

**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DAN POLA HIDUP SEHAT
DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA
EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA DI
SMP NEGERI 2 MLATI**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh:

Nugraheni Cahya Pertiwi

NIM. 19601241088

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2023**

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DAN POLA HIDUP SEHAT
DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA
EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA DI
SMP NEGERI 2 MLATI**

Disusun oleh:

Nugraheni Cahya Pertiwi
NIM. 19601241088

Telah Memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk
Dilakukan Ujian Tugas Skripsi yang
bersangkutan

Mengetahui,
Koordinasi Prodi PJKR



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

Yogyakarta, 12 Juni 2023
Diketahui,
Dosen Pembimbing



Dr. Dra. Farida Mulyaningsih, M.Kes
NIP. 196307141988122001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Nugraheni Cahya Pertiwi

Nomor Induk Mahasiswa : 19601241088

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul TAS : Hubungan Antara Aktivitas Fisik dan Pola Hidup

Sehat Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta
Ekstrakurikuler Olahraga di SMP Negeri 2 Mlati

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

Yogyakarta, 12 Juni 2023

Yang menyatakan,



Nugraheni Cahya Pertiwi
NIM. 19601241088

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DAN POLA HIDUP SEHAT
DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA
EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA DI
SMP NEGERI 2 MLATI**

Disusun Oleh:

Nugraheni Cahya Pertiwi
NIM. 19601241088


Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Pada tanggal 27 Juni 2023

TIM PENGUJI

Nama/jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Farida Mulyaningsih, M.Kes. Ketua Penguji/Pembimbing		24/7-2023
Dr. Sujarwo, S.Pd.Jas., M.Or. Sekertaris		24/7/2023
Dr. Nur Rohmah Muktiani, M.Pd. Penguji Utama		17/7/2023

Yogyakarta, Juli 2023

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan


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

MOTTO

“Jangan pernah mengeluh atas apa yang terjadi dalam hidupmu, Allah selalu tahu yang terbaik untukmu. Bersyukurlah walau hanya untuk setetes embun yang kau teguk hari ini, karena banyak hikmah yang dapat kau pelajari dari sebuah Kesyukuran”.

-Cahaya-

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan puji syukur kehadirat Allah SWT, atas segala karunia-Nya sehingga karya ini dapat terselesaikan dengan baik. Perjalanan peneliti tidak akan bisa berjalan dengan mudah tanpa kehadiran orang-orang hebat dalam hidup peneliti, yang selalu membantu peneliti dalam melewati berbagai macam tantangan kehidupan, oleh karena itu peneliti mempersembahkan karya ini kepada:

1. Kedua orang tuaku, Bapak Sri Wiyadi dan Ibu Suharni yang senantiasa mendoakanku, memberi dukungan, motivasi, kasih sayang, materi, dan segalanya yang tak pernah berhenti dicurahkan padaku.
2. Kepada kakak dan adik saya yaitu Wahyu Ardi Gunawan dan Ilham Arifin yang selalu memberikan dukungan, saran, dan masukan dalam setiap keputusan yang saya ambil.

**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DAN POLA HIDUP SEHAT
DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA
EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA DI
SMP NEGERI 2 MLATI**

Oleh:

Nugraheni Cahya Pertiwi
19601241088

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk (1) mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani, (2) mengetahui hubungan antara pola hidup sehat dengan kebugaran jasmani, dan (3) mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dan pola hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 2 Mlati.

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Metode yang digunakan adalah survei. Populasi dalam penelitian ini sejumlah 68 peserta ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 2 Mlati. Teknik sampling menggunakan purposive sampling, yang memenuhi berjumlah 35 peserta ekstrakurikuler. Instrumen yang digunakan untuk mengukur aktivitas fisik yaitu kuesioner, pola hidup sehat diukur menggunakan instrumen angket. Instrumen untuk mengukur kebugaran jasmani yaitu TKJI untuk usia 13-15 tahun. Analisis data menggunakan uji korelasi *product moment*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) ada hubungan yang signifikan antara variabel aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani, nilai signifikansi sebesar $0,029 < 0,05$; (2) ada hubungan yang signifikansi antara variabel pola hidup sehat dengan kebugaran jasmani, nilai signifikansi sebesar $0,011 < 0,05$; dan (3) ada hubungan yang signifikansi antara aktivitas fisik dan pola hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 2 Mlati dengan $r_{x1.x2.y} = 0,467 < r(0,05)(35) = 0,333$ dan nilai signifikansi $p = 0,019 < 0,05$.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Pola Hidup Sehat, Kebugaran Jasmani

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur dipanjatkan kehadirat Allah S.W.T, karena atas kasih dan rahmat-Nya sehingga penyusunan tugas akhir skripsi dengan judul “Hubungan Antara Aktivitas Fisik dan Pola Hidup Sehat Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga di SMP Negeri 2 Mlati” dapat diselesaikan dengan lancar. Selesaiannya penyusunan tugas akhir skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terimakasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Ibu Dr. Dra. Farida Mulyaningsih, M.Kes., yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., AIFO., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
3. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.or., Ketua Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta.
4. Bapak Prof. Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin penelitian.
5. Ibu Dra. A. Erlina Listyarini, M.Pd. Selaku dosen pembimbing akademik yang telah memberikan bimbingannya selama masa perkuliahan.
6. Bapak Isnan Abadi S.Pd., M.Pd. Selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 2 Mlati yang telah memberikan izin dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Para guru dan siswa SMP Negeri 2 Mlati, yang telah membantu memberikan izin untuk penelitian.
8. Kedua orang tua, Bapak Sri Wiyadi dan Ibu Suharni yang senantiasa tidak terputus dalam mendukung, mendorong, memotivasi, menyayangi,

memberikan semangat, memberikan pengorbanan dan mendoakan saya dalam keadaan apapun.

9. Kepada kakak dan adik, Wahyu Ardi Gunawan dan Ilham Arifin yang selalu memberikan dukungannya.
10. Teman dekatku, Itof Rinodhia Naufal terimakasih atas perhatian, motivasi dan dukungannya.
11. Teman-temanku semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu-satu, terimakasih atas segala semangat dan bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
12. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah berikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca yang Budiman.

Yogyakarta, 12 Juni 2023
Yang menyatakan,



Nugraheni Cahya Pertiwi
NIM. 19601241088

DAFTAR ISI

JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Batasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	9
1. Manfaat Teoritis	9
2. Manfaat Praktiks	9
BAB II TIJUAN PUSTAKA	10
A. Kajian Teori	10
1. Hakikat Aktivitas Fisik	10
2. Hakikat Pola Hidup Sehat	19
3. Hakikat Kebugaran Jasmani	31
4. Hakikat Ekstrakurikuler	39
B. Penelitian yang Relevan	44
C. Kerangka Pikir	47
D. Hipotesis Penelitian	50
BAB III METODE PENELITIAN	51
A. Jenis Penelitian	51

B. Tempat dan Waktu Penelitian	52
C. Populasi dan Sampel Penelitian	52
D. Definisi Operasional Variabel	53
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	55
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	60
1. Uji Validitas	60
2. Uji Reliabilitas	61
G. Teknik Analisa Data	62
1. Uji Prasyarat Analisis	62
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	65
A. Hasil Penelitian	65
1. Deskripsi Penelitian	65
B. Hasil Uji Prasyarat	71
2. Hasil Uji Hipotesis	72
C. Pembahasan	77
D. Keterbatasan Hasil Penelitian	80
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	82
A. Kesimpulan	82
B. Implikasi Hasil Penelitian	82
C. Saran	83
DAFTAR PUSTAKA	84
LAMPIRAN.....	89
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian	90
Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian dari Sekolah	91
Lampiran 3. Instrumen Kuesioner Aktivitas Fisik	92
Lampiran 5. Instrumen TKJI 13-15 Tahun	99
Lampiran 6. Data Aktivitas Fisik	102
Lampiran 7. Data Pola Hidup Sehat	103
Lampiran 8. Data Kebugaran Jasmani	104
Lampiran 9. Uji Normalitas	105
Lampiran 10. Uji Linearitas	106
Lampiran 11. Uji Hipotesis	107

Lampiran 12. Tabel r	108
Lampiran 13. Kartu Bimbingan Tugas Akhir Skripsi	109
Lampiran 14. Foto Kegiatan Penelitian.....	110

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Faktor-faktor Aktivitas Fisik.....	57
Tabel 3. 2 Kisi-kisi setelah Uji Coba Instrumen	58
Tabel 3. 3 Nilai Item TKJI untuk Putra Usia 13-15 Tahun.....	59
Tabel 3. 4 Nilai Item TKJI untuk Putri Usia 13-15 Tahun	59
Tabel 4. 1 Statistik Data Aktivitas Fisik Peserta Ekstrakurikuler Olahraga di SMP Negeri 2 Mlati Tahun 2023	65
Tabel 4. 2 Distribusi Data Frekuensi Aktivitas Fisik Peserta Ekstrakurikuler Olahraga di SMP Negeri 2 Mlati Tahun 2023	66
Tabel 4. 3 Statistik Data Pola Hidup Sehat Peserta Ekstrakurikuler Olahraga di SMP Negeri 2 Mlati Tahun 2023	67
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Data Pola Hidup Sehat Peserta Ekstrakurikuler Olahraga di SMP Negeri 2 Mlati	68
Tabel 4. 5 Statistik Data Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga di SMP Negeri 2 Mlati Tahun 2023	69
Tabel 4. 6 Distribusi Frekuensi Data Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga di SMP Negeri 2 Mlati Tahun 2023	70
Tabel 4. 7 Rangkuman Hasil Uji Normalitas	71
Tabel 4. 8 Rangkuman Hasil Uji Linearitas	72
Tabel 4. 9 Hasil Uji Hipotesis 1	73
Tabel 4. 10 Hasil Uji Hipotesis 2	74
Tabel 4. 11 Hasil Uji Hipotesis 3	75
Tabel 4. 12 Hasil Uji Korelasi Ganda	76

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Desain Penelitian.....	51
Gambar 4. 1 Frekuensi Data Aktivitas Fisik Peserta Ekstrakurikuler Olahraga di SMP Negeri 2 Mlati Tahun 2023	66
Gambar 4. 2 Diagram Batang Data Keseluruhan Pola Hidup Sehat Peserta Ekstrakurikuler Olahraga di SMP Negeri 2 Mlati	69
Gambar 4. 3 Diagram Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga di SMP Negeri 2 Mlati	70

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Aktivitas fisik yang teratur dan benar sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik, mental dan mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar. Menurut Aryani & Masluhiya (2017: 463) rendahnya aktivitas fisik menyebabkan penumpukan energi oleh tubuh dalam bentuk lemak. Jika hal ini terjadi secara berkelanjutan maka akan menyebabkan rendahnya pola hidup sehat. Sebaliknya apabila melakukan aktivitas fisik secara berlebihan namun asupan makanan yang dikonsumsi kurang tepat, dapat berdampak pada pola hidup sehat. Menurut WHO (2020: 1) aktivitas fisik yang teratur, seperti jalan kaki, bersepeda, berolahraga atau rekreasi aktif, memberikan manfaat yang signifikan bagi kesehatan. Kurangnya aktivitas fisik merupakan salah satu faktor risiko utama kematian penyakit tidak menular. Orang yang kurang aktif memiliki 20% hingga 30% peningkatan risiko kematian dibandingkan dengan orang yang cukup aktif.

Aktivitas fisik memberikan manfaat kesehatan yang mendasar bagi remaja, termasuk peningkatan kebugaran kardiorespirasi dan otot, kesehatan tulang, pemeliharaan berat badan yang sehat, dan manfaat psikososial. WHO merekomendasikan remaja untuk mengakumulasi setidaknya 60 menit aktivitas fisik intensitas sedang hingga kuat rata-rata per hari dalam seminggu, yang mungkin termasuk bermain, permainan, olahraga, tetapi juga aktivitas untuk transportasi (seperti bersepeda dan berjalan kaki), atau pendidikan jasmani (WHO, 2021: 1).

Permasalahan yang terjadi saat ini aktivitas fisik seorang dipermudah dengan adanya Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK) yang membuat segala aktivitas semakin praktis. Aktivitas yang dahulu harus membutuhkan tenaga yang besar kini dapat dilakukan dengan mudah dan praktis. Data hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2013, menunjukkan bahwa terdapat hasil Riset masyarakat di Indonesia usia ≥ 10 tahun yang tergolong kurang aktif dan di DIY sendiri terdapat 20,8% masyarakat yang tergolong kurang aktif. Pada kelompok usia anak (10-14 tahun) yang memiliki gaya hidup tidak aktif, persentasenya sebesar 67%, dan yang tergolong remaja hingga orang dewasa muda (15-24 tahun) sebesar 52% (Kemenkes RI, 2013: 97).

Anwar (2005: 1) sekarang banyak anak-anak yang kurang sadar tentang pola hidup sehat, terbukti dengan aktivitas anak-anak yang bermalasan seperti pergi ke sekolah dengan naik kendaraan terlalu banyak, menonton TV, banyak bermain di depan komputer, dan tidak mempunyai kesempatan untuk bermain di luar, hanya mengalami sedikit pendidikan jasmani kurang berolahraga. Akibatnya anak menjadi kurang aktif secara jasmani, cenderung kelebihan berat badan (obesitas) dan akibatnya tingkat kesehatannya buruk. Berdasarkan data RISKESDAS, remaja yang mengalami obesitas pada umur ≥ 15 tahun mengalami peningkatan sejak tahun 2007 hingga 2018 yaitu pada tahun 2007 sebesar 18,8% remaja mengalami obesitas, pada tahun 2013 sebesar 26,6% remaja mengalami obesitas, dan pada tahun 2018 sebesar 31,0% remaja mengalami obesitas (Kemenkes RI, 2018: 97).

Sama halnya pada kehidupan remaja saat ini, yang pada dasarnya menjalani pola hidup yang tidak sehat. Contohnya seperti makanan-makanan cepat saji, jajan sembarangan dan malas untuk melakukan aktivitas fisik sehingga sangat jelas berpengaruh pada kondisi kesehatan remaja tersebut. Hal ini terjadi karena kurang adanya kesadaran pada remaja betapa pentingnya menjaga pola hidup sehat. Kesehatan tubuh akan tercapai apabila bisa menerapkan pola hidup sehat secara maksimal.

Menurut pendapat Asri et al (2021: 57) bahwa pola hidup sehat adalah gaya hidup yang memperhatikan segala aspek kondisi kesehatan baik dari segi gizi maupun segi perilaku seseorang dalam kehidupan sehari-hari, seperti melakukan olahraga sebagai aktivitas fisik yang bertujuan untuk menjaga kondisi kesehatan dan kebugaran serta upaya untuk menghindarkan diri dari segala hal yang dapat menjadi penyebab penyakit bagi tubuh. Namun pada penelitian Rahmawati (2016: 29) “menyatakan bahwa pola hidup sehat adalah suatu gaya hidup dengan memperhatikan faktor-faktor tertentu yang mempengaruhi kesehatan antara lain makanan dan olahraga”. Manfaat yang dapat diperoleh dengan menerapkan pola hidup sehat antara lain tidur menjadi lebih berkualitas, membuat pikiran lebih positif, membuat tubuh dan pikiran lebih semangat dalam bekerja, mencegah berbagai macam penyakit, membuat penampilan lebih segar dan menarik dan meningkatkan rasa percaya diri”.

Pola hidup sehat ini, bila dilaksanakan dengan baik dan benar tentunya akan sangat mendukung pencapaian produktivitas belajar dan kerja yang maksimal, dimulai dengan adanya pembiasaan pola hidup sehat yang dapat

dicapai melalui proses peningkatan pendidikan dan pembudayaan disiplin. Sebab adanya peningkatan pendidikan dan pembudayaan disiplin dalam kehidupan sehari-hari maka pola hidup sehat akan sangat sulit dicapai secara maksimal. Sebaliknya bagi orang yang melakukannya dengan disiplin yang tinggi tentunya akan membuahkan hasil seperti yang diharapkan yaitu peningkatan kualitas fisik dan tubuh akan tetap sehat yang meliputi perbaikan status gizi, peningkatan status kesehatan dan kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani merupakan potensi yang sangat penting dalam menunjang aktivitas sehari-hari tanpa merasa keletihan yang berlebihan bahkan mampu melakukan aktivitas setelahnya. Melalui kegiatan fisik yang terarah dan dilakukan dengan kontiyu, maka akan menghasilkan dampak kebugaran jasmani dan kesahatan (Sigh & Bhatti, 2020:6). Kebugaran jasmani merupakan hasil dari kerja dari fungsi sistem tubuh yang mewujudkan peningkatan kualitas kehidupan dalam setiap aktivitas yang melibatkan fisik. Apabila kebugaran jasmani seorang rendah, maka akan sangat mudah kelelahan, sehingga tidak memaksimalkan fungsi otak dalam berpikir.

Menurut Fathurohman (2015: 36) ekstrakurikuler olahraga di sekolah adalah salah satu cara yang dapat ditempuh peserta didik untuk memahami lebih luas arti penting kegiatan olahraga yang digelutinya. Untuk meningkatkan prestasi olahraga peserta didiknya, seorang guru pembina ekstrakurikuler olahraga di sekolah, harus membantu agar peserta didik tersebut dapat memiliki keterampilan dan kemampuan dalam olahraga, sehingga dapat meningkatkan prestasinya. Atmaja AP. (2012: 23), bahwa kegiatan ekstrakurikuler olahraga adalah kegiatan

yang dilakukan di luar jam pelajaran sekolah yang bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan bakat peserta didik dalam bidang/ cabang olahraga

Harapannya dengan adanya keberadaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah sangatlah penting karena sekolah bisa memberikan kesempatan bagi peserta didik untuk mengembangkan potensi, minat, bakat, dan hobi yang mereka miliki. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang dilaksanakan di sekolah hendaknya mampu mencapai prestasi yang ingin diraih peserta ekstrakurikuler olahraga khususnya dibidang non akademik. Selain itu, keberadaan ekstrakurikuler olahraga sangat memberi banyak manfaat dalam pembentukan aktivitas fisik dan pola hidup sehat peserta ekstrakurikuler olahraga.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan di SMP Negeri 2 Mlati, setiap peserta ekstrakurikuler olahraga mendapatkan pembelajaran PJOK sebanyak satu kali per minggu dengan durasi tiga jam pelajaran tingkat SMP (3x40 menit) sehingga total durasi yang didapatkan adalah 120 menit. Selain itu SMP Negeri 2 Mlati juga menyelenggarakan berbagai macam kegiatan ekstrakurikuler olahraga, diantaranya adalah sepakbola, bola basket, dan pencak silat. Kenyataan yang terjadi di lapangan sangat sedikit siswa yang memperhatikan aktivitas fisik. Siswa cenderung melakukan kebiasaan hidup yang tidak sehat. Selain itu kemudahan fasilitas yang berkembang dewasa ini juga berpengaruh pada tingkat kesegaran jasmani. Hal ini akan mengurangi aktivitas gerak tubuh siswa, dimana siswa akan aktif bergerak apabila siswa berangkat sekolah sendiri dengan naik sepeda atau jalan kaki. Selain itu, aktivitas fisik yang dapat meningkatkan

kebugaran jasmani peserta terlihat kurangnya *endurance*, *speed*, dan *strength* saat kegiatan ekstrakurikuler olahraga berlangsung.

Masalah yang dihadapi yaitu anak kurang berminat dan malas untuk melakukan aktivitas fisik secara aktif. Tujuan dari kegiatan ekstrakurikuler olahraga tersebut adalah sebagai upaya untuk mengembangkan minat dan bakat peserta ekstrakurikuler olahraga. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga ini juga sebagai salah satu upaya agar peserta ekstrakurikuler olahraga tidak hanya terlalu banyak bermain *game* di *handphone* saja seperti fenomena yang terjadi di era digital saat ini. Melalui kegiatan ekstrakurikuler olahraga inilah peserta ekstrakurikuler olahraga dapat melaksanakan aktivitas fisik khususnya di lingkungan sekolah, selebihnya diharapkan peserta ekstrakurikuler olahraga dapat menerapkan budaya dan kebutuhan aktivitas jasmani di luar jam pembelajaran PJOK ataupun di luar lingkungan sekolah seperti kegiatan ekstrakurikuler olahraga dan klub olahraga lainnya.

Betapa pentingnya kebugaran jasmani pada masa remaja, pesatnya pertumbuhan pada masa remaja, dan dibarengi data prevalensi obesitas. Masa remaja kalau tidak diisi dengan aktivitas fisik yang baik, maka kesegaran jasmani akan menurun dan kecenderungan pola hidup sehat mengarah ke obesitas akan tinggi. Berdasarkan uraian tersebut sangat pentingnya peneliti ingin lebih dalam meneliti mengenai penelitian yang berjudul “Hubungan Antara Aktivitas Fisik dan Pola Hidup Sehat Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga di SMP Negeri 2 Mlati”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kondisi fisik yang kurang baik menyebabkan berbagai masalah kesehatan pada metabolisme tubuh, seperti jantung dan pembuluh darah, sistem rangka, otot, sistem saraf, dan sistem pernapasan.
2. Fenomena yang terjadi di era digital saat ini remaja terlalu banyak bermain *game* di *handphone* dan enggan melakukan aktivitas fisik.
3. Jika peserta ekstrakurikuler olahraga tidak banyak melakukan aktivitas fisik seperti kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah maupun di luar lingkungan sekolah, akan berdampak pada baik atau tidaknya pola hidup sehat.
4. Belum diketahui hubungan antara aktivitas fisik dan pola hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 2 Mlati.

C. Batasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan dan dengan mempertimbangkan segala keterbatasan penulisan, maka penulisan membatasi pada salah satu permasalahan, yaitu tentang hubungan antara aktivitas fisik dan pola hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 2 Mlati.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah tersebut, untuk memberikan arah yang jelas dalam penelitian ini perlu dirumuskan masalah, yaitu:

1. Adakah hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 2 Mlati?
2. Adakah hubungan antara pola hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 2 Mlati?
3. Adakah hubungan antara aktivitas fisik dan pola hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 2 Mlati?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah tersebut, tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 2 Mlati?
2. hubungan antara pola hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 2 Mlati?
3. Mengetahui secara bersama-sama hubungan antara aktivitas fisik dan pola hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 2 Mlati?

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat secara teoritis

- a. Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan untuk referensi penelitian selanjutnya sehingga hasilnya lebih baik.
- b. Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi kepada sekolah terkait pentingnya aktivitas fisik dan pola hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga.

2. Manfaat secara praktis

- a. Peneliti, dapat mengetahui kebenaran hubungan antara aktivitas fisik dan pola hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani.
- b. Peserta didik, dapat sebagai acuan dalam menerapkan pola hidup sehat, memilih makanan sehat dan lebih peduli dengan kesehatan tubuh dan meningkatkan latihan untuk mendapatkan kebugaran jasmani dan aktivitas fisik yang baik.
- c. Guru PJOK, dapat mengetahui pentingnya hubungan antara aktivitas fisik dan pola hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani.

BAB II TIJUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Aktivitas Fisik

a. Pengertian Aktivitas Fisik

Manusia sebagaimana diciptakan untuk dapat bergerak, sudah menjadi kebutuhannya untuk melakukan aktivitas fisik. Mengonsumsi asupan untuk tubuh melalui makan dan minum tentu akan mengakibatkan masalah kesehatan seperti kelebihan berat badan (*overweight*) jika tidak diimbangi dengan melakukan aktivitas fisik yang setara dengan asupan yang masuk. Menurut pendapat Thomas, Nelson & Silverman (2005: 305) menyatakan bahwa aktivitas fisik mengandung segala bentuk pergerakan yang dihasilkan tubuh ketika melakukan aktivitas sehari-hari seperti bekerja, melakukan latihan olahraga, melakukan pekerjaan rumah (mencuci, menyapu), melakukan transportasi (berjalan, bersepeda, menaiki motor), dan rekreasi (olahraga, *outbound*). Sejalan dengan pernyataan tersebut, menurut Bouchard, Blair & Haskell (2006: 19) *“Physical Activity is a bodily movement that is produced by the contraction of skeletal muscle and that substantially increase energy expenditure”*, artinya bahwa aktivitas fisik adalah pergerakan tubuh yang diproduksi oleh kontraksi otot rangka dan secara substansial terjadi peningkatan pengeluaran energi.

WHO defines physical activity as any bodily movement produced by skeletal muscles that requires energy expenditure – including activities undertaken while working, playing, carrying out household chores, travelling, and engaging in recreational pursuits (World Health Organization, Physical Activity: 2017)

Kutipan tersebut menjelaskan bahwa aktivitas fisik didefinisikan sebagai setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi, termasuk aktivitas yang dilakukan saat bekerja, bermain, melakukan pekerjaan rumah tangga, bepergian, dan melakukan kegiatan rekreasi. Aktivitas fisik tidaklah selalu berupa olahraga akan tetapi segala bentuk aktivitas yang dilakukan dengan gerak otot rangka dan untuk melakukannya membutuhkan pengeluaran energi. Aktivitas pekerjaan rumah seperti menyapu lantai rumah maupun halaman, mengepel, mencuci pakaian menggunakan tangan, membereskan rumah, dan lain sebagainya yang dilakukan sehari-hari juga termasuk dalam aktivitas fisik.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik merupakan segala bentuk pergerakan tubuh dalam menjalani hidup sehari-hari seperti mengerjakan pekerjaan rumah, transportasi, maupun rekreasi akibat produksi kontraksi otot rangka dan secara substansial terjadi peningkatan pengeluaran energi.

b. Klasifikasi Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik dibagi menjadi empat dimensi utama, seperti yang dikaji Hardinge & Shryock (2021: 43) dijelaskan bahwa dalam mengkaji aktivitas fisik terdapat empat dimensi utama yang menjadi fokus, yaitu: tipe, frekuensi, durasi dan intensitas. Penjelasan dari empat dimensi tersebut adalah sebagai berikut:

- 1) Tipe adalah aktivitas yang mengacu pada berbagai aktivitas fisik yang dilakukan untuk mempertahankan kesehatan tubuh, tipe aktivitas fisik dibagi 3 yaitu: ketahanan, kelenturan dan kekuatan.

- 2) Frekuensi adalah latihan dalam periode waktu tertentu.
- 3) Durasi adalah lamanya waktu latihan dalam satu kali sesi latihan.
- 4) Intensitas merujuk kepada tingkat kesulitan dalam melakukan aktivitas. Intensitas pada umumnya dikelompokkan menggunakan skala rendah, sedang, dan tinggi.

Erwinanto (2017: 23-24) pengelompokan aktivitas yang dilakukan secara umum dibedakan dalam tiga kelompok, yaitu sebagai berikut: kegiatan ringan, kegiatan sedang dan kegiatan berat.

Pengelompokan berdasarkan nilai *Metabolic Equivalent* (MET). Menurut Bouchard, Blair, & Haskell (2007: 19) *metabolic equivalent* (MET) adalah standar satuan yang digunakan untuk mengetahui jumlah oksigen yang digunakan tubuh ketika aktivitas fisik. 1 MET = konsumsi energi (oksigen) yang digunakan saat istirahat. Semakin tinggi intensitas atau tubuh bekerja maka jumlah MET akan semakin tinggi pula. Pengelompokan aktivitas fisik berdasarkan frekuensi denyut jantung menurut Utomo (2014: 11) meliputi: (1) Tidak aktif <96 kali/menit, (2) Ringan 97-120 kali/menit, (3) Sedang 121-145 kali/menit, (4) Berat >145 kali/menit. Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik terdapat empat dimensi utama yang menjadi fokus, yaitu: tipe, frekuensi, durasi dan intensitas.

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor yakni lingkungan makro, lingkungan mikro maupun faktor individual. Secara lingkungan makro, faktor sosial ekonomi akan berpengaruh terhadap aktivitas fisik. Pada kelompok

masyarakat dengan latar belakang sosial ekonomi relatif rendah, memiliki waktu luang yang relative sedikit bila dibandingkan masyarakat dengan latar belakang sosial ekonomi yang relatif lebih baik. Kesempatan kelompok sosial ekonomi rendah untuk melakukan aktivitas fisik yang terprogram serta terukur tentu akan lebih rendah bila dibandingkan kelompok sosial ekonomi tinggi (Kurnia & Sholikhah, 2020: 2).

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

a) Umur

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

b) Jenis kelamin

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

c) Etnis

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

d) Tren terbaru

Salah satu tren terbaru saat ini adalah mulai berkembangnya teknologi – teknologi yang mempermudah pekerjaan manusia. Dahulu manusia harus membajak sawah dengan menggunakan kerbau namun dengan teknologi tractor manusia lebih dipermudah dalam melakukan pekerjaan tersebut. Kemudahan teknologi membuat manusia kurang melakukan aktivitas fisik.

Setiap individu memiliki tingkat aktivitas fisik yang berbeda-beda, mulai dari aktivitas fisik yang ringan, sedang, hingga berat. Aktivitas fisik dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berbeda antara satu individu dengan individu lainnya. Pendapat Lutan (2002: 20-240) menyatakan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik. Faktor-faktor tersebut antara lain yaitu:

a) Faktor Biologis

Faktor biologis berpengaruh terhadap tingkat aktivitas yang dilakukan seseorang. Faktor biologis meliputi jenis kelamin, usia, dan kegemukan.

b) Faktor Psikologis

Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan seseorang melakukan aktivitas fisik. Beberapa faktor tersebut adalah: (1) pengetahuan tentang bagaimana berlatih, (2) hambatan terhadap aktivitas jasmani/fisik, (3) niat untuk aktif, (4) sikap terhadap kegiatan, dan (5) rasa percaya diri mampu melakukan kegiatan.

c) Faktor Lingkungan Sosial

Lingkungan sosial seseorang sangat berpengaruh terhadap perilaku aktif. Keluarga merupakan lingkungan yang memberikan pengaruh besar. Orang tua merupakan orang yang dapat menjadi contoh bagi anak-anaknya. Timbulnya

minat untuk aktif berolahraga dapat dibangkitkan oleh contohnya yang diberikan orang tuanya. Misalnya, mulai dari kecil anak sudah diajak untuk menyaksikan orang tuanya melakukan kegiatan olahraga. Pasti anak akan timbul minat untuk meniru dan mencontoh orang tuanya.

d) Faktor Fisikal

Faktor fisikal meliputi keadaan tempat tinggal dan kondisi lingkungan (daerah pegunungan, perkotaan, atau pedesaan). Anak-anak yang rumahnya dekat dengan lapangan atau tempat berolahraga biasanya akan mudah terpengaruh untuk meniru orang-orang yang dilihatnya aktif berolahraga. Kondisi lingkungan juga mempengaruhi, anak-anak di pedesaan akan lebih aktif bergerak di banding anak-anak di perkotaan yang sudah menggunakan fasilitas seperti sepeda motor dan angkutan kota.

Berdasarkan definisi-definisi tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa aktivitas fisik dipengaruhi oleh berbagai macam faktor yang diantaranya adalah faktor biologis, faktor psikologis, faktor lingkungan sosial, dan faktor fisikal, selain itu umur, jenis kelamin, etnis, dan tren terbaru juga menjadi faktor yang mempengaruhi tingkat aktivitas fisik seseorang.

d. Manfaat Aktivitas Fisik

Kemajuan teknologi yang semakin memudahkan pekerjaan manusia membuat aktivitas fisik dipandang sebagai kegiatan yang melelahkan bahkan tidak jarang juga disepelekan. Banyak orang kurang menyadari besarnya manfaat yang bisa didapat dari melakukan aktivitas fisik serta dampak-dampak dari kurangnya melakukan aktivitas fisik. Hal tersebut karena manfaat dan dampaknya

tidak dapat dirasakan secara langsung akan tetapi baru akan dapat dirasakan setelah jangka waktu yang lama. Kemenkes RI (2006) menyatakan bahwa aktivitas fisik secara teratur memiliki efek yang menguntungkan terhadap kesehatan yaitu terhindar dari penyakit jantung, stroke, osteoporosis, kanker, tekanan darah tinggi, kencing manis, dan lainnya, berat badan terkendali, otot lebih kuat, bentuk tubuh menjadi ideal dan proporsional, lebih percaya diri, lebih bertenaga dan bugar, serta secara keseluruhan keadaan kesehatan menjadi lebih baik. U.S. Departement of Health and Human Service (2008: 9) mengungkapkan beberapa manfaat yang didapat jika melakukan aktivitas fisik secara teratur, yaitu:

- 1) Mengurangi resiko kematian seseorang. Tingginya tingkat aktivitas fisik yang teratur dapat mengurangi resiko kematian. Orang yang aktif cenderung memiliki tingkat kematian yang lebih rendah.
- 2) Mengurangi resiko penyakit kardiorespirasi dan penyakit jantung koroner. Tingkat penurunan penyakit kardiorespirasi dan penyakit jantung koroner disebabkan karena aktivitas fisik yang teratur, namun gaya hidup juga ikut mempengaruhi resiko tersebut, misalnya merokok.
- 3) Mengurangi resiko penyakit diabetes militus. Aktivitas fisik yang teratur dapat mengurangi resiko penyakit diabetes militus.
- 4) Menjaga sendi dari penyakit Osteoarthritis. Aktivitas fisik yang teratur sangat dibutuhkan oleh tubuh untuk menjaga otot, struktur sendi, dan fungsi sendi dari kerusakan.

- 5) Berat badan terkendali. Aktivitas fisik mempengaruhi distribusi lemak tubuh. Tingkat aktivitas fisik yang rendah dengan konsumsi makanan yang tinggi akan membuat lemak tubuh tertimbun dalam tubuh.
- 6) Kesehatan mental. Aktivitas fisik dapat meredakan gejala depresi dan meningkatkan mood seseorang.
- 7) Kualitas hidup menjadi lebih baik. Aktivitas fisik dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang yang memiliki tingkat kesehatan yang buruk.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik jika dilakukan secara teratur memiliki manfaat yang besar dalam kualitas hidup seseorang. Manfaat tersebut antara lain yaitu terhindar dari berbagai resiko penyakit, berat badan terkendali, otot lebih lentur, tulang lebih kuat, bentuk tubuh menjadi ideal dan proporsional, lebih percaya diri, lebih bertenaga dan bugar, serta secara keseluruhan keadaan kesehatan menjadi lebih baik. Semakin baik tingkat aktivitas fisik maka semakin baik pula kualitas kesehatannya.

e. Cara Mengukur Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik dapat diukur dengan menggunakan beberapa cara teknik pengukuran. Menurut Thomas, Nelson, & Silverman (2005: 306) menyatakan,

“Physical activity can be measured using a variety of methods ranging from direct measurement of the amount of heat a body produces during activity to asking people to rate how active they recall being during the past week or year.”

Kutipan tersebut menjelaskan bahwa aktivitas fisik dapat diukur menggunakan berbagai metode mulai dari pengukuran langsung suhu panas tubuh ketika beraktivitas atau mengingat kembali seberapa aktif seseorang tersebut selama seminggu yang lalu atau setahun yang lalu. Baumgartner, Jackson, Mahar,

et al (2006: 183) mengklasifikasikan instrumen yang digunakan untuk mengukur aktivitas fisik menjadi dua macam yaitu subjektif dan objektif.

Subjective instrument require either the participant or a trained rater to use judgment in determining the score allocated to the participant. Data collection using objective instrument does not require interpretation of behaviour bu either the participant or a trained rater “(Baumgartner, Jackson, Mahar, et al (2006: 183).

Kutipan tersebut menjelaskan bahwa instrument subyektif mengharuskan peserta atau penilai menggunakan penilaian dalam menentukan skor yang dialokasikan untuk peserta, pengumpulan data menggunakan instrumen objektif tidak memerlukan interpretasi perilaku baik oleh peserta atau penilai terlatih. Contoh instrumen subjektif yaitu observasi, wawancara, dan catatan aktivitas fisik sedangkan contoh instrumen objektif adalah *motion sensor* (menggunakan pedometer), *heart rate monitors* (HRM), *doublay labelled water* (DWL), *indirect calorimetry* (kalorimetri secara tidak langsung).

Aktivitas fisik dapat diukur menggunakan kuesioner yang dikembangkan oleh Kent C. Kowalski, et al (2004) yaitu PAQ-C (*Physical Activity Questionnaire for Older Children*). Kuesioner tersebut digunakan untuk anak yaitu kelas 4-8 atau usia 8-15 tahun (Kowalski, Crocker, & Donen, 2004: 2). Penggunaan kuesioner ini adalah dengan mengisi lembar pertanyaan yang telah disediakan. Responden diminta untuk mengisi kuesioner mengenai apa saja serta seberapa lama aktivitas fisik yang telah dilakukan selama kurun waktu satu minggu. Terdapat keuntungan menggunakan kuesioner, keuntungan tersebut antara lain adalah murah dan mudah dilakukan, dan dalam studi-studi sebelumnya kuesioner telah menjadi alat utama untuk mengawasi aktivitas fisik dalam satu wilayah tertentu (Miles, 2007: 323).

Janz, et al (2007: 767-768) menyatakan, “*the use of these instruments is problematic because of the difficulty that children and adolescents have in correctly interpreting questions and accurately recalling activity*”, kutipan tersebut menjelaskan bahwa permasalahan penggunaan instrumen kuesioner untuk anak-anak dan remaja adalah sulitnya anak-anak dan remaja untuk menafsirkan dan mengingat aktivitas yang telah dilakukan. Janz, et al (2007: 767-768) menjelaskan lebih lanjut mengenai instrumen kuesioner bahwa pada instrument ini remaja menunjukkan kekonsistenan lebih dibandingkan dengan anak-anak, sehingga metode penilaian ini lebih akurat jika digunakan untuk kelompok usia remaja.

Berdasarkan pada uraian tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa aktivitas fisik dapat diukur menggunakan beberapa metode yang antara lain yaitu observasi, wawancara, catatan aktivitas fisik, motion sensor (menggunakan pedometer), *heart rate monitors (HRM)*, *doubly labelled water (DWL)*, *indirect calorimetry* (kalorimetri secara tidak langsung). Sedangkan untuk mengukur aktivitas fisik pada kelompok usia remaja, instrument pengukuran yang paling akurat adalah menggunakan kuesioner.

2. Hakikat Pola Hidup Sehat

a. Pengertian Pola Hidup Sehat

Menurut Banun (2016: 32) mengartikan gaya hidup sehat seperti suatu cara dalam bertindak atau berpenampilan yang diatur oleh standar kesehatan tertentu. Pola hidup sehat menekankan pada suatu tindakan individu dalam menuju sehat. Pendapat Gultom (2020: 298) menyatakan bahwa pola hidup sehat sebagai upaya

untuk memberdayakan anggota keluarga supaya sadar dan mau mempraktikkan perilaku hidup sehat dalam kesehariannya. Pola hidup sehat adalah gambaran dari perilaku individu yang didukung oleh kemauan serta bagaimana cara berpikir individu dalam menjalani dan berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Sejalan dengan pendapat Asri et al (2021: 57) mendefinisikan pola hidup sehat adalah gaya hidup yang memperhatikan segala aspek kondisi kesehatan baik dari segi gizi maupun dari segi perilaku seseorang dalam kehidupan sehari-hari, seperti melakukan olahraga sebagai aktivitas fisik yang bertujuan untuk menjaga kondisi kesehatan dan kebugaran serta upaya untuk menghindarkan diri dari segala hal yang dapat menjadi penyebab penyakit bagi tubuh.

Berdasarkan pemaparan beberapa para ahli, dapat disimpulkan bahwa pola hidup sehat merupakan standar kesehatan yang dijalankan oleh seseorang. Pola hidup sehat didapatkan dari hasil kesadaran diri seseorang dalam menjaga kebersihan lingkungan, menjaga keseimbangan gizi dalam makanannya, serta perilaku yang didasarkan pada pola pikir yang dimilikinya. Hidup sehat tidak hanya dari tercukupinya gizi dan kebersihan lingkungan, tetapi juga melalui aktivitas fisik yang dilakukan seseorang untuk menjaga kebugaran tubuhnya agar tetap sehat.

b. Penerapan Pola Hidup Sehat

Menurut pendapat Soenarjo (2002: 17), menyatakan bahwa pola hidup sehat yaitu segala upaya untuk menerapkan kebiasaan yang baik dalam menciptakan hidup yang sehat dan menghindari kebiasaan buruk yang dapat

mengganggu kesehatan. Menurut Putu (2010: 1) bahwa hal-hal mendasar yang perlu diupayakan dalam pembinaan hidup sehat bagi siswa yaitu:

- 1) Mencuci tangan dan menggosok gigi dengan bersih
- 2) Mengonsumsi makanan yang bergizi
- 3) Menjaga kebersihan lingkungan sekolah
- 4) Melakukan olahraga secara teratur
- 5) Mengatur waktu istirahat dengan baik

Suharjana (2012: 11), menyatakan bahwa gaya hidup sehat akan mencakup pola makanan, menjaga kesehatan pribadi, istirahat yang cukup, dan olahraga aktif. Perilaku hidup bersih dan sehat perlu diterapkan dalam berbagai tatanan tempat dimana terdapat sekumpulan orang hidup, bekerja, bersekolah, bermain dan berinteraksi. Penerapan ini bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan sehingga dapat mencegah seseorang terjangkit penyakit karena setiap orang pasti memiliki resiko terkena penyakit (Sunardi, 2020: 157).

