

**Perilaku Hidup Sehat Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas XI
IPA 2 SMA Negeri 9 Semarang T/A 2019/2020****Muhamad Wildan Albi[✉], Tri Rustiadi²**Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas
Negeri Semarang, Indonesia¹²**History Article***Received : 26 February 2021**Accepted : November 2021**Published : November 2021***Keywords***Healthy Living; Physical
Freshness***Abstract**

Latar belakang penelitian ini adalah Era modernisasi seperti sekarang ini kesegaran jasmani merupakan modal utama yang semestinya dimiliki oleh seseorang, baik itu orang dewasa maupun anak-anak. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Lokasi penelitian ini berada di Kota Semarang dengan populasi penelitian siswa kelas XI IPA 2 SMA Negeri 9 Semarang sebanyak 30 siswa, dengan teknik sensus sampling. Instrumen pengumpulan datanya dilakukan menggunakan kuesioner dan tes kesegaran jasmani. Metode analisis data yang digunakan adalah uji validitas, uji reliabilitas, uji normalitas, uji linieritas, dan analisis product moment. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa variabel perilaku hidup sehat memiliki pengaruh positif yang signifikan secara simultan terhadap variabel kesehatan jasmani. Hasil analisis diperoleh nilai koefisien korelasi (r_{hit}) sebesar $0,848 > r_{tab} 0,361$. Simpulan dari penelitian ini yaitu pelaksanaan kegiatan olahraga SMA N 9 Semarang berjalan dengan baik. Saran yang diberikan yaitu sekolah sebaiknya ketersediaan sarana dan prasarana olahraga dan lebih memberikan dukungan kepada siswa untuk mengembangkan bakatnya.

Abstract

The background of this research is the modernization era as it is today physical freshness is the main capital that should be owned by a person, be it adults or children. This research uses quantitative methods. The location of this research is in Semarang City with a research population of grade XI IPA 2 students of SMA Negeri 9 Semarang as many as 30 students, with census sampling techniques. The data collection instrument is conducted using questionnaires and freshness tests. The data analysis methods used are validity test, reliability test, normality test, linearity test, and product moment analysis. The results of this study showed that healthy living behavior variables have a significant positive influence simultaneously on physical health variables. The result of the analysis obtained a correlation coefficient value (r_{hit}) of $0.848 > r_{tab} 0.361$. The conclusion of this research is that the implementation of sports activities of SMA N 9 Semarang went well. The advice given is that schools should provide sports facilities and infrastructure and provide more support to students to develop their talents.

How To Cite:

Albi, M, W., & Rustiadi, T., (2021). Perilaku Hidup Sehat Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas XI IPA 2 SMA Negeri 9 Semarang T/A 2019/2020. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(2), 447 – 453.

✉ Corresponding author :E-mail : albisangar@gmail.com© 2021 Universitas Negeri Semarang
p-ISSN 2723-6803
e-ISSN 2774-4434

PENDAHULUAN

Menurut Permaesih, D., Rosmalina, Y, Moeloek, D., & Herman, S. (2001) berpendapat bahwa: “Kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan atau pekerjaan sehari-hari dan adaptasi terhadap pembebanan fisik.”

Sadoso Sumosardjuno yang dikutip oleh Musan Prawoto (2007:7) mendefinisikan bahwa: “Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan, serta masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan mendadak.”

Utari, A. (2007) menyatakan “Salah satu komponen kesegaran jasmani yang penting adalah komposisi tubuh. Beberapa penelitian tentang kesegaran jasmani berkaitan dengan komposisi tubuh telah dilakukan.”

Rusdi, Z. A. (2016) menyatakan: “Pembinaan kesegaran jasmani merupakan hal penting untuk meningkatkan kualitas fisik, karena dengan kesegaran jasmani tentunya seseorang akan dapat beraktifitas secara maksimal dalam kehidupan sehari-hari sehingga dapat meningkatkan kualitas hidupnya.”

