

HUBUNGAN ANTARA TINGKAT AKTIVITAS FISIK DENGAN KEBUGARAN JASMANI SISWA SMK MUHAMMADIYAH 1 WATES

Oleh: Dion Erwinanto, Universitas Negeri Yogyakarta,
dionerwinanto@gmail.com

Abstrak

Kurangnya siswa melakukan aktivitas fisik merupakan masalah yang menjadi latar belakang dalam penelitian ini. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa kelas X SMK Muhammadiyah 1 Wates. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional menggunakan desain *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas X SMK Muhammadiyah 1 Wates sejumlah 169 orang. Teknik pengambilan sampel dengan *cluster random* sampling dan *accidental* sampling. Total sampel sebanyak 74 siswa. Instrumen yang digunakan adalah *Physical Activity Questionnaire for Adolescents* (PAQ-A) (validitas= 0.568, reliabilitas=0.721) dan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia usia 16-19 tahun (validitas $p_a=0.960$ dan $p_i=0,711$, reliabilitas $p_a=0,720$ dan $p_i=0,673$). Analisis data menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* (Karl Pearson). Hasil analisis korelasi dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang rendah antara tingkat aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani, dengan nilai koefisien korelasi 0.336 dan nilai signifikansi = 0.003.

Kata kunci: aktivitas fisik, kebugaran jasmani, siswa kelas x

THE RELATION BETWEEN THE LEVEL OF PHYSICAL ACTIVITY AND PHYSICAL FITNESS

Abstract

Students' lack of physical activities was the background of this study. The purpose of this study was to determine the relation between the level of physical activity and physical fitness of 10th grade students of SMK Muhammadiyah 1, Wates. This study is a correlational study using cross sectional design. The research population was 169 10th grade students of SMK Muhammadiyah 1, Wates. The sampling techniques were cluster random sampling and accidental sampling. Total sample was 74 students. The research instruments were *Physical Activity Questionnaire for Adolescents* (PAQ-A) (validity= 0.568, reliability=0.721) and Indonesian Physical Fitness Test for 16-19 year olds (validity $p_a=0.960$ and $p_i=0,711$, reliability $p_a=0,720$ and $p_i=0,673$). Data analysis used *Pearson Product Moment* (Karl Pearson) correlation. The result of correlation analysis showed that there was low relation between the level of physical activity and physical fitness, with correlation coefficient value of 0.336 and significance value = 0.003.

Keywords: physical activity, physical fitness, 10th grade student

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan salah satu unsur yang penting dalam kehidupan manusia. Dalam kondisi sehat jasmani dan rohani manusia dapat melakukan aktivitas secara optimal. Untuk mendapatkan kesehatan jasmani dan rohani yang baik maka perlu pemeliharaan kesehatan secara rutin. Salah satu upaya pemeliharaan kesehatan adalah dengan melakukan

aktivitas fisik. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (2013:139) memaparkan bahwa melakukan aktivitas fisik teratur bermanfaat untuk mengatur berat badan serta menguatkan sistem pembuluh darah, yang artinya upaya pemeliharaan kesehatan dapat dilakukan melalui aktivitas fisik.

Permasalahan yang terjadi saat ini aktivitas fisik seorang dipermudah

dengan adanya IPTEK yang membuat segala aktivitasnya 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 26,1% 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 golongan remaja hingga orang dewasa muda (15-24 tahun) sebesar 52%. Hal tersebut berbanding lurus dari hasil observasi peneliti pada siswa di SMK Muhammadiyah 1 Wates, beberapa siswa cenderung memiliki perilaku tidak aktif ketika di rumah maupun di sekolah. Ketika memiliki waktu luang di rumah, beberapa anak lebih suka tidur siang, bermain *gadget*, dan melakukan aktivitas yang tergolong ringan namun ada pula anak yang setiap hari melakukan aktivitas yang tergolong tinggi. Bila anak dengan aktivitas fisik yang tergolong rendah tersebut dibiarkan maka akan berdampak kepada tingkat kebugaran jasmani yang rendah.

