

**HUBUNGAN POLA HIDUP SEHAT TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN
JASMANI DI MASA PANDEMI PADA SISWA KELAS VIII
SMP N 4 MUARA BUNGO**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada
Universitas Jambi untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Olahraga dan Kesehatan**



OLEH

**FARES YANORI
K1A117073**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS KKEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS JAMBI
2022**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi berjudul “**Hubungan Pola Hidup Sehat Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Di Masa Pandemi Pada Siswa Kelas VII SMP N 4 Muara Bungo**”. Yang disusun oleh Fares Yanori NIM. K1A117073 telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan dalam Sidang Dewan Penguji.

Jambi, 2021
Dosen Pembimbing I



Dr. Muhammad Ali, S.Pd., M.Pd.
NIP. 197406182005011008

Jambi, , Desember 2021
Pembimbing II



Adhe Saputra, S.Pd, M.Pd.
NIP. 198705262015041001

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul “**Hubungan Pola Hidup Sehat Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Di Masa Pandemi Pada Siswa Kelas VII SMP N 4 Muara Bungo**”. Yang disusun oleh Fares Yanori NIM. K1A117073 telah di dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 22 Desember 2021

1 Dr. Muhammad Ali, S.Pd.,M.Pd.
NIP. 197406182005011008

Ketua

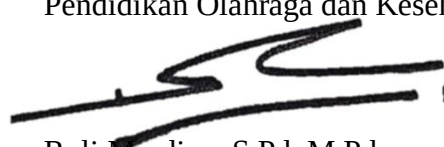
1. 

2. Adhe Saputra, S.Pd, M.Pd
NIP. 198705262015041001

Sekretaris

2. 

Jambi, Januari 2022
Mengetahui
Ketua Prodi
Pendidikan Olahraga dan Kesehatan



Roli Mardian, S.Pd, M.Pd
NIP. 198504122014041003

HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Fares Yanori
NIM : K1A117073
Program Studi : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Jurusan : Pendidikan olahraga dan Kepelatihan

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini benar-benar karya sendiri dan bukan merupakan jiplakan dari penelitian pihak lain. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini merupakan jiplakan atau plagiat, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanggung jawab.

Jambi, Januari 2022
Yang Membuat Pernyataan



Fares Yanori
NIM: K1A117073

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	3
1.3 Pembatasan Masalah	4
1.4 Rumusan Masalah	4
1.5 Tujuan Penelitian.....	4
1.6 Manfaat penelitian.....	4

BAB II KAJIAN PUSTAKA

2.1 Hakikat Pola Hidup Sehat	6
2.2 Hakikat Sehat	7
2.3 Faktor Pendukung Pola Hidup Sehat.....	9
2.4 Hakikat Kebugaran Jasmani	30
2.5 Komponen Kebugaran Jasmani	32
2.6 Faktor Pendukung Kebugaran Jasmani	34
2.7 Hubungan Pola Hidup Sehat Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani	35
2.8 Karakteristik Anak Usia 13 - 15 Tahun Siswa SMP	36
2.9 Penelitian Yang Relevan	37
2.10 Kerangka Berpikir	39
2.11 Hipotesis Penelitian.....	40

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian.....	41
3.2 Definisi Operasional Variabel Penelitian	41
3.2.1 Pola Hidup Sehat	41
3.2.2 Tingkat Kebugaran Jasmani	42
3.3. Populasi dan Sampel	42
3.3.1 Populasi	42
3.3.2 Sampel	42
3.4 Instrumen Dan Teknik Pengumpulan Dat	43
3.4.1 Instrumen Untuk mengukur Pola Hidup Sehat	43
3.4.2 Instrumen Untuk Mengukur Tingkat Kebugaran Jasmani	43
3.5 Teknik Analisis Data	57
3.5.1 Uji Normalitas	57
3.5.2 Uji Hipotesis	58

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil penelitian	60
4.3. Pembahasan.....	62

BAB V PENUTUP

5.1. Kesimpulan	65
5.2. Saran	65

PUSTAKA.....	66
---------------------	-----------

LAMPIRAN.....	67
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Kisi-Kisi Instrumen Variabel Pola Hidup Sehat	44
3.2 Pemberian Skor Variabel Pola Hidup Sehat	45
3.3 Tabel Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Putra Umur 13- 15 Tahun.....	56
3.4. Tabel Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Putri Umur 13-15 Tahun.....	57
3.5 Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia	57
3.6 Frekuensi Mencari Nilai L	57
4.1 Deskripsi data penelitian	60
4.2 Uji normalitas.....	61
4.3 Uji korelasi X dan Y	61