Kesegaran Jasmani mempunyai fungsi yang penting bagi kehidupan seseorang dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Kesegaran jasmani berfungsi untuk meningkatkan kemampuan kerja bagi siapapun yang memilikinya sehingga dapat melaksanakan tugas-tugasnya secara optimal untuk mendapatkan hasil yang lebih baik. Saat ini banyak masyarakat sadar akan kesehatan, banyak yang berlomba-lomba untuk meningkatkan kesehatannya dengan berolahraga agar merasa sehat dan lebih semangat dalam hidupnya. Hal ini terbukti dalam penelitian Priyanto, C. W., & Soegiyanto, K. S. (2015) bahwa: “Hasil penelitian menunjukkan kesegaran jasmani sangat membantu kinerja siswa dalam pembelajaran.”

Menurut Widiastuti (2011:13) berpendapat bahwa: “Pentingnya kesegaran jasmani bagi anak usia sekolah antara lain dapat meningkatkan kemampuan organ tubuh, sosial emosional, sportivitas, dan semangat kompetisi.” Selain itu kondisi kesegaran jasmani siswa yang baik juga akan menentukan status kesehatan seseorang sehingga tidak mudah sakit, bertenaga dan disiplin dalam beraktifitas sehari – hari. Pemeliharaan kesehatan seseorang tidak cukup dengan berolahraga saja, namun faktor lain juga mempengaruhi

kesehatan, antara lain perilaku terhadap kebiasaan mengkonsumsi makanan sehat, menjaga kebersihan diri, hidup yang teratur dan pengetahuan mengenai kesehatan.

Menurut Rusli Ibrahim (2003:13) berpendapat bahwa: “Agar seseorang tetap sehat, ia harus mampu menjaga kebersihan dan kesehatan diri pribadinya dan lingkungannya.” Bagi siswa Siswa dapat mengenal lebih jauh mengenai perilaku hidup sehat yang dilakukan selama ini. Dapat dijadikan bahan evaluasi untuk perubahan dari perilaku hidup negatif kepada perilaku hidup sehat. Memberikan gambaran kepada siswa betapa pentingnya mengatur perilaku hidup sehat.

Bagi sekolah Dapat dijadikan acuan untuk memberikan manfaat dari perilaku hidup sehat. Dapat terus meningkatkan kualitas dan kuantitas mata pelajaran pendidikan jasmani, guna menunjang kesegaran jasmani siswa dalam upaya menunjang prestasi akademi.

Perilaku hidup sehat menurut Anne (2010: 1-2): “adalah suatu gaya hidup dengan memperhatikan faktor-faktor tertentu yang mempengaruhi kesehatan, antara lain makanan dan olahraga. Selain itu gaya hidup seseorang juga mempengaruhi tingkat kesehatannya, misalnya jika suka merokok dan minum minuman keras, tentu saja bukan perilaku hidup sehat”.

Menurut Djoko Pekik, I. (2007: 25), “Istirahat adalah suatu keadaan tanpa kegiatan baik dalam tubuh atau pikiran. Istirahat tidak hanya mengurangi aktifitas otot, akan tetapi juga meringankan ketegangan pikiran, dan menentramkan rohani.” Istirahat dapat dipenuhi dengan berbagai cara, misalnya: tidur, menonton televisi, bermain gadget.”

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004:2-3), “Pengertian kesegaran jasmani adalah “kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya”.

Kesegaran jasmani digolongkan menjadi 3 kelompok yakni: Kesegaran Statis: Keadaan seseorang yang bebas dari penyakit dan cacat atau disebut sehat. Kesegaran Dinamis: kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang tidak memerlukan keterampilan khusus, misalnya berjalan, berlari, melompat, mengangkat. Kesegaran Motoris: kemampuan seseorang bekerja secara efisien menuntut keterampilan khusus, misalnya seorang pelari dituntut memiliki teknik berlari dengan benar untuk memenangkan perlombaan.