Kebugaran sangat penting bagi manusia untuk melakukan aktivitas kesehariannya. Dengan adanya kebugaran jasmani yang baik, segala pekerjaan atau kegiatan sehari-hari dapat dilakukan

dengan maksimal. Menurut Djoko Pekik Iriyanto (2006: 2) untuk dapat memiliki kebugaran yang baik, seseorang harus memenuhi 3 unsur, yaitu: asupan, istirahat dan olahraga. Ketiga unsur tersebut saling terkait antara satu dengan yang lain. Bila salah satu unsur tidak dipenuhi maka kebugarannya akan rendah. Pergeseran pola hidup dari banyak bergerak menjadi jarang bergerak merupakan salah satu bentuk penyebab menurunnya tingkat kebugaran. Hal tersebut dapat dijumpai pada remaja jaman sekarang yang lebih suka menggunakan sepeda motor untuk bepergian dibandingkan menggunakan sepeda ataupun berjalan kaki.

Memiliki kebugaran yang baik pada masa remaja akan sangat memberikan manfaat baik secara fisik maupun psikologis ketika di sekolah. Sigit Bugiarto (2009) mengatakan bahwa kebugaran memiliki hubungan positif yang signifikan terhadap prestasi belajar. Hal tersebut diperkuat oleh penelitian Panca Nova Sawunggaluh (2016) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran, intelegensi, dan pergaulan teman sebaya dengan pencapaian prestasi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ketika siswa memiliki kebugaran yang baik maka prestasi belajar siswa di sekolah juga akan baik.

SMK Muhammadiyah 1 Wates merupakan sekolah menengah kejuruan

yang terletak di Kabupaten Kulon Progo. Sekolah ini memiliki 8 kelas X, mulai dari jurusan AP terdapat 4 kelas yaitu Administrasi Perkantoran (AP) 1, AP 2, AP 3, dan AP 4, Akutansi (AK) 1 dan AK 2, Pemasaran (PM) 1 kelas, dan Teknik Komputer Jaringan 1 kelas. Dari hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap guru mata pelajaran dan teman-teman PPL di SMK Muhammadiyah 1 Wates, beberapa siswa cenderung merasa mengantuk, mengeluh, dan tidak bersemangat ketika pembelajaran teori maupun praktek berlangsung. Biasanya hal tersebut terjadi pada siang hari setelah jam istirahat pertama maupun kedua dan 1 jam sebelum bel pulang berbunyi. Dari permasalahan tersebut peneliti menganggap perlu untuk mengkaji tingkat kebugaran siswa. Hal tersebut diperkuat dari wawancara guru penjas bahwa sekolah belum memiliki data kebugaran siswa dan belum pernah menerapkan tes kebugaran yang standar kepada siswa karena keterbatasan sarana dan prasarana sekolah.

Dari pemaparan latar belakang di atas peneliti ingin mengkaji seberapa besar tingkat aktivitas fisik dan bagaimana status kebugaran siswa kelas X SMK Muhammadiyah 1 Wates. Selain itu peneliti juga ingin mengkaji mengenai hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani. WHO (2010: 19) mengemukakan bahwa aktivitas fisik

berhubungan dengan kebugaran kardiorespirasi anak-anak dan remaja. Hal tersebut diperkuat oleh hasil penelitian Desi Ardiyani (2016) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas jasmani dengan kesegaran jasmani siswa dan penelitian Hsieh, Chen, Huang, Chen, Li, & Chang (2014) yang menunjukkan hubungan yang signifikan antara BMI dan aktivitas fisik dengan tingkat daya tahan kardiorespirasi. Selain itu penelitian dari Yi-Ching Huang and Robert M. Malina (2001) menunjukkan aktivitas fisik memiliki hubungan yang signifikan dan berkorelasi positif dengan kebugaran fisik. Namun pada penelitian Sutri (2014) menunjukkan bahwa tidak ada hubungan aktivitas fisik dengan kesegaran jasmani pada remaja puasa dan penelitian Sidratulmuntaha, Djunaidi & Yustini (2013) menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik menurut nilai METs dengan ketahanan fisik. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasional. Peneliti menggunakan statistik bivariate untuk menghitung besarnya korelasi antara tingkat aktivitas jasmani dan kebugaran jasmani siswa.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini berlangsung pada bulan Januari – Februari 2017. Adapun waktu tanggal pengambilan data Tes TKJI pada tanggal 18 Februari sampai 21 Februari 2017. Sedangkan dalam pengambilan data Tes PAQ-A pada tanggal 16 Februari – 17 Februari 2017.