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada Desember 2019 dunia dihebohkan dengan adanya wabah virus Corona yang menyebar di Kota Wuhan, Provinsi Hubai, Cina. Virus tersebut penyebarannya sangat cepat sehingga hampir di belahan dunia semua mengalami dari wabah tersebut termasuk di Indonesia. Gejala yang dialami yaitu badan demam, batuk kering, flu dan mengalami kelelahan (Wu, 2020: 21). Dampak dari adanya pandemi itu menimbulkan ancaman bagi kehidupan tidak hanya dari bidang sosial dan ekonomi saja akan tetapi di bidang kesehatan dan pendidikan hal itu sangat berpengaruh. Sebagai contoh dari bidang pendidikan yang mana seluruh kegiatan pembelajaran yang awalnya dilakukan dengan tatap muka sekarang berubah menjadi tatap maya, artinya seluruh kegiatan dilakukan melalui daring atau online. Hal itu membuat anak-anak di kalangan sekolah mulai dari sekolah dasar hingga perguruan tinggi dituntut untuk bisa mengoperasikan komputer, laptop dan smartphone serta juga fitur-fitur yang akan digunakan pada saat pembelajaran daring atau online. Akan tetapi banyak sekali di kalangan anak-anak sekarang menyalahgunakan smartphone sebagai sarana bermain game mereka. Sehingga anak-anak cenderung lebih banyak menghabiskan waktunya untuk bermain game, ketimbang belajar dan mengikuti pembelajaran dari guru. Secara tidak langsung hal itu dapat mempengaruhi menurunnya minat membaca buku karena lebih dipengaruhi oleh bermain game. Menurut data pada tahun 2019 dari Pusat Penelitian kebijakan pendidikan dan kebudayaan badan penelitian dan

pengembangan kementerian pendidikan dan kebudayaan (Puslitjakdikbud) dengan judul Indeks Aktivitas Literasi Membaca 34 Provinsi menunjukkan hasil indeks alibaca dengan skala nasional masuk dalam kategori literasi rendah dengan angka 37,32. Hasil nilai tersebut sudah dinormalisasikan sesuai agregat dari indikatornya.

Menurut Roji (2009: 56) kebugaran jasmani (*physical fitness*) merupakan salah satu aspek fisik dari kesegaran menyeluruh (*total fitness*). Kebugaran jasmani memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk melakukan pekerjaan yang produktif sehari-hari tanpa adanya kelelahan berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan aktivitas yang mendadak.

Menurut Agutini Utari (2007:28) kebugaran jasmani memiliki dua komponen utama, yaitu: komponen kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan antara lain: kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan aerobik, kelenturan. Serta komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan antara lain: koordinasi, kelincahan, kecepatan gerak, daya ledak otot, dan keseimbangan. Komponen-komponen kebugaran jasmani adalah faktor penentu derajat kondisi setiap individu. Seseorang dikatakan bugar jika mampu melakukan segala aktivitas kehidupan sehari-hari tanpa mengalami hambatan yang berarti dan dapat melakukan tugas berikutnya dengan segera.

Dari beberapa pendapat di atas tersebut disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kualitas seseorang untuk melakukan aktivitas sesuai dengan

pekerjaannya secara optimal tanpa menimbulkan masalah kesehatan dan kelelahan yang berlebihan.

Kebugaran jasmani dipengaruhi banyak faktor, salah satunya adalah aktifitas fisik. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Sebagaimana yang dikemukakan bahwa di antara tujuan pendidikan jasmani yang penting adalah tercapainya derajat kebugaran jasmani yang berpengaruh pada kemampuan siswa dalam melakukan kegiatan fisik dengan baik.

Tingkat Kebugaran Jasmani berpengaruh terhadap tinggi rendahnya prestasi belajar siswa. Siswa yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik akan memiliki daya tahan, daya konsentrasi, dan ketersediaan tenaga untuk melakukan aktivitas belajar.

Sesuai dengan penjelasan di atas, dapat diuraikan bahwa permasalahan pola hidup sehat berimbas pada kebugaran jasmani siswa, misalnya kurangnya kemampuan siswa melakukan kegiatan fisik atau berolahraga, kurangnya prestasi siswa SMPN 4 Muara Bungo, di bidang olahraga. Harapan dan tujuan pembelajaran untuk mendapatkan hasil yang baik dengan demikian menjadi tidak tercapai secara penuh seperti yang di harapkan.

Maka dari itu peneliti tertarik meneliti tentang “Hubungan pola hidup sehat terhadap tingkat kebugaran jasmani di masa pandemi siswa kelas VIII SMPN 4 Muara Bungo”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka masalah pada penelitian ini di identifikasikan sebagai berikut:

1. Kurangnya gerak dan kegiatan fisik bagi siswa kelas VIII SMPN 4 Muara Bungo.
2. Belum di ketahuinya apakah siswa kelas VIII SMPN 4 Muara Bungo melakukan pola hidup yang sehat.
3. Belum di ke tahuinya kebugaran siswa kelas VIII SMPN 4 Muara Bungo.
4. Belum di ketahuinya apakah pola hidup yang sehat mempengaruhi kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMPN4 Muara Bungo.

1.3 Batasan Masalah

Agar permasalahan ini tidak meluas dan lebih fokus maka penelitian ini di baasi dengan hubungan antara pola hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMPN 4 Muara Bungo.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat di rumuskan permasalahan sebagai berikut: “Apakah ada hubungan pola hidup sehat terhadap kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMPN 4 Muara Bungo?”

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang ada, maka tujuan penelitian adalah untuk mengetahui “Untuk mengetahui hubungan pola hidup sehat terhadap kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP N 4 Muara Bungo.

1.6 Manfaat Penelitian

1. Dengan adanya pola hidup sehat dapat membantu gerak dan kegiatan fisik bagi siswa kelas VIII SMPN 4 Muara Bungo.
2. Dapat mengetahui pentingnya siswa kelas VIII SMPN 4 Muara Bungo melakukan pola hidup yang sehat.
3. Dapat mengetahui kebugaran siswa kelas VIII SMPN 4 Muara Bungo.
4. Dapat diketahui bahwa pola hidup yang sehat mempengaruhi kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMPN4 Muara Bungo.