Kesegaran jasmani itu penting sehingga diharapkan seluruh siswa mempunyai kesegaran

jasmani yang baik sehingga dapat melakukan aktifitas fisik dalam waktu yang relatif lama tanpa adanya kelelahan yang berarti sehingga dapat menikmati waktu luang yang tersisa. Dengan kata lain kesegaran jasmani yang baik akan berpengaruh terhadap kegiatan belajar siswa dimana siswa akan bertambah semangat dalam mengikuti pembelajaran.

Berdasarkan uraian dari latar belakang di atas maka masalah pada penelitian ini diidentifikasi sebagai berikut: Banyaknya keluhan terkait kesegaran jasmani selama proses kegiatan belajar mengajar di XI IPA 2 SMAN 9 Semarang. Kurangnya gerak dan kegiatan fisik bagi siswa kelas XI IPA 2 SMAN 9 Semarang. Daftar hadir siswa kelas XI IPA 2 SMAN 9 Semarang yang jarang lengkap dikarenakan sakit. Makanan dan minuman yang dijual di lingkungan SMAN 9 Semarang kurang mendukung para siswa untuk menjaga kesegaran jasmani. Hubungan antara perilaku hidup sehat dengan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI IPA 2 SMAN 9 Semarang.

Cakupan masalah dalam penelitian ini Agar permasalahan tidak meluas dan lebih fokus maka penelitian ini dibatasi pada hubungan antara perilaku hidup sehat dengan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI IPA 2 SMA Negeri 9 Semarang. Berdasarkan identifikasi dan batasan masalah yang dikemukakan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

Apakah ada hubungan antara perilaku hidup sehat dengan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI IPA 2 SMAN 9 Semarang.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara perilaku hidup sehat dengan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI IPA 2 SMAN 9 Semarang Tahun Ajaran 2019/2020. Penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut :

Secara Teoritis: Penelitian ini dapat menjadi salah satu kajian di bidang pembelajaran kesehatan olahraga diantaranya dapat menunjukkan arti penting dari perilaku hidup sehat bagi kesegaran jasmani.

Secara Praktis: Bagi guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan Dapat dijadikan acuan data mengenai profil perilaku hidup siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 9 Semarang. Penelitian ini dapat dipakai sebagai bahan acuan untuk membina siswa-siswi dalam pembelajaran sehingga dapat meningkatkan kesadaran akan perilaku hidup sehat dan kesegaran jasmani.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis dan desain penelitian kuantitatif. Sugiyono (2010:14) menjelaskan bahwa: Penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah perilaku hidup sehat (x) dan Tingkat Kesegaran jasmani (y). Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian survei.

Sugiyono (2010:12), "Penelitian survei yaitu jenis penelitian yang digunakan untuk mendapatkan data dari tempat tertentu yang alamiah (bukan buatan), tetapi peneliti melakukan perlakuan dalam pengumpulan data misalnya dengan mengedarkan kuesioner, tes, wawancara terstruktur, dan sebagainya (perlakuannya tidak seperti dalam eksperimen)". Jenis Penelitian ini adalah

Penelitian Korelasi. Menurut Lind, Marchal, Wathen, 2008, mengatakan bahwa: "Analisis korelasi adalah sekumpulan teknik untuk mengukur hubungan antara dua variabel, gagasan dasar dari analisis korelasi adalah melaporkan hubungan antara dua variabel."

Variabel X (garis horizontal dalam grafik) dan variabel Y (garis vertical dalam grafik) dapat menjadi hubungan non-linear, positif atau negatif. X adalah simbol dari variabel bebas (independent) atau disebut juga variabel prediktor yaitu variabel yang menjadi dasar dari perkiraan atau estimasi, variabel yang mempengaruhi variabel lain mempunyai sifat berdiri sendiri. Sedangkan Y adalah simbol dari variabel terikat (dependent) yaitu variabel yang sedang diprediksi atau diperkirakan, variabel yang dipengaruhi beberapa variabel yang lain mempunyai sifat tidak dapat berdiri sendiri.

Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas XI IPA SMAN 9 Semarang sebanyak 10 kelas tetapi, dalam penelitian ini saya menggunakan hanya satu kelas XI IPA 2 SMAN 9 SEMARANG sebanyak 30 siswa, karena masih dalam masa pandemi covid-19 dan berdasar persetujuan dari guru penjas dan pihak sekolah dan penelitian wajib dilakukan diluar sekolah.