Lokasi pengambilan data (penelitian) di SMK Muhammadiyah 1 Wates yang beralamat di Gadingan, Wates, Kabupaten Kulon Progo. Tes TKJI dan Kuesioner PAQ-A dilaksanakan di tempat yang berbeda. Tes TKJI dilaksanakan di alun-alun wates dan Tes PAQ-A dilaksanakan di ruang kelas.

Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X SMK Muhammadiyah 1 Wates angkatan 2016/2017. Teknik pengambilan sampel dengan *cluster random* sampling dan *accidental* sampling. Total sampel sebanyak 74 siswa.

Prosedur

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang meneliti hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani. Penelitian ini dilakukan dengan meminta responden yang merupakan sampel penelitian untuk mengisi angket PAQ-A yang telah dimodifikasi dan

melaksanakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk usia 16-19 tahun

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Data yang dihasilkan dari penelitian ini ada dua macam, yaitu data tingkat aktivitas fisik dan data kebugaran jasmani siswa. Kedua data tersebut disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan visualisasi grafik.

Instrumen untuk mengukur tingkat aktivitas fisik menggunakan *Physical Activity Questionnaire for Adolescents* (PAQ-A) yang telah dimodifikasi ke dalam bahasa Indonesia dan kebugaran jasmani menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 16-19 tahun. Uji coba Instrumen PAQ-A yang telah dimodifikasi dilakukan di SMA N 1 Wates dengan hasil validitas= 0.568 dan reliabilitas=0.721.

Teknik pengumpulan data tingkat aktivitas fisik menggunakan angket PAQ-A dimana responden diminta untuk mengisikan pernyataan mengenai aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari dan intensitas waktu 7 hari yang lalu. Teknik pengumpulan data kebugaran jasmani dengan TKJI usia 16-19 tahun, terdiri dari lima butir tes, dengan rangkaian butir tesnya yaitu: (a) Lari Cepat (60 meter), (2) Angkat tubuh (*pull-up*/30 detik untuk putri dan 60 detik untuk putra), (3) Baring duduk

(*sit-up*/60 detik), (4) Loncat tegak (*vertical jump*), dan (5) Lari jauh (1000 m untuk putri dan 1200 meter untuk putra).

Teknik Analisis Data

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis korelasional. Penelitian ini menggunakan rumus korelasi *product-moment* untuk mengetahui ada tidaknya hubungan yang signifikan antara variabel bebas dan variabel terikat. Teknik analisis data diarahkan pada pengujian hipotesis yang diajukan serta untuk menjawab rumusan masalah.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Data yang dideskripsikan pada penelitian ini meliputi deskripsi data seluruh variabel penelitian yang meliputi data tingkat aktivitas fisik (X) dan data kebugaran jasmani siswa (Y). Deskripsi data penelitian untuk keseluruhan variabel dalam penelitian ini berikut.

Data Tingkat Aktivitas Fisik

Data tingkat aktivitas fisik (X) diklasifikasikan menjadi lima kategori, yaitu: (1) sangat tinggi, (2) tinggi, (3) sedang, (4) rendah, dan (5) sangat rendah. Data hasil pengisian kuesiner PAQ-A dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini:

Tabel 1. Data Tingkat Aktivitas Fisik

Interval	F	%	Kategori
5	0	0	Sangat Tinggi
4	0	0	Tinggi
3	2	2,70	Sedang
2	59	79,72	Rendah
1	13	17,56	Sangat Rendah

Berdasarkan tabel tersebut dari 74 siswa (100%) terdapat 0 siswa (0%) dalam kategori sangat tinggi, 0 siswa (0%) dalam kategori tinggi, 2 siswa (2,70%) dalam kategori sedang, 59 siswa (79,72%) dalam kategori rendah dan 13 siswa (17,56%) dalam kategori sangat rendah. Data hasil pengisian kuesioner PAQ-A oleh siswa SMK Muhammadiyah 1 Wates kelas X tahun ajaran 2016/2017 dapat dilihat pada diagram batang di bawah ini:



Gambar 1. Diagram Tingkat Aktivitas Fisik Siswa.

