

Hubungan Antara Aktivitas Fisik Sehari Hari Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 7 SMP Shalahuddin

The Relationship Between Daily Physical Activity and Physical Fitness Level of 7th Grade Students of Salahuddin Junior High School

Yuda Purwanto¹, M.E Winarno²

¹Departemen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi/Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, 65145, Indonesia

²Departemen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi/Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, 65145, Indonesia

*email: yudapurwanto@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani pada siswa 7 SMP Salahuddin Malang kelas 7. Dengan menggunakan metode deskriptif kuantitatif, desain korelasional, dan sampel penelitian sebanyak 67 siswa, variabel bebasnya adalah aktivitas fisik (X), dan variabel terikatnya adalah tingkat kebugaran jasmani (Y). Dengan menggunakan tes kebugaran jasmani seperti tes lari 50 meter, push up, sit up, lompat jauh tanpa awalan, dan MFT, untuk aktivitas fisik menggunakan kuesioner aktivitas fisik PAQ C. Hasilnya aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani tinggi lebih baik dari rtabel (0,238). Kesimpulan: Aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani berhubungan positif secara signifikan.

Kata kunci: siswa SMP, aktivitas fisik, dan kebugaran.

Abstract

The purpose of this study was to determine the relationship between physical activity and the level of physical fitness in grade 7 students of SMP Salahuddin Malang grade 7. By using a quantitative descriptive methodology, correlational design, and a sample of 67 students, the independent variable was physical activity (X), and the variable tied is the level of physical fitness (Y). By using physical fitness tests such as running tests 50 meter run test, push ups, sit ups, long jump without a prefix, and MFT, as well as physical activity tools such as the PAQ C physical activity questionnaire. The results of physical activity with a high level of physical fitness are better than rtable (0.238). Conclusion: Physical activity and fitness level are positively and significantly related.

Keywords: junior high school students, physical activity, and fitness.

PENDAHULUAN

Menurut (Wicaksono, 2020), aktivitas fisik didefinisikan sebagai suatu bentuk latihan tubuh yang disebabkan oleh gerakan otot rangka yang mengakibatkan peningkatan kebutuhan kalori dalam tubuh atau penggunaan kalori dalam tubuh lebih dari kebutuhan energi dalam keadaan istirahat. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang berkelanjutan untuk menjaga tubuh tetap prima. Aktivitas kerja, tidur, dan bersantai semuanya dihitung sebagai aktivitas fisik. Setiap manusia terlibat dalam berbagai tingkat aktivitas fisik, Terletak di gaya hidup mereka. Variasi aktivitas fisik manusia juga disebabkan berbagai sebab, yaitu gender, usia, kegiatan, atau lain-lain. Aktivitas fisik pada dasarnya adalah aktivitas apa pun yang melibatkan penggunaan energi, dengan jumlah energi yang dikonsumsi berfungsi sebagai ukuran seberapa berat atau mudahnya aktivitas tersebut. Menurut (Firmansyah Dis, 2022), gerakan yang menggunakan otot pasti mengeluarkan energi dianggap sebagai aktivitas fisik. Aktivitas fisik merupakan aktivitas yang dilakukan badan guna meningkatkan energi, mengeluarkan energi, dan membakar lemak/kalori (kemenkes RI, 2019). Oleh karena itu, ditarik dari pengertian para pakar aktivitas fisik merupakan setiap gerak menguras energi untuk dilakukan.

Kebugaran jasmani adalah gerakan yang memungkinkan seseorang untuk menilai kondisi fisiknya dan menentukan apakah mereka dalam kondisi fisik yang baik. Kebugaran jasmani adalah suatu keadaan yang menjabarkan kapasitas dan kesanggupan fisik seseorang dalam melaksanakan tugas dengan sebaik-baiknya tanpa merasa terlalu lelah. Menurut (Agus & Sepriadi, 2021), kebugaran jasmani didefinisikan sebagai kesanggupan seseorang melakukan semua aktivitas hidup setiap hari tidak kesulitan yang berarti dan kemampuan untuk melanjutkan aktivitas berikutnya. Menurut Giriwijoyo (2007:43) "Kebugaran Jasmani (KJ) adalah derajat sehat dinamis seseorang yang merupakan kemampuan jasmani yang menjadi dasar untuk keberhasilan pelaksanaan tugas yang harus dilaksanakan". Sedangkan menurut (Mardius, 2021),

kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk beban fisik yang dibebankan padanya dari pekerjaan setiap tidak menyebabkan keletihan yang berat. Sedangkan kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh aktif dalam jangka lama dengan kewaspadaan penuh tanpa mengalami keletihan dan masih memiliki energi yang tersedia pada keadaan darurat. Menurut beberapa pendapat peneliti terdahulu, kebugaran jasmani adalah kesanggupan seseorang untuk melaksanakan tugas-tugas yang berkaitan pada pekerjaannya secara optimal tanpa membahayakan kesehatannya atau menjadi kelelahan yang berlebihan. Siswa saat ini memiliki banyak hal di antara kelas, pekerjaan rumah, dan kegiatan ekstrakurikuler, menyisakan sedikit waktu untuk latihan yang meningkatkan kebugaran fisik. Oleh karena itu, harus ada keseimbangan antara aktivitas fisik dan kebugaran jasmani; jika siswa melakukan aktivitas tubuh tingkat tinggi, kebugaran fisik mereka akan tinggi juga, dan sebaliknya.

Jika anak-anak tidak melakukan aktivitas dalam seminggu maka sudah pasti anak-anak kebugaran jasmaninya rendah. Aktivitas fisik yang ideal dilakukan dalam sehari adalah 30 menit perhari. Jika aktivitas kurang dari standard maka bisa dikatakan kebugaran jasmaninya rendah dan sebaliknya jika aktivitas lebih dari standard maka kebugaran jasmaninya tinggi. Menurut (Ruhayati dan Fatmah, 2011), terdapat tiga aspek bermakna dapat menggambarkan tingkat aktivitas fisik seseorang, yaitu pekerjaan, olahraga dan kegiatan di waktu luang. Menurut (Yudik Prasetyo, 2013), menjaga kesehatan tubuh, menjaga kebugaran jasmani juga dapat mengurangi depresi, stres, dan meningkatkan percaya diri pada saat melakukan aktivitas sehari-hari. Menurut (Krotee & Bucher, 2007), melalui aktivitas fisik tujuan yang akan dicapai meliputi kebugaran fisik, keterampilan motorik, (sosial-emosional) perkembangan kognitif dan afektif.

Penelitian sebelumnya (Ardiyani, 2016) mengemukakan adanya kesinambungan di antara tingkat aktivitas fisik dan kebugaran jasmani murid, sementara yang lain (Hsieh, et al. 2014) menemukan korelasi yang kuat antara indeks massa tubuh (BMI) dan tingkat aktivitas fisik terkait

dengan daya tahan kardiovaskular. Menurut (Rizky & Sari 2022), hasil ini diperoleh $\text{sig } 0,000 < 0,05$ yang mengidentifikasi adanya aktivitas tubuh berkesinambungan terhadap kebugaran jasmani dengan nilai sebesar 31,47% dan tingkat kekuatan dilihat dari koefisien korelasi sebesar 0,561 atau termasuk dalam kelompok kuat. kategori dan dapat ditentukan bahwa kedua variabel tersebut searah (jenis hubungan searah). Menurut Putri & (Nurhayati, 2022), hasil uji prasyarat normalitas adalah $0,200 > 0,05$ yang menunjukkan bahwa data berdistribusi normal, dan uji hipotesis dengan Korelasi Pearson menunjukkan hasil signifikansi yang diperoleh $\text{sig } 0,001 < 0,05$. Berdasarkan aturan hasil, dapat disimpulkan ada hubungan berkesinambungan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani. Pada tingkat tersebut aktivitas fisik mempengaruhi kebugaran jasmani sebesar 31,7%, dengan faktor lain mempengaruhi sebesar 68,3%.