Sampel merupakan bagian kecil dari anggota populasi yang diambil menurut prosedur tertentu sehingga dapat mewakili

populasinya yang diambil menurut populasinya (Ating & Sambas, 2006:63). Pada penelitian ini jumlah siswa kelas XI IPA 3 SMAN 9 SEMARANG sebanyak 30 siswa.

Cara yang digunakan untuk menentukan sampel dengan teknik sample jenuh/ sample sensus karena populasinya kurang dari 100 orang, maka jumlah sampelnya diambil secara keseluruhan.

Sugiyono (2017:84) menjelaskan “Teknik sampling merupakan teknik pengambilan sampel yang akan digunakan dalam penelitian”. Pengertian sampel menurut Sugiono (2017 :73) adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut sampel yang diambil dari populasi tersebut harus betul-betul representative (mewakili) ukuran sampel merupakan banyaknya sampel yang akan diambil dari satu populasi.

Menurut Arikunto (2012 : 104) jika jumlah populasinya kurang dari 100 orang, maka jumlah sampelnya diambil secara keseluruhan tetapi jika populasinya lebih besar dari 100 orang, maka bisa diambil 10% - 15% atau 20% - 25% dari jumlah populasinya.

Berdasarkan penelitian ini karena jumlah populasinya tidak lebih besar dari 100 responden maka penulis mengambil 100% jumlah populasi yang ada pada siswa kelas XI IPA 2 SMAN 9 SEMARANG sebanyak 30 siswa.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Jasmani (TKJI) dari Kemendiknas tahun 2010 untuk umur 15-17 tahun yang sudah baku. Reliabilitas rangkai tes untuk remaja putri umur 15-17 tahun mempunyai nilai 0.959, sedangkan validitas untuk remaja putra umur 15-17 tahun mempunyai nilai 0.923.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hubungan antara perilaku hidup sehat terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa tingkat XI SMAN 9 Semarang. Dengan hubungan tersebut SMAN 9 Semarang berharap untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmani. Hal tersebut juga didukung dengan adanya penelitian ini melibatkan siswa kelas IX IPA 2 SMAN 9 Semarang dalam mengisi kuesioner dan hasilnya akan dianalisis. Dalam mengolah data dilakukan dengan SPSS versi 17.

Dalam penelitian Tugas Akhir ini peneliti menggunakan data primer yang diperoleh dari penyebaran kuesioner kepada siswa kelas XI IPA 2 SMAN 9 Semarang sebagai responden dalam penelitian ini. Didalam penelitian ini

terdapat terdapat dua variabel yaitu variabel perilaku hidup sehat, dan kebugaran jasmani. Penelitian Skripsi ini melibatkan 30 siswa.

Dikutip dari Jogiyanto (2018:6), Cronbach dan Meehl berpendapat bahwa uji validitas menjelaskan mengenai baik atau tidaknya jawaban yang diberikan dapat menjawab nilai kebenaran konstruk yang diukur.

Dalam penelitian Tugas Akhir ini, peneliti menggunakan sampel 30 responden atau N=30, dengan uji signifikasi yang membandingkan nilai r hitung dengan r tabel maka degree of freedom (DF) = N-2 = 28, dan alpha 5% (0,05), maka diketahui r tabel pada penelitian ini sebesar 0,3610. Untuk mengetahui apakah masing-masing indikator dari suatu variabel tersebut valid atau tidak yakni dengan membandingkan Correlated Item-Total Correlation pada tabel Item Total Statistics dengan hasil perbandingan r tabel.

Menurut Ghazali (2018:51), “Jika nilai r hitung > r tabel maka butir atau pertanyaan atau indikator tersebut dinyatakan valid, atau sebaliknya jika r hitung < r tabel maka butir atau pertanyaan atau indikator tersebut dinyatakan tidak valid”.