Data Kebugaran Jasmani

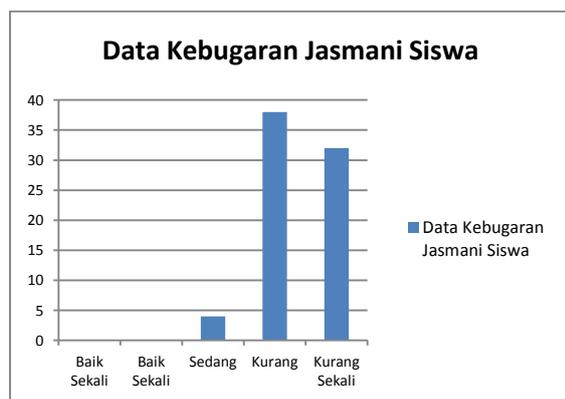
Data hasil rangkaian tes tersebut diklasifikasikan menjadi lima kategori, yaitu: (1) baik sekali, (2) baik, (3) sedang, (4) kurang dan (5) sangat kurang. Data hasil tes kebugaran jasmani siswa SMK Muhammadiyah 1 Wates kelas X tahun

ajaran 2016/2017 dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2. Data Kebugaran Jasmani

Interval	F	%	Kategori
22-25	0	0	Baik Sekali
18-21	0	0	Baik
14-17	4	5,40	Sedang
10-13	38	51,35	Kurang
5-9	32	43,24	Kurang sekali

Berdasarkan tabel tersebut dari 73 siswa SMK Muhammadiyah 1 Wates (100%) terdapat 0 siswa (0%) dalam kategori baik sekali, 0 siswa (0%) dalam kategori baik, 4 siswa (5,40%) dalam kategori sedang, 38 siswa (51,35%) dalam kategori kurang dan 32 siswa (43,24%) dalam kategori kurang sekali. Data hasil tes kebugaran jasmani siswa SMK Muhammadiyah 1 Wates kelas X tahun ajaran 2016/2017 dapat dilihat pada diagram batang di bawah ini:



Gambar 2. Diagram Kebugaran Jasmani

Analisis Data

Bagian ini akan menyajikan dua hal pokok dari analisis data yaitu uji prasyarat analisis dan uji hipotesis.

Uji Prasyarat Analisis

Hasil Uji Normalitas

Distribusi data dikategorikan normal apabila memiliki taraf signifikansi ($p\ value$) > 0,05. Hasil uji normalitas data penelitian ini disajikan pada tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		Aktivitas Fisik	Kebugaran Jasmanil
N		74	74
Normal Parameters ^a	Mean	1.71	9.82
	Std. Deviation	.295	2.148
Most Extreme Differences	Absolute	.095	.103
	Positive	.095	.103
	Negative	-.095	-.100
Test Statistic		.095	.103
Asymp. Sig. (2-tailed)		.093 ^c	.052 ^c

Data pada tabel 3 menunjukkan bahwa nilai residual dengan *asympt. Sig. (2-tailed)* untuk PAQ-A sebesar 0.093 > 0.05 dan TKJI sebesar 0.052 > 0.05, artinya seluruh data berdistribusi normal.

Hasil Uji Homogenitas

Data dapat dikatakan berasal dari populasi yang homogen bila memiliki taraf signifikansi > 0.05. Hasil uji homogenitas data penelitian ini disajikan pada tabel 4.