Menurut Anwar & Hartono (2019), Analisis korelasi pada temuan penelitiannya adanya pengaruh berkesinambungan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani, yang ditunjukkan dengan nilai r -hitung sebesar 0,437, dengan Sig. dari $0,000 < 0,05$ yang mendapat hubungan 19,09%. Dalam ini menyatakan aktivitas fisik harus disertakan dalam tugas sehari-hari atau di luar kelas untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Disarankan agar guru melakukan latihan serupa untuk menilai tingkat kebugaran jasmani siswa guna menaikkan kualitas pembelajaran PJOK. Berdasarkan data yang diperoleh peneliti diketahui bahwa di SMP Salahuddin terdapat beberapa kegiatan ekstrakurikuler yang memerlukan kebugaran jasmani yang baik, seperti futsal, basket, pencak silat, atletik, drumband dan renang. Dan masing-masing ekstrakurikuler tersebut dalam tiga tahun terakhir gagal meraih juara tingkat Kabupaten/Kota. Melalui observasi yang dilakukan peneliti, siswa saat ini lebih memilih bermain game online dan aktif di media sosial dibandingkan melakukan aktivitas olahraga. Dan didukung dengan aktivitas fisik yang dilakukan siswa SMP dinilai masih kurang, hal ini disebabkan jam pelajaran PJOK yang hanya bertemu satu kali dalam seminggu. Pengaruh diatas menyebabkan siswa mudah letih saat ikut kegiatan pembelajaran PJOK, dan umumnya siswa

kurang antusias. Dengan adanya masalah itu maka terdorong meneliti “Hubungan Antara Aktivitas fisik Sehari Hari dengan Tingkat kebugaran jasmani Siswa Kelas VII SMP Shalahuddin” dikarenakan rendahnya tingkat kebugaran jasmani pada anak..

METODE

Jenis penelitian ini adalah korelasional yang digunakan dalam bidang studi ini. Masing-masing siswa mengikuti tes sebanyak dua kali di Lapangan Rampal Kota Malang pada tanggal 16, 19, dan 26 Mei 2023. Aktivitas fisik adalah variabel bebas, sedangkan kebugaran fisik adalah variabel terikat. Variabel yang diteliti: (x) variabel bebas dan (y) variabel terikat. Sampel dalam penelitian ini siswa kelas 7 SMP Salahuddin Kota Malang yang berjumlah 67 siswa. Purposive sampling adalah teknik yang digunakan untuk menentukan sampel pada penelitian ini. Kriteria dalam penentuan sampel meliputi: (1) peserta didik kelas VII di Sekolah Menengah Pertama Shalahuddin Malang, (2) berusia 13-15 tahun, dan (3) tidak dalam keadaan sakit. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 67 peserta didik berikut rincian populasi penelitian

Tabel 1. Rincian Sampel Penelitian

| NO | Kelas | Putra | Putri | Jumlah |
|-----------|---------------|--------------|--------------|---------------|
| 1 | VII A | 11 | 12 | 23 |
| 2 | VII B | 12 | 10 | 22 |
| 3 | VII C | 12 | 10 | 22 |
| | Jumlah | 35 | 32 | 67 |

Kuesioner aktivitas fisik untuk anak yang lebih tua (PAQ-C), yang memiliki rentang skor 1 sampai 5, dan parameter aktivitas fisik menurut (Kowalski, 2014) merupakan dua cara yang untuk penelitian untuk mengukur kebugaran jasmani. Lari 50 meter alat mengukur kecepatan, push-up untuk mengukur kekuatan bahu, berbaring alat ukur kekuatan otot perut, standing board jump alat mengukur daya ledak otot tungkai, dan MFT untuk mengukur daya tahan kardiovaskular. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner saat melakukan pengambilan data aktivitas fisik. Ambil rerata skor aktivitas PAQ-C untuk setiap

pertanyaan dari 1 sampai 9 yang sudah ada 1 sampai 5 poin. Skor 1 mewakili paling sedikit aktivitas fisik, sedangkan skor 5 mewakili paling banyak. Bila ditampilkan sebagai tabel yaitu :

Tabel 2. Norma Aktitas Fisik

| NO | Interval | Kategori |
|----|------------|---------------|
| 1 | 4,21-5,00 | Baik Sekali |
| 2 | 3,41-4,20 | Baik |
| 3 | 2.61-3,40 | Sedang |
| 4 | 1,81-2,60 | Kurang |
| 5 | 1,00-1,,80 | Kurang Sekali |

(Kowalski,2014)

Tes tingkat kebugaran jasmani yang digunakan penelitian meliputi lari 50 m, sit up, pushp, lompat jauh tanpa awalan, dan tes MFT. berdasarkan hasil gabungan dari setiap tes, digunakan untuk mengklasifikasikan tingkat kebugaran jasmani seseorang.

