



## Hubungan Antara Pola Hidup Sehat Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Ujan Mas Kabupaten Kepahiang

*The Relationship Between a Healthy Lifestyle and the Physical Fitness Level of Students of State Junior High School 1 Ujan Mas, Kepahiang Regency*

**Dyan Anggita Fitri<sup>1</sup>, Yarmani<sup>2</sup>, Septian Raibowo<sup>3</sup>, Dian Pujianto<sup>4</sup>,  
Tono Sugihartono<sup>5</sup>, Defliyanto<sup>6</sup>**

<sup>1,2,3,4,5</sup> Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Bengkulu  
Jalan W.R. Supratman, Kandang Limun, Kec. Muara Bangka Hulu, Sumatera Bengkulu, 38371,  
Indonesia

<sup>6</sup> Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Sriwijaya, Palembang, Indonesia

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Ujan Mas Kabupaten Kepahiang. Jenis penelitian ini adalah analisis korelasi dengan pendekatan kuantitatif dengan metode survei dengan instrumen berupa tes pengukuran, instrumen pola hidup sehat dengan menggunakan kuesioner, sedangkan kebugaran jasmani menggunakan tes TKJI umur 13 – 15 tahun. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa sekolah menengah pertama negeri 1 ujan mas kabupaten kepahiang yang berjumlah 336 siswa. Sedangkan Teknik pengambilan sampel dengan teknik random sampling yang berjumlah 36 siswa. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuisoneer dan tes TKJI. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji prasyarat analisis dan uji korelasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola hidup sehat memiliki hubungan dengan hasil kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 ujan mas kabupaten kepahiang. Berdasarkan nilai  $r_{hitung}$  0.62 lebih besar dari pada  $r_{tabel}$  dalam *product moment* diperoleh 0.339, maka keputusan menolak hipotesis nol ( $H_0$ ) dan menerima hipotesis alternatif ( $H_a$ ) kesimpulannya adalah terdapat hubungan antara pola hidup sehat dan kebugaran jasmani pada siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 ujan mas kabupaten kepahiang.

**Kata Kunci:** Kebugaran jasmani, Pola hidup sehat, siswa

### Abstract

*This study aims to determine the relationship between a healthy lifestyle and the level of physical fitness of students at State Junior High School 1 Ujan Mas, Kepahiang Regency. This type of research is correlation analysis with a quantitative approach using survey methods with instruments in the form of measurement tests, and healthy lifestyle instruments using questionnaires, while physical fitness uses the TKJI test for ages 13 - 15 years. The population in this study were all students from the State 1 Ujan Mas Junior High School, Kepahiang Regency, totaling 336 students. Meanwhile, the sampling technique used a random sampling technique, totaling 36 students. Data was collected using questionnaires and the TKJI test. The data analysis used in this research is the prerequisite analysis test and correlation test. The results of the research show that a healthy lifestyle has a relationship with the physical fitness results of students at State Junior High School 1 Ujan Mas, Kepahiang Regency. Based on the  $r_{count}$  value of 0.62 which is greater than  $r_{(table)}$  in product moment which is 0.339, so the decision is to reject the null hypothesis ( $H_0$ ) and accept the alternative hypothesis ( $H_a$ ) then the conclusion is that there is a relationship between a healthy lifestyle and physical fitness (in students at State Junior High School 1 Ujan Mas, Kepahiang Regency)*

**Keywords:** Physical fitness, healthy lifestyle, students

## **PENDAHULUAN**

Era modernisasi seperti sekarang ini kebugaran jasmani merupakan modal utama yang semestinya dimiliki oleh seseorang, baik itu orang dewasa maupun anak-anak. Bukan hanya untuk terhindar dari berbagai macam penyakit, tetapi juga untuk melakukan berbagai aktivitas sehari-hari tanpa adanya keluhan kelelahan yang dapat menghambat aktivitas yang lainnya. Semakin padatnya kegiatan yang dilakukan oleh seseorang maka diperlukan tingkat kebugaran jasmani yang bagus pula. Tingkat kebugaran jasmani dapat dipengaruhi oleh faktor lain, seperti usia, jenis kelamin, asupan makanan, ataupun kebiasaan merokok serta gaya hidup. Asupan makanan merupakan faktor dominan yang menentukan tingkat kebugaran jasmani seseorang.