Tabel. 4 Hasil Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances			
Aktivitas Fisik			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.515	8	65	.841

Hasil Uji Linieritas

Dari hasil uji linieritas di atas didapatkan *Linearity* dengan Sig sebesar

0.004. Berdasarkan nilai tabel signifikansi kurang dari 0.05 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear secara signifikan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani. Hasil uji linieritas variabel aktivitas fisik dan kebugaran jasmani dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 5. Hasil Uji Linieritas

ANOVA Table			
			Sig.
Aktivitas Fisik & Kebugaran Jasmani	Between Groups	(Combined)	.078
		Linearity	.004
		Deviation from Linearity	.545

Uji Hipotesis

Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani

Korelasi *Pearson Product Moment* dilambangkan r, dengan ketentuan nilai r tidak lebih dari harga (-1 < r < +1). Apabila r = -1 artinya korelasi negative sempurna, r = 0 artinya tidak ada korelasi, dan r = 1 berarti korelasinya sempurna positif (kuat). Korelasi yang bertanda positif menunjukkan arah korelasi yang positif. Korelasi yang bertanda negatif menunjukkan arah korelasi yang negatif. Sedangkan 0,000 menunjukkan tidak adanya korelasi antara X dan Y. Sedangkan kekuatan hubungan dikonsultasikan dengan tabel interpretasi.

Tabel 6. Hasil Uji Hipotesis

Correlations			
		Kebugaran Jasmani	Aktivitas Fisik
Aktivitas Fisik	Pearson Correlation	1	.336
	Sig. (2-tailed)		.003
	N	74	74
Kebugaran Jasmani	Pearson Correlation	.336	1
	Sig. (2-tailed)	.003	
	N	74	74

Pada tabel korelasi, diperoleh harga koefisien korelasi sebesar 0.336 dengan signifiikansi 0.003. Berdasarkan data di atas maka dapat dilakukan pengujian hipotesis dengan membandingkan taraf signifikansi (*p-value*) sebagai berikut: Jika signifikansi > 0.05 maka Ho diterima dan jika signifikansi < 0.05 maka Ho ditolak

Dalam hal ini dapat dilihat bahwa koefisien korelasi adalah 0.336 dengan signifikansi 0.003. Karena signifikansi < 0.05, maka Ho ditolak, berarti Ha diterima, yang artinya bila terdapat hubungan maka hubunngan tersebut signifikan antara variabel tingkat aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani. Selanjutnya jika koefisien korelasi hasil analisis korelasi *Pearson Product Moment* tidak = 0, maka dapat dikatakan terjadi sebuah hubungan. Hasil korelasi *Pearson Product Moment* menghasilkan 0.336 yang

artinya terdapat korelasi positif antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani.

Setelah didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani, langkah selanjutnya adalah menginterpretasi kekuatan hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani. Setelah diinterpretasi dengan tabel tingkat hubungan koefisien korelasi milik Sugiono didapatkan hasil bahwa kekuatan hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani adalah rendah. Berdasarkan hasil koefisien korelasi tersebut juga dapat dipahami bahwa korelasinya bersifat positif, artinya semakin tinggi tingkat aktivitas fisik maka akan semakin tinggi pula tingkat kebugaran jasmani dengan kekuatan hubungan yang rendah.

Pembahasan

Dari hasil distribusi frekuensi tingkat aktivitas fisik, dapat diketahui bahwa tidak ada siswa yang memiliki tingkat aktivitas dengan kategori tinggi dan sangat tinggi. Data menunjukkan bahwa 91,89% siswa tergolong dalam kategori rendah. Hal ini sejalan dengan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di sekolah dan hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2013 yang menunjukkan bahwa terdapat 26.1% masyarakat di Indonesia tergolong kurang aktif dimana 67% adalah remaja.

Aktivitas yang dilakukan siswa di sekolah ketika jam istirahat antara lain jalan-jalan berkeliling sekolahan, duduk mengobrol di kelas, dan shalat dzuhur berjama'ah. Jarang sekali terlihat siswa bermain maupun kejar-kejaran ketika jam istirahat. Hal ini menunjukkan bahwa ketika jam istirahat siswa banyak melakukan aktivitas yang tergolong ringan (tidak sampai berkeringat).

