

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

Farida Mulyaningsih^{1*}, Agus Sumhendartin Suryobroto¹, Nugraheni Cahya Pertiwi¹, AM Bandi
Utama¹

¹Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

*E-mail: farida_m@uny.ac.id

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 signifikan antara variabel pola hidup sehat dengan kebugaran jasmani, nilai signifikansi sebesar $0,011 < 0,05$; dan (3) ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan pola hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 2 Mlati dengan $rx1.x2.y = 0,467 < r(0,05)(35) = 0,333$ dan nilai signifikansi $p 0,019 < 0,05$.

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

CORRELATION BETWEEN THE PHYSICAL ACTIVITY AND HEALTHY LIFESTYLE TOWARDS THE PHYSICAL FITNESS OF THE SPORTS EXTRACURRICULAR MEMBERS OF SMP NEGERI 2 MLATI

Abstracts

This research aims to (1) determine the correlation between the physical activity and physical fitness, (2) determine the correlation between the health lifestyle and physical fitness, and (3) determine the correlation between physical activity and the health lifestyle and physical fitness of sports extracurricular members of SMP Negeri 2 Mlati (Mlati 2 Junior High School). This research was a correlational study. The research method used a survey. The research population was for about 68 sport extracurricular members of SMP Negeri 2 Mlati. The sampling technique used the purposive sampling, which fulfilled a total of 35 extracurricular members. The instrument for measuring physical activity was a questionnaire, the healthy lifestyle was measured by a using questionnaire instrument. The instrument for measuring physical fitness was the TKJI for the students aged 13-15 year old. The data analysis used the product moment correlation test. The result show that: (1) there is a significant correlation between physical activity and physical fitness, a significance value of $0.029 < 0.05$; (2) there is a significant correlation between health lifestyle variables and physical fitness, a significance value of $0.011 < 0.05$; and (3) there is a significant correlation between physical activity and the health lifestyle towards the level of physical fitness of sport extracurricular members of SMP Negeri 2 Mlati with $rx1.x2.y = 0.467 < r(0.05)(35) = 0.333$ and a significance value of $p 0.019 < 0.05$.

Keywords: *1 word; no more than 5 words; important; specific; representative phrase.*

PENDAHULUAN

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.

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-malasan 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 kontinyu, maka akan menghasilkan dampak kebugaran jasmani dan kesehatan (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. 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 prsetasi 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”

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian dengan pendekatan kuantitatif menggunakan metode korelasional. Tempat penelitian yaitu di SMP Negeri 2 Mlati, yang beralamat di Gg. Garuda No. 33, Jombor Kidul, Sinduadi, Kec. Mlati, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler olahraga. Populasi pada penelitian ini yaitu 68 peserta ekstrakurikuler olahraga SMP Negeri 2 Mlati. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *purposive sampling*. Kriteria

Hubungan antara aktivitas fisik dan pola hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di smp Negeri 2 mlati

Correlation between the physical activity and healthy lifestyle towards the physical fitness of the sports extracurricular Members of smp negeri 2 mlati

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.

Teknik pengumpulan data yang akan digunakan adalah dengan pemberian angket, kuesioner dan lembar TKJI (Instrument Tes TKJI). 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 dan nilai reliabilitas sebesar 0,682 (Romadhani, dkk, 2020: 79). Untuk angket pola hidup sehat memiliki validitas item angket sebesar 0,905, sedangkan uji coba 28 butir pertanyaan angket pola hidup sehat, diperoleh validitas sebesar 0,870, dan memiliki nilai reliabilitas sebesar 0,80. Untuk instrumen TKJI memiliki tingkat validitas sebesar 0,950 dan untuk putri validitas sebesar 0,923, dan nilai reliabilitas sebesar 0,960 (Doolittle), dan untuk remaja putri umur 13-15 tahun mempunyai reliabilitas 0,804 (Aitken).