Tabel 3. Norma Kebugaran Jasmani

| Jumlah | Kategori |
|--------|---------------|
| 22-25 | Baik Sekali |
| 18-21 | Baik |
| 14-17 | Sedang |
| 10-13 | Kurang |
| 5-9 | Kurang Sekali |

(Nurhasan, 2013)

Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik, analisis statistik merupakan cara-cara ilmiah yang dipersiapkan untuk menyimpulkan, menyusun, menyajikan dan menganalisis data penelitian yang berwujud angka-angka.

1. Uji Prasyarat

A. Uji Normalitas

Menurut (Budiwanto, 2017) menyatakan bahwa uji normalitas adalah cara untuk menetapkan apakah distribusi data dalam sampel dapat secara masuk akal dianggap berasal dari populasi tertentu

dengan distribusi normal. Uji normalitas digunakan dalam melakukan uji hipotesis statistik parametrik. Perhitungan ini akan dibantu dengan SPSS versi 22. Dasar pengambilan keputusan bisa dilakukan berdasarkan probabilitas, yaitu:

- a) Jika probabilitas $> 0,05$, maka distribusi dari populasi adalah normal.
- b) Jika probabilitas $< 0,05$, maka populasi tidak berdistribusi secara normal.

B. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah variabel independen dan variabel dependen dalam penelitian ini mempunyai hubungan yang linear jika kenaikan skor variabel independen diikuti kenaikan skor variabel dependen (Ghozali, 2011). Dasar pengambilan keputusan dalam uji linearitas adalah:

- 1) Jika nilai probabilitas $\geq 0,05$, maka hubungan antara variabel X dengan Y adalah linear.
- 2) Jika nilai probabilitas $\leq 0,05$, maka hubungan antara variabel X dengan Y adalah tidak linear.

2. Uji Hipotesis

Uji korelasi digunakan untuk mengetahui hubungan antara masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikat menggunakan aplikasi SPSS 22.

Menurut Sugiyono (2011: 131) kriteria pengujian sebagai berikut:

- a. Apabila signifikansi (α) $< 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, maka ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani peserta didik kelas VII di Sekolah Menengah Pertama Shalahuddin Malang.
- b. Apabila signifikansi (α) $> 0,05$ maka H_a ditolak dan H_0 diterima, maka tidak ada hubungan yang signifikan antara Sekolah Menengah Pertama Shalahuddin Malang.

HASIL

Hasil ini dikumpulkan dua jenis data yaitu aktivitas fisik dan kebugaran jasmani 67 siswa SMP Salahuddin Kota Malang.

a. Latihan fisik

Deskriptif statistik adalah pengumpulan data yang digunakan peneliti untuk meneliti di SMP Salahuddin Kota Malang. Penelitian aktivitas fisik, didapatkan skor terendah 11, skor tertinggi 34, rerata 20,03, nilai tengah adalah 20,00, nilai modus adalah 20, dan standar deviasi adalah 4,774. Tabel 4 menampilkan hasil lengkap di bawah ini:

Tabel 4. Deskriptif Statistik Aktivitas Fisik

| | | |
|----------------|---------|-------|
| N | Valid | 67 |
| | Missing | 0 |
| Mean | | 20,03 |
| Median | | 20,00 |
| Mode | | 20 |
| Std. Deviation | | 4,774 |
| Minimum | | 11 |
| Maximum | | 34 |