Makanan, pola aktivitas/olahraga secara teratur, tidur yang cukup dan tidak merokok merupakan faktor yang penting bagi manusia untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani adalah derajat sehat dinamis seseorang untuk menjadi dasar kemampuan jasmani untuk dapat melaksanakan tugas yang dilaksanakan (Giriwijoyo & Sidik, 2013). Aktivitas fisik secara teratur dapat bermanfaat pada Kesehatan. Manfaat kebugaran jasmani dapat meningkatkan kemampuan dalam melakukan tugas-tugas fisik tertentu, seperti kemampuan meningkatkan mobilisasi tubuh secara efisien, mengurangi resiko terhadap kelelahan fisik, psikologi dan stres yang terkait resiko Kesehatan.

Tapi kenyataannya siswa di SMP N 1 Ujan Mas Kabupaten Kepahiang masih banyak siswa yang mengalami pola hidup yang tidak sehat. Misalnya pada pola makan dan minum, ada beberapa siswa yang jajan sembarangan tanpa memperhatikan gizi pada makan tersebut. Selain itu, ada beberapa makanan jajanan yang kurang memenuhi syarat kesehatan, sehingga akan mengganggu kesehatan anak. Masih banyak siswa yang tidak makan sebelum berangkat sekolah sehingga mengakibatkan konsentrasi saat menerima pelajaran terganggu. Masih banyak siswa yang tidak membawa air mineral saat kegiatan olahraga di pagi hari pada saat panas yang bisa mengakibatkan dehidrasi. Selain itu, masih ada siswa yang tidak peduli akan kebersihan lingkungan dengan membuang sampah sembarangan, malas berolahraga dan lain sebagainya. Hal ini mengindikasikan bahwa siswa belum menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Pada saat ini anak-anak lebih menyukai dan menikmati permainan jejaring sosial yang ada di dalam perangkat elektronik daripada bermain dengan teman sebaya di lingkungan rumah. Lebih menyukai obrolan yang disediakan oleh perangkat elektronik daripada berinteraksi langsung dengan teman. Ketika berangkat ke sekolah anak-anak juga dimanjakan dengan kendaraan yang dipunyai orang tua meskipun jarak dari rumah ke sekolah tidak terlalu jauh, beberapa siswa memilih diantar dan dijemput oleh orang tua, keadaan ini dapat memungkinkan banyak anak yang tidak bugar. Anak-anak menjadi kurang gerak dan kurang kegiatan fisik, sehingga tidak bisa optimal dalam mengisi kegiatan sehari-hari mulai dari kegiatan di sekolah hingga selesai bahkan sampai kegiatan dirumah, anak cenderung kurang gerak dan bermalas-malasan.

Keinginan orang tua agar anaknya pintar juga berpengaruh terhadap waktu istirahat. Siswa setelah pulang sekolah masih diharuskan untuk mengikuti les atas kehendak orang tua. Istirahat yang begitu penting bagi usia matang siswa sekolah menengah pertama semakin berkurang, hal ini berpengaruh terhadap kebugaran siswa nantinya. Masalah ini tentu bisa menjadi penghambat siswa untuk tetap menjaga kebugaran jasmani. Dari beberapa penjelasan di atas, dapat diuraikan bahwa permasalahan pola hidup berimbang pada kebugaran jasmani siswa, misalnya permasalahan presensi daftar kehadiran siswa di SMPN 1 Ujan Mas yang jarang sekali lengkap, ada siswa yang izin ke UKS terkait keluhan tentang kebugaran jasmani dan banyak siswa yang mengalami kelelahan dalam mengikuti pelajaran disekolah khususnya dalam mengikuti pembelajaran penjas banyak siswa yang malas dan terlalu cepat mengalami kelelahan apabila diperintahkan guru untuk melakukan pemanasan.

Berdasarkan uraian tersebut, maka perlu penelitian tentang hubungan antara pola hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah menengah pertama negeri 1 ujan mas

## **METODE**

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif. Menurut Sugiyono (2013) penelitian kuantitatif adalah jenis penelitian yang menggunakan angka-angka dalam memproses data untuk menghasilkan informasi yang terstruktur.