Teknik analisis data pada penelitian ini dengan melakukan uji normalitas, uji linearitas, dan Uji hipotesis menggunakan rumus *pearson product moment* dengan menggunakan aplikasi SPSS 21.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil 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:

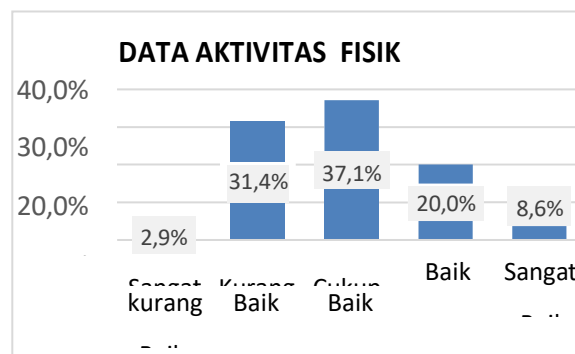
Aktivitas Fisik

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

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik

Interval Skor	Kriteria	Frekuensi	Persentase
$X > 111$	Sangat Baik	3	8,6%
$90 < X < 111$	Baik	7	20,0%
$69 < X < 90$	Cukup Baik	13	37,1%
$49 < X < 69$	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 1 sebagai berikut:



Gambar 1. Data Aktivitas Fisik

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”.

Pola Hidup Sehat

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

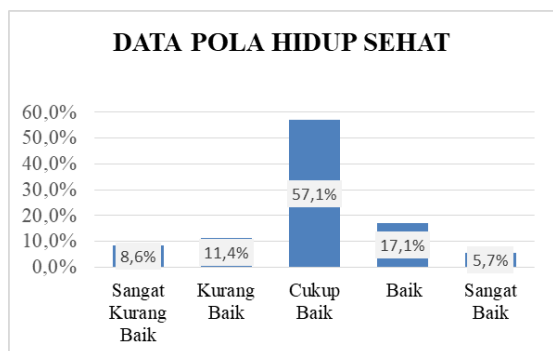
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pola Hidup Sehat

Interval Skor	Kriteria	Frekuensi	Persentase (%)
$X > 75$	Sangat Baik	2	5,7%
$67 < X < 75$	Baik	6	17,1%
$60 < X < 67$	Cukup Baik	20	57,1%
$53 < X < 60$	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:

Hubungan antara aktivitas fisik dan pola hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di smp Negeri 2 mlati

Correlation between the physical activity and healthy lifestyle towards the physical fitness of the sports extracurricular Members of smp negeri 2 mlati



Gambar 2. Data Pola Hidup Sehat

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”.

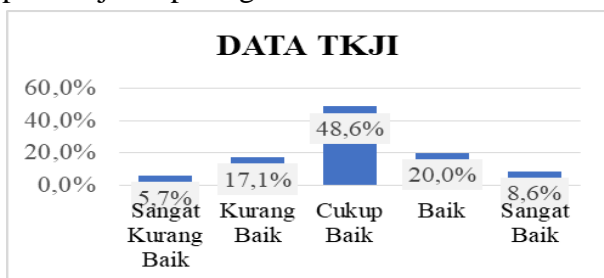
Kebugaran Jasmani

Data kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 2 Mlati apabila disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani

No.	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentas
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 3. Data TKJI

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”.

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

Hubungan antara aktivitas fisik dan pola hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di smp Negeri 2 mlati

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 kebugaran 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 ialahakan didapat dari kebugaran 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 kebugaran 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 kebugaran 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.

Hubungan antara aktivitas fisik dan pola hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di smp Negeri 2 mlati

Correlation between the physical activity and healthy lifestyle towards the physical fitness of the sports extracurricular Members of smp negeri 2 mlati

SIMPULAN

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

DAFTAR PUSTAKA

Alamsyah, D. A. N., Hestiningsih, 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

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>.

Budiwanto, S. (2012). Metodologi latihan olahraga (1st ed.)

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/>.

Depdiknas. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Depdiknas.

Kementrian RI. (2018). Hasil Utama RISKESDAS 2018. Indonesia: Balitbangkes Kementerian Kesehatan

Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.

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 kesegaran jasmani siswa putra kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Caturtunggal 3. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 8, Nomor 2.

Slamet & Edy, S.M. (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD Kelas VI*. Sidoarjo: CV. Adiperkasa.

Suharjana, F. (2012). Kebugaran kardiorespirasi dan indek massatubuh mahasiswa KKN-PPL PGSD Penjas FIK UNY Kampus Wates Tahun 2012. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 9, Nomor 2.

WHO, W. H. O. (2020). *Physical activity*. World Health Organization: WHO. Diakses 5 Januari 2023. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>