Berdasarkan pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa pola hidup sehat akan optimal jika siswa bisa memahami hal dasar yang mendukung pada pencapaian yang optimal dalam kehidupan sehari-hari. Penerapan pola hidup sehat harus dilakukan oleh setiap orang karena gangguan kesehatan dapat menyerang siapa saja yang memiliki pola hidup yang tidak sehat.

a) Pola kebersihan diri

Menjaga kebersihan diri bukanlah hal yang mudah, namun bukan pula hal yang sulit untuk dilaksanakan. Memelihara kebersihan diri secara optimal tidak mungkin akan terwujud tanpa ada penanaman sikap hidup bersih dan contoh

teladan dari orang tua atau masyarakat. Menurut Mu'rifah (2004: 30) menyatakan bahwa adapun bagian-bagian tubuh yang harus dijaga kebersihannya antara lain:

- 1) Kesehatan kulit
- 2) Kesehatan rambut
- 3) Kesehatan tangan dan kuku
- 4) Kesehatan hidung
- 5) Kesehatan telinga
- 6) Kesehatan mulut dan gigi
- 7) Memakai pakaian yang bersih
- 8) Melakukan gerak dan istirahat

Hidayat (2008: 54), bahwa kebersihan diri merupakan perawatan diri sendiri yang dilakukan untuk mempertahankan kesehatan, baik secara fisik maupun psikologis. Perawatan/pemeliharaan *personal hygiene* diperlukan untuk kenyamanan individu, keamanan, dan kesehatan. Praktek *hygiene* sama dengan meningkatkan kesehatan (Potter & Perry, 2012).

Berdasarkan pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa memelihara kebersihan diri secara optimal dapat terwujud jika adanya penanaman sikap hidup bersih. Menjaga kebersihan pada anak dapat diterapkan dengan melakukan mandi dengan bersih dan teratur, memakai pakaian yang bersih, mencuci sepatu dan kaos kaki pada anak secara rutin, mencuci kaki setiap hari, mencuci tangan sebelum makan, menggunting kuku secara teratur, mencuci rambut secara teratur, sikat gigi pagi dan malam sebelum tidur.

b) Pola makanan dan minuman sehat

Sumintarsih (2008: 14), menyatakan bahwa pola makanan yang sehat adalah pola makan yang seimbang antara karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, air, dan serat makanan. Kriteria makanan yang sehat adalah 4 sehat 5 sempurna. Kriteria makanan sehat adalah pola makan empat sehat lima sempurna.

Menurut Yulianti (2014: 200) unsur-unsur zat gizi yang diperlukan oleh tubuh adalah sebagai berikut:

- a) Zat energi/tenaga. Contoh: zat gizi seperti karbohidrat, lemak dan protein merupakan sumber energi bagi tubuh
- b) Zat pembangun. Misalnya: protein mineral.
- c) Zat pengatur. Misalnya: Vitamin, mineral, air dan protein.

Menurut Yulianti (2014: 202), tips makanan sehat antara lain:

- 1) Makanan berlemak tinggi sangat beresiko bagi kesehatan, terutama dari mentega, margarine santan dan dari lemak hewan. Lebih baik makan dari kacang-kacangan atau biji-bijian
- 2) Bahan makanan yang mengandung pengawet sebaiknya dihindari. Makanan yang mengandung pengawet dalam jangka Panjang dapat memicu kanker.
 - a) Jadikan air putih sebagai minuman favorit.
 - b) Jika menyukai makanan yang berwarna-warni, gunakan dari bahan makanan yang mengandung bahan pewarna alami, seperti warna merah dari strawberry, warna hijau dari daun pandan, warna kuning dari kunyit, warna coklat dari bubuk coklat. Jangan berlebihan menambahkan kecap, saus, garam dan penyedap rasa.

c) Buah-buahan dan sayur-sayuran harus selalu ada disetiap menu makanan.

Menurut pendapat Yulianti (2014: 201), mendefinisikan bahwa air minum yang sehat adalah air minum yang cukup mengandung mineral yang dibutuhkan tubuh. Memilih minuman memang tak lepas dari masalah selera. Namun, sebaiknya tidak melupakan segi kesehatan. Siswa perlu mengetahui unsur-unsur apa saja yang terdapat dalam suatu jenis minuman.

Berdasarkan pendapat beberapa ahli dapat disimpulkan bahwa pola makan yang baik untuk siswa tiga kali sehari dengan memperhatikan gizi di dalam makanan tersebut. Hindari makanan yang berlemak tinggi, jangan makan yang mengandung pengawet, dan jadikan air putih sebagai minuman utama.

c) Pola kegiatan seimbang

Menurut pendapat Slamet & Edy (2010: 10) bahwa terus menerus melakukan kegiatan fisik tanpa istirahat akan mengganggu kesehatan. Sebaliknya terlalu banyak istirahat dan kurang bergerak juga akan membuat kesegaran tubuh menurun, oleh karena itu harus ada keseimbangan antara aktivitas dan istirahat. Aktivitas kehidupan mengakibatkan kelelahan, agar sembuh dari keletihan maka perlu adanya rekreasi, istirahat dan tidur.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa cara menjaga pola kegiatan seimbang dengan cara melakukan kegiatan fisik dengan baik supaya tetap menjaga kesegaran tubuh dan keseimbangan perlu adanya rekreasi, istirahat yang cukup dan tidur.

d) Pola gerak badan dan olahraga

Menurut Hardinge (2001: 39) bahwa olahraga merupakan suatu bagian yang penting dari kehidupan, karena aktivitas fisik yang keras dibutuhkan untuk memberikan unsur-unsur penting agar bisa hidup. Olahraga adalah aktivitas gerak yang menggunakan otot-otot sadar, kegagalan untuk menggunakan atau menggerakkan otot-otot cukup membuat kita lemah yang secara otomatis akan mengakibatkan kelemahan pada organ-organ tubuh.

Menurut Djoko, (2007: 27) menyatakan bahwa manfaat yang didapat dari melakukan olahraga yaitu:

- a) Memperpanjang usia harapan hidup seseorang.
- b) Mengatur tonus serta menguatkan setiap organ tubuh dan juga sistem dalam tubuh.
- c) Membantu untuk menenangkan ketegangan, serta membuat tidur akan terasa lebih nyenyak.
- d) Melindungi adanya osteoporosis atau yang disebut pengeroposan tulang.
- e) Menurunkan lemak darah (meningkatkan kolesterol baik).
- f) Menurunkan kadar stress emosional.
- g) Menghindarkan dari serangan jantung atau stroke.
- h) Membantu untuk menghilangkan sembelit.
- i) Membantu mengendalikan kadar gula darah.
- j) Menguatkan pengendalian diri.

Olahraga adalah suatu aktivitas fisik yang mempunyai banyak manfaat bagi kesehatan salah satunya kesegaran jasmani. Sajoto dalam Sridadi & Sudarna

(2011: 1020) bahwa kesegaran jasmani yaitu kemampuan seseorang menyelesaikan tugas hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dengan pengeluaran energi. Melakukan kegiatan berolahraga memiliki banyak manfaat bagi kesehatan, salah satunya tubuh akan menjadi sehat dan bugar.

Berdasarkan beberapa pendapat dapat disimpulkan bahwa cara menjaga daya tahan tubuh dapat dilakukan dengan cara melakukan kegiatan berolahraga dengan rutin agar tetap sehat.

e) Pola pencegahan dan penanganan penyakit

Menurut Indan (2000: 26), bahwa usaha pencegahan penyakit dibagi menjadi lima tingkat yang dapat dilakukan pada masa sebelum sakit dan pada masa sakit, usaha-usaha itu adalah:

- 1) Mempertinggi nilai kesehatan.
- 2) Memberi perlindungan khusus terhadap suatu penyakit.
- 3) Mengenal dan mengetahui jenis penyakit pada awal, serta pengobatan yang tepat dan segera.
- 4) Pembatasan kecacatan dan berusaha untuk menghilangkan gangguan kemampuan bekerja yang diakibatkan gangguan suatu penyakit.
- 5) Rehabilitas. Menurut Wiarto (2010: 13), kebiasaan sehat diantaranya adalah menjauhi narkoba, hindari minuman keras, hentikan kebiasaan merokok. Hal-hal yang perlu dihindari untuk tahap usaha pencegahan, antara lain: menghindari rokok dan narkotika.

Menyediakan obat-obatan di rumah sangat penting sebagai pencegahan saat keadaan darurat dan tidak perlu membuang waktu pergi ke toko atau apotek untuk

membeli apa yang dibutuhkan. Wiarto (2013: 13), menghindari terjadinya penyakit dapat dilakukan dengan cara menghindari kontak dengan sumber penyakit, dan membiasakan diri mematuhi aturan dalam kesehatan.

Berdasarkan beberapa definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa cara menghindari penyakit yaitu dengan cara mematuhi aturan kesehatan yang telah ada. Selain itu memahami cara penanganan penyakit dan juga menghindari kebiasaan tidak sehat seperti merokok, narkoba, minuman alcohol, dan kebiasaan yang lainya yang dapat menyebabkan penyakit seperti batuk tanpa ditutupi, meludah sembarangan. Memeriksa kesehatan secara rutin walau dalam keadaan sehat. Menyediakan obat-obatan sebagai langkah pencegahan saat keadaan darurat.

f) Pola kebersihan lingkungan

Selain menjaga kebersihan diri, kesehatan lingkungan pun tidak kalah pentingnya, keduanya saling berkesinambungan. Kebersihan harus selalu terjaga seperti lingkungan rumah, lingkungan sekolah, lingkungan bermain, maupun lingkungan kerja. Hal ini supaya terhindar dari berbagai macam penyakit dan nyaman saat menempatinya.

Undang-undang No. 23 Tahun 1992 pasal 22, menyatakan bahwa kesehatan lingkungan diselenggarakan untuk mewujudkan kualitas lingkungan yang sehat yaitu keadaan lingkungan yang bebas dari resiko yang membahayakan kesehatan dan keselamatan manusia. Kebersihan lingkungan meliputi kebersihan tempat tinggal (kamar tidur, kamar mandi, kebersihan dapur, kebersihan ruang makan, dll), kebersihan tempat kerja, dan kebersihan tempat umum. Kebersihan tempat

tinggal dilakukan dengan cara mengepel, mengelap, menyapu ruangan, mencuci peralatan masak dan peralatan makan, membersihkan kamar mandi, dan membuang sampah pada tempatnya. Kemudian UKS memiliki peran penting bagi siswa di sekolah untuk mendapatkan pelayanan kesehatan yang layak.

Berdasarkan pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa dengan memperhatikan betapa pentingnya lingkungan yang serta untuk menunjang kesehatan individu dan masyarakat, maka dari itu manusia harus berpartisipasi menjaga dan merawat lingkungan sekitar. Jadi kebersihan lingkungan adalah kemampuan seseorang untuk memahami dan mengerti bagaimana cara untuk menciptakan lingkungan yang sehat, aman, bersih, dan sejuk sehingga terhindar dari penyakit.

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pola Hidup Sehat

Menurut Moch. Agus Krisno Budiyanto (2001: 9) menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi pola hidup sehat seseorang adalah sebagai berikut:

- a. Produk pangan (jumlah dan jenis makanan)
- b. Pembagian makanan atau pangan
- c. Akseptabilitas
- d. Prasangka buruk pada bahan makanan tertentu
- e. Pantangan pada makanan tertentu
- f. Kesukaan terhadap jenis makanan tertentu
- g. Keterbatasan ekonomi
- h. Kebiasaan makan
- i. Selera makan

j. Sanitasi makanan (penyiapan, penyajian, dan penyimpanan)

k. Pengetahuan kesehatan

Selain itu faktor-faktor yang mempengaruhi pola kesehatan khususnya perkembangan anak diantaranya kesehatan, budaya, agama, dan kebiasaan setempat serta perlakuan orang tua dalam mendidik anak (Syamsu, 2002).

Pola hidup sehat yaitu segala upaya untuk menerapkan kebiasaan yang baik dalam menciptakan hidup yang sehat dan menghindari kebiasaan buruk yang dapat mengganggu kesehatan (Wafiq Hisyam, 2007: 25). Lebih lanjut mengatakan pola hidup sehat dapat dipengaruhi:

a. Gaya hidup

gaya hidup yang memperhatikan segala aspek kondisi kesehatan. Mulai dari makanan, minuman, nutrisi yang dikonsumsi dan perilaku kita sehari-hari. Baik itu dalam sebuah rutinitas olahraga yang tertentu akan menjaga kondisi kesehatan dan juga akan menghindarkan dari segala hal yang dapat menjadi penyebab penyakit bagi tubuh kita.

b. Pola makan sehat

Makanan yang sehat tentunya mengandung semua unsur gizi seimbang sesuai kebutuhan tubuh, baik protein, karbohidrat, lemak, vitamin, mineral dan air. Sebisa mungkin menghindari makanan yang mengandung lemak yang tinggi, menghindari makanan yang berpengawet, perbanyak konsumsi buah dan sayuran, mengurangi makanan yang bersantan, memperhatikan teknik pengolahan makanan, perbanyak konsumsi air putih, dan hindari minuman beralkohol.

c. Pemeriksaan kesehatan secara rutin

Pemeriksaan ini bisa bervariasi tergantung dari umur, jenis kelamin dan kesehatan seseorang. Pemeriksaan anak-anak tentu saja berbeda dengan pemeriksaan usia lanjut. Penggolongan ini untuk membedakan kebutuhan pasien dan tujuan yang ingin dicapai dari pemeriksaan yang dijalani. Tidak ada batasan umur yang tepat untuk memulai pemeriksaan kesehatan secara rutin. Semakin muda usia, semakin dini pula mempengaruhi risiko penyakit tertentu.

d. Pengetahuan tentang kesehatan

Pengetahuan tentang kesehatan sangat diperlukan, bukan hanya bagi orang-orang yang berkecimpung di bidang kesehatan, melainkan juga bagi khalayak umum yang menjalankan pola hidup sehat bagi diri dan keluarganya.

e. Pola hidup bersih dan sehat (PHBS)

Menurut Depkes (2007: 45) pola hidup bersih dan sehat (PHBS) dapat digolongkan menjadi:

- 1) Pola hidup bersih dan sehat (PHBS) di rumah tangga. PHBS di rumah tangga adalah upaya untuk memberdayakan anggota rumah tangga agar tahu, mau dan mampu mempraktikkan pola hidup bersih dan sehat serta berperan aktif dalam gerakan kesehatan di masyarakat.
- 2) Pola hidup bersih dan sehat (PHBS) di tempat-tempat umum. PHBS di tempat-tempat umum adalah upaya untuk memberdayakan masyarakat pengunjung dan pengelola tempat-tempat umum agar tau, mau dan mampu mempraktikkan PHBS dan berperan aktif dalam mewujudkan tempat-tempat umum sehat. Tempat-tempat umum adalah sarana yang diselenggarakan oleh

pemerintah/ swasta, atau perorangan yang digunakan untuk sarana ibadah, sarana perdagangan dan olahraga, rekreasi serta sarana sosial lainnya.

- 3) Pola hidup bersih dan sehat (PHBS) di tempat kerja. PHBS di tempat kerja adalah upaya untuk memberdayakan para pekerja agar tahu, mau dan mampu mempraktikkan pola hidup bersih dan sehat serta berperan aktif dalam mewujudkan tempat kerja sehat.

Berdasarkan pengertian di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi pola hidup sehat seseorang yaitu produk pangan, kebiasaan makan, keterbatasan makanan, selera makan, dll. Pola hidup sehat yaitu segala upaya untuk menerapkan kebiasaan yang baik dalam menciptakan hidup yang sehat dan menghindari kebiasaan buruk yang dapat mengganggu kesehatan, lebih lanjut mengatakan pola hidup sehat dapat dipengaruhi: gaya hidup, pola makan sehat, pemeriksaan kesehatan secara rutin, pengetahuan kesehatan dan pola hidup bersih dan sehat (PHBS). Untuk mengukur pola hidup sehat menggunakan instrumen pengukuran yang paling akurat adalah menggunakan kuesioner.

3. Hakikat Kebugaran Jasmani

a. Pengertian Kebugaran Jasmani

Kebugaran atau kesegaran jasmani yaitu sebagai kemampuan seseorang untuk dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan efisien tanpa mengalami kelelahan berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya dengan keadaan yang masih bugar. Hal tersebut sebagaimana diungkapkan oleh Suharjana & Purwanto (2008: 46) dalam Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia mengenai kebugaran jasmani Mahasiswa D II PGSD Penjas FIK UNY, bahwa kebugaran

jasmani diartikan sebagai kualitas seseorang dalam melakukan kegiatannya sehari-hari secara sepenuhnya dengan tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dimaksudkan bahwa seseorang masih memiliki cukup tenaga untuk menikmati waktu luangnya dan kegiatan-kegiatan yang bersifat mendadak setelah orang tersebut melakukan kegiatan (Winanrto, 2015: 55). Seseorang dikatakan mempunyai kebugaran jasmani yang baik apabila dapat menjalani aktivitas pekerjaannya sehari-hari dengan kondisi kesehatan yang prima dan keadaan tubuhnya masih tetap bugar untuk menikmati waktu luangnya ataupun melakukan kegiatan yang bersifat tidak direncanakan.

Berdasarkan definisi para ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa pengertian kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas pekerjaannya sehari-hari secara optimal tanpa mengalami kelelahan berlebih dan tanpa mengalami masalah kesehatan serta masih memiliki cukup tenaga untuk menikmati waktu luang dan melakukan kegiatan yang bersifat mendadak.

b. Komponen-komponen Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani terdiri dari beberapa komponen. Seseorang dikatakan memiliki kebugaran jasmani yang baik jika keseluruhan komponen kebugaran jasmani terukur dalam keadaan yang baik pula. Menurut Arifandy, dkk. (2021:221) menyatakan bahwa komponen-komponen kebugaran jasmani meliputi: (1) daya tahan otot, (2) daya tahan kardiovaskuler, (3) kecepatan, (4) kelincahan, (5) kelenturan, (6) keseimbangan, (7) ketepatan, dan (8) koordinasi. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan terdiri dari empat unsur, yaitu: (a) kebugaran kardiovaskuler, (b) kelenturan, (c) kekuatan, dan (d) daya tahan otot.

Kebugaran jasmani terdiri dari beberapa komponen. Menurut Sudarno dalam Fikri (2018: 77) yaitu daya tahan kardiovaskuler (*cardiovascular endurance*), daya tahan otot (*muscle endurance*), kekuatan otot (*muscle strength*), kelentukan (*flexibility*), komposisi tubuh (*body composition*), kecepatan gerak (*speed of movement*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), kecepatan reaksi (*reaction time*) dan koordinasi (*coordination*).

Komponen-komponen kebugaran jasmani tersebut di atas akan berikan pengertian masing-masing komponen sebagai berikut:

1. Kekuatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban.
2. Daya tahan kardiorespirasi adalah kesanggupan atau kemampuan sistem jantung, pembuluh darah, paru-paru, tulang dan otot.
3. Daya tahan otot merupakan kapasitas otot untuk melakukan kontraksi secara terus menerus pada tingkat intensitas submaksimal.
4. Kecepatan adalah kemampuan untuk berpindah dari satu tempat ke tempat yang lain dalam waktu yang sesingkat singkatnya.
5. Daya lentur adalah luas daerah gerak pada suatu sendi.
6. Kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk secara tepat dan akurat merubah arah pergerakan seluruh tubuh.
7. Koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan gerakan atau kerja dengan cepat dan efisien.
8. Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan tubuh ketika ditempatkan di berbagai posisi.

9. Ketepatan adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak bebas terhadap suatu sasaran yang dapat berupa suatu objek langsung yang harus dikenal.
10. Reaksi adalah waktu yang diperlukan untuk membersihkan respon kinetik setelah menerima suatu stimulus atau rangsangan.

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

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor. Seperti yang diungkapkan Menurut Hartanto, dkk. (2020: 136) bahwa kebugaran jasmani sangat dipengaruhi oleh faktor umur, jenis kelamin, faktor turunan dari lahir (genetik), asupan makanan dan pembiasaan pola hidup sehat. Sejalan dengan pendapat Henjilito (2019: 46) menyatakan faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani diantaranya adalah:

- 1) Umur yang mana kebugaran jasmani anak-anak meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25-30 tahun, kemudian akan terjadi penurunan kapasitas

fungsional dari seluruh tubuh, kira-kira sebesar 0,81% per tahun, tetapi bila rajin berolahraga penurunan ini dapat dikurangi sampai separuhnya.

- 2) Jenis kelamin yang mana sampai pubertas biasanya kebugaran jasmani anak laki-laki hampir sama dengan anak perempuan, tapi setelah pubertas anak laki-laki biasanya mempunyai nilai jauh lebih besar.
- 3) Genetik berpengaruh terhadap kapasitas jantung paru, postur tubuh, obesitas, haemoglobin/sel darah dan serat otot.
- 4) Makanan, daya tahan yang tinggi bila mengkonsumsi tinggi karbohidrat.
- 5) Rokok, kadar CO yang terhisap akan mengurangi nilai VO₂ maks, yang berpengaruh terhadap daya tahan.