Desain penelitian ini dengan metode korelasional. Menghubungkan antara variabel diteliti dan dijelaskan. Hubungan yang dicari ini disebut sebagai

korelasi. Jadi, metode korelasional mencari hubungan di antara variabel-variabel yang diteliti. Tujuan metode korelasi yaitu untuk meneliti sejauh mana variabel pada satu vektor yang berkaitan dengan variasi pada faktor lainnya. Hubungan yang akan diteliti adalah pola hidup sehat dengan kebugaran jasmani.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan kuesioner dan tes TKJI, kuesioner yang dilakukan untuk mengukur pola hidup sehat dan tes TKJI untuk usia 13-15 tahun antara lain: lari cepat 50 meter, angkat tubuh untuk putra 60 detik dan gantung siku tekuk untuk putri sekuatnya, baring duduk 60 detik, loncat tegak, lari 1000 meter untuk putra dan lari 800 meter untuk putri.

### **RUMUS**

Adapun rumus korelasi sederhana menggunakan rumus korelasi product moment adalah sebagai berikut:

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

Keterangan :

$r_{xy}$  : Koefisien korelasi x dan y

N : Jumlah individu dalam sampel

$\sum X$  : Jumlah skor variabel bebas

$\sum X^2$  : Jumlah skor kuadrat variabel bebas

$\sum Y$  : Jumlah skor variabel terikat

$\sum Y^2$  : Jumlah skor kuadrat variabel terikat

### **HASIL**

**Tabel 1. Deskripsi Data Pola Hidup Sehat**

<b>Interval</b>	<b>Kriteria</b>	<b>F</b>	<b>Presentase</b>
126,58 < X	Sangat Baik	3	8%
114,82 < 126,58	Baik	10	28%
103,06 < 114,82	Sedang	12	33%
91,3 < 103,06	Kurang	10	28%
X < 91,3	Sangat Kurang	1	3%

**Tabel 2. Deskripsi Data Kebugaran Jasmani Putra**

Interval	Kriteria	F	Presentase
22 - 25	Sangat Baik	0	0%
18 - 21	Baik	3	17%
14 - 17	Sedang	13	72%
10 - 13	Kurang	2	11%
5 - 9	Sangat Kurang	0	0%

**Tabel 3. Deskripsi Data Kebugaran Jasmani Putri**

Interval	Kriteria	F	Presentase
22 - 25	Sangat Baik	0	0%
18 - 21	Baik	3	17%
14 - 17	Sedang	11	61%
10 - 13	Kurang	4	22%
5 - 9	Sangat Kurang	0	0%

**Tabel 4. Uji Normalitas**

N	F hitung	F Tabel	Keterangan
36	1,1	2,4	Linier

**Tabel .5 Hasil perhitungan Uji r**

Kelompok	r hitung	r tabel	Interval koefisien	Kriteria
36	0,62	0,339	0,60-0,799	Kuat

## PEMBAHASAN

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugas sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah yang berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati senggang waktu dan untuk keperluan-keperluan yang mendadak. Kesegaran Jasmani yang baik dapat diperoleh dengan di dukung oleh berbagai faktor.

Penelitian ini bermaksud ingin mengetahui hubungan pola hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani siswa SMPN 1 Ujan Mas Kepahiang. Dari hasil analisis data diperoleh nilai koefisien korelasi  $r$  hitung sebesar  $0,627 > r$  tabel  $0,361$ , hasil tersebut menunjukkan ada hubungan yang kuat antara pola hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani siswa SMPN 1 Ujan Mas Kepahiang. Terbukti bahwa

pola hidup sehat berperan dalam meningkatkan kebugaran jasmani anak, yaitu semakin baik pola hidup sehat anak maka akan semakin baik juga tingkat kebugaran jasmani anak. Kondisi fisik seseorang akan terjaga dengan menerapkan pola hidup sehat dan secara tidak langsung menjadi dukungan kebugaran jasmani seseorang. Sangat penting bagi manusia untuk memiliki unsur yang mempengaruhi intensitas tubuh, IMT, perilaku hidup bersih sehat, serta psikologi dan karakteristik lainnya yang terdapat hubungan terhadap pola hidup sehat dan kebugaran jasmani manusia (Perdana & Sudijandoko, 2019).

