepeda di sekitar rumah atau taman				
18	Saya mengikuti ekstrakurikuler olahraga di sekolah				
19	Saya ikut serta dalam perlombaan olahraga di sekolah				
20	Saya ikut dalam kegiatan olahraga di luar sekolah, seperti klub renang atau sepak bola				
21	Saya sering berlatih bersama tim olahraga di sekolah				
22	Saya ikut serta dalam kegiatan olahraga yang diadakan oleh lingkungan sekitar rumah				

Lampiran 10. Kuesioner Pola Makan

KUESIONER PENELITIAN

KORELASI AKTIVITAS JASMANI, POLA MAKAN, DAN POLA ISTIRAHAT DENGAN KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK SEKOLAH DASAR

Assalamuálaikum Wr. Wb.

Perkenalkan saya Afri Nurjayanta, Mahasiswa S-2 Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta. Saat ini saya sedang melakukan penelitian. Penelitian ini dalam rangka menyelesaikan tugas akhir guna mencapai gelar Magister (S2). Saya sangat mengharapkan bantuan saudara untuk berpartisipasi dalam penelitian ini dengan cara mengisi butir pertanyaan sesuai dengan kondisi dan kemampuan masing-masing. Informasi yang saudara berikan bersifat rahasia dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Saya mengucapkan terima kasih kepada saudara telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini.

A. Isilah Terlebih Dahulu Identitas Anda

Nama Peserta Didik :
Jenis Kelamin :
Usia :
Kelas :
Asal Sekolah :
Pekerjaan Orang Tua :

B. Petunjuk Pengisian

1. Bacalah baik-baik setiap butir pernyataan/pertanyaan
 2. Pilihlah jawaban sesuai dengan kondisi dan kemampuan saudara
 3. Mohon setiap butir pernyataan/pertanyaan harus diisi jangan ada yang terlewatkan
 4. Berikan tanda (✓) pada alternatif jawaban yang dipilih
- Keterangan
- a. TP: Tidak Pernah
 - b. K: Kadang-kadang
 - c. S: Sering
 - d. SS: Selalu

C. Kuesioner Pola Makan

No	Pernyataan	Hasil Observasi			
		SS	S	K	TP
1	Saya sarapan pagi sebelum berangkat ke sekolah.				
2	Saya makan siang setelah pulang dari sekolah				
3	Saya makan malam bersama keluarga di rumah				
4	Saya makan cemilan sehat seperti buah-buahan di antara waktu makan				
5	Saya minum susu atau jus setiap hari				
6	Saya makan sayuran hijau (seperti bayam atau brokoli) setiap hari				
7	Saya makan buah-buahan (seperti apel, pisang, atau jeruk) setiap hari				
8	Saya makan daging, ikan, atau telur setiap hari				
9	Saya minum air putih lebih dari 5 gelas sehari				
10	Saya memilih untuk makan makanan yang dimasak di rumah dari pada makanan cepat saji				
11	Saya memilih untuk makan buah sebagai cemilan dibandingkan dengan permen atau keripik				
12	Saya memilih minum air putih dari pada minum bersoda atau minuman manis				
13	Saya menghindari makan makanan yang terlalu banyak garam atau gula				
14	Saya makan dengan porsi yang cukup, tidak terlalu banyak atau sedikit				
15	Saya makan camilan pada waktu yang ditentukan, seperti di sore hari				
16	Saya memilih camilan yang sehat seperti kacang-kacangan atau buah				
17	Saya menghindari makan makanan ringan sebelum tidur				
18	Saya suka mencoba makanan baru yang sehat				
19	Saya senang makan sayuran dan buah-buahan				
20	Saya merasa senang saat makan bersama keluarga				
21	Saya tidak merasa terpaksa saat makan makanan yang sehat				
22	Saya tahu bahwa makan sehat penting untuk tubuh saya.				

Lampiran 11. Kuesioner Pola Istirahat

KUESIONER PENELITIAN

KORELASI AKTIVITAS JASMANI, POLA MAKAN, DAN POLA ISTIRAHAT DENGAN KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK SEKOLAH DASAR

Assalamuálaikum Wr. Wb.