Tabel 1. Hasil Uji Validitas

Variabel dan Indikator	r hitung	r tabel	Keterangan	
Pola Makan	(P1)	0.489	0.3610	Valid
	(P2)	0.526	0.3610	Valid
	(P3)	0.673	0.3610	Valid
	(P4)	0.806	0.3610	Valid
	(P5)	0.381	0.3610	Valid
	(P6)	0.461	0.3610	Valid
	(P7)	0.462	0.3610	Valid
	(P8)	0.821	0.3610	Valid
Pola Istirahat	(P9)	0.695	0.3610	Valid
	(P10)	0.821	0.3610	Valid
	(P11)	0.773	0.3610	Valid
	(P12)	0.786	0.3610	Valid
Pola Olahraga	(P13)	0.850	0.3610	Valid
	(P14)	0.827	0.3610	Valid
	(P15)	0.478	0.3610	Valid
	(P16)	0.613	0.3610	Valid

Berdasarkan **Tabel 1** diatas mengenai hasil uji validitas dapat disimpulkan bahwa Hubungan perilaku hidup sehat terhadap tingkat kebugaran jasmani. Hal tersebut dikarenakan semua faktor memiliki r hitung lebih besar dibandingkan dengan r tabel (0.3610). Dengan demikian kuesioner dinyatakan layak untuk digunakan sebagai instrument penelitian.

Reliabilitas adalah tingkat keandalan kuesioner. Kuesioner yang reliabel adalah kuesioner yang apabila dicobakan berulang-

ulang kepada kelompok atau responden yang sama akan menghasilkan data yang sama.

Untuk melihat reliabilitas masing-masing instrument yang digunakan, penulis menggunakan koefisien cronbach alpha (α) dengan menggunakan fasilitas Statistical Product and Service Solution (SPSS) untuk jenis pengukuran interval. Suatu instrument dikatakan reliabel jika nilai Cronbach alpha lebih besar dari batasan yang ditentukan yakni 0.6 atau nilai korelasi hasil perhitungan lebih besar pada nilai dalam tabel dan dapat digunakan untuk penelitian. Hasil uji reliabilitas dapat diketahui dari tabel dibawah ini:

Tabel 2. Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Cronbach's Alpha Hitung	Cronbach's Alpha Standar	Keterangan
Pola Makan	0.733	0.60	Reliabel
Pola Istirahat	0.764	0.60	Reliabel
Pola Olahraga	0.618	0.60	Reliabel

Berdasarkan **Tabel 2** diatas dapat dilihat bahwa dari faktor tersebut mempunyai nilai Cronbach Alpha > 0,6 sehingga dapat disimpulkan semua data yang digunakan dalam penelitian ini dikatakan reliable.

Pengukuran Perilaku hidup sehat dilaksanakan 8 Agustus 2020, data diperoleh dari pengisian kuesioner yang di bagikan untuk 30 siswa. Berdasarkan hasil penelitian untuk perilaku hidup sehat yaitu skor minimum sebesar = 41, skor maksimum = 79 ; mean = 62.33 ; median = 62.5; modus = 73 dan standard deviasi = 10.43.

Tabel 3. Deskripsi Data Perilaku Hidup Sehat

No	Interval	Kategori	F	%
1	>69	Sangat Seuju	10	33.34%
2	62 – 68	Setuju	7	23.33%
3	55 – 61	Cukup	3	10%
4	48 – 54	Tidak Setuju	9	30%
5	<47	Sangat Tidak Setuju	1	3.33%
Jumlah			30	100%

Diketahui dari **Tabel 3** di atas, Perilaku hidup sehat siswa kelas XI IPA 2 SMAN 9 Semarang, sebagian besar berada pada kategori Sangat Setuju yaitu sebanyak 10 siswa (33.34%), pada kategori setuju sebanyak 7 siswa (23.3%), pada kategori Cukup sebanyak 3 anak (10%), pada kategori tidak setuju 9 anak (30%) dan pada kategori Sangat tidak setuju 9 anak (30%). Hal ini menunjukkan bahwa Perilaku hidup sehat mengenai Pola makan, Pola istirahat, Pola olahraga yang dilakukan oleh siswa kelas XI IPA 2 SMAN 9 Semarang.