Pola hidup sehat tersebut didasarkan pada makanan dan minuman, kebersihan diri sendiri dan lingkungan, sakit dan penyakit, olahraga dan istirahat. Makanan dan minuman adalah dasar dari pola hidup sehat. Makanan dan minuman yang mengandung nutrisi yang dibutuhkan tubuh, yaitu yang cukup mengandung unsur karbohidrat, protein, lemak, mineral, vitamin dan air. Energi, bahan penyusun dan senyawa pengatur semuanya diproduksi oleh makanan dan minuman bergizi. Tubuh membutuhkan energi untuk menjalankan tugas sehari-hari, maka nutrisi yang tepat dan baik akan membantu tubuh dalam melakukan aktivitas sehari-hari (Arfianto, 2017), sehingga gizi yang cukup dan baik akan mendukung tubuh dalam melakukan kegiatan. Kekurangan energi akan menyebabkan tubuh lemah dan tidak mampu melakukan aktivitas dengan baik. Agar dapat mencukupi kebutuhan sumber energi diperlukan pengaturan pola makan yang baik. Pola makan yang sehat merupakan keteraturan makan-makanan yang higienis dan bergizi dengan memperhatikan waktu dan bahan pembuatnya.

Kebersihan diri sendiri merupakan tindakan merawat diri sendiri termasuk dalam memelihara kebersihan bagian tubuh seperti rambut, mata, hidung, mulut, gigi, dan kulit (Nurudeen dan Toyin, 2020). Upaya pertama dan yang paling utama sebelum ke orang lain. Tujuan kebersihan diri sendiri adalah agar seseorang mengetahui manfaat kebersihan diri sendiri dan mampu membersihkan bagian-bagian tubuh, serta mampu menerapkan perawatan kebersihan diri sendiri dalam upaya peningkatan hidup sehat. Kebersihan diri dan lingkungan berhubungan terhadap keadaan fisik seseorang, dengan menjaga kebersihan diri maka seseorang akan terhindar dari beberapa macam penyakit, dengan demikian dengan tubuh yang sehat kesegaran jasmani juga terbentuk.

Istirahat dan olahraga berhubungan dengan kegiatan olahraga dan kegiatan sehari-hari yang dilakukan siswa SMP merupakan siswa yang aktif dalam aktivitas,

dengan demikian keaktifan siswa di sekolah maupun di luar sekolah, secara tidak langsung meningkatkan kebugaran fisik, yang mana seiring dengan meningkatnya kebugaran fisik maka kebugaran jasmaninya akan meningkat. Semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan setiap hari akan semakin baik kebugaran jasmani yang diperoleh. Untuk mencapai kebugaran jasmani yang baik, perlu adanya kegiatan yang harus dilakukan guna meningkatkan kesegaran jasmani siswa misalnya dengan melakukan kegiatan olahraga secara rutin ditambah lagi dengan istirahat yang cukup maka kebugaran jasmani akan terjaga dengan baik. Jadi, untuk menjaga kebugaran jasmani seseorang maka hendaknya selalau menjaga perilaku hidup sehat sehari-hari.

