

HUBUNGAN ANTARA GAYA HIDUP SEHAT DENGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS VIII SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 1 SLEMAN

Oleh: Yundhi Arfianto

Email: yundiarfi7@gmail.com

ABSTRAK

Seiring masuknya globalisasi di Indonesia banyak kebiasaan-kebiasaan dalam kehidupan seseorang yang mengabaikan aktivitas fisik dan gaya hidup sehat. Kebiasaan ini dapat berimbas pada kebugaran jasmani. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah hubungan antara gaya hidup sehat dengan tingkat kebugaran siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sleman Yogyakarta. Penelitian ini merupakan penelitian korelasi menggunakan metode survei dengan instrumen berupa tes pengukuran, instrumen gaya hidup sehat dengan menggunakan kuesioner, sedangkan kebugaran jasmani menggunakan tes TKJI umur 13 – 15 tahun. Subjek penelitian yang digunakan adalah siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sleman Yogyakarta yang berjumlah 30 anak. Teknik analisis data menggunakan koefisien korelasi *product moment* (*Karl Pearson*) pada taraf signifikansi 0,05 atau 5 %. Hasil penelitian yang diperoleh nilai $r_{hit} (0,960) > r_{tab} (0,361)$ artinya ada hubungan yang signifikan antara gaya hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sleman Yogyakarta.

Kata kunci: *Gaya Hidup sehat, Tingkat Kebugaran Jasmani, Kelas VIII*

THE RELATIONS BETWEEN HEALTHY LIFESTYLE WITH PHYSICAL FITNESS LEVEL OF SLEMAN 1 JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS CLASS VIII

by: Yundhi Arfianto

Email: yundiarfi7@gmail.com

ABSTRACT

Along with the inclusion of globalization in Indonesia there are a lot of habits in one's life that ignores physical activity and healthy lifestyles. These habits can impact on the physical fitness. This study aims to determine if there is a relationship between a healthy lifestyle with fitness level of Sleman 1 Junior High School students class VIII, Yogyakarta. This is a correlation research using survey method and instrument in the form of test measurements, healthy lifestyle instrument by using questionnaires, whereas for the physical fitness using TKJI test for children age 13-15 years. Subjects of this study were students of class VIII Sleman 1 Junior High School Yogyakarta totaling 30 children. Data were analyzed by using product moment correlation coefficient (*Karl Pearson*) at the significance level of 0.05 or 5%. The research results obtained showed the r value hit $(0,960) > r_{tab} (0,361)$ meaning that there is a significant correlation between a healthy lifestyle with physical fitness level of Sleman 1 Junior High School students class VIII, Yogyakarta.

Keywords: *Healthy Lifestyle, Physical Fitness Level, Class VIII*

PENDAHULUAN

Kesegaran Jasmani di era modernisasi seperti sekarang ini 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 kesegaran jasmani yang bagus pula. Seseorang dengan tingkat kesegaran jasmani bagus, maka akan dengan mudah melaksanakan serangkaian kegiatan dalam aktivitas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan. Sadoso Menurut Sadoso Sumosardjuno yang dikutip oleh Musan Prawoto (2007:7) mendefinisikan kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan, serta masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan mendadak.

Kesegaran jasmani berfungsi untuk meningkatkan kemampuan kerja bagi siapapun yang memilikinya sehingga dapat melaksanakan tugas-tugasnya secara optimal untuk mendapatkan hasil yang lebih baik. Saat ini banyak masyarakat sadar akan kesehatan, banyak yang berlomba-lomba untuk meningkatkan kesehatannya dengan berolahraga agar merasa sehat dan lebih semangat dalam hidupnya. Terlebih lagi untuk anak-anak usia sekolah, tentunya kesegaran jasmani sangatlah penting

agar anak-anak senantiasa sehat, aktif dan ceria sehingga selalu bersemangat dalam belajar baik di luar kelas maupun di dalam kelas, sehingga harapannya dengan kondisi ini anak-anak akan memiliki konsentrasi yang baik saat menerima pelajaran di sekolah.

Gaya hidup sehat merupakan perilaku dan kegiatan yang berkaitan dengan upaya mempertahankan dan meningkatkan kesehatan sehingga mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani. Gaya hidup sehat mempunyai peranan yang penting untuk meningkatkan kesehatan setiap individu. Gaya hidup sehat dapat dilakukan dengan cara mengkonsumsi makanan yang seimbang, pola aktivitas atau olahraga secara teratur, tidur yang cukup sehingga setiap individu akan bebas dari penyakit (Suryanto, 2011 : 78). Hal tersebut dilakukan agar tubuh tetap sehat, sehingga kebugaran jasmani dapat terjaga dengan baik.

Kenyataan yang terjadi, seiring masuknya globalisasi di Indonesia terbentuk pola hidup yang sering disebut dengan pola hidup sedentari. Pola hidup sedentari adalah kebiasaan-kebiasaan dalam kehidupan seseorang yang tidak banyak melakukan aktivitas fisik atau tidak banyak melakukan gerakan. Orang dengan gaya hidup sedentari sering mengabaikan aktivitas fisik atau melakukan kegiatan yang tidak membutuhkan banyak energi. 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.