Menurut pendapat Fikri (2018: 78) menyatakan faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seperti: (a) aktivitas fisik dan kegiatan yang dilakukan sehari-hari, (b) makanan bergizi. Pengaturan gizi makanan harus mendapat perhatian dalam upaya pembinaan kebugaran jasmani, sehingga sesuai dengan tingkat kebutuhan kalori yang diperlukan. Sebaiknya makanan bergizi tersebut mempunyai nilai karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral agar aktivitas yang dilakukan tidak terhalang dengan kurangnya tingkat kebugaran jasmani. Semakin banyak dan lengkap sari makanan yang terdapat di dalam bahan makanan, akan semakin tinggi nilai gizinya, dan (c) perkembangan teknologi yang pesat, sehingga pergerakan manusia lebih cenderung ringan, mudah dan tidak memerlukan aktivitas fisik yang banyak, sehingga berdampak pada kebugaran jasmani itu sendiri. Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa

kebugaran jasmani dipengaruhi oleh faktor umur, jenis kelamin, faktor turunan dari lahir (genetik), asupan makanan dan pembiasaan pola hidup sehat.

d. Manfaat Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani mempunyai banyak manfaat terutama untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Tubuh yang mempunyai tingkat kebugaran yang baik tidak akan mudah lelah sehingga aktivitas dapat dilakukan dengan baik tanpa ada hambatan. Menurut Kriswanto (2014: 32) menyebutkan jasmani akan mendatangkan manfaat diantaranya:

- 1) Terbangunnya kekuatan dan daya tahan otot seperti kekuatan tulang, persendian yang akan mendukung performa baik dalam aktivitas olahraga maupun non-olahraga.
- 2) Meningkatkan daya tahan aerobic
- 3) Meningkatkan fleksibilitas
- 4) Membakar kalori yang memungkinkan tubuh terhindar dari kegemukan
- 5) Mengurangi stress
- 6) Meningkatkan gairah hidup

Selanjutnya Kriswanto (2014: 32) menyatakan keuntungan yang dapat dirasakan dari kebugaran jasmani adalah sebagai berikut:

- 1) Hidup lebih sehat dan segar
- 2) Kesehatan fisik dan mental lebih baik
- 3) Menurunkan bahaya penyakit jantung
- 4) Mengurangi resiko tekanan darah tinggi
- 5) Mengurangi stress

6) Otot lebih sehat dan kuat

Kebugaran jasmani akan mengantarkan anak didik menuju kesiapan jasmani, mental dan emosional, kematangan psikologis dan fisik, serta mengantarkan anak untuk semangat belajar dan berlatih sehingga akan tercapai prestasi belajar yang diharapkan. Manfaat kebugaran jasmani sangat banyak, maka semua individu diharapkan untuk bisa menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmaninya. Tingkat kebugaran jasmani yang baik sebagai akibat latihan yang teratur, dan dalam dosis rendah sampai sedang, akan berpengaruh terhadap fungsi-fungsi kognitif seperti kemampuan mengingat, memecahkan masalah angka-angka, dan kecermatan (Abdurrahim & Hariadi, 2018: 69).

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

e. Macam-macam Tes Kebugaran Jasmani

Banyak instrumen tes yang digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani seseorang diantaranya: (1) tes *multistage*, (2) *Harvard step up test*, (3) tes lari 12 menit, (4) tes lari 2,4 kilometer, (5) tes kebugaran jasmani versi *Asian committee on the Standardization of a physical fitness Tes (ACSPFT)*, (6) Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) (Arifandy, dkk. 2021: 221). Salah satu untuk mengukur kebugaran yaitu TKJI. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)

adalah tes yang digunakan untuk mengukur kebugaran seseorang dengan format *battery test* yang terdiri dari: lari cepat dengan tujuan untuk mengukur kecepatan dan kategori yang ditempuh untuk masing-masing kelompok umur berbeda. Gantung siku tekuk atau gantung angkat tubuh dengan tujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu. Baring duduk dengan tujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut. Loncat tegak (*vertical jump*) dilakukan dengan tujuan untuk mengukur daya ledak (*explosive power*) otot tungkai. Lari jarak sedang dilakukan dengan tujuan untuk mengukur daya tahan paru, jantung, dan pembuluh darah (Awali, 2019: 10).

Tingkat kebugaran jasmani seseorang diukur menggunakan beberapa tes kebugaran jasmani, antara lain:

1) Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)

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

Berikut ini akan dijelaskan tentang Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI):

a) Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk anak laki-laki berupa serangkaian tes yang terdiri atas:

1. Lari 50 meter
2. Gantung siku tekuk
3. Baring duduk 60 detik

4. Loncat tegak
5. Lari 1000 meter

Sedangkan untuk Tes Kebugaran Jasmani untuk anak Perempuan berupa serangkaian tes yang terdiri atas:

1. Lari 50 meter
 2. Gantung siku tekuk
 3. Baring duduk 30 detik
 4. Loncat tegak
 5. Lari 800 meter
- b) Kegunaan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia ini adalah untuk mengukur dan menentukan tingkat kebugaran jasmani anak.
- c) Tes Kebugaran jasmani Indonesia ini memerlukan alat dan fasilitas yang diantaranya: (1) Lintasan lari, atau lapangan yang datar dan tidak licin, (2) Stopwatch, (3) Bendera star (kalau perlu).
- d) Tes Kebugaran

Berdasarkan beberapa penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa macam-macam instrumen tes kebugaran jasmani yaitu tes TKJI, *Harvard Step Test*, *Multi Stage Fitness*, tes lari 12 menit, Tes A.C.P.F.T. Penelitian ini menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dari tahun 2010.

4. Hakikat Ekstrakurikuler

a. Pengertian Ekstrakurikuler

Kegiatan sekolah terdiri dari intrakurikuler, kokurikuler, dan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler adalah bagian dari sekolah yang

dijadikan tempat untuk peserta didik mengembangkan bakat dan minatnya. Menurut Hernawan (2013: 4) menyatakan kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran. Kegiatan ini bertujuan untuk membentuk manusia yang seutuhnya sesuai dengan pendidikan nasional. Ekstrakurikuler digunakan untuk memperluas pengetahuan peserta didik. Menurut Hastuti (2008: 63), menyatakan bahwa ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan alokasi waktu yang diatur secara tersendiri berdasarkan pada kebutuhan. Kegiatan ekstrakurikuler dapat berupa kegiatan pengayaan dan kegiatan perbaikan yang berkaitan dengan program kurikuler atau kunjungan studi ke tempat-tempat tertentu.

Berdasarkan penjelasan para ahli dapat diambil kesimpulan bahwa ekstrakurikuler adalah tempat belajarnya peserta didik di luar jam belajar sekolah dengan minat dan bakat yang dimiliki masing-masing. Selain itu, ekstrakurikuler dapat dijadikan tempat untuk bersosialisasi dan berinteraksi secara langsung dan rutin karena ada beberapa ekstrakurikuler yang terprogram.

b. Tujuan Ekstrakurikuler

Setiap sekolah memiliki tujuan dan target dari kegiatan ekstrakurikuler yang berbeda antara sekolah satu dengan yang lainnya. Beberapa sekolah mengunggulkan ekstrakurikuler olahraga saja, dan di sisi yang lain terdapat beberapa sekolah yang hendak mencapai prestasi pada semua kegiatan ekstrakurikuler. Suatu kegiatan yang dilakukan tanpa jelas tujuannya, kegiatan tersebut akan sia-sia. Begitu pula dengan kegiatan ekstrakurikuler pasti memiliki

tujuan tertentu. Adapun tujuan kegiatan ekstrakurikuler diungkapkan Suryosubroto (2009: 288) adalah:

- 1) Kegiatan ekstrakurikuler harus dapat meningkatkan kemampuan siswa ber aspek kognitif, afektif, dan psikomotor.
- 2) Mengembangkan bakat dan minat siswa dalam upaya pengembangan manusia seutuhnya menuju yang positif.
- 3) Dapat mengetahui, mengenal serta membedakan antara hubungan satu pelajaran dengan mata pelajaran lain.

Kegiatan ekstrakurikuler mempunyai fungsi: (1) pengembangan, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan kemampuan dan kreativitas siswa sesuai dengan potensi, bakat dan minat siswa, (2) sosial, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan kemampuan dan rasa tanggung jawab sosial siswa, (3) rekreatif, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan suasana rileks, mengembirakan dan menyenangkan bagi siswa yang menunjang proses perkembangan, (4) persiapan karir, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk kesiapan karir siswa (Muhaimin, dkk., 2009: 75). Depdikbud (2013: 7) menyatakan tujuan ekstrakurikuler adalah (1) meningkatkan dan memantapkan pengetahuan siswa, (2) mengembangkan bakat, (3) mengenal hubungan antara pelajaran dengan kehidupan bermasyarakat.

Berdasarkan beberapa pendapat dapat, disimpulkan bahwa tujuan ekstrakurikuler yang diadakan setiap sekolah adalah sama pada umumnya. Untuk mencapai kemandirian, kepribadian, dan kerjasama dapat dikembangkan melalui ekstrakurikuler kepramukaan, sedangkan untuk mengembangkan potensi, bakat,

minat, maupun kerjasama, maka dapat melalui ekstrakurikuler pilihan yang isinya bermacam-macam.

c. Ekstrakurikuler Olahraga di SMP Negeri 2 Mlati Sleman

Menurut Fathurrohman A, (2015: 36) ekstrakurikuler olahraga di sekolah adalah salah satu cara yang dapat ditempuh peserta didik untuk memahami lebih luas arti penting kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang digelutinya. Untuk meningkatkan prestasi olahraga peserta didiknya, seorang guru pembina ekstrakurikuler olahraga di sekolah, harus membantu agar peserta didik tersebut dapat memiliki keterampilan dan kemampuan dalam olahraga, sehingga dapat meningkatkan prestasinya.

Menurut pendapat Atmaja AP. (2012: 23), menyatakan bahwa kegiatan ekstrakurikuler olahraga adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran sekolah yang bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan bakat peserta didik dalam bidang/ cabang olahraga. Sebelumnya hasil penelitian Olszewski-Kubilius & Lee, (2004) menunjukkan bahwa olahraga adalah kegiatan ekstrakurikuler dan di luar jam sekolah yang paling sering dilakukan, serta mendapat dukungan dari orang tua, bahwa peserta didik berbakat dan banyak terlibat dalam kompetisi dan klub. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga akan membantu peserta didik untuk lebih memahami mengenai suatu hal yang tidak dapat dimengerti pada saat jam pelajaran olahraga di sekolah.

Ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 2 Mlati Sleman meliputi sepak bola, bola basket, dan pencak silat. Ekstrakurikuler olahraga yang diselenggarakan sekolah untuk mawadahi bagi peserta didik yang memiliki bakat dan minat dalam

olahraga tertentu. Kegiatan peserta didik dalam mengikuti ekstrakurikuler olahraga untuk mengembangkan keterampilan terhadap olahraga tertentu, melalui ekstrakurikuler olahraga diharapkan kepada peserta didik sehingga memiliki sikap mandiri, percaya diri, kreatif, dan meningkatkan kedisiplinan.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli dapat, disimpulkan bahwa ekstrakurikuler olahraga adalah salah bentuk kegiatan yang positif yang dilakukan di luar jam sekolah yang salah satunya bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan bakat peserta didik dalam bidang/ cabang olahraga. Melalui kegiatan ekstrakurikuler olahraga ini diharapkan peserta didik dapat memiliki sikap percaya diri, kreatif, dan sportif.

d. Manfaat Ekstrakurikuler Olahraga

Manfaat yang diperoleh dari kegiatan ekstrakurikuler olahraga sebagaimana yang diharapkan. Menurut Depdiknas (2006: 21) menyatakan bahwa sebagai berikut: melalui kegiatan ekstrakurikuler olahraga siswa memperoleh kesempatan melakukan aktivitas jasmani yang lebih luas karena dilakukan di luar jam tatap muka. Hal yang mendukung dalam pencapaian pendidikan jasmani adalah penanaman sikap mental dalam hal disiplin, kemampuan bekerjasama dengan orang lain, kejujuran, sportivitas, menaati peraturan yang berlaku dan percaya diri terutama diterapkan pada saat latihan dan saat bermain olahraga. Sebagaimana pernyataan berikut bahwa tujuan olahraga untuk membentuk manusia Indonesia yang pancasilais yang fisiknya kuat dan sehat serta berprestasi tinggi yang memiliki kemampuan mental dan kemampuan kerja yang kritis, kreatif dan sejahtera. Jadi, olahraga adalah salah satu usaha untuk mendorong,

membangkitkan, mengembangkan dan membina kekuatan jasmaniah dan rohaniah pada tiap manusia (Kosasih, 1994: 32).

Kegiatan ekstrakurikuler diharapkan tidak hanya memberikan manfaat terhadap pengembangan kreativitas siswa tetapi juga menumbuhkan kedisiplinan siswa sehingga terbentuk karakter yang baik. Kegiatan tersebut juga bermanfaat untuk mengisi waktu luang siswa agar mengerjakan hal-hal yang positif. Dengan begitu kegiatan ekstrakurikuler akan berdampak baik tidak hanya bagi diri siswa itu sendiri tetapi juga bagi lingkungannya.

Pendapat para ahli tersebut dapat, ditarik kesimpulan bahwa kegiatan ekstrakurikuler ini dianggap perlu sebab sangat menunjang keberhasilan belajar siswa sehubungan dengan adanya keterbatasan waktu pada setiap mata pelajaran sehingga perlu adanya tambahan jam pelajaran sekaligus untuk mengembangkan diri dengan kegiatan yang positif.

B. Penelitian yang Relevan

Bahan-bahan penelitian yang relevan dengan penelitian yang akan diteliti perlu dicari untuk melengkapi dan membantu penelitian. Beberapa penelitian hanya menemukan penelitian, yaitu sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Faishol Zulfa Alghozi (2021) yang berjudul “Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas Atas di Sekolah Dasar Negeri Tambakrejo Tempel Kabupaten Sleman”. Masih rendahnya aktivitas fisik yang dilakukan siswa di sekolah maupun rumah merupakan masalah yang menjadi latar belakang dalam penelitian ini. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara aktivitas

fisik dengan kebugaran jasmani peserta didik kelas atas di Sekolah Dasar Negeri Tambakrejo Tempel. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Populasi penelitian ini adalah peserta didik kelas atas di Sekolah Dasar Negeri Tambakrejo Tempel yang berjumlah 63 orang. Teknik *sampling* yang digunakan adalah *purposive sampling*, dengan kriteria: (1) peserta didik kelas atas Sekolah Dasar Negeri Tambakrejo Tempel, (2) berusia 10-12 tahun, dan (3) tidak dalam keadaan sakit. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 44 peserta didik. Instrumen aktivitas fisik yaitu *Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C)* dengan validitas sebesar 0,48 dan reliabilitas 0,73, dan kebugaran jasmani menggunakan tes TKJI untuk usia 10-12 tahun dengan validitas untuk putra 0,911, putri 0,942 dan reliabilitas untuk putra 0,884 dan putri 0,897. Analisis data menggunakan uji korelasi *product moment* (Karl Pearson). Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan hasil analisis korelasi *product moment* (Karl Pearson) dengan SPSS 24 yaitu $r_{x.y} = 0,352 > r(0,05)(43) = 0,294$ dan nilai signifikansi $0,019 < 0,05$ dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang bernilai positif karena antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani. Semakin baik aktivitas fisik, maka semakin baik pula kebugaran jasmaninya.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Krisnawati (2022) yang berjudul “Hubungan Antara Aktivitas Fisik dan Indeks Massa Tubuh Terhadap Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 2 Pandak”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani, mengetahui hubungan antara indeks massa tubuh dengan kebugaran

jasmani, dan mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dan indeks massa tubuh terhadap kebugaran jasmani peserta didik kelas VII SMP Negeri 2 Pandak. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Metode yang digunakan adalah survey. Populasi dalam penelitian ini sejumlah 153 peserta didik kelas VII SMP Negeri 2 Pandak. Teknik sampling menggunakan purposive sampling, yang memenuhi berjumlah 90 peserta didik. Instrumen yang digunakan untuk mengukur aktivitas fisik yaitu *The Physical Activity Questionnaire for Older Children* (PAQ-C), IMT diukur menggunakan rumus hasil pembagian berat badan (kg) dengan kuadrat tinggi badan (m²). Instrumen untuk mengukur kebugaran jasmani yaitu TKJI untuk usia 13-15 tahun. Analisis data menggunakan uji korelasi *product moment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara variabel Aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani, nilai signifikansi sebesar $0,532 > 0,05$, adanya hubungan yang signifikan antara variabel IMT dengan kebugaran jasmani, nilai signifikansi sebesar $0,641 > 0,05$, dan ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan indeks massa tubuh terhadap kebugaran jasmani peserta didik kelas VII SMP Negeri 2 Pandak dengan $r_{1 \times 2 \cdot y} = 0,169 < r(0.05)(98) = 0,202$ dan nilai signifikansi $p 0,254 > 0,05$.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Adjitama Yoga Wiguna (2021) yang berjudul “Pola Hidup Sehat Siswa Kelas VII SMP Negeri Di-Kecamatan Mlati Sleman”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tinggi pola hidup sehat siswa kelas VII SMP Negeri Di-Kecamatan Mlati Sleman. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode yang digunakan adalah survey.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII SMP Negeri di-Kecamatan Mlati Sleman. Sampel penelitian berjumlah 129 siswa dengan teknik *random sampling*. Instrumen pengumpulan data menggunakan penilaian skala *likert*. Teknik analisis data dengan deskriptif kuantitatif dan dituangkan dalam bentuk persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Pola Hidup Sehat Siswa Kelas VII SMP Negeri di-Kecamatan Mlati Sleman yaitu dengan kategori “sangat baik” berjumlah 2 orang (2%), kategori “baik” berjumlah 34 orang (26%), kategori “cukup baik” berjumlah 46 orang (36%), kategori “kurang baik” berjumlah 36 orang (28%), kategori “sangat kurang baik” berjumlah 2 orang (2%).

C. Kerangka Pikir

Aktivitas fisik diartikan sebagai bentuk gerakan tubuh yang dihasil oleh otot-otot skeletal dan menghasilkan pengeluaran energi yang bermakna serta dibagi dalam kelompok ringan, sedang, dan berat. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi. Aktivitas fisik mencakup setiap perilaku motoric dalam kegiatan sehari-hari dan rekreasi. Aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan aliran darah ke otak, sehingga nutrisi dan oksigen dapat tersalurkan dengan baik.

Tingkat kebugaran jasmani sangat menentukan kesiapan seseorang dalam menjalani kehidupannya sehari-hari. Kebugaran jasmani memiliki beberapa komponen yang berhubungan dengan kesehatan dan komponen yang berhubungan dengan keterampilan. Komponen yang berhubungan dengan kesehatan adalah komposisi tubuh, kebugaran kardiovaskular, kelentukan, kekuatan, dan daya tahan

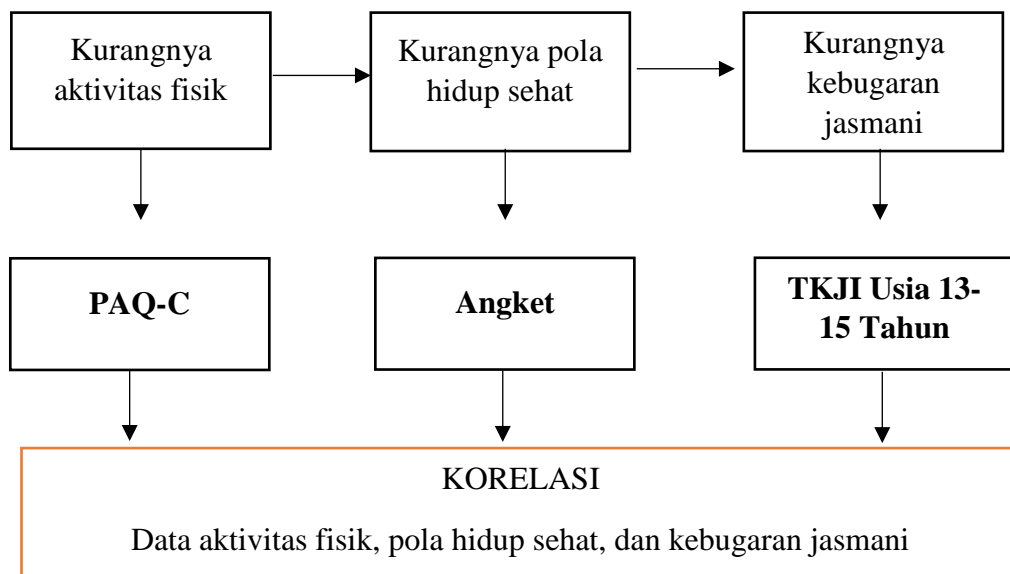
otot sedangkan komponen yang berhubungan dengan keterampilan yaitu kelincahan, keseimbangan, koordinasi, daya ledak, kecepatan, reaksi, dan ketepatan. Kebugaran yang baik di dapatkan. Kebugaran yang baik didapatkan dari terpenuhinya beberapa faktor yang mempengaruhi penerapan pola hidup sehat.

