

**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

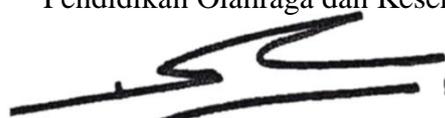
1.  _____

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 Kepeleatihan

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 Jamani	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 Defenisi Operasional Variabel Penelitian	41
3.2.1 Pola Hidup Sehat	41
3.2.2 Tingkat Kebugaran Jasmani	42
3.3. Populasi dan Sempel	42
3.3.1 Populasi	42
3.3.2 Sampel	42
3.4 Instrumen Dan Teknik Pengumpulan Dat	43
3.4.1 Intrumen 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 gamenya, 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.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil penelitian

Berdasarkan serta uraian yang telah dikumpulkan sebelumnya maka didalam bab ini akan dilakukan analisa pembahasan yang diperoleh dalam penelitian ini. Hasil penelitian akan digambarkan sesuai dengan tujuan dan hipotesis yang diajukan sebelumnya. Gambaran dari data dalam kelompok dapat dilihat pada diskripsi berikut ini:

4.1.1 Deskripsi data

Tabel 4.1 Deskripsi data penelitian

Data	N	Σ	Mean	Sd	Max	Min
Pola Hidup Sehat	30	3215	107.17	11.47	125	81
Tingkat Kebugaran Jasmani	30	531	17.7	1.12	21	16

Dari tabel diatas maka dapat dijelaskan untuk data pola hidup sehat dengan jumlah sampel 30 orang kemudian didapatkan jumlah nilai 3215 dengan rata-rata nilai 107.17, dan standar deviasi 11.47, nilai tertinggi yang didapatkan 125 dan terendah 81. Untuk data tingkat kebugaran jasmani dengan jumlah sampel 30 orang kemudian didapatkan jumlah nilai 531, dengan rata-rata nilai 17.7 dan standar deviasi 1.12, nilai tertinggi yang didapatkan 21 dan terendah 16.

4.1.2 Analisis data

Sebelum dilakukan uji hipotesis untuk melihat kontribusi dari variabel maka harus dilakukan terlebih dahulu uji normalitas kedua data tersebut maka uji normalitas data dapat digambarkan sebagai berikut:

1. Uji Normalitas

60

Tabel 4.2 Uji normalitas

Data	N		Ltabel	Keterangan
Pola Hidup Sehat	30	0,1071	0.161	Normal
Tingkat Kebugaran Jasmani	30	0,1602	0.161	Normal

Untuk uji normalitas $L_o < L_{tabel}$, maka data dari kedua variabel memiliki distribusi data yang normal karena, untuk data pola hidup sehat $L_o (0,1071) < L_{tabel} (0,161)$, dan data tingkat kebugaran jasmani $(0,1602) < L_{tabel} (0,161)$, maka seluruhnya telah memenuhi untuk dilakukan uji hipotesis.

2. Pengujian Hipotesis

Setelah dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas serta data dinyatakan berdistribusi normal dan memiliki variansi yang homogen, selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis uji kesamaan rata-rata dua pihak dengan menggunakan uji-t. Pengujian ini dilakukan untuk mengetahui apakah hipotesis diterima atau ditolak. Hasil dari uji-t tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Untuk uji hipotesis, melihat hubungan dari variable x dengan variabel y maka dapat didiskripsikan sebagai berikut :

Tabel 4.3 Uji korelasi X dan Y

N	X	Y	X ²	Y ²	XY
30	3215	531	348353	9435	56948

$$r_{X_1Y} = \frac{n \cdot \sum X_1Y - (\sum X_1)(\sum Y)}{\sqrt{\{(n \sum X_1^2 - (\sum X_1)^2)(n \sum Y^2 - (\sum Y)^2)\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{30(56948) - (3215)(531)}{\sqrt{(30 \times 348353) - (3215)^2(30 \times 9435) - (531)^2}}$$

$$r_{xy} = \frac{1708440 - 1707165}{\sqrt{(10450590) - (10336225)(283050) - (281961)}}$$

$$r_{xy} = \frac{1275}{\sqrt{(11436)(1089)}}$$

$$r_{xy} = \frac{1275}{\sqrt{12453804}}$$

$$r_{xy} = \frac{1275}{3528.99}$$

$$r_{xy} = 0,3612$$

$$t_{\text{hitung}} : \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

$$= \frac{0,3612\sqrt{30-2}}{\sqrt{1-0,3612^2}}$$

$$t_{\text{hitung}} = 2.0502$$

Dengan menggunakan rumus $(n-2) 30-2 = 28$ pada $\alpha = 0,05$, maka dengan

dk 28, untuk uji dua pihak $t_{0,95} = 1,7011$ mudah dilihat bahwa $t_{\text{hitung}} = 2.0502 >$

$t_{\text{tabel}} 1,7011$ maka terdapat hubungan pola hidup sehat terhadap tingkat

kebugaran jasmani di masa pandemi pada siswa kelas VIII SMP N 4 Muara

Bungo.

4.2 Pembahasan

Pola hidup sehat merupakan ciri sebuah dunia modern. Maksudnya adalah siapa pun yang hidup dalam masyarakat modern akan menggunakan gagasan

tentang gaya hidup untuk menggambarkan tindakannya sendiri maupun orang lain.

Menurut Kotler (2002:192) Pola hidup sehat adalah pola hidup seseorang di dunia yang di ekspresikan dalam aktivitas, minat, dan opininya. Pola hidup sehat menggambarkan “keseluruhan diri seseorang” dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Selain itu, pola hidup sehat menurut Minor dan Mowen (2002: 282), adalah menunjukkan bagaimana orang hidup, bagaimana membelanjakan uangnya, dan bagaimana mengalokasikan waktu. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa pola hidup sehat adalah pola hidup seseorang yang dinyatakan dalam kegiatan, minat dan pendapatnya dalam membelanjakan uangnya dan bagaimana mengalokasikan waktu. Dengan adanya pola hidup sehat maka kebugaran jasmani dapat terwujud dengan baik.

Kebugaran jasmani merupakan modal utama bagi semua kehidupan manusia. Olahragawan membutuhkan tingkat kebugaran jasmani yang tinggi untuk dapat mencapai prestasi yang baik, karyawan membutuhkan kebugaran jasmani yang cukup untuk bekerja dengan baik sehingga dapat menghasilkan produktifitas kerja yang tinggi. Siswa sekolah menengah pertama juga membutuhkan tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik untuk dapat belajar dengan baik.

Menurut Arma Abdoellah dan Agus Manadji (1994: 146) kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan tugas sehari-hari dengan semangat tanpa rasa lelah yang berlebihan dan dengan penuh energi melakukan dan menikmati kegiatan pada waktu luang yang dapat menghadapi keadaan darurat

bila datang. (Menurut Muhajir 2007: 57). kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan.

Dari hasil yang di peroleh bahwa $t_{hitung} = 2.0502 > t_{tabel} 1,7011$ maka terdapat hubungan pola hidup sehat terhadap tingkat kebugaran jasmani di masa pandemi pada siswa kelas VIII SMP N 4 Muara Bungo.