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, aktivitas fisik peserta didik di Sekolah Menengah Pertama SMP Shalahuddin Kota Malang disajikan pada tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 5. Persentase Aktivitas Fisik

| No | Rentang skor | Frekuensi | Nilai | Skor Hasil | Persentase | Kriteria |
|----|---------------|---------------|-------|------------|------------|-----------------------------|
| 1 | 4,21-5,00 | 0 | 5 | 0 | 0% | Baik Sekali (BS) |
| 2 | 3,41-4,20 | 2 | 4 | 8 | 2% | Baik (B) |
| 3 | 2,61-3,40 | 14 | 3 | 42 | 13% | Sedang (S) |
| 4 | 1,81-2,60 | 38 | 2 | 76 | 23% | Kurang (K) |
| 5 | 1,00-1,80 | 13 | 1 | 13 | 4% | Kurang Sekali (KS) |
| | Jumlah | 67 | | 139 | 41% | Sedang |
| | | Skor maksimal | | 335 | | |

Berdasarkan tabel 5 di atas, dapat disimpulkan hasil siswa SMP Salahuddin Kota Malang tes aktivitas fisik “kurang sekali” yaitu 4% (13 siswa), “kurang” 23% (38 siswa), “sedang” 13% (14 siswa).), "baik" masing-masing 2% (2 siswa), dan " baik sekali" 0% (0 siswa). Aktivitas fisik siswakelas VII SMP Shalahuddin Kota Malang termasuk dalam kategori “sedang” dengan persentase 41%, berdasarkan mean 20,03. data tersebut bisa dibuat acuan guru olahraga agar kedepannya dalam pembelajaran tidak hanya menyampaikan materi tetapi lebih memperhatikan aktivitas fisik juga.

a. Kebugaran Jasmani

Hasil penelitian kebugaran jasmani SMP Shalahuddin kota Malang memiliki hasil statistik deskriptif sebagai berikut: minimum 7, maksimum 23, mean 13,27, median 12,00, nilai frekuensi (modus) 7,00, simpangan baku 7,00, *standar deviasi* 3,903. Hasil dapat dilihat pada tabel 6 di bawah ini:

Tabel 6. Deskriptif Statistik Kebugaran Jasmani

| | | |
|----------------|---------|-------|
| N | Valid | 67 |
| | Missing | 0 |
| Mean | | 13,27 |
| Median | | 12,00 |
| Mode | | 11 |
| Std. Deviation | | 3,903 |
| Minimum | | 7 |
| Maximum | | 23 |

Digambarkan distribusi frekuensi, kebugaran jasmani murid SMP Salahuddin kota Malang disajikan pada tabel 7 dibawah ini:

Tabel 7. Persentase Kebugaran Jasmani

| No | Rentang skor | Frekuensi | Nilai | Skor Hasil | Persentase | Kriteria |
|---------------|--------------|-----------|-------|------------|------------|-----------------------------|
| 1 | 22-25 | 3 | 5 | 15 | 4% | Baik Sekali (BS) |
| 2 | 18-21 | 8 | 4 | 32 | 10% | Baik (B) |
| 3 | 14-17 | 15 | 3 | 45 | 13% | Sedang (S) |
| 4 | 10-13 | 34 | 2 | 68 | 20% | Kurang (K) |
| 5 | 5-9 | 7 | 1 | 7 | 2% | Kurang Sekali (KS) |
| Jumlah | | 67 | | 167 | 50% | Sedang |
| Skor maksimal | | | | 335 | | |

Berdasarkan tabel 7 di atas, siswa SMP Salahuddin Malang masuk dalam kategori kebugaran jasmani “kurang sekali” 2% (7 siswa), kebugaran jasmani “kurang” 20% (34 siswa), kebugaran jasmani “sedang” 13 % (15 siswa), kebugaran jasmani “baik” 10% (8 siswa), dan kebugaran jasmani “baik sekali” 4% (3 siswa). Kebugaran jasmani siswa kelas VII SMP Salahuddin Malang termasuk dalam kategori “sedang” dengan persentase 50% menurut skor rata-rata yaitu 13,27. Data tersebut bisa dibuat acuan guru olahraga agar kedepannya dalam pembelajaran tidak hanya menyampaikan materi tetapi lebih memperhatikan kebugaran jasmani juga.