Perkenalkan saya Afri Nurjayanta, Mahasiswa S-2 Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta. Saat ini saya sedang melakukan penelitian. Penelitian ini dalam rangka menyelesaikan tugas akhir guna mencapai gelar Magister (S2). Saya sangat mengharapkan bantuan saudara untuk berpartisipasi dalam penelitian ini dengan cara mengisi butir pertanyaan sesuai dengan kondisi dan kemampuan masing-masing. Informasi yang saudara berikan bersifat rahasia dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Saya mengucapkan terima kasih kepada saudara telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini.

A. Isilah Terlebih Dahulu Identitas Anda

Nama Peserta Didik :
Jenis Kelamin :
Usia :
Kelas :
Asal Sekolah :
Pekerjaan Orang Tua :

B. Petunjuk Pengisian

1. Bacalah baik-baik setiap butir pernyataan/pertanyaan
 2. Pilihlah jawaban sesuai dengan kondisi dan kemampuan saudara
 3. Mohon setiap butir pernyataan/pertanyaan harus diisi jangan ada yang terlewatkan
 4. Berikan tanda (✓) pada alternatif jawaban yang dipilih
- Keterangan
- a. TP: Tidak Pernah
 - b. K: Kadang-kadang
 - c. S: Sering
 - d. SS: Selalu

e. Kuesioner Pola Istirahat

No	Pernyataan	Hasil Observasi			
		SS	S	K	TP
1	Saya tidur tepat waktu pada malam hari.				
2	Saya tidur selama 8-10 jam setiap malam				
3	Saya tidur lebih awal jika merasa lelah				
4	Saya jarang terbangun di tengah malam				
5	Saya tidak bermimpi buruk saat tidur				
6	Saya tidak merasa gelisah atau susah tidur di malam hari				
7	Saya merasa nyaman dengan tempat tidur saya				
8	Saya tidak terganggu oleh suara atau cahaya ketika tidur				
9	Saya tidur siang jika merasa lelah setelah pulang sekolah				
10	Saya tidur siang selama 30-60 menit setiap hari				
11	Saya merasa lebih segar setelah tidur siang				
12	Saya tidur siang di tempat yang nyaman dan tenang				
13	Saya menggosok gigi dan mencuci muka sebelum tidur				
14	Saya melakukan kegiatan yang tenang, seperti mendengarkan musik yang menenangkan sebelum tidur				
15	Saya menyiapkan pakaian dan tas sekolah sebelum tidur				
16	Saya bangun pagi tanpa harus dibangunkan orang lain				
17	Saya merasa segar dan semangat setelah bangun pagi				
18	Saya langsung mandi dan bersiap-siap ke sekolah setelah bangun pagi				
19	Saya tidak merasa mengantuk atau malas saat berangkat ke sekolah				

Lampiran 12. Dokumentasi foto



Lampiran 13. Data uji statistik SPSS

NPar Tests

[DataSet3]

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

	Aktivitas Jasmani	Pola Makan	Pola Istirahat	Kebugaran Jasmani
N	149	149	149	149
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	57.46	60.40	52.59
	Std. Deviation	9.047	11.814	7.913
Most Extreme Differences	Absolute	.085	.070	.046
	Positive	.085	.049	.046
	Negative	-.051	-.070	-.044
Test Statistic		.085	.070	.046
Asymp. Sig. (2-tailed)		.010 ^c	.075 ^c	.200 ^{c,d}
				.000 ^c

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.736 ^a	.542	.532	1.030

- a. Predictors: (Constant), Pola Istirahat, Pola Makan, Aktivitas Jasmani

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	181.675	3	60.558	57.098	.000 ^b
	Residual	153.788	145	1.061		
	Total	335.463	148			

- a. Dependent Variable: Kebugaran Jasmani
- b. Predictors: (Constant), Pola Istirahat, Pola Makan, Aktivitas Jasmani

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients Beta	t	Sig.
		B	Std. Error			
1	(Constant)	77.064	.680		113.412	.000
	Aktivitas Jasmani	.073	.010	.438	6.968	.000
	Pola Makan	.028	.008	.223	3.558	.001
	Pola Istirahat	.054	.012	.286	4.354	.000

- a. Dependent Variable: Kebugaran Jasmani