Sesuai dengan beberapa penjelasan di atas, dapat diuraikan bahwa permasalahan gaya hidup berimbas pada kesegaran jasmani siswa, misalnya permasalahan presensi daftar kehadiran kelas VIII di SMPN 1 Sleman yang jarang sekali lengkap, hampir setiap hari ada siswa yang izin ke UKS terkait keluhan tentang kesegaran jasmani, kurangnya gerak yang dilakukan siswa SMPN 1 Sleman di sekolah. Kurangnya prestasi di bidang olahraga. Makanan dan minuman yang dijual di lingkungan sekolah kurang mendukung untuk menjaga kesegaran jasmani. Harapan dan tujuan pembelajaran untuk mendapatkan hasil yang baik dengan demikian menjadi tidak tercapai secara penuh seperti yang diharapkan.

Berdasarkan uraian tersebut di atas, maka perlu penelitian tentang hubungan antara gaya hidup sehat dengan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII SMP N 1 Sleman Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta Tahun Ajaran 2015/2016.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara gaya hidup sehat dengan tingkat kesegaran jasmani. Penelitian ini menggunakan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus pada tanggal 8 Agustus 2016 di SMP N 1 Sleman.

Target/Subjek Penelitian

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP N 1 Sleman, Kabupaten Sleman Yogyakarta dengan jumlah 180 siswa dari 6 kelas. Nantinya akan diambil sampel 30 atau 5 anak dari setiap kelas yang dipilih secara acak.

Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini dilakukan dengan pengisian kuesioner dan melakukan tes TKJI dari Kemendiknas tahun 2010 untuk usia 13-15 tahun.

Teknik Analisis Data

Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah distribusi datanya menyimpang atau tidak dari distribusi normal. Perhitungan penelitian ini menggunakan alat bantu SPSS 17.0 dengan menggunakan teknik analisis data *Kolmogorof-Smirnov*.

Uji Linieritas

Uji linieritas digunakan untuk meramalkan apakah variabel bebas linier terhadap variabel terikatnya. Dalam pengujian ini dilakukan melalui program SPSS 17.0.

Uji Hipotesis

Regresi linier ganda adalah regresi dimana variabel terikatnya dihubungkan/dijelaskan lebih dari satu variabel namun masih menunjukkan diagram hubungan yang linier. Dalam uji analisis ini menggunakan bantuan program SPSS dengan rumus Koefisien Korelasi *Produk-Moment Pearson*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Gaya Hidup Sehat

Distribusi frekuensi gaya hidup sehat siswa kelas VIII SMP N 1 Sleman.

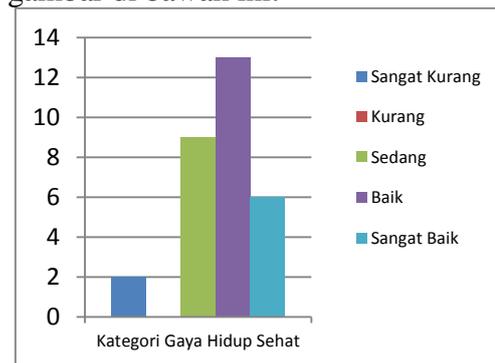
Tabel 1. Deskripsi Data Gaya Hidup Sehat

Distribusi frekuensi gaya hidup sehat siswa kelas VIII SMP N 1 Sleman. Data yang diperoleh adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Data Gaya Hidup Sehat

Interval	Kategori	F	%
> 135	Sangat Baik	6	20
128 - 134	Baik	13	43,3
121 - 127	Sedang	9	30
114 - 120	Kurang	0	0
< 113	Sangat Kurang	2	6,7
Jumlah		30	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 1. Diagram Data Gaya Hidup Sehat

Berdasarkan data yang telah diketahui dari tabel dan gambar di atas, gaya hidup sehat siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sleman Kabupaten Sleman Yogyakarta sebagian besar berada pada kategori baik yaitu sebanyak 13 anak (43,3%), pada kategori sedang sebanyak 9 anak (30%), pada kategori sangat baik sebanyak 6 anak (20%), pada kategori sangat kurang 2 anak (6,7%) dan pada kategori kurang tidak ada.

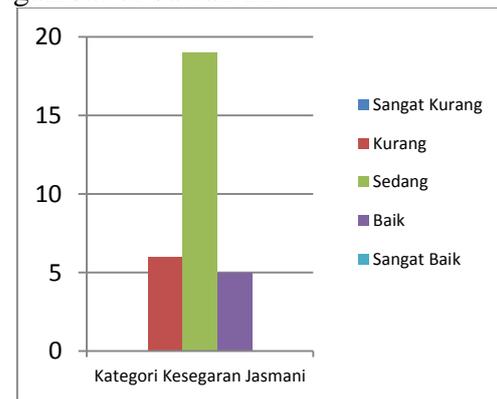
2. Kesegaran Jasmani

Distribusi frekuensi kesegaran jasmani siswa kelas VIII SMP N 1 Sleman. Data yang diperoleh adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Deskripsi Data Kesegaran Jasmani

Nilai	Kategori	F	%
22 - 25	Sangat Baik	0	0
18 - 21	Baik	5	16,7
14 - 17	Sedang	19	63,3
10 - 13	Kurang	6	20
5 - 9	Sangat Kurang	0	0
Jumlah		30	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 2. Diagram Data Kesegaran Jasmani

Berdasarkan data yang telah diketahui dari tabel dan gambar di atas diketahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sleman Kabupaten Sleman Yogyakarta yang berada pada kategori baik sebanyak 5 anak (16,7%), diikuti kategori sedang sebanyak 19 anak (63,3%), pada kategori kurang sebanyak 6 anak (20%), tidak ada yang masuk dalam kategori sangat baik dan sangat kurang.