Dari hasil pengisian PAQ-A, pada saat pembelajaran penjas hanya beberapa siswa saja yang tidak bersungguh-sungguh untuk melakukan olahraga. Mayoritas siswa menunjukkan antusiasnya untuk bersungguh-sungguh melaksanakan pembelajaran penjas di sekolah, tetapi hal ini hanya memberi pengaruh sedikit terhadap tingkat aktivitas siswa secara keseluruhan karena pembelajaran penjas yang hanya dilakukan seminggu sekali.

Selain itu, faktor lingkungan sekolah juga mempengaruhi aktivitas siswa ketika di sekolah. Kurangnya sarana dan prasarana yang memadai juga merupakan hambatan bagi siswa untuk dapat melakukan aktivitas fisik secara maksimal. Tidak adanya lapangan (seperti: bola basket, futsal) atau lahan untuk siswa bermain. Peralatan tenis meja yang dimiliki sekolahpun kurang dapat dimanfaatkan oleh pihak sekolah untuk meningkatkan aktivitas siswa di sekolah, hanya pada

ekstrakurikuler saja peralatan tenis meja digunakan.

Siswa juga kurang dapat memanfaatkan waktu luang ketika di rumah, mayoritas siswa hanya bersantai atau melakukan aktivitas yang hanya memerlukan sedikit usaha dan hanya beberapa siswa saja yang sering melakukan aktivitas fisik (berolahraga) dalam seminggu terakhir. Dari beberapa data di atas dapat disimpulkan bahwa tingkat aktivitas fisik siswa kelas X SMK Muhammadiyah 1 Wates cenderung rendah, baik ketika di sekolah maupun di rumah.

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi tingkat kebugaran jasmani dapat diketahui bahwa data tingkat kebugaran jasmani siswa linier atau sama dengan hasil pengisian kuesioner PAQ-A. Data tersebut menunjukkan tidak ada siswa yang memiliki kebugaran pada kategori baik sekali maupun baik, hal ini juga sama dengan hasil pengisian PAQ-A yang menunjukkan tidak ada siswa yang memiliki aktivitas fisik dengan kategori tinggi dan sangat tinggi. Hasil tes menunjukkan bahwa lebih dari separuh subjek penelitian tingkat kebugaran jasmaninya dalam kategori kurang.

Data kebugaran jasmani siswa yang rendah sangatlah tinggi, hal ini menunjukkan bahwa terdapat ketidakseimbangan antara asupan, istirahat

dan olahraga. Hal ini sepatutnya perlu diperhatikan baik bagi siswa, guru maupun orang tua, karena akan berdampak pada masalah kesehatan seperti obesitas dan masalah kesehatan lainnya.

Selain berdampak buruk bagi kesehatan, tingkat kebugaran yang rendah juga dapat berdampak pada menurunnya prestasi belajar siswa di sekolah. Sigit Bugiarto (2009) mengatakan bahwa kebugaran memiliki hubungan yang signifikan dengan prestasi belajar siswa. ketika kebugaran siswa rendah dapat dipastikan prestasi belajar siswa juga rendah. Hal tersebut diperkuat oleh penelitian Panca Nova Sawunggaluh (2016) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran, intelegensi, dan pergaulan teman sebaya dengan pencapaian prestasi. Hal ini dikarenakan faktor psikologis siswa yang kurang bugar akan lebih sulit menerima ilmu dibanding siswa yang memiliki kebugaran yang baik.

Memiliki kebugaran yang baik tentu akan memberi manfaat bagi siswa ketika menjalankan aktivitas kesehariannya baik di sekolah maupun di rumah. Untuk dapat memiliki kebugaran yang baik, orang tua siswa dan sekolah sepatutnya memberikan dorongan (motivasi) dan fasilitas untuk siswa agar mau dan bertanggung jawab akan kebugaran jasmaninya. Dorongan atau motivasi yang baik adalah mengajak siswa untuk melakukan kegiatan olahraga secara

rutin yang dilakukan oleh orang tua, sehingga siswa dapat membiasakan berolahraga dan akan menjadi kegiatan rutin dan penting untuknya.