1. Hasil Uji Prasyarat

Agar hasil dapat dibenarkan, beberapa persyaratan pengujian yang diperlukan untuk analisis data untuk menguji hipotesis harus dipenuhi. Analisis persyaratan pengujian meliputi hal-hal sebagai berikut:

a. Uji normalitas

Untuk mengetahui hasil individu harus diuji dari setiap variabel yang dianalisis telah mengikuti pola distribusi normal. Rumus Kolmogorov-Smirnov yang digunakan untuk melakukan uji normalitas. Jika $p > 0,05$, distribusi dianggap normal, dan jika p adalah $< 0,05$, distribusi tidak normal, menurut aturan yang digunakan untuk menentukan apakah itu normal. Tabel 8 di bawah ini memberikan ringkasan temuan uji normalitas.

Tabel 8. Rangkuman Hasil Uji Normalitas

| | | Unstandardized Residual |
|---------------------------|---------------|-------------------------|
| N | | 67 |
| Normal Parameters | Mean | .0000000 |
| | Std Deviation | 2.66406315 |
| Most Exstreme Differences | Absolute | .128 |
| | Positive | .128 |
| | Negative | -.096 |
| Kolmogrov-Smirnov Z | | 1.051 |
| Asymp.Sig (2-tailed) | | .219 |

Berdasarkan tabel 8 di atas variabel aktivitas fisik dan kebugaran jasmani memiliki nilai signifikansi (p) sebesar 0,219 > 0,05 yang menunjukkan bahwa data berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Menggunakan uji F, untuk mencari hubungan linearitas. Jika nilai sig lebih besar dari 0,05 maka hubungan antara variabel X dan Y dianggap linier.

Tabel 9. Rangkuman Hasil Uji Linieritas

| | | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
|--|--------------------------|----------------|----|-------------|--------|------|
| AKTIVITAS FISIK * KEBUGARAN JASMANI | Between Groups | 979,875 | 16 | 61,242 | 5,843 | ,000 |
| | Linearity | 803,088 | 1 | 803,088 | 76,621 | ,000 |
| | Deviation from Linearity | 176,787 | 15 | 11,786 | 1,124 | ,360 |
| | Within Groups | 524,065 | 50 | 10,481 | | |
| Total | | 1503,940 | 66 | | | |

Seperti yang terlihat pada tabel 9 di atas, nilai signifikansi (p) adalah 0,360 > 0,05. Maka dikatakan bahwa hubungan antara variabel bebas aktivitas fisik dan terikat kebugaran jasmani adalah linier.

2. Hasil Pengujian Hipotesis

Berkesinambungan signifikan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani murid kelas 7 SMP Shalahuddin kota Malang sesuai dengan hipotesis

penelitian. Tabel 10 di bawah ini menunjukkan temuan uji hipotesis analisis korelasi.

Tabel 10. Koefisien Korelasi Aktivitas fisik dan Kebugaran Jasmani

| | | AKTIVITAS FISIK | KEBUGARAN JASMANI |
|-------------------|---------------------|-----------------|-------------------|
| AKTIVITAS FISIK | Pearson Correlation | 1 | .731" |
| | Sig. (2-tailed) | | .000 |
| | N | | 67 |
| | | | |
| KEBUGARAN JASMANI | Pearson Correlation | .731 | 1 |
| | Sig. (2-tailed) | .731 | |
| | N | 67 | 67 |
| | | | |

Berdasarkan hasil, ditemukan berkesinambungan positif antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani, koefisien korelasi 0,731 (arahnya positif), yang termasuk dalam kategori baik, menggambarkan semakin tinggi aktivitas fisik maka semakin tinggi kebugaran jasmaninya. Signifikansi koefisien korelasi diuji dengan membandingkan nilainya dengan r tabel, yang menghasilkan r tabel sebesar 0,238. Korelasi yang signifikan ditunjukkan oleh koefisien korelasi, yaitu $r_{x.y} = 0,731 > 0,238$ dan tingkat signifikansi $p \ 0,000 < 0,05$. Dapat diterima pernyataan H_a , “Ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa SMP Salahuddin Kota Malang.”