Berdasarkan hasil penelitian dari 30 anak diperoleh statistik penelitian untuk kesegaran jasmani yaitu: Skor tertinggi = 15,Skor terendah = 4, Rata-rata = 9.43, Median= 9.5, Modus= 14, Standar deviasi =3.6.

Tabel 4. Deskripsi Data Kesegaran Jasmani

No	Interval	Kategori	F	%
1	15	Sangat Baik	2	6.66%
2	12-14	Baik	8	26.67%
3	9-11	Sedang	8	26.67%
4	6-8	Kurang	6	20%
5	3-5	Sangat Kurang	6	20%
Jumlah			30	100%

Diketahui dari **Tabel 4** di atas, Perilaku hidup sehat siswa kelas XI IPA 2 SMAN 9 Semarang, sebagian besar berada pada kategori Baik dan Sedang yaitu sebanyak 8 siswa (26,67%), pada kategori Kurang dan Sangat Kurang sebanyak 6 siswa (20%), pada kategori Sangat Setuju sebanyak 2 anak (6,66%). Hal ini menunjukkan bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani siswa kelas IX IPA 2 sebagian berada pada kategori baik dan sedang.

Analisis data dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui hubungan perilaku hidup sehat dengan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI IPA 2 SMA Negeri 9 Semarang Tahun Angkatan 2019/2020. Analisis data terdiri dari uji normalitas, uji linieritas dan uji korelasi. Adapun hasil analisis data tersebut secara rinci diuraikan sebagai berikut:

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah distribusi data memiliki penyebaran normal atau tidak. Normalitas data pada penelitian ini menggunakan Kolmogorov Smirnov Test. Dasar pengambilan keputusan adalah apabila nilai Asymp. Sig. (2-tailed) > 0,05 maka data berdistribusi normal (Lupiyoadi dan Ikhsan, 2015:148). Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
		PHS	KS
N		30	30
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	61.17	9.43
	Std. Deviation	10.879	3.607
	Most Extreme Differences	Absolute	.102
	Positive	.083	.129
	Negative	-.102	-.105
Test Statistic		.102	.129
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}	.200 ^{c,d}
a. Test distribution is Normal.			
b. Calculated from data.			
c. Lilliefors Significance Correction.			
d. This is a lower bound of the true significance.			

Berdasarkan **Tabel 5** di atas, setelah melakukan uji normalitas dengan SPSS 17 “kolmogorov smirnov” diketahui bahwa:

Nilai signifikansi perilaku hidup sehat sebesar $0.200 > 0.05$, Nilai signifikansi tingkat kebugaran jasmani sebesar $0.200 > 0.05$ Kesimpulan berdasarkan tabel diatas adalah karena nilai signifikansi kedua variabel lebih besar dari 0.05, maka dapat disimpulkan bahwa data untuk perilaku hidup sehat siswa kelas XI IPA 2 dengan kebugaran jasmani siswa kelas XI Ipa 2 berdistribusi normal.

Tujuan dilakukan uji linieritas adalah untuk mengetahui apakah variabel bebas yang dijadikan prediktor mempunyai hubungan yang linier atau tidak dengan variabel terikatnya. Dua variabel dikatakan mempunyai hubungan linieritas bila signifikansi (linearity) > 0.05 (Lupiyoadi dan Ikhsan, 2015:146). Hasil dari uji linieritas dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 6. Hasil Uji Linieritas

Variabel	Signifikansi Linearity	Signifikansi Deviation from Linearity	Keterangan
Y.X1	0.000	0.317	Linier

Berdasarkan hasil analisis data pada **Tabel 6** di atas dapat diketahui bahwa nilai signifikansi linearity variable Y.X1 sebesar 0.000. Kemudian nilai signifikansi deviation from Linearity variable Y.X1 sebesar 0.317 dimana hasil tersebut lebih dari 0.05. sehingga dapat disimpulkan bahwa terjadi hubungan yang linier antara variable Perilaku hidup sehat (X1) terhadap Tingkat kebugaran jasmani (Y).