## **KESIMPULAN**

Hasil penelitian ini tentang hubungan pola hidup sehat dengan kebugaran jasmani maka dapat diambil kesimpulan. Ada hubungan, pola hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani siswa SMPN 1 ujan mas kepahiang ternyata menunjukkan hubungan signifikan, dengan koefisien korelasi product moment sebesar 0,62 yang masuk kedalam interval koefisien 0,60-0,799 yang artinya ada hubungan kuat antara kedua variabel tersebut. Setelah dilakukan uji koefisien korelasi product moment kemudian dilakukan uji signifikan antara pola hidup sehat dengan kebugaran jasmani dan memperoleh hasil  $t_{hitung} = 4,685 > t_{hitung} = 1,697$ . Maka  $H_0$  ditolak,  $H_a$  diterima, artinya: “ada hubungan antara pola hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani siswa SMPN 1 ujan mas kepahiang”.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Aji, Reza Benny Setya, and Farida Mulyaningsih. "POLA HIDUP SEHAT SISWA KELAS VII DI SMP NEGERI 1 BERBAH SLEMAN YOGYAKARTA." Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi 7.11 (2018).
- Akdon, R. dan. (2013). Rumus dan Data dalam Analisis Statistika. alfabeta
- Arfianto, Y. (Universitas N. Y. (2017). Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Viii the Relations Between Healthy Lifestyle With Physical Fitness Level of Sleman 1 Junior High. Hubungan Antara Gaya Hidup Sehat Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sleman, 1–6
- Depdiknas, (2010). Model Pembelajaran, Malang : Pusat Kurikulum BaltibangDepdiknas
- Dinata, Apriyan, Sa Salasiah, and Febby Asteriani. "Preferensi Tempat Bersantai dan Rekreasi Bagi Masyarakat Kota Pekanbaru, Indonesia." SPACE Sustainable, Planning, and Culture (2017): 48-60.
- Erliana & Hartoto. (2019) “Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Kebugaran

- Jasmani Siswa”. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* Volume 07 No. 02, P. 225-228
- Fahrizqi, Eko Bagus, Imam Mahfud, Rizki Yuliandra, and Aditya Gumantan. 2020. “Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Olahraga Selama New Normal Pandemi Covid-19.” *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education* 8(2):53–62.
- Giriwijoyo, S., & Sidik, Z. (2013). *Fisiologi Olahraga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Gumantan, A., & Fahrizqi, E. B. (2020). Pengaruh Latihan Fartlek dan Cross Country Terhadap Vo2Max Atlet Futsal Universitas Teknokrat Indonesia. *Jurnal Sport-Mu Pendidikan Olahraga UM Jember*, 1(1), 1–9.
- Hersh, L., Salzman, B., & Snyderman, D. (2015). Health literacy in primary care practice. *American Family Physician*, 92(2), 118–124.
- Ihwatun, S., Ginandjar, P., Saraswati, L.D., & Udiyono, A. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kepatuhan Pengobatan Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas PudukPayung, Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-journal)*, 8(3), 352-359.
- Irianto, K & Waluyo, K. (2010 ). *Gizi dan Pola Hidup Sehat*. Bandung: CV.Yarma Widya.
- Kasiati, & Ni Wayan Dwi Rosmalawati. (2016). *Kebutuhan Dasar Manusia I. Pusdik SDM Kesehatan*.
- Marliani, Rosleny. 2016. *Psikologi Industri dan Organisasi*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Muhajir. (2016). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Nurrochmah, S. (2016). *Tes dan Pengukuran dalam pendidikan Jasmani dan Keolahragaan*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Nurudeen, A. S. dan Toyin, A. 2020. Knowledge of Personal Hygiene among Undergraduates. *Journal of Health Education*. 5(2):66-71.
- Perdana, H. S., & Sudijandoko, A. (2019). Analisis Kebugaran Jasmani pada Unit Kegiatan Mahasiswa Bolatangan Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 07(02), 331–352.
- Rahmawati, E. (2016). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Silalahi, V., & Putri, R.M. (2018). Personal Hygiene Pada Anak Sd Negeri Merjosari 3. *Japi (Jurnal Akses Pengabdian Indonesia)*, 2(2), 15–23.
- Sugiyono (2013). *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Bandung : Alfabeta.
- Sumaryoto & Nopembri, S. (2017). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Welis, Wirda dan Rifki Muhamad Sazeli. 2013. *Gizi Untuk Aktivitas Fisik dan Kebugaran*. Padang: Sukabina Press.

- Wiarto, G. (2013). Budaya Hidup Sehat. Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- Widiastuti. (2019). Tes dan Pengukuran Olahraga. Depok: PT Raja Grafindo Persada.
- Wiranntika, I., Pratama, B. A., & Hanief, Y. N. (2017). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV SDN Puhrubuh I dan MI Mambaul Hikam di Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2016/2017. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 3(2), 240-250
- Yudiana, Y. (2012). Latihan Fisik. Bandung: FPOK-UPI Bandung.
- Yulianti, T.S. (2014) Hubungan Tingkat Depresi Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Dusun Semenharjo Suruhkalang Jaten. *Jurnal Keperawatan*.