PEMBAHASAN

Hasil penelitian, terdapat kesinambungan signifikan antara aktivitas fisik (X) dan kebugaran jasmani (Y) murid kelas 7 SMP Salahuddin Kota Malang dengan digambarkan nilai koefisien signifikansi $0,000 < 0,05$. 53% kebugaran jasmani berasal dari aktivitas fisik. Hasilnya adalah positif, artinya siswa yang lebih tinggi melakukan aktivitas fisik memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih tinggi. Sebaliknya, siswa yang lebih sedikit melakukan aktivitas fisik memiliki tingkat kebugaran yang lebih rendah. murid melakukan kegiatan fisik sedang hingga kuat pasti melakukan

aktivitas fisik sedang hingga kuat, sedangkan murid yang melakukan kegiatan jasmani kurang kuat pasti melakukan aktivitas fisik yang kurang kuat. Siswa kelas 7 SMP Salahuddin Kota Malang aktivitas fisik yang rendah, menunjukkan murid kurang gerak secara fisik sehingga menimbulkan rendahnya kebugaran jasmani. penelitian (Adi et al., 2019), rendahnya kebugaran disebabkan oleh tidak ada aktivitas yang menunjang pada saat jam kosong, yang ditandai tidur, jalan ringan, mengobrol, dan jarang ada orang di sekitar. Hal ini berkaitan langsung dengan temuan observasi peneliti terhadap siswa kelas 7 SMP Salahuddin Malang. Beberapa siswa menghabiskan waktu luang mereka dengan tidur siang, bermain video game, dan terlibat dalam kegiatan yang relatif sederhana. Temuan ini menunjukkan bagaimana siswa cenderung bertindak pasif di rumah. Temuan serupa dari observasi yang dilakukan saat siswa berada di sekolah menunjukkan perilaku pasif, yaitu siswa duduk dan mengobrol di kelas saat jam istirahat. Ketika siswa yang terbiasa dengan perilaku tidak positif ini dibiarkan sendiri, hal itu akan berdampak pada masalah kebugaran tubuhnya.

Hubungan aktivitas fisik dan tingkat kebugaran jasmani disokong (Budiwanto 2012: 93-102) ada tubuh berubah setelah olahraga, antara lain perubahan pada sistem kardiovaskular akibat jantung memompa lebih cepat dan mampu mendistribusikan darah lebih banyak dengan detak yang lebih sedikit.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, siswa kelas 7 SMP Salahuddin Malang melakukan aktivitas fisik kurang dari rata-rata. Hasil perolehan 19% (13 siswa) termasuk dalam kategori “kurang sekali”, 57% (38 siswa) siswa termasuk dalam “kurang”, 21% (14 siswa) “sedang”, 3% (2 siswa) termasuk dalam “baik”, dan 0 siswa termasuk dalam “baik sekali”. Siswa SMP Salahuddin Malang hasil tes kebugaran jasmani, dan hasilnya “kurang sekali” dengan 10% (7 murid) hingga “kurang” dengan 51% (34 murid), “sedang” dengan 22% (15 murid).), “baik” dengan 12% (8 murid), dan “baik sekali” dengan 4% (3 murid). Kebugaran jasmani siswa

kelas atas SMP Shalahuddin Malang termasuk dalam kategori “kurang” menurut skor rata-rata yaitu 13,27.

Temuan Penelitian (Anwar & Hartono, 2019) penelitian ini dengan metode survey dan pendekatan kuantitatif deskriptif. menggunakan random sampling, diambil sampel sebanyak 325 siswa.. Hasil ditampilkan sebagai $r_{xy} = 0,331$ dan $sig. = 0,008$, menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dan tingkat kebugaran pada kategori rendah. Hal ini berbeda dengan penelitian penulis sebelumnya yang melibatkan sampel sebanyak 67 instrumen dan dilakukan di SMP Shalahuddin. Ini termasuk menggunakan instrumen kuesioner aktivitas fisik PAQ C, dan tes kebugaran jasmani, tes lari 50 M, push up, sit up, lompat jauh tanpa awalan, dan MFT. diperoleh koefisien korelasi 0,731 (berarah positif) antara aktivitas fisik dan kebugaran jasmani yang berada pada rentang yang baik. Sebesar 0,238 untuk r tabelnya. Koefisien korelasi antara $r_{x.y} = 0,731 > r(0.05)(66) = 0,238$ dan nilai signifikansi p $0,000 < 0,05$, berarti korelasi tersebut signifikan. H_a yang berbunyi “Ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani peserta didik di SMP Shalahuddin Kota Malang” di terima..