3. Uji Normalitas

Setelah melakukan uji normalitas dengan SPSS 17 *kolmogorov smirnov* diketahui bahwa:

- a) Nilai signifikansi tingkat gaya hidup sehat sebesar $0.427 > 0.05$
- b) Nilai signifikansi tingkat kesegaran jasmani sebesar $0.759 > 0.05$

Kesimpulan berdasarkan data yang diperoleh adalah karena nilai signifikansi kedua variabel lebih besar dari 0.05, maka dapat disimpulkan bahwa data untuk gaya hidup sehat siswa kelas VIII dengan kesegaran jasmani siswa kelas VIII berdistribusi normal.

4. Uji Linieritas

Setelah melakukan uji linieritas dengan SPSS 17 dapat diketahui bahwa berdasarkan nilai tabel kriteria pengujian:

- a) Jika $\text{sign.} > 0.05$ maka terdapat hubungan linier
- b) Jika $\text{sign.} < 0.05$ maka tidak terdapat hubungan linier

Berdasarkan data yang diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.015. Jadi, kesimpulan nilai signifikansi $0.015 < 0.05$, yang artinya tidak terdapat hubungan linier secara signifikan antara variabel x yaitu gaya hidup sehat dengan variabel y yaitu kesegaran jasmani.

5. Uji Hipotesis

Berdasarkan sampel untuk uji sebanyak 30 siswa dengan signifikansi 5%, dari sini dapat nilai df (derajat bebas), $df = n - 2$ ($30 - 2$) = 28. Cara membaca r tabel dapat dilihat pada tabel r product moment pada signifikansi 5%, didapatkan angka r tabel = 0.361 (nilai koefisien korelasi r untuk taraf signifikan).

Hasil pengujian $r_{x.y} = 0.960 > r$ tabel : 0.361 berarti ada hubungan

yang signifikan antara gaya hidup sehat dengan tingkat kesegaran jasmani.

6. Pembahasan

Penelitian ini bermaksud ingin mengetahui hubungan antara gaya hidup sehat dengan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sleman Kabupaten Sleman Yogyakarta. Dari hasil analisis data diperoleh nilai koefisien korelasi (r hit) sebesar $0.960 > r$ tab 0,361, hasil tersebut menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara gaya hidup sehat dengan kesegaran jasmani siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sleman Kabupaten Sleman Yogyakarta. Terbukti bahwa gaya hidup sehat berperan dalam meningkatkan kesegaran jasmani anak, yaitu semakin baik gaya hidup sehat anak maka akan semakin baik juga tingkat kesegaran jasmani anak. Kondisi fisik seseorang akan terjaga dengan menerapkan gaya hidup sehat dan secara tidak langsung menjadi dukungan kesegaran jasmani seseorang.

Gaya hidup sehat tersebut didasarkan pada makanan dan minuman, kebersihan diri sendiri dan lingkungan, sakit dan penyakit, olahraga dan istirahat. Untuk mencapai kesegaran 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 kesegaran jasmani seseorang maka hendaknya selalau menjaga perilaku hidup sehat sehari-hari.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

Dari hasil perhitungan yang diperoleh, nilai koefisien korelasi (r) adalah 0,960 dan dapat diartikan bahwa ada hubungan yang signifikan antara gaya hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sleman Yogyakarta.

Saran

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

1. Bagi anak yang mempunyai gaya hidup sehat yang masih sangat kurang hendaknya mengatur pola hidupnya dengan baik, dan siswa yang masih mempunyai kebugaran jasmani kurang hendaknya dapat meningkatkan dengan latihan olahraga secara rutin.
2. Bagi Guru Penjas, perlu dilakukan latihan rutin komponen-komponen kebugaran jasmani di sekolah untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa.
3. Peneliti berikutnya dapat melakukan penelitian dengan variabel-variabel lain, sehingga faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani dapat teridentifikasi secara luas.

DAFTAR PUSTAKA

Depdiknas. (2010). *Tes Kebugaran Jasmani untuk Anak*. Jakarta: Depdiknas.

Sadoso Sumosardjuno. (1989). *Pengetahuan Praktis Kesehatan Dalam Berolahraga*. Jakarta: Galamedia.

Sugiyono. (2008). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: CV Alfabeta.

Suharsimi Arikunto. (2002). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta

Suryanto. (2011). Peranan Pola Hidup Sehat Terhadap Kebugaran Jasmani. Artikel Penelitian. Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY, Yogyakarta.