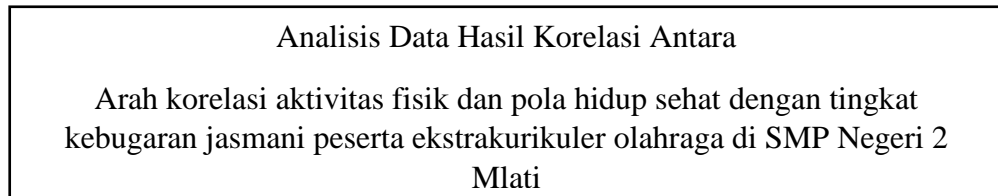
Bahwa asupan makanan seseorang dapat mempengaruhi tingkat kebugarannya, semakin baik pola hidup sehatnya maka semakin baik pula kebugaran jasmaninya. Selanjutnya istirahat dan olahraga juga mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani, hal ini mengarah pada aktivitas fisik yang dilakukan oleh seseorang. Semakin banyak melakukan aktivitas fisik yang diimbangi dengan waktu istirahat yang cukup maka semakin baik pula tingkat kebugaran jasmaninya. Kurangnya aktivitas fisik dan pola hidup sehat dapat menimbulkan berbagai gangguan kesehatan. Banyak siswa yang kini kurang memperdulikan hal tersebut dan tidak menjaga kebugaran jasmani dengan baik.

Berdasarkan hal tersebut dapat dipahami bahwa pola hidup sehat adalah hal-hal yang berkaitan dengan tindakan atau kegiatan seseorang didalam memelihara atau meningkatkan kesehatan. Pola hidup sehat dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan ini ditinjau dari segi segi pola makan, pola kebersihan diri, pola istirahat, pola gerak badan atau olahraga, pola pencegahan penyakit dan penanganan, dan pola kebersihan lingkungan. Pola hidup sehat dengan gaya hidup yang memperhatikan segala aspek kondisi kesehatan baik dari segi gizi maupun segi perilaku seseorang dalam kehidupan sehari-hari, seperti melakukan olahraga sebagai aktivitas fisik secara konsisten akan mendapatkan pola hidup yang lebih

baik dibandingkan dengan siswa yang memiliki pola hidup baik namun kurang aktif. Manusia pada era modern ini semakin dimudahkan teknologi sehingga membuat aktivitas fisik semakin berkurang dilakukan. Selain itu, mengonsumsi makanan cepat saji yang kurang terjamin pola hidup sehat pun semakin menjadi budaya masyarakat modern. Kurangnya aktivitas fisik dan buruknya pola hidup sehat dapat menimbulkan berbagai gangguan kesehatan. Banyak siswa yang kini kurang memperdulikan hal tersebut dan tidak menjaga kebugaran jasmani dengan baik.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disusun kerangka berpikir dalam penelitian ini bahwa aktivitas fisik dan pola hidup sehat merupakan unsur yang berpengaruh dalam kebugaran jasmani. Aktivitas fisik, pola hidup sehat dan kebugaran jasmani membutuhkan instrument yang tepat agar tujuan pengukuran dapat tercapai. Aktivitas fisik diukur dengan menggunakan kuesioner. Pola hidup sehat diukur dengan pengisian kuesioner. Sedangkan kebugaran jasmani diukur dengan menggunakan tes TKJI (tes kebugaran jasmani Indonesia) dengan kriteria usia 13-15 tahun. Berikut adalah kerangka berpikir dalam penelitian ini:





Gambar 3.5 Kerangka Berpikir

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan pemaparan yang telah dijelaskan dalam kajian teori, maka hipotesis yang diajukan yaitu:

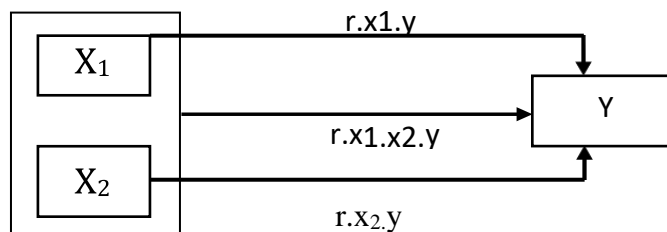
1. Ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 2 Mlati.
2. Ada hubungan yang signifikan antara pola hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 2 Mlati.
3. Ada hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara aktivitas fisik dan pola hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 2 Mlati.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian dengan pendekatan kuantitatif menggunakan metode korelasional. Menurut Arikunto (2006: 270) penelitian korelasi bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan antara variabel dan seberapa erat hubungan variabel-variabel tersebut. Penelitian ini memiliki tiga variabel yaitu aktivitas fisik, pola hidup sehat, dan kebugaran jasmani. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mencari hubungan antara variabel bebas yaitu aktivitas fisik (X_1) dan pola hidup sehat (X_2) dengan variabel terikat yaitu kebugaran jasmani (Y) peserta ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 2 Mlati. Instrumen yang digunakan adalah penilaian aktivitas fisik menggunakan kuesioner, penilaian pola hidup sehat menggunakan angket, serta pengukuran kebugaran jasmani menggunakan tes TKJI untuk anak usia 13-15 tahun.

Berikut ini merupakan desain penelitian untuk memudahkan memahami isi penelitian. Desain penelitian disajikan sebagai berikut ini:



Gambar 3. 1 Desain Penelitian

Keterangan:

x_1 : Aktivitas fisik

x_2 : Pola Hidup Sehat

y : Kebugaran Jasmani

r.x1.x2.y : Hubungan antara aktivitas fisik dan pola hidup sehat dengan kebugaran jasmani

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian yaitu di SMP Negeri 2 Mlati, yang beralamat di Gg. Garuda No. 33, Jombor Kidul, Sinduadi, Kec. Mlati, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55284. Waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal, Januari 2023.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Sugiyono (2019: 126) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler olahraga. Populasi pada penelitian ini yaitu 68 peserta ekstrakurikuler olahraga SMP Negeri 2 Mlati.

2. Sampel Penelitian

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut, bila populasi besar dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu (Sugiyono, 2019: 127). Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *purposive sampling*. Sugiyono (2019: 133) "*sampling purposive* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan/kriteria tertentu". Kriteria

penentuan sampel dalam penelitian ini meliputi: (1) peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Mlati, (2) berusia 13-15 tahun. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 35 peserta ekstrakurikuler olahraga.

D. Definisi Operasional Variabel

Penelitian ini memiliki 3 variabel yaitu dua variabel bebas (*variable independent*) aktivitas fisik (X1) dan pola hidup sehat (X2) serta variabel terikat (*variable dependen*) yaitu tingkat kebugaran jasmani (Y) peserta ekstrakurikuler olahraga SMP Negeri 2 Mlati. Berikut definisi operasional variabel dalam penelitian ini:

1. Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang membutuhkan energi untuk mengerjakannya. Olahraga merupakan aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur serta melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani (Farizati dalam Khomarun, 2013).

Data aktivitas fisik peserta ekstrakurikuler olahraga sebagai responden dalam penelitian ini diperoleh melalui kuesioner yang harus diisi oleh peserta ekstrakurikuler olahraga terkait aktivitas fisik yang dilakukan selama kurun waktu tujuh hari atau satu minggu. Tingkat aktivitas fisik dinilai menggunakan kuesioner *Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C)* yang telah dimodifikasi ke dalam bahasa Indonesia. Kuesioner yang telah dimodifikasi tersebut diadopsi dari penelitian sebelumnya dengan instrumen pengambilan data yang sama yaitu PAQ-C milik Krisnawati (2022) yang telah memiliki *expert*

judgment untuk melegalisasikan kuesioner agar dapat digunakan untuk pengambilan data penelitian.

2. Pola Hidup Sehat

Pola hidup sehat yaitu aktivitas atau tindakan dalam memelihara dan meningkatkan kesehatannya dalam kehidupan sehari-hari. Yang ditinjau dari kesehatan pribadi yang meliputi pola kesehatan diri, pola makanan dan minuman, pola kegiatan yang seimbang, pola gerak badan dan olahraga, cara pencegahan dan penanganan penyakit, kemudian bagaimana cara menjaga kebersihan lingkungan.

Data pola hidup sehat peserta ekstrakurikuler olahraga sebagai responden dalam penelitian ini diperoleh melalui angket yang harus diisi oleh peserta ekstrakurikuler olahraga terkait pola hidup sehat yang dilakukan sehari-hari.

Angket yang telah dimodifikasi tersebut diadopsi dari penelitian sebelumnya dengan instrumen pengambilan data yang sama yaitu angket milik Adjitama Yoga Wiguna (2021) yang telah memiliki *expert judgment* untuk melegalisasikan angket agar dapat digunakan untuk pengambilan data penelitian.

3. Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani yaitu kesanggupan dan kemampuan peserta ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 2 Mlati untuk melakukan tes kebugaran jasmani untuk anak usia 13-15 tahun. Tes ini terdiri dari 5 (lima) jenis tes untuk putra, yaitu: (1) lari 50 meter, (2) Tes gantung angkat tubuh, (3) baring duduk 60 detik, (4) loncat tegak, dan (5) lari 1000 meter, sedangkan jenis tes untuk putri,

yaitu: : (1) lari 50 meter, (2) Tes gantung siku tekuk, (3) baring duduk 30 detik, (4) loncat tegak, dan (5) lari 800 meter.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data menurut Sugiyono (2011: 224) yaitu langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama penelitian adalah mendapatkan data. Berikut adalah teknik pengumpulan data dalam penelitian ini:

a. Aktivitas Fisik

Peneliti membagikan kuesioner kepada masing-masing responden secara langsung saat pengambilan data.

b. Pola Hidup Sehat

Peneliti membagikan angket kepada masing-masing responden secara langsung saat pengambilan data.

c. Kebugaran Jasmani

Mengumpulkan data kebugaran jasmani dari responden dengan tes TKJI untuk usia 13-15 tahun, terdiri dari 5 (lima) jenis tes untuk putra, yaitu: (1) lari 50 meter, (2) Tes gantung angkat tubuh, (3) baring duduk 60 detik, (4) loncat tegak, dan (5) lari 1000 meter, sedangkan jenis tes untuk putri, yaitu: : (1) lari 50 meter, (2) Tes gantung siku tekuk, (3) baring duduk 30 detik, (4) loncat tegak, dan (5) lari 800 meter.

2. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih

baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga hasilnya mudah diolah (Arikunto, 2006: 160). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen yang telah tersedia dan dibukukan. Instrumen tersebut antara lain adalah sebagai berikut:

a. Aktivitas Fisik

Tingkat Aktivitas fisik responden dalam penelitian ini diukur menggunakan *Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C)* yang dikembangkan oleh Kowalski et al (2004). Kuesioner ini dikembangkan dengan tujuan untuk mengukur level namun aktivitas jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga pada jenjang SMP rentang usia 13-15 tahun. Teknik pengumpulan data untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik responden diperoleh dari pengisian kuesioner PAQ-C modifikasi bahasa Indonesia yang diadopsi dari penelitian oleh Krisnawati (2022) dimana telah mendapatkan *expert judgment* sehingga dapat digunakan untuk penelitian. Responden diminta untuk mengisikan pertanyaan terkait aktivitas fisik yang dilakukan selama tujuh hari terakhir.

Tabel 3. 1 Faktor-faktor Aktivitas Fisik

Variabel	Faktor	Indikator	Item	Jumlah
Aktivitas Fisik	Fisikal	Aktivitas di waktu luang	1 (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20)	20
	Psikologis	Aktivitas selama mata pelajaran penjas	2	1
		Aktivitas saat istirahat pertama	3	1
		Aktivitas saat istirahat kedua	4	1
	Sosial	Kegiatan setelah pulang sekolah (siang-sore)	5	1
		Kegiatan setelah pulang sekolah (sore-malam)	6	1
	Biologis	Kegiatan di hari minggu	7	1
		Kegiatan di waktu luang	8	1
		Seberapa sering melakukan aktivitas jasmani pada hari minggu	9 (a, b, c, d, e)	5
		Aktivitas di waktu luang	10 (a, b)	2

b. Pola Hidup Sehat

Instrumen dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan instrumen berupa angket, angket dalam penelitian ini adalah angket tertutup. Menurut Arikunto (2010: 195), angket tertutup adalah angket yang disajikan sudah disediakan jawabannya sehingga responden tinggal memilih dalam bentuk sedemikian rupa sehingga responden tinggal memberikan tanda *checklist* (✓) pada kolom atau tempat yang sesuai, dengan angket langsung menggunakan skala

bertingkat. Teknik pengumpulan data untuk mengetahui pola hidup sehat responden diperoleh dari pengisian angket. Angket yang telah dimodifikasi tersebut diadopsi dari penelitian sebelumnya dengan instrument pengambilan data yang sama yaitu angket milik Adjitama Yoga Wiguna (2021) yang telah memiliki *expert judgment* untuk melegalisasikan angket agar dapat digunakan untuk pengambilan data penelitian.

Tabel 3. 2 Kisi-kisi setelah Uji Coba Instrumen

Variabel	Faktor	No. Butir		Jumlah
		Positif	Negatif	
Pola Hidup Sehat	Pola kesehatan diri	1, 2, 3, 4		4
	Pola makanan dan minuman sehat	5, 7	6, 8	4
	Pola kegiatan seimbang	9, 10, 11, 12	13	5
	Pola gerak badan dan olahraga	15, 16		2
	Pola pencegahan penyakit dan penanganan	17, 18, 19, 20		4
	Pola kebersihan lingkungan	21, 22, 23, 25, 26, 27	28	6
Jumlah				25

c. Kebugaran Jasmani

Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kebugaran jasmani dari pusat kebugaran jasmani dan rekreasi tahun 2010 untuk anak umur 13-15 tahun. Penelitian ini menggunakan rangkaian tes TKJI yang terdiri atas lima tes, yaitu:

- 1) Lari 50 meter, tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan.
- 2) Tes gantung angkat tubuh/siku tekuk, tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.

- 3) Baring duduk, tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
- 4) Loncat tegak, tes ini bertujuan untuk daya ledak otot dan tenaga eksplosif.
- 5) Lari 800/1000 meter, tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.

Tabel 3. 3 Nilai Item TKJI untuk Putra Usia 13-15 Tahun

Nilai Item	Lari 50m	Gantung Angkat Tubuh	Baring duduk 60 detik	Loncat tegak	Lari 1000m
5	S.d – 6,7”	16 - Keatas	38 - Keatas	66 Keatas	S.d – 3’04”
4	6,8”- 7,6”	11 – 15	28 – 37	53 – 65	3’05” – 3’53”
3	7,7” – 8,7”	6 – 10	19 – 27	42 – 52	3’54” – 4’46”
2	8,8” – 10,3”	2 – 5	8 – 18	31 – 41	4’47” – 6’04”
1	10,4” -dst	0 - 1	0 - 7	0 - 30	6’05” – dst

Sumber: Depdiknas (2010)

Tabel 3. 4 Nilai Item TKJI untuk Putri Usia 13-15 Tahun

Nilai Item	Lari 50m	Gantung Siku Tekuk	Baring duduk 30 detik	Loncat tegak	Lari 800m
5	S.d - 7,7”	41- ke atas	28 - ke atas	50 keatas	S.d 3’06”
4	7,8” – 8,7”	22 – 40	19 – 27	39 – 49	3’07”- 3’55”
3	8,8” – 9,9”	10 – 21	9 – 18	30 – 38	3’56” – 4’58”
2	10,0” – 11,9”	3 – 9	3 – 8	21 – 29	4’59 – 6’40”
1	12,0” - dst	0 - 2	0 - 2	0 - 20	6’41” – dst

Sumber: Depdiknas (2010)

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

1. Uji Validitas

Arikunto (2010: 96) menyatakan bahwa “validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen”. Arikunto (2010: 46) menghitung validitas menggunakan rumus korelasi yang dikenal dengan rumus *korelasi Product Moment*.

a. Aktivitas Fisik

Instrumen untuk mengukur aktivitas fisik yaitu *The Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C)* yang dibuat oleh Kowalski, Crocker, & Donen (2004). Hasil uji validitas mempunyai validitas item PAQ-C berada antara 0,140 – 0,730 (Romadhani, dkk, 2020: 79).

b. Pola Hidup Sehat

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau keahlian suatu instrumen. Suatu instrumen yang valid adalah yang memiliki validitas yang tinggi. Sebaliknya, instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas rendah (Arikunto, 2010: 211). Perhitungannya menggunakan *Microsoft Excel*. Nilai r_{xy} yang diperoleh akan dikonsultasikan dengan harga *product moment* pada tabel pada taraf signifikansi 0,05. Bila $r_{xy} > r_{tab}$ maka item tersebut dinyatakan valid. Hasil uji validitas mempunyai validitas item angket sebesar 0,905, sedangkan uji coba 28 butir pertanyaan angket pola hidup sehat, diperoleh validitas sebesar 0,870.

c. Kebugaran Jasmani

Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kebugaran jasmani dari pusat kebugaran jasmani dan rekreasi tahun 2010 untuk anak umur 13-15 tahun. Dalam penelitian ini tes pengukuran tingkat kebugaran jasmani akan menggunakan TKJI 2010 untuk anak usia 13-15 tahun. Pemilihan tes ini dikarenakan tes ini telah lazim digunakan dan berlaku untuk seluruh wilayah Indonesia. Tes kebugaran jasmani Indonesia yang dikeluarkan oleh (Depdiknas, 2010: 24) ini telah disepakati dan ditetapkan menjadi satu instrumen yang berlaku di seluruh Indonesia, oleh karena telah teruji validitasnya, yaitu untuk putra validitas sebesar 0.950 dan untuk putri validitas sebesar 0.923.

2. Uji Reliabilitas

a. Aktivitas Fisik

Pada versi bahasa Indonesia penelitian yang dilakukan Wibowo & Andriyani (2014: 35) melakukan analisis reliabilitas menggunakan teknik *Cronbach Alpha*. Hasilnya yaitu 0,682. Hasil yang didapat lebih dari 0,6 maka dapat disimpulkan bahwa instrument PAQ-C reliabel.

b. Pola Hidup Sehat

Reliabilitas adalah suatu alat pengukur konsistensi dalam mengukur gejala yang sama agar dapat mengetahui reliabilitas data dapat digunakan statistic teknik rumus *Alpha Cronbach*. Arikunto (2013: 239) bahwa rumus dalam uji reliabilitas yang digunakan adalah *Alpha Cronbach* dengan bantuan ms excel, dan diperoleh nilai reliabilitas sebesar 0.80. Hasil nilai reliabilitas jika lebih besar dari 0,6

reliabilitas dikatakan sangat kuat, pada hasil tersebut dapat diketahui nilai nilai interpelasi r.

c. Kebugaran Jasmani

Rangkaian TKJI untuk remaja putra umur 13-15 tahun mempunyai nilai putra reliabilitas 0,960 (Doolittle), dan untuk remaja putri umur 13-15 tahun mempunyai reliabilitas 0,804 (Aitken).

G. Teknik Analisa Data

1. Uji Prasyarat Analisis

a. Uji Normalitas Data

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah distribusi datanya menyimpang atau tidak dari distribusi normal. Data yang baik dan layak untuk membuktikan model-model penelitian ini menggunakan metode Kolmogorov Smirnov, dengan bantuan SPSS versi 21.

Menurut metode Kolmogorov Smirnov, kriteria pengujian adalah sebagai berikut: 1) Jika signifikan di bawah 0,05 berarti data yang akan diuji mempunyai perbedaan yang signifikan dengan data normal baku, berarti data tersebut tidak normal 2) Jika signifikansi di atas 0,05 maka berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara data yang akan diuji dengan normal baku, berarti data tersebut normal (Ghozali, 2011: 42).

b. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah variabel independen dan variabel dependen dalam penelitian ini mempunyai hubungan yang linear jika kenaikan skor variabel independen diikuti kenaikan skor variabel dependen

(Ghozali, 2011: 47). Uji linearitas dengan menggunakan uji Anova (uji F). Perhitungan ini akan dibantu dengan SPSS versi 21. Dasar pengambilan dalam uji linearitas adalah 1) Jika nilai probabilitas $\geq 0,05$, maka hubungan antara variabel X dengan Y adalah linear. 2) Jika nilai probabilitas $\leq 0,05$, maka hubungan antara variabel X dengan Y adalah tidak linear.

c. Uji Hipotesis

Uji korelasi digunakan untuk mengetahui hubungan antara masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikat menggunakan rumus *pearson product moment* (Hadi, 1991: 26).