Hasil penelitian menyebutkan jika secara statistik ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa kelas X SMK Muhammadiyah 1 Wates tahun ajaran 2016/2017. Hal ini berdasarkan hasil analisis korelasi *product moment* (Karl Pearson) dengan SPSS 24 yaitu $r_{xy} = 0.336$ dan nilai sig. = 0.003. Dari hasil tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa karena hasil dari r_{xy} tidak = 0 dan nilai sig. < 0.05. Tingkat aktivitas fisik siswa kelas X SMK Muhammadiyah 1 Wates tahun ajaran 2016/2017 perlu ditingkatkan melalui kegiatan-kegiatan yang dapat dilakukan ketika jam istirahat maupun pulang sekolah. Kegiatan yang dapat dilakukan adalah mengajak siswa untuk mau berolahraga, baik sekedar bermain tenis meja maupun bulu tangkis. Selain itu memaksimalkan kegiatan ekstrakurikuler di sekolah juga merupakan cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan aktivitas fisik siswa di sekolah, sehingga diharapkan kebugaran jasmani siswa juga akan meningkat.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa kelas X SMK Muhammadiyah 1 Wates tahun ajaran 2016/2017. Dengan $r_{xy} = 0.336$ dan nilai sig. = 0.003, artinya terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani namun berdasarkan hasil interpretasi, kekuatan hubungan kedua variabel adalah rendah.

Saran

Hasil penelitian ini merupakan suatu masukan bagi para orang tua dan guru terkait dengan aktivitas yang dilakukan siswa ketika di rumah maupun di sekolah. Untuk itu disarankan: (1) orang tua dapat memberikan motivasi untuk anaknya agar mau untuk memelihara kebugaran jasmaninya dengan giat melakukan aktivitas fisik. (2) Guru olahraga dapat memberikan aktivitas fisik yang sesuai dan dapat memberikan manfaat kepada siswa.

DAFTAR PUSTAKA

Arovah (2012). Status Kegemukan, Pola Makan, Tingkat Aktivitas Fisik Dan Penyakit Degeneratif Dosen Dan Karyawan Universitas Negeri Yogyakarta. *MEDIKORA*, 5.

- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2013). Riset Kesehatan Dasar 2013. Jakarta. Kementerian Kesehatan RI
- Desi Ardriani. (2016). "Hubungan Antara Aktivitas Jasmani dengan Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas VII SMP N 3 Depok Sleman." Yogyakarta: UNY
- Djoko Pekik Irianto (2006). *Bugar & Sehat dengan Berolahraga*. Yogyakarta: ANDI OFFSET..
- Hsieh, P.-L., Chen, M.-L., Huang, C.-M., Chen, W.-C., Li, C.-H., & Chang, L.-C. (2014). Physical Activity, Body Mass Index, and Cardiorespiratory Fitness among School Children in Taiwan: A Cross-Sectional Study. *Environmental Research and Public Health*, 7276.
- Huang, Yi-Ching & Malina M. Robert. (2001). Physical Activity and Health-Related Physical Fitness in Taiwanese Adolescents. *Journal of Physiological Anthropology and Applied Human Science*. USA: Department of Kinesiology
- Kowalski, K. C., Crocker, P. R., & Donen, R. M. (2004). The Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C) and Adolescents (PAQ-A) Manual. 2, 13-15.
- Rusli Lutan. (2002). *Menuju Sehat dan Bugar*. Jakarta: Depdiknas.
- Panca Nova S. (2016). "Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani, Itelengensi, Dan Pergaulan Siswa Dengan Pencapaian Prestasi Kelas XI Sma Negeri Kalibawang Kabupaten Kulon Progo Tahun 2015/2016." Yogyakarta: UNY
- Sidratulmuntaha Jaihar, Djunaidi M . Dachlan, & Yustini. (2013). Analisis Status Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Ketahanan Fisik Siswa Di Sekolah Polisi Negara (SPN) Batua Makassar, Sulawesi Selatan. *Jurnal Kesehatan*. Hal: 1
- Sigit Bugiaro. (2009). "Hubungan Antara Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Prestasi Belajar PAI Siswa Kelas VI SD Negeri Pakahan 1 Jogonalan Klaten." Yogyakarta: UNY
- World Health Organization. (2010). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Switzerland: WHO Press.