KESIMPULAN

Dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik dan kebugaran jasmani berhubungan pada siswa kelas 7 SMP Shalahuddin Malang, dari data diatas menunjukkan bahwa korelasi tersebut signifikan. Artinya jika aktivitas fisik meningkat maka terdapat peningkatan kebugaran jasmani, begitupun sebaliknya. Selama istirahat siswa, beberapa siswa menghabiskan waktu luang mereka dengan tidur siang, bermain game, dan terlibat dalam kegiatan yang relatif sederhana. Temuan ini menunjukkan bagaimana siswa cenderung bertindak pasif di rumah. Temuan serupa dari observasi yang dilakukan saat siswa berada di sekolah menunjukkan perilaku pasif, yaitu siswa hanya duduk dan diam di kelas saat jam istirahat. Ketika siswa yang terbiasa dengan perilaku pasif ini dibiarkan sendiri, hal itu akan berdampak pada masalah aktivitas fisik mereka, seperti yang ditunjukkan selama tes, murid yang lebih banyak

melakukan kegiatan, umumnya tampil lebih baik dari berbagai tes kebugaran jasmani daripada siswa yang kurang melakukan aktivitas fisik.

REFERENSI

- Adi, M. P., Universitas, & Malang, N. (2019). *Hubungan Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMP*. 1(3), 138–142.
- Agus, A., & Sepriadi. (2021). *Manajemen Kebugaran*. Padang: Sukabina Press.
- Anwar, J. F., & Hartono, S. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik Di Luar Jam Pelajaran Pjok Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(3), 43–47.
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi latihan olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Budiwanto. (2017). *Metode statistika untuk mengolah data keolahragaan*. Malang: UM Pres.
- Ghozali, I. (2011). *Aplikasi analisis multivariate dengan program SPSS*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Giriwijoyo, S. (2013). *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- 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.
- Kemenkes Ri. (2019). *Panduan Pembinaan Kebugaran Jasmani Bagi Peserta Didik Melalui Uks/Ukm*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI 2019
- Kowalski, K. C. (2014). *The hysical Activity Questionnaire for Older Children (paq-c) and Adolescents (paq-a) Manual*. College of Kinesiology, University of Saskatchewan.
- Krotee, L.M & Bucher, A.C. 2007. *Management of Physical Education and Sport: Thirteenth Edition*. New York: The McGraw-Hill Companies.
- Mardius, A. (2021). *Teori dan Praktek Kesegaran Jasmani*. Padang: LPPM Universitas Bung Hatta .
- Nurhasan, (2013). *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Bandung: Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Pasundan Cimahi
- Firmansyah Dlis, dkk (2022). *Sosiologi Olahraga: Dimensi Sosial Dalam Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*SubangCV. Mitra Cendekia Media. <https://books.google.co.id/books?id=gspzeaaaqbaj>
- Putri, R. A., & Nurhayati, F. (2022). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Volume 10 Nomor 01 Tahun 2022. 10, 7–11.
- Rizky, D., & Sari, A. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik degan Kebugaran Jasmani Siswa SMP N 5 Gresik. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 10(2), 171–175.
- Ruhayati dan Fatmah. 2011. *Gizi Kebugaran dan Olahraga*. Bandung: Lubuk Agung

- Sugiyono. (2011). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Wicaksono, A&Handoko Willy (2020). *Aktivitas Fisik dan Kesehatan*. Pontianak: IAIN Pontianak Press
- Yudik Prasetyo (2013). *Kesadaran Masyarakat Berolahraga Untuk Peningkatan Kesehatan Dan Pembangunan Nasional*. UNY: FIK Yogyakarta.