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X) (\sum Y)}{\sqrt{[N \sum X^2 - (\sum X)^2][N \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Keterangan:

R_{xy} : Koefisien validitas butir

N : Jumlah pasangan skor

X : Variabel Prediktor

Y : Variabel Kriteria

Menurut Sugiyono (2011: 131) kriteria pengujian sebagai berikut:

- a. Apabila signifikansi (α) $< 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, maka ada hubungan yang signifikan antara aktivitas jasmani dan perilaku hidup sehat secara bersama-sama terhadap kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 2 Mlati tahun 2023.
- b. Apabila signifikansi (α) $\geq 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, maka tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas jasmani dan perilaku hidup

sehat secara bersama-sama terhadap kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 2 Mlati tahun 2023.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Penelitian

Data di dalam penelitian ini terdiri dari atas Aktivitas Fisik, Pola Hidup Sehat, dan Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga di SMP Negeri 2 Mlati tahun 2023. Adapun deskripsi datanya dijelaskan sebagai berikut:

a. Aktivitas Fisik

Data hasil penelitian tentang aktivitas fisik peserta ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 2 Mlati diambil pada hari Selasa, 21 Maret 2022 menggunakan kuesioner. Kemudian data disajikan secara statistik, selengkapnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini sebagai berikut:

Tabel 4. 1 Statistik Data Aktivitas Fisik Peserta Ekstrakurikuler Olahraga di SMP Negeri 2 Mlati Tahun 2023

Statistik	
<i>N</i>	35
<i>Sum</i>	2793
<i>Mean</i>	79,80
<i>Standard Deviation</i>	20,74
<i>Maximum</i>	132
<i>Minimum</i>	42

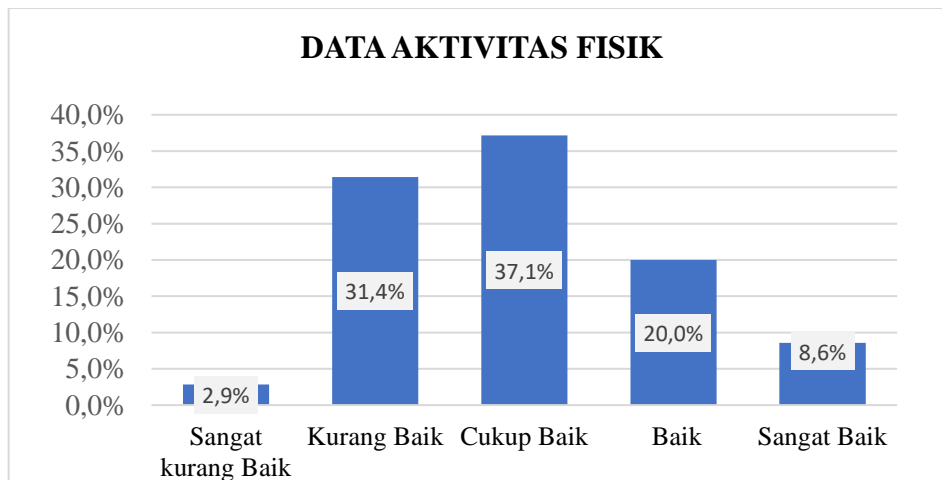
Berdasarkan data di atas, diketahui jumlah total skor keseluruhan 2793, rata-rata (*mean*) data sebesar 79,80, standar deviasi data sebesar 20,74, nilai maksimal data sebesar 132, dan nilai minimal data sebesar 42.

Data aktivitas fisik peserta ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 2 Mlati tersebut apabila disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 4. 2 Distribusi Data Frekuensi Aktivitas Fisik Peserta Ekstrakurikuler Olahraga di SMP Negeri 2 Mlati Tahun 2023

Interval Skor	Kriteria	Frekuensi	Persentase (%)
$X > 111$	Sangat Baik	3	8,6%
$90 < X < 111$	Baik	7	20,0%
$69 \leq X < 90$	Cukup Baik	13	37,1%
$49 \leq X < 69$	Kurang Baik	11	31,4%
$X < 49$	Sangat Kurang Baik	1	2,9%
Total		35	100,0%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel tersebut di atas, aktivitas fisik peserta ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 2 Mlati dapat disajikan pada gambar 2 sebagai berikut:



Gambar 4. 1 Frekuensi Data Aktivitas Fisik Peserta Ekstrakurikuler Olahraga di SMP Negeri 2 Mlati Tahun 2023

Berdasarkan gambar di atas menunjukkan bahwa aktivitas fisik peserta ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 2 Mlati tahun 2023 berada pada kategori “sangat baik” sebesar 8,6% (3 orang), “baik” sebesar 20,0% (7 orang), “cukup baik” sebesar 37,1% (13 orang), “kurang baik” sebesar 31,4% (11 orang), dan

“sangat kurang baik” sebesar 2,9% (1 orang). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 79,80, aktivitas fisik peserta ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 2 Mlati dalam kategori “cukup baik”.

b. Pola Hidup Sehat

Data penelitian yang telah didapatkan digunakan untuk mendeskripsikan Pola Hidup Sehat Peserta Ekstrakurikuler Olahraga di SMP Negeri 2 Mlati, data didapatkan melalui angket yang berjumlah 25 butir dan terbagi dalam 6 faktor yaitu faktor Pola Kesehatan Diri (4 Butir), Pola Makanan dan Minuman Sehat (4 Butir), Pola Kegiatan Seimbang (5 Butir), Pola Gerak Badan dan Olahraga (2 Butir), Pola Pencegahan Penyakit dan Penanganan (4 Butir), Pola Kebersihan Lingkungan (6 Butir). Untuk mempermudah pendeskripsian data, maka data akan dikategorikan secara umum dan secara khusus pada setiap faktor yang mempengaruhi Pola Hidup Sehat Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Di SMP Negeri 2 Mlati.

Data Pola Hidup Sehat Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Di SMP Negeri 2 Mlati yang telah terkumpul akan di dideskripsikan dalam bentuk distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 4. 3 Statistik Data Pola Hidup Sehat Peserta Ekstrakurikuler Olahraga di SMP Negeri 2 Mlati Tahun 2023

Data Keseluruhan	
<i>N</i>	35
<i>Sum</i>	2282
<i>Mean</i>	63,66
<i>Standard Deviation</i>	7,32
<i>Maximum</i>	79
<i>Minimum</i>	44

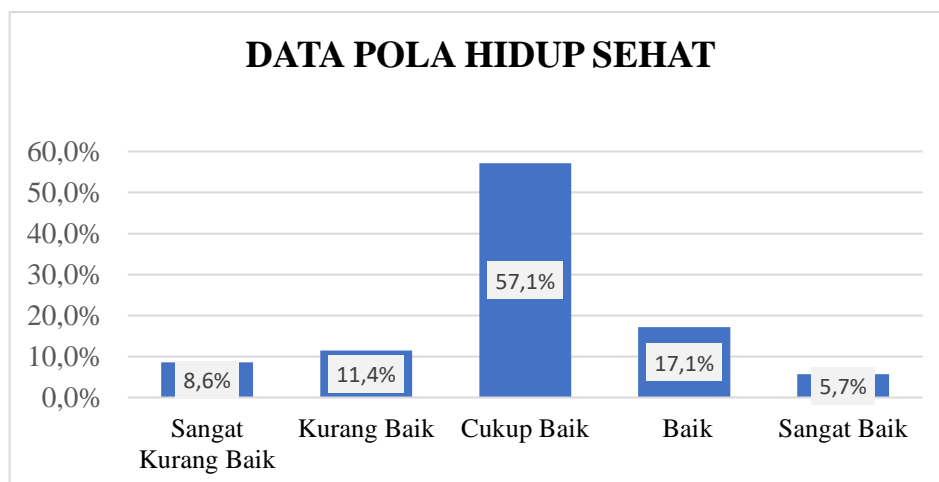
Berdasarkan data di atas, diketahui jumlah total skor keseluruhan 2282, rata-rata (*mean*) data sebesar 63,66, standar deviasi data sebesar 7,32, nilai maksimal data sebesar 79, dan nilai minimal data sebesar 44. Hasil perhitungan data tersebut didapat menggunakan *Microsoft Excel*.

Dari hasil data yang telah didapat tersebut kemudian dapat dikonversikan dalam distribusi frekuensi dan didapat hasil sebagai berikut:

Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Data Pola Hidup Sehat Peserta Ekstrakurikuler Olahraga di SMP Negeri 2 Mlati

Interval Skor	Kriteria	Frekuensi	Persentase (%)
$X \geq 75$	Sangat Baik	2	5,7%
$67 \leq X < 75$	Baik	6	17,1%
$60 \leq X < 67$	Cukup Baik	20	57,1%
$53 \leq X < 60$	Kurang Baik	4	11,4%
$X < 53$	Sangat Kurang Baik	3	8,6%
Total		35	100,0%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel di atas, Pola Hidup Sehat Peserta Ekstrakurikuler Olahraga di SMP Negeri 2 Mlati dapat disajikan pada diagram sebagai berikut:



Gambar 4. 2 Diagram Batang Data Keseluruhan Pola Hidup Sehat Peserta Ekstrakurikuler Olahraga di SMP Negeri 2 Mlati

Berdasarkan data di atas, Pola Hidup Sehat Peserta Ekstrakurikuler Olahraga di SMP Negeri 2 Mlati berada pada kategori “sangat kurang baik” berjumlah 3 orang (8,6%), kategori “kurang baik” berjumlah 4 orang (11,4%), kategori “cukup baik” berjumlah 20 orang (57,1%), kategori “baik” berjumlah 6 orang (17,1%), kategori “kurang baik” berjumlah 4 orang (11,4%), kategori “sangat baik” berjumlah 2 orang (5,7%), Jadi dapat disimpulkan bahwa mayoritas Pola Hidup Sehat Peserta Ekstrakurikuler Olahraga di SMP Negeri 2 Mlati termasuk dalam kategori “**cukup baik**”.

c. Kebugaran Jasmani

Data hasil penelitian kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 2 Mlati diambil pada hari Selasa, 21 Maret 2023 menggunakan TKJI usia 13-15 tahun. Kemudian data disajikan secara statistik, selengkapnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. 5 Statistik Data Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga di SMP Negeri 2 Mlati Tahun 2023

Statistik	
<i>N</i>	35
<i>Sum</i>	539
<i>Mean</i>	15,40
<i>Standard Deviation</i>	3,02
<i>Maximum</i>	22
<i>Minimum</i>	10

Berdasarkan data di atas, diketahui jumlah total skor keseluruhan 539, rata-rata (*mean*) data sebesar 15,40, standar deviasi data sebesar 3,02, nilai maksimal data sebesar 22, dan nilai minimal data sebesar 10.

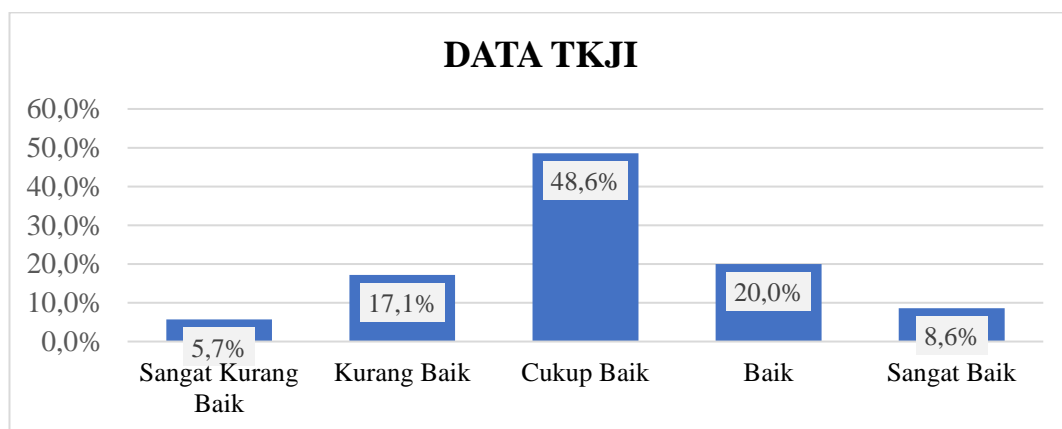
Data kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 2

Mlati apabila disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 4. 6 Distribusi Frekuensi Data Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga di SMP Negeri 2 Mlati Tahun 2023

No.	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	22-25	Sangat Baik	3	8,6%
2.	18-21	Baik	7	20,0%
3.	14-17	Cukup Baik	17	48,6%
4.	10-13	Kurang Baik	6	17,1%
5.	5-9	Sangat Kurang Baik	2	5,7%
Jumlah			35	100,0%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel tersebut di atas, kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 2 Mlati dapat disajikan pada gambar 4 berikut ini:



Gambar 4. 3 Diagram Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga di SMP Negeri 2 Mlati

Berdasarkan data di atas menunjukkan bahwa kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 2 Mlati berada pada kategori “sangat baik” sebesar 8,6% (3 orang), “baik” sebesar 20,0% (7 orang), “cukup baik” sebesar 48,6% (17 orang), “kurang baik” sebesar 17,1% (6 orang), dan “sangat kurang baik” sebesar 5,7% (2 orang). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 15.40,

kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 2 Mlati kategori “cukup baik”.

B. Hasil Uji Prasyarat

Analisis data untuk menguji hipotesis memerlukan beberapa uji persyaratan yang harus dipenuhi agar hasilnya dapat dipertanggung jawabkan. Uji persyaratan analisis meliputi:

a. Uji Normalitas

Tujuan uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari tiap-tiap variabel yang dianalisis sebenarnya mengikuti pola sebaran normal atau tidak. Uji normalitas variabel dilakukan dengan menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov*. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah $p > 0,005$ sebaran dinyatakan normal, dan jika $p < 0,05$ sebaran dikatakan tidak normal. Rangkuman hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 4. 7 Rangkuman Hasil Uji Normalitas

Variabel	<i>Ks</i>	<i>P</i>	Keterangan
Aktivitas Fisik (X1)	0,569	0,903	Normal
Pola Hidup Sehat (X2)	0,937	0,344	Normal
Kebugaran Jasmani (Y)	0,802	0,541	Normal

Dari tabel di atas, menunjukkan bahwa nilai signifikansi (p) variabel aktivitas fisik $p 0,903 > 0,05$, Pola Hidup Sehat $p 0,344 > 0,05$ dan kebugaran jasmani $p 0,541 > 0,05$ sehingga data berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Pengujian linearitas hubungan dilakukan melalui uji F. Hubungan antara variabel X1 dan X2 dengan Y dinyatakan linear apabila $F_{tabel} > F_{hitung}$ dengan db = m; N-m-1 pada taraf signifikansi 5%. Hasil uji linearitas dapat dilihat dalam tabel berikut ini:

Tabel 4. 8 Rangkuman Hasil Uji Linearitas

Hubungan Fungsional	F	Sig.	Keterangan
Aktivitas Fisik * Kebugaran jasmani	0,690	0,762	Linier
Pola Hidup Sehat * Kebugaran jasmani	0,799	0,671	Linier

Berdasarkan tabel di atas terlihat, bahwa pada variabel aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani nilai signifikansi (*Sig.*) $0,762 > 0,05$ serta $F_{tabel} 4,13 > 0,690 F_{hitung}$. Kemudian pada variabel pola hidup sehat dan kebugaran jasmani nilai signifikansi (*Sig.*) $0,671 > 0,05$ serta $F_{tabel} 4,13 > 0,799 F_{hitung}$. Jadi, hubungan variabel bebas dengan variabel terikat dinyatakan linier.

2. Hasil Uji Hipotesis

Setelah melakukan pengujian normalitas dan linieritas, dapat disimpulkan bahwa sampel peserta ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 2 Mlati berdistribusi normal dan terdapat hubungan yang linear antar variabel. Selanjutnya dilakukan uji hipotesis dengan menggunakan analisis korelasi *product moment* dengan software SPSS 21. Hasil uji hipotesis dapat dilihat sebagai berikut:

a. Uji Hipotesis 1

Hipotesis pertama yang akan diuji adalah:

H_{a1} : Adanya hubungan yang signifikansi antara aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 2 Mlati.

H_{o1} : Tidak ada hubungan yang signifikansi antara aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 2 Mlati.

Analisis hipotesis apabila $r_{hitung} > r_{tabel}$ dan nilai signifikansi 0,05 maka H_{a1} dapat diterima dan H_{o1} akan ditolak. Hasil analisis dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4. 9 Hasil Uji Hipotesis 1

Hubungan	N	r tabel	r hitung	p	Keterangan
Hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani	35	0,368	0,333	0.029	Positif-Signifikan

Dalam penelitian ini hipotesis pertama terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 2 Mlati. Hasil analisis tersebut menggunakan korelasi *product moment* yang menunjukkan hasil koefisien korelasi sebesar 0,368 dibandingkan r_{tabel} dengan $N= 35$ dan taraf signifikansi 5%. Nilai r_{tabel} yang diperoleh sebesar 0,333, sehingga nilai r_{hitung} lebih besar dari nilai r_{tabel} ($0,368 > 0,333$) dan nilai signifikansi 0,005 ($0,029 < 0,05$). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_{a1} diterima, terdapat hubungan positif dan signifikansi antara aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 2 Mlati.

b. Uji Hipotesis 2

Hipotesis kedua yang akan diuji adalah:

H_{a2} : Adanya hubungan yang signifikansi pola hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 2 Mlati.

H_{o2} : Tidak ada hubungan pola hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 2 Mlati.

Analisis hipotesis apabila $r_{hitung} > r_{tabel}$ dan nilai signifikansi 0,05 maka H_{a1} dapat diterima dan H_{o1} akan ditolak. Hasil analisis dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4. 10 Hasil Uji Hipotesis 2

Hubungan	N	r hitung	r tabel	P	Keterangan
Hubungan pola hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani	35	0,426	0,333	0.011<0,05	Positif-Signifikan

Dari hasil data hipotesis kedua, terdapat hubungan yang positif dan signifikansi pola hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 2 Mlati. Hasil analisis dalam penelitian menggunakan korelasi *product moment* menunjukkan hasil koefisien korelasi sebesar 0,426 dibandingkan dengan r tabel dengan N= 35 dan taraf signifikansi 5%. Nilai r tabel yang diperoleh sebesar 0,333, sehingga nilai r hitung lebih besar dari nilai r tabel ($0,426 > 0,333$) dan nilai signifikansi 0,011 yang berarti lebih kecil dari taraf signifikansi 0,005 ($0.011 < 0,05$). Dengan hasil data tersebut dapat diartikan bahwa H_{a2} diterima, terdapat hubungan positif dan signifikansi pola

hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 2 Mlati.

c. Uji Hipotesis 3

Hipotesis ketiga yang akan diuji adalah:

H_{a3} : Adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan pola hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 2 Mlati.

H_{o3} : Tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dan pola hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 2 Mlati.

Analisis hipotesis apabila $r_{hitung} > r_{tabel}$ dan nilai signifikansi 0,05 maka H_{a1} dapat diterima dan H_{o1} akan ditolak. Hasil analisis dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4. 11 Hasil Uji Hipotesis 3

Hubungan	N	F hitung	F tabel	p	Keterangan
Hubungan antara aktivitas fisik dan pola hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani	35	4,469	3,29	0.019<0,05	Positif-Signifikansi

Hipotesis ketiga terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan pola hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 2 Mlati. Untuk uji hipotesis ketiga menggunakan analisis korelasi berganda menunjukkan F_{hitung} dan nilai F_{tabel} dengan taraf signifikansi 5% sebesar 3,29. Sehingga nilai F_{hitung} lebih besar dari nilai F_{tabel} ($4,469 > 3,29$) dan nilai signifikansi 0,05 ($0,019 < 0,05$). Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa

ha3 diterima dan ho3 ditolak. Jadi terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara aktivitas fisik dan pola hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 2 Mlati. Hasil analisis uji korelasi ganda dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4. 12 Hasil Uji Korelasi Ganda Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.467 ^a	.110	.169	2.75357	.218	4.469	2	32	.019

a. Predictors: (Constant), Pola Hidup Sehat, Aktivitas Fisik

Uji keberartian koefisien korelasi tersebut dilakukan dengan cara mengkonsultasi harga r hitung dengan r_{tabel} , pada $\alpha = 5\%$ dengan $N = 35$ diperoleh $r=0,333$. Koefisien korelasi $r_{x1.x2.y} = 0,467 > r(0,05)(35)= 0,333$ dan nilai signifikansi $p 0,019 < 0,05$ berarti korelasi tersebut signifikan. H_a yang berbunyi “Ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan pola hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 2 Mlati” diterima.

Besarnya sumbangan aktivitas fisik dan pola hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani diketahui dengan nilai R (Koefisien Determinasi) $r^2 \times 100\%$. Nilai r^2 sebesar $0,218 \times 100\%$, sehingga besarnya sumbangan sebesar $21,8\%$

sedangkan sisanya 78,2% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak termasuk dalam variabel penelitian.

C. Pembahasan

1. Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga di SMP Negeri 2 Mlati

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani. Jadi hubungan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani adalah positif dan signifikan, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa semakin baik aktivitas fisik, maka tingkat kebugaran jasmani juga akan semakin baik. Menurut Erwinanto (2017), bahwa semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan oleh siswa, maka akan tinggi pula tingkat kebugaran jasmaninya. Kebugaran jasmani yang diperoleh dari aktivitas yang rutin dapat memberikan manfaat baik secara akademis maupun non-akademis.

Hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani pada penelitian ini diperkuat oleh teori yang disampaikan oleh Budiwanto (2012: 93-102) yang menyatakan bahwa terdapat beberapa perubahan fisiologis pada tubuh akibat latihan, yakni perubahan sistem kardiorespiratori akibat jantung bekerja lebih efisien dan dapat mengedarkan darah lebih banyak dengan jumlah denyut yang lebih sedikit, perubahan sistem pernapasan karena meningkatnya fungsi neuromuscular, pengambilan O₂ dan pelepasan CO₂ menjadi lebih baik, perubahan pada sistem otot rangka karena otot menjadi lebih besar dan kuat dan perubahan pada sistem pencernaan karena fungsi alat pencernaan sangat

dipengaruhi oleh jumlah aliran darah yang diterima sewaktu melakukan aktivitas fisik. Sejalan dengan pendapat Alamsyah dkk., (2017: 77) bahwa aktivitas fisik dan olahraga yang dilakukan dengan intens, maka akan berbanding lurus dengan tingkat kebugaran jasmani. Selain itu dengan melakukan aktivitas yang melibatkan fisik atau berolahraga akan berpengaruh terhadap kemampuan fisik dalam memaksimalkan oksigen yang diolah dalam tubuh.

Dari penelitian ini dapat diketahui bahwa ada hubungan yang positif dan signifikan antara aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani. Sehingga penelitian ini dapat membuktikan, bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 2 Mlati.

2. Hubungan Pola Hidup Sehat Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani

Peserta Ekstrakurikuler Olahraga di SMP Negeri 2 Mlati

Berdasarkan hasil analisis data, menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara pola hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani. Jadi hubungan pola hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani adalah positif dan signifikan, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa semakin baik pola hidup sehat, maka tingkat kebugaran jasmani juga akan semakin baik.

Pola hidup sehat mempunyai peranan yang sangat penting terhadap kebugaran jasmani, karena pola hidup sehat dapat membantu meningkatkan dan mempertahankan tingkat kebugaran jasmani seseorang. Untuk mendapatkan kebugaran yang memadai perlu memperhatikan pola hidup sehat, yaitu makan, istirahat, dan berolahraga. Hasil penelitian ini juga selaras dengan kajian teori

Sajoto dalam Sridadi & Sudarna (2011: 1020), bahwa kesegaran jasmani yaitu kemampuan seseorang menyelesaikan tugas hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dengan pengeluaran energi. Melakukan kegiatan berolahraga memiliki banyak manfaat bagi kesehatan, salah satunya tubuh akan menjadi sehat dan bugar. Sejalan dengan pendapat Slamet & Edy (2010: 10) menyatakan bahwa hubungan dengan kesehatan ialah akan didapat dari kesegaran jasmani maupun kesehatan mental kembali, sehingga dapat mengerjakan tugas sehari-hari dengan tenaga baru dan pikiran baru.

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan yang positif dan signifikan antara pola hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani. Sehingga penelitian ini dapat dibuktikan, bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara pola hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 2 Mlati.

3. Hubungan Antara Aktivitas Fisik dan Pola Hidup Sehat Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga di SMP Negeri 2 Mlati

Berdasarkan hasil analisis data, menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara aktivitas fisik dan pola hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani. Jadi hubungan antara aktivitas fisik dan pola hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani adalah positif dan signifikan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa semakin baik aktivitas fisik dan semakin tinggi pola hidup sehat, maka akan semakin baik tingkat kebugaran jasmani.

Kebugaran atau kesegaran jasmani yaitu sebagai kemampuan seseorang untuk dapat melakukan aktivitas sehari dengan efisien tanpa mengalami kelelahan berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya dengan keadaan yang masih bugar. Hal tersebut sebagaimana diungkapkan oleh Suharjana & Purwanto (2008: 46) dalam jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia mengenai Kebugaran Jasmani Mahasiswa D II PGSD Penjas FIK UNY, bahwa kebugaraan jasmani diartikan sebagai kualitas seseorang dalam melakukan kegiatan sehari-hari secara sepenuhnya dengan tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dimaksudkan bahwa seseorang masih memiliki cukup tenaga untuk menikmati waktu luangnya dan kegiatan-kegiatan yang bersifat mendadak. Sedangkan menurut pendapat Engkos Kosasih dalam Sumarjo (2002: 43) menyatakan kebugaran jasmani merupakan kemampuan untuk menyelesaikan tugas sehari-hari dengan mudah, tanpa kelelahan yang berarti dan masih dapat menikmati waktu senggang serta dalam keadaan darurat masih mampu melakukan pekerjaan yang tak terduga.

Dari penjelasan masing-masing hipotesis dalam penelitian ini, dapat diartikan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara aktivitas fisik dan pola hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 2 Mlati.

D. Keterbatasan Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan sebaik mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan yang ada. Keterbatasan dalam penelitian yaitu:

1. Tidak tertutup kemungkinan responden kurang bersungguh-sungguh dalam mengisi angket dan kuesioner.
2. Terbatasnya variabel yang diteliti yaitu pada pola hidup sehat dan tingkat aktivitas fisik yang mempengaruhi kebugaran jasmani.
3. Dalam mengisi kuesioner aktivitas fisik dan pola hidup sehat, terdapat kemungkinan responden tidak bersungguh-sungguh.
4. Tidak dilakukannya pengecekan kembali ke orang tua/orang terdekat responden untuk memastikan kebenaran aktivitas fisik yang dilakukan oleh responden selama seminggu terakhir.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Ada hubungan yang signifikansi antara variabel aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 2 Mlati tahun 2023.
2. Ada hubungan yang signifikansi antara pola hidup sehat dengan kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 2 Mlati tahun 2023.
3. Ada hubungan yang signifikansi antara aktivitas fisik dan pola hidup sehat secara stimulant atau bersama-sama dengan tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 2 Mlati tahun 2023.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas, penelitian memiliki implikasi, yaitu sebagai berikut:

1. Diketahui terdapat hubungan antara aktivitas fisik dan dengan tingkat kebugaran jasmani, dengan demikian pola hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani dapat digunakan sebagai tolak ukur untuk meningkatkan kebugaran jasmani seseorang.
2. Hasil penelitian dapat memberikan gambaran kepada peneliti selanjutnya dalam meneliti pola hidup sehat dan aktivitas fisik agar dapat lebih menyempurnakan penelitian yang telah ada.

C. Saran

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

1. Bagi mahasiswa yang memiliki aktivitas fisik yang kurang diharapkan untuk meningkatkan aktivitas fisiknya karena aktivitas fisik memiliki banyak manfaat untuk kesehatan.
2. Dapat dilakukan dengan variabel bebas lain, sehingga variabel yang mempengaruhi aktivitas fisik dapat teridentifikasi lebih banyak lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahim & Hariadi, I. (2018). Tingkat kebugaran jasmani siswa SDN 03 daerah dataran tinggi Kecamatan Bumiaji Kota Batu tahun pelajaran 2018/2019. *Indonesia Performance Journal*, Volume 2, Nomor 1.
- Alamsyah, D. A. N., Hestiningih, R., Saraswati, L. D. (2017). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kebugaran jasmani pada remaja siswa kelas IX SMK Negeri 11 Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 5(3), 77-86.
- Alghozi, F.Z. (2021). *Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas Atas di Sekolah Dasar Negeri Tambakrejo Tempel Kabupaten Sleman*. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Arifandy, A., Hariyanto, E., & Wahyudi, U. (2021). Survei tingkat kebugaran jasmani siswa SMP. *Sport Science and Health*, 3(5), 218-234.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Aryani, N.L & Masluhiya, S.M. (2017). Keterkaitan aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh (IMT) siswa SD Kota Malang. *Jurnal Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, Volume 5, Nomor 3. <https://doi.org/10.33366/cr.v5i3.712>
- Aziz Fathurohman. (2015). Hubungan Keseimbangan dan Ketepatan Dengan Keterampilan Sepak Kuda Peserta Didik Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takraw SD Negeri Sendangharjo Kecamatan Minggir Kabupaten Sleman. *Journal FIK Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2013). Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2013. *Laporan Nasional 2013*, 46, 1-384.
- Baumgartner, T.A., Jackson, A.S., & Mahar, M.T. (2007). *Measurement for evaluation in physical education and exercise science*. New York: McGraw Hill.

- Bouchard, C., Blair, S. N., & Haskell, W. L. (2007). *Physical Activity and Health*. United States: Human Kinetics. Corbin, C. B., & Lindsey, R. (1997). *Concepts of Physical Fitness with Laboratories*. United States of America: Times Mirror Higher Education Group, Inc.
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi latihan olahraga* (1st ed.).
- Depdiknas. (2010). *Tes kebugaran jasmani Indonesia*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Depdiknas. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Depdiknas.
- Erwinanto, D. (2017). Hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa kelas x tahun ajaran 2016/2017 di SMK Muhammadiyah 1 Wates Kabupaten Kulon Progo DIY. (Skripsi Sarjana, Universitas Negeri Yogyakarta) Diakses dari <https://eprints.uny.ac.id/>.
- Ghozali, I. (2011). *Aplikasi analisis multivariate dengan program SPSS*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gultom, S. I. (2020). Implementasi Data Mining Menentukan Pola Hidup Sehat Bagi Pengguna KB Menggunakan Algoritma Adaboost (Studi Kasus: Dinas Serdang Bedaga). *Jurnal Informasi Dan Teknologi Ilmiah (INTI)*, 7(30) 298-304.
- Hardinge, M.G., & Shryock, H. (2021). *Kiat keluarga sehat mencapai hidup prima dan bugar*. (Terjemahan: Ruben Supit). Bandung: Indonesia Publishing House.
- Indan, E. (2000). *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Bandung: PT. Citra Aditya Bakti.
- Irinato, D.P. (2007). *Panduan gizi lengkap keluarga dan olahragawan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Janz, K. F., Lutuchy, E. M., Wenthe, P., & Levy, S. M. (2007). *Measuring activity in children and adolescent using self-report: PAQ-C and PAQ-A*. *Methodological Advances*, 767.
- Kementrian RI. (2018). Hasil Utama RISKESDAS 2018. Indonesia: Balitbangkes Kementerian Kesehatan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.

- Kowalski, K.C. (2014). *The physical activity questionnaire for older children (paq-c) and adolescents (paq-a) manual*. Kanada: College of Kinesiology, University of Saskatchewan.
- Krisnawati. (2022). “Hubungan Antara Aktivitas Fisik dan Indeks Massa Tubuh terhadap Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 2 Pandak”. Yogyakarta: UNY
- Kriswanto, D. (2014). “Norma tes kebugaran jasmani bagi anak tunagrahita mampu didik usia 16-19 tahun di Daerah Istimewa Yogyakarta”. Yogyakarta: UNY
- Kyan, A., Takakura, M., & Miyagi, M. (2019). Mediating effect of aerobic fitness on the association between physical activity and academic achievement among adolescents: A cross-sectional study in Okinawa, Japan. *Journal of Sports Sciences*, 37(11), 1242-1249.
- Lutan, R. (2002). *Pendidikan kebugaran jasmani orientasi pembinaan di sepanjang hayat*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga Depdiknas.
- M. Hamid Anwar. (2005). Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Sebagai Wahana Kompensasi Gerak Anak. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia* volume 3. Yogyakarta: FIK UNY.
- Miles, L. (2007). *Physical activity and health*. London: British Nutrition Foundation Bulletin.
- Mu’rifah. (2004). *Pendidikan Kesehatan*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Mutaqin, L.U. (2018). Upaya meningkatkan kebugaran jasmani melalui circuit training. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 14, Nomor 1, Hal 1-10.
- Olszewski-Kubillius, P., & Lee, S. Y. (2004). The Role of Participation In-School and Outside-of-School Activities in the Talent Development of Gifted Students. *Journal of Secondary Gifted Education*, 15(3), 107-123.
- Rahmawati, E. (2016). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*. Yogyakarta: Nuha Medika.


- Singh, Y., & Bhatti, G. K. (2020). Effect of physical exercise training to improve physical fitness in overweight middle-aged women. *International Journal of Scientific Research*, 9(1), 6-9.
- Sridadi & Sudarna. (2011). Pengaruh circuit training terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Caturtunggal 3. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 8, Nomor2.
- Slamet & Edy, S.M. (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD Kelas VI*. Sidoarjo: CV. Adiperkasa.
- Soenarjo, R.J. (2002). *Usaha Kesehatan Sekolah (UKS)*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana, F. (2012). Kebugaran kardiorespirasi dan indek massa tubuh mahasiswa KKN-PPL PGSD Penjas FIK UNY Kampus Wates Tahun 2012. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 9, Nomor 2.
- Suharjana, F., & Purwanto, H. (2008). Kebugaran Jasmani Mahasiswa D II PGSD Penjas FIK UNY. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 5(2), 65-66.
- Sumintarsih. (2008). *Menjaga Berat Badan Ideal Dengan Pola Hidup Sehat*. Majalah Ilmiah Olahraga. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sunardi, J. (2020). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Mahasiswa Pendidikan Olahraga. Universitas Negeri Yogyakarta saat Pandemi Covid-19. *Jurnal: Pendidikan Jasmani Indonesia*, Vol 16(20, 2020- 157).
- Sukamti, E.R, Zein, M.I & Budiarti, R. (2016). Profil kebugaran jasmani dan status kesehatan instruktur senam aerobic di Yogyakarta. *Jurnal Olahraga Prestasi*, Volume 12, Nomor 2.
- Thomas, J. R., Nelsom, J.K., & Silverman, S.J. (2005). *Research methods in physical activity*. United States of America: Human Kinetics.
- U.S. Departement of Health and Human Service. (2008). Physical activity and health: *A Report of the Surgeon General*. Volume 7-8.

- Utomo, H.S. (2014). "Hubungan aktivitas fisik dengan kapasitas memori kerja pada mahasiswa program studi kedokteran Universitas Sebelas Maret". Surakarta: UNS
- WHO, W. H. O. (2020). *Physical activity*. World Health Organization: WHO. Diakses 5 Januari 2023. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/physical-activity>
- WHO, W. H. O. (2021). *Physical activity*. World Health Organization: WHO. Diakses 5 Januari 2023. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>
- World Health Organization. (2017). *Physical activity*. Diakses 5 Januari 2023. <https://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en>
- Wiarto, G. (2013). *Budaya Hidup Sehat*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- Winarto, Giri. (2015). *Paduan Berolahraga Untuk Kesehatan dan Kebugaran*. Yogyakarta: GRAHA ILMU.
- Yulianti. (2014). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian

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: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : B/1019/UN34.16/PT.01.04/2023 20 Maret 2023
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : **Izin Penelitian**


Yth . SMP Negeri 2 Mlati
Gg. Garuda No.33, Jombor Kidul, Sinduadi, Kec. Mlati, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55284

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

Nama : Nugraheni Cahya Pertiwi
NIM : 19601241088
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dan Pola Hidup Sehat Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga DI SMP Negeri 2 Mlati
Waktu Penelitian : 21 - 27 Maret 2023

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Wakil Dekan Bidang Akademik,
Mahasiswaan dan Alumni,


Dr. Guntur, M.Pd.
NIP 19810926 200604 1 001

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

Lampiran 3. Instrumen Kuesioner Aktivitas Fisik

Kuesioner Aktivitas Fisik (Sekolah Menengah Pertama)

Nama :

Tgl Lahir/Usia :

Jenis Kelamin :

Kelas :

Ekstrakurikuler :

Kami ingin mengetahui tingkat aktivitas fisik kamu selama 7 hari terakhir (dalam seminggu terakhir). Contoh aktivitas fisik adalah olahraga atau kegiatan lain yang membuat kamu berkeringat atau yang membuat kaki kamu merasa Lelah, atau permainan yang membuat kamu bernapas dengan terengah-engah seperti permainan kucing-kucingan, lompat tali, berlari, memanjat, dan lain-lain.

Ingat:

Tidak ada jawaban yang benar dan salah – ini bukan tes.

Mohon menjawab semua pertanyaan dengan memberikan tanda (X) sejujur-jujurnya dan sebanar-benarnya ini sangat penting.

1. Kegiatan fisik saat kamu senggang: Apakah kamu melakukan kegiatan-kegiatan berikut ini selama 7 hari terakhir (seminggu terakhir)? Jika iya, berapa kali? (Cukup centang satu lingkaran per baris)

No	Aktivitas	Tidak	1-2	3-4	5-6	7 kali/lebih
1	Lompat tali					
2	Mendayung/bersampun					
3	Bermain sepatu roda					
4	Bermain kucing-kucingan					
5	Jalan-jalan untuk berolahraga					
6	Bersepeda					
7	Jogging atau lari					
8	Senam aerobik					
9	Berenang					
10	Kasti, Baseball, Softball					
11	Menari					
12	Sepakbola					
13	Badminton					
14	Bermain skateboard					
15	Futsal					
16	Bermain Hoki					
17	Bola Voli					
18	Tenis Lapangan					
19	Tenis Meja					
20	Bola Basket					
21	Beladiri (karate, silat, taekwondo)					
	Lainnya:					

2. Dalam 7 hari terakhir, selama jam pelajaran pendidikan jasmani (Penjas), seberapa sering kamu bergerak dengan aktif (banyak bermain, berlari, melompat, melempar)? (Berilah tanda centang pada salah satu pilihan berikut)
 - a. Saya tidak ikut pelajaran Penjas
 - b. Hampir tidak pernah
 - c. Kadang
 - d. Cukup sering
 - e. Selalu
3. Dalam 7 hari terakhir, sebagian besar waktu saat jam istirahat sekolah kamu gunakan untuk melakukan kegiatan apa? (Berilah tanda centang pada salah satu pilihan berikut)
 - a. Duduk (mengobrol, membaca, mengerjakan tugas sekolah)
 - b. Berdiri atau jalan-jalan
 - c. Lari atau bermain sebentar
 - d. Lari atau bermain agak lama
 - e. Lari dan bermain selama sebagian besar jam istirahat
4. Dalam 7 hari terakhir, apa biasanya kamu lakukan saat istirahat makan siang? (Berilah tanda centang pada salah satu pilihan berikut)
 - a. Duduk (mengobrol, membaca, mengerjakan tugas sekolah)
 - b. Berdiri atau jalan-jalan
 - c. Lari atau bermain sebentar
 - d. Lari atau bermain agak lama
 - e. Lari dan bermain selama sebagian besar jam istirahat
5. Dalam 7 hari terakhir, berapa hari setelah pulang sekolah yang kamu gunakan untuk berolahraga atau melakukan permainan yang membuat kamu bergerak dengan sangat aktif? (Berilah tanda centang pada salah satu pilihan berikut)
 - a. Tidak pernah
 - b. 1 kali selama seminggu terakhir
 - c. 2 atau 3 kali seminggu terakhir
 - d. 4 kali selama seminggu terakhir
 - e. 5 kali seminggu terakhir

6. Dalam 7 hari terakhir, berapa banyak waktu di sore hari yang kamu gunakan untuk berolahraga atau melakukan permainan yang membuat kamu bergerak dengan sangat aktif? (Berilah tanda centang pada salah satu pilihan berikut)
 - a. Tidak pernah
 - b. 1 kali selama seminggu terakhir
 - c. 2 atau 3 kali seminggu terakhir
 - d. 4 kali selama seminggu terakhir
 - e. 5 kali seminggu terakhir
7. Di akhir pekan selama seminggu terakhir, seberapa sering kamu berolahraga, atau melakukan permainan yang membuat kamu bergerak dengan sangat aktif? (Berilah tanda centang pada salah satu pilihan berikut)
 - a. Tidak pernah
 - b. 1 kali
 - c. 2 – 3 kali
 - d. 4 – 5 kali
 - e. 6 kali atau lebih
8. Mana satu dari pertanyaan berikut yang paling menggambarkan kamu selama 7 hari terakhir? Bacalah dengan seksama kelima pertanyaan sebelum memilih satu jawaban yang menggambarkan kamu.
 - a. Saya sedikit melakukan aktivitas fisik untuk mengisi sebagian besar waktu luang saya
 - b. Saya kadang-kadang (1-2 kali dalam seminggu terakhir) melakukan kegiatan fisik di waktu luang (misalnya berolahraga, lari, berenang, bersepeda, senam aerobik)
 - c. Saya sering (3-4 kali dalam seminggu terakhir) melakukan kegiatan fisik di waktu luang
 - d. Saya sangat sering (5-6 kali dalam seminggu terakhir) melakukan kegiatan di waktu luang
 - e. Saya sangat sering sekali (7 kali atau lebih dalam seminggu terakhir) melakukan kegiatan fisik di waktu luang

9. Berikan tanda centang seberapa sering kamu melakukan kegiatan fisik (seperti berolahraga, bermain, menari, atau kegiatan fisik lainnya) setiap harinya seminggu terakhir.

	Tidak Pernah	Sedikit	Cukup Sering	Sering	Sangat Sering
Senin					
Selasa					
Rabu					
Kamis					
Jumat					
Sabtu					
Minggu					

10. Apakah kamu merasa sakit minggu lalu, atau apakah ada sesuatu yang membuat kamu tidak bisa melakukan aktivitas fisik seperti biasanya? (Pilih salah satu) Ya Tidak Jika ya, apa yang menghalangi kamu?

.....

.....

.....

.....

Lampiran 4. Angket Pola Hidup Sehat

Angket Pola Hidup Sehat (Sekolah Menengah Pertama)

A. Identitas Responden

Nama :

Kelas :

Ekstrakurikuler :

B. Petunjuk:

1. Bacalah setiap pertanyaan / pernyataan dengan benar dan seksama.
2. Isilah angket ini sampai selesai dan kerjakan dengan sejujur-jujurnya.
3. Kerjakan secara individu jangan terpengaruh dengan jawaban teman.
4. Berilah tanda chek list (√) pada salah satu jawaban sesuai dengan tanggapan anda pada kolom disamping pernyataan
5. Keterangan tentang jawaban:

TP : Tidak Pernah

J : Jarang

S : Sering

SS : Sangat Sering

No	Pertanyaan	TP	J	S	SS
1	Saya selalu mencuci tangan sebelum makan				
2	Saya menggosok gigi setelah makan dan sebelum tidur				
3	Saya selalu merapikan tempat tidur saat bangun				
4	Setelah makan dan minum saya membuang sampah pada tempatnya				

5	Saya sarapan sebelum berangkat sekolah				
6	Saya suka makan-makanan cepat saji/ <i>junk food</i>				
7	Dalam sehari saya minum minimal 6 gelas perhari				
8	Saya minum sebanyak-banyaknya saat berolahraga agar tidak mudah dehidrasi				
9	Saya melakukan kegiatan berolahraga pada akhir pekan				
10	Saya berekreasi ke tempat wisata pada hari libur				
11	Istirahat yang cukup mampu mengurangi aktivitas otot				
12	Saya membaca buku untuk mengisi waktu saat istirahat				
13	Saya tidur minimal 3 jam setiap hari				
15	Saya berolahraga minimal 3-5 kali seminggu				
16	Saya rajin berolahraga agar tubuh tetap sehat dan terhindar dari berbagai penyakit				
17	Saya berada dilingkungan orang-orang yang merokok				
18	Saya berjemur setiap pagi selama 20 menit				
19	Menyediakan obat-obatan dan P3K dirumah				
20	Saya memeriksakan kesehatan ke dokter minimal 2 kali setahun				
22	Saya selalu mandi menggunakan air yang bersih				
23	Saya langsung membuangnya ke tempat sampah jika terdapat sampah yang berserakan				
25	Saya sering mengunjungi UKS ketika sedang sakit				
26	Saya mengikuti kegiatan PMR				
27	Mengganti kaos kaki setiap 2 kali pakai				
28	Saya memakai pakaian yang sudah bersih untuk digunakan kembali				

**PELAKSANAAN TES KEBUGARAN JASMANI
UNTUK USIA 13-15 TAHUN**

1. Lari 50 Meter

- a. Tujuan: tes ini untuk mengukur kecepatan.
- b. Alat dan fasilitas yang terdiri atas: (1) Lapangan: Lintasan lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak 50 meter dan masih mempunyai lanjutan, (2) bendera star, peluit, tiang pancang, stopwatch, formulir dan alat tulis.
- c. Petugas tes: (1) juru berangkat atau starter, (2) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil.
- d. Pelaksanaan: (1) Sikap permulaan: peserta berdiri dibelakang garis star, (2) Gerakan: pada aba-aba “siap” peserta mengambil sikap star berdiri dibelakang garis start berdiri, siap untuk lari, (3) Kemudian pada aba-aba “YA” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish, menempuh jarak 50 meter, (4) Lari masih bisa diulangi apabila: (a) Pelari mencuri star, (b) Pelari tidak melewati garis finish, (c) Pelari terganggu oleh pelari lain.
- e. Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintasi garis finish.
- f. Pencatatan hasil : (1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 50 meter dalam stuan waktu detik, (2) Pengambilan waktu: satu angka di belakang koma untuk stopwatch manual, dan dua angka di belakang koma untuk stopwatch digital.

2. Tes Gantung Siku Tekuk

- a. Tujuan tes ini untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.
- b. Alat dan fasilitas, terdiri atas: Palang tunggal yang dapat diturunkan dan dinaikan.
- c. Petugas tes mengukur waktu dan merangkap pencatat hasil.
- d. Pelaksanaan: Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit diatas kepala peserta: (1) Sikap permulaan: Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua

tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah letak kepala.

3. Tes Baring Duduk 60 Detik

- a. Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
- b. Alat dan fasilitas meliputi: Lantai/lapangan rumput yang rata dan bersih, Stopwatch, nomor dada, formulir dan alat tulis.
- c. Petugas tes sebagai pengamat waktu dan penghitung gerakan merangkap pencatat hasil.
- d. Pelaksanaan: (1) Sikap permulaan, (2) Petugas atau peserta yang lain memegang atau menekan pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat, (3) Petugas atau peserta yang lain memegang atau menekankan pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat.

4. Tes Loncat Tegak

- a. Tujuan tes ini bertujuan untuk mengukur tenaga eksplosif.
- b. Alat dan fasilitas meliputi: (1) Papan berskala centimetre, warna gelap, berukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding atau tiang, serbuk kapur putih, alat penghapus, nomor dada, formulir dan alat tulis. Jarak antara lantai dengan 0 atau nol pada skala yaitu: 100 cm.
- c. Petugas tes sebagai pengamat dan pencatat hasil.
- d. Pelaksanaan: (1) Sikap permulaan: Terlebih dahulu ujung jari peserta diolesi serbuk kapur atau magnesium, kemudian peserta berdiri tegak dekat dengan dinding kaki rapat, papan berada disamping kiri peserta atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dengan dinding diangkat atau diraihkan ke papan berskala sehingga meninggalkan bekas Raihan jari, (2) Gerakan: Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayunkan ke belakang. Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas. Gerakan ini diulangi sampai 3 kali berturut-turut.
- e. Pencatat hasil: Hasil yang dicatat adalah selisih Raihan loncat dikurangi Raihan tegak, ketiga selisih Raihan dicatat.

5. Tes Lari 1000 meter

- a. Tujuan tes ini untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.
- b. Alat dan fasilitas meliputi: Lintasan lari berjarak 1000 meter, stopwatch, bendera star, peluit, nomor dada, formulir dan alat tulis.
- c. Petugas tes ada beberapa yang terdiri dari: juru berangkat, pengukur waktu, pencatat hasil dan pembantu umum.
- d. Pelaksanaan: (1) sikap permulaan: peserta berdiri di belakang garis start, (2) Gerakan: pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk berlari. Pada aba-aba “Ya” peserta lari menuju garis finish menempuh jarak 1000 meter. Dengan catatan: Lari diulang bilamana ada pelari yang mencuri start, pelari tidak melewati garis finish.
- e. Pencatat hasil bertugas sebagai pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai dicapai tepat melintas garis finish. Kemudian hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 1000 meter. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.

Lampiran 6. Data Aktivitas Fisik

Aktivitas Fisik																				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	2	2	1
3	2	1	5	5	5	3	5	5	4	5	5	5	1	4	1	3	1	3	5	1
1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	1	2	1	1	2	2
4	1	4	2	2	4	2	4	1	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	1
5	1	1	2	3	5	3	1	2	2	1	3	4	1	2	1	3	2	2	5	4
1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	3	2	3	1	2	1	1	1	1	1	2
1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	2	1
2	1	1	2	3	1	3	2	4	2	1	2	3	1	2	1	1	1	1	2	1
1	1	1	3	2	1	3	1	1	1	1	5	2	1	1	1	2	1	1	3	1
3	1	1	5	5	5	3	5	5	4	5	5	1	5	1	5	4	3	3	5	4
2	1	1	5	5	5	3	5	5	3	4	5	5	5	1	3	3	3	3	3	4
3	1	1	2	3	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1
1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	3	3	3	1	2	1	1	1	1	1	1
3	1	1	2	3	3	3	2	2	2	1	5	4	1	3	1	2	1	2	2	1
1	1	1	1	2	5	3	1	1	1	1	1	2	1	3	1	2	1	1	4	1
1	1	1	2	3	3	2	2	2	1	3	2	1	2	1	2	1	2	3	2	2
4	4	2	2	3	1	4	2	4	3	3	3	3	4	2	2	4	4	2	2	2
3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	4	3	3	2	2	2	1
3	1	3	3	3	2	1	3	3	3	3	1	4	2	2	2	2	3	3	1	1
1	1	1	1	5	2	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1
1	1	1	1	1	4	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	1	1	1	5	5	5	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1
1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	1	2	2	2	1	1	2	3	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1
2	3	3	3	3	1	4	3	3	3	3	1	4	4	3	2	2	3	2	1	1
1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	1	1	1	3	3	3	2	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1
3	3	2	2	3	3	3	1	2	1	2	3	3	4	4	4	4	4	2	3	3
2	1	1	1	2	2	2	3	4	2	5	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2
1	1	1	2	1	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3	1	1	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	1	1	1	2	1	1	2	1
2	1	1	2	2	2	3	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1
1	1	1	1	1	3	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	1	1	1	2	5	4	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	4

Lampiran 7. Data Pola Hidup Sehat

Pola Hidup Sehat																									Total
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	Total
3	3	2	3	3	2	2	2	1	2	3	1	1	1	1	1	1	2	2	4	2	2	1	2	3	50
3	2	3	4	2	2	3	2	2	2	3	2	1	2	2	2	2	3	1	4	3	2	1	4	4	61
4	2	3	3	4	2	3	2	3	2	2	1	2	2	3	3	2	3	2	4	3	2	1	2	4	64
2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	3	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	44
3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	4	4	4	4	2	4	4	4	2	4	2	3	3	3	4	76
3	4	4	4	4	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	4	2	1	2	4	2	1	1	4	4	69
3	4	1	2	3	3	2	2	2	2	4	1	1	2	3	1	1	3	4	4	2	2	1	3	3	59
3	2	3	3	4	3	3	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	3	1	4	2	2	2	4	4	63
3	2	2	3	4	3	2	3	3	2	3	2	1	1	3	3	2	2	3	2	4	3	2	2	3	63
3	2	2	4	3	2	3	2	1	2	2	1	2	2	2	3	2	1	2	4	2	1	1	2	3	54
4	1	3	3	1	3	4	1	4	2	2	1	3	3	1	1	1	1	4	2	2	1	1	2	4	55
3	2	3	4	4	2	4	1	4	3	2	1	3	3	3	4	1	3	1	3	3	2	1	4	4	68
4	3	2	4	2	2	3	2	4	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	56
3	3	1	3	3	3	3	2	2	2	3	2	1	2	3	3	1	3	4	3	2	2	1	3	3	61
4	4	4	4	4	3	3	2	3	2	3	2	2	3	4	3	3	2	2	4	4	3	3	4	4	79
4	2	3	4	3	3	3	1	4	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	4	3	1	1	4	3	65
3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	1	2	3	3	4	2	1	3	4	3	3	2	2	4	65
3	3	3	4	4	3	2	3	3	3	4	4	1	3	3	1	2	4	4	4	3	1	1	4	4	74
3	3	4	4	4	3	2	3	3	2	2	2	1	2	2	1	2	3	1	2	2	1	1	4	4	61
3	4	3	4	3	3	2	2	2	2	3	2	4	2	2	2	2	3	2	4	3	2	1	4	4	68
4	3	4	4	4	2	3	1	3	3	3	2	1	3	3	1	2	2	1	4	3	2	2	4	3	67
3	2	3	4	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	1	3	2	4	3	2	1	3	4	64
3	2	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	1	2	3	2	4	3	2	1	4	3	67
4	3	3	4	2	2	3	1	2	2	3	2	1	2	2	1	2	3	2	4	3	2	1	3	4	61
2	2	1	2	2	3	3	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	4	2	2	2	2	1	3	1	50
4	3	3	4	4	2	4	2	2	2	3	4	1	2	3	4	2	4	2	4	4	2	1	4	4	74
4	4	3	2	1	3	3	3	2	3	4	2	2	2	2	1	1	4	2	4	3	2	1	4	4	66
3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	4	3	2	1	4	4	66
3	2	4	4	4	3	3	2	2	4	2	2	2	2	2	2	3	3	4	4	3	3	1	4	4	72
3	4	2	4	3	3	3	2	2	2	4	2	1	2	2	2	1	2	2	3	3	3	1	3	4	63
4	2	3	3	4	3	4	1	2	2	4	1	1	2	2	2	2	3	2	4	2	2	1	4	4	64
4	4	2	4	4	2	3	1	3	3	3	2	1	3	3	1	2	3	1	4	3	2	1	3	4	66
2	3	3	4	3	2	4	1	4	2	3	3	1	3	3	2	2	2	1	4	4	3	1	3	3	66
3	2	3	4	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	1	3	2	4	3	2	1	3	4	64
4	3	2	4	2	3	2	2	3	2	3	2	1	4	4	1	1	4	1	4	3	1	1	2	4	63

Lampiran 8. Data Kebugaran Jasmani

3	2	3	2	4	14
2	4	3	2	3	14
4	3	2	5	4	18
2	1	2	2	3	10
5	4	2	5	3	19
3	3	3	5	4	18
2	4	2	5	3	16
2	2	2	4	3	13
4	4	3	5	3	19
3	3	2	3	4	15
3	3	2	5	3	16
4	2	2	5	3	16
2	2	2	2	3	11
3	4	3	5	4	19
5	4	2	5	5	21
3	4	3	5	4	19
4	5	3	5	5	22
2	3	3	4	3	15
4	3	3	2	4	16
3	3	3	2	3	14
4	3	3	2	3	15
3	3	3	2	3	14
4	3	3	3	3	16
3	2	3	1	2	11
3	2	3	3	2	13
4	3	3	2	3	15
2	3	3	2	2	12
2	2	2	2	2	10
3	3	3	2	3	14
3	3	3	2	3	14
4	4	3	2	3	16
4	4	3	2	4	17
4	4	4	4	4	20
2	3	3	1	3	12
3	3	3	3	3	15

Lampiran 9. Uji Normalitas

NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		TKJI	Aktivitas Fisik	Pola Hidup Sehat
N		35	35	35
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	15.4000	79.8000	63.6571
	Std. Deviation	3.02149	20.74041	7.32419
Most Extreme Differences	Absolute	.136	.096	.158
	Positive	.136	.096	.105
	Negative	-.093	-.054	-.158
Kolmogorov-Smirnov Z		.802	.569	.937
Asymp. Sig. (2-tailed)		.541	.903	.344

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Variabel	KS	Sig (p)	Keterangan
TKJI	0.802	0.541	Normal
Aktivitas Fisik	0.569	0.903	Normal
Pola Hidup Sehat	0.937	0.344	Normal

Lampiran 10. Uji Linearitas

Means

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
TKJI * Aktivitas Fisik	(Combined)		255.233	29	8.801	.798	.690
	Between Groups	Linearity	42.112	1	42.112	3.817	.108
		Deviation from Linearity	213.121	28	7.611	.690	.762
	Within Groups		55.167	5	11.033		
	Total		310.400	34			

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
TKJI * Pola Hidup Sehat	(Combined)		165.400	17	9.729	1.141	.395
	Between Groups	Linearity	56.425	1	56.425	6.615	.020
		Deviation from Linearity	108.975	16	6.811	.799	.671
	Within Groups		145.000	17	8.529		
	Total		310.400	34			

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	67.771	2	33.885	4.469	.019 ^b
	Residual	242.629	32	7.582		
	Total	310.400	34			

a. Dependent Variable: TKJI

b. Predictors: (Constant), Pola Hidup Sehat, Aktivitas Fisik

Lampiran 11. Uji Hipotesis

Correlations

		Aktivitas Fisik	Pola Hidup Sehat	TKJI
Aktivitas Fisik	Pearson Correlation	1	.468**	.368*
	Sig. (2-tailed)		.005	.029
	N	35	35	35
Pola Hidup Sehat	Pearson Correlation	.468**	1	.426*
	Sig. (2-tailed)	.005		.011
	N	35	35	35
TKJI	Pearson Correlation	.368*	.426*	1
	Sig. (2-tailed)	.029	.011	
	N	35	35	35

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

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

Hubungan	r hitung	r tabel	p-value	Keterangan
Aktivitas Fisik dengan TKJI	0.368	0.333	0.029<0.05	Hubungan Signifikan
Pola Hidup Sehat dengan TKJI	0.426	0.333	0.011<0.05	Hubungan Signifikan

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.467 ^a	.218	.169	2.75357	.218	4.469	2	32	.019

a. Predictors: (Constant), Pola Hidup Sehat, Aktivitas Fisik

Hubungan	R Square	F hitung	F tabel	p-value	Keterangan
Aktivitas Fisik & Pola Hidup Sehat dengan TKJI	0.218	4.469	3.29	0.019<0.05	Secara serentak berpengaruh signifikan

Lampiran 12. Tabel r

Tabel Korelasi Product Moment					
PADA α 5 %					
N	2-tailed	1-tailed	N	2-tailed	1-tailed
3	0.9969	0.9877	53	0.2704	0.2282
4	0.9500	0.9000	54	0.2679	0.2261
5	0.8783	0.8054	55	0.2654	0.2240
6	0.8114	0.7293	56	0.2630	0.2219
7	0.7545	0.6694	57	0.2607	0.2199
8	0.7067	0.6215	58	0.2584	0.2180
9	0.6664	0.5822	59	0.2562	0.2161
10	0.6319	0.5494	60	0.2540	0.2143
11	0.6021	0.5214	61	0.2519	0.2125
12	0.5760	0.4973	62	0.2499	0.2107
13	0.5529	0.4762	63	0.2479	0.2090
14	0.5324	0.4575	64	0.2459	0.2074
15	0.5140	0.4409	65	0.2440	0.2057
16	0.4973	0.4259	66	0.2421	0.2041
17	0.4821	0.4124	67	0.2403	0.2026
18	0.4683	0.4000	68	0.2385	0.2011
19	0.4555	0.3887	69	0.2368	0.1996
20	0.4438	0.3783	70	0.2351	0.1981
21	0.4329	0.3687	71	0.2334	0.1967
22	0.4227	0.3598	72	0.2318	0.1953
23	0.4132	0.3515	73	0.2302	0.1940
24	0.4044	0.3438	74	0.2286	0.1926
25	0.3961	0.3365	75	0.2271	0.1913
26	0.3882	0.3297	76	0.2256	0.1900
27	0.3809	0.3233	77	0.2241	0.1888
28	0.3739	0.3172	78	0.2226	0.1876
29	0.3673	0.3115	79	0.2212	0.1864
30	0.3610	0.3061	80	0.2198	0.1852
31	0.3550	0.3009	81	0.2185	0.1840
32	0.3494	0.2960	82	0.2171	0.1829
33	0.3440	0.2913	83	0.2158	0.1817
34	0.3388	0.2869	84	0.2145	0.1806
35	0.3338	0.2826	85	0.2132	0.1796
36	0.3291	0.2785	86	0.2120	0.1785
37	0.3246	0.2746	87	0.2107	0.1775
38	0.3202	0.2709	88	0.2095	0.1764
39	0.3160	0.2673	89	0.2084	0.1754
40	0.3120	0.2638	90	0.2072	0.1744
41	0.3081	0.2605	91	0.2060	0.1735
42	0.3044	0.2573	92	0.2049	0.1725
43	0.3008	0.2542	93	0.2038	0.1716
44	0.2973	0.2512	94	0.2027	0.1707
45	0.2940	0.2483	95	0.2016	0.1697
46	0.2907	0.2455	96	0.2006	0.1688
47	0.2876	0.2429	97	0.1995	0.1680
48	0.2845	0.2403	98	0.1985	0.1671
49	0.2816	0.2377	99	0.1975	0.1662
50	0.2787	0.2353	100	0.1965	0.1654
51	0.2759	0.2329			
52	0.2732	0.2306			

Lampiran 13. Kartu Bimbingan Tugas Akhir Skripsi

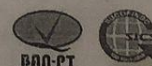
KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Nugraheni Cahya Pertiwi
 NIM : 19601241088
 Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Pembimbing : Dr. Farida Mulyaningrati, M.Kes.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda Tangan
1.	25-01-2023	Kontinuitas bimbingan & pemerataan	[Signature]
2.	31-1-2023	Bab I	[Signature]
3.	13-2-23	Bab I	[Signature]
4.	20-2-23	Bab I	[Signature]
5.	22-2-23	Bab II	[Signature]
6.	27-2-23	Bab II & III	[Signature]
7.	13-2-23	Bab III	[Signature]
8.	20-3-23	Instrument	[Signature]
9.	21-3-23	Instrument	[Signature]
10.	17-4-23	Bab IV & V	[Signature]
11.	23-5-23	Bab IV Pembahasan	[Signature]
12.	30-5-23	Bab V & tata tulis	[Signature]
13.	12-6-23	Keseluruhan	[Signature]

Ketua Departemen POR

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



Lampiran 14. Foto Kegiatan Penelitian



Sampel responden diberi arahan pengisian lembar kuesioner



Responden mengisi lembar kuesioner



Sampel penelitian putri melakukan tes baring duduk 30 detik



Sampel penelitian putra melakukan tes loncat tegak



Sampel penelitian putra melakukan tes gantung angkat tubuh dan putri melakukan tes gantung siku tekuk



Sampel penelitian putra melakukan tes baring duduk 60 detik



Sampel penelitian melakukan tes lari 50 meter



Sampel penelitian putra tes lari 1000 meter dan putri 800 meter