Untuk itu, dalam penelitian ini menggunakan analisis korelasi product moment (Karl Pearson) dengan SPSS 17. Hasil analisis korelasi antara variabel perilaku hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI Ipa 2 SMA Negeri 9 Semarang T/A 2019/2020, adalah sebagai berikut:

Tabel 7. Hasil Analisis Korelasi Product Moment (Karl Pearson)

		Correlations	
		PHS	KS
PHS	Pearson Correlation	1	.848**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	30	30
KS	Pearson Correlation	.848**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	30	30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan **Tabel 7** diatas sampel untuk uji sebanyak 30 siswa dengan signifikansi 5%, dapat dilihat bahwa nilai df (derajat bebas), $df = n-2$ ($30-2$) = 28. Cara membaca untuk r tabel dapat dilihat pada tabel r product moment pada signifikansi 5% (0.05) two tailed hingga didapatkan angka r tabel sebesar 0.361 (nilai

koefisien korelasi r untuk taraf signifikan). Hasil pengujian $r_{x.y} = 0.848 > r$ tabel (0.361) yang artinya terdapat korelasi yang signifikan antara variabel X dan variabel Y. Sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani. Tinggi rendahnya perilaku hidup sehat juga memiliki hubungan dengan tingkat kebugaran jasmani. Apabila perilaku hidup sehat tinggi maka tinggi pula tingkat kebugaran jasmani, hal tersebut menunjukkan penelitian ini memiliki arah positif.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugas sehari - hari dengan mudah tanpa merasa lelah yang berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati senggang waktu dan untuk keperluan - keperluan yang mendadak. Kebugaran Jasmani yang baik dapat diperoleh dengan di dukung oleh berbagai faktor.

Penelitian ini bermaksud ingin mengetahui hubungan perilaku hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 9 Semarang. Dari hasil analisis data diperoleh nilai koefisien korelasi (r hit) sebesar $0,848 > r$ tab 0,361, hasil tersebut menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara perilaku hidup sehat dengan kebugaran jasmani siswa kelas XI Ipa 2 SMA Negeri 9 Semarang. Terbukti bahwa Perilaku hidup sehat berperan dalam meningkatkan kebugaran jasmani anak, yaitu semakin baik perilaku hidup sehat anak maka akan semakin baik juga tingkat kebugaran jasmani anak. Kondisi fisik seseorang akan terjaga dengan menerapkan perilaku hidup sehat dan secara tidak langsung menjadi dukungan kebugaran jasmani seseorang.

Perilaku hidup sehat tersebut didasarkan pada makanan dan minuman, olahraga dan istirahat. Makanan dan minuman yang mengandung zat-zat yang diperlukan tubuh, yaitu yang cukup mengandung unsur karbohidrat, protein, lemak, mineral, vitamin dan air. Fungsi dari makanan bergizi adalah penghasil zat tenaga, zat pembangun dan zat pengatur. Sumber energi sangat diperlukan bagi tubuh untuk melakukan aktifitas sehari- hari, sehingga gizi yang cukup dan baik akan mendukung tubuh dalam melakukan kegiatan. Kekurangan energi akan menyebabkan tubuh lemah dan tidak mampu melakukan aktifitas dengan baik. Agar dapat mencukupi kebutuhan sumber energi diperlukan pengaturan pola makan yang baik. Pola makan yang sehat merupakan keteraturan makan-makanan yang higienis dan bergizi dengan memperhatikan waktu dan bahan pembuatnya.

Istirahat dan Olahraga berhubungan dengan kegiatan olahraga dan kegiatan sehari-hari yang dilakukan. Siswa kelas XI IPA 2 SMA Negeri 9 Semarang merupakan siswa yang aktif dalam aktifitas, dengan demikian keaktifan siswa di sekolah maupun di luar sekolah, secara tidak langsung meningkatkan kesegaran fisik, yang mana seiring dengan meningkatnya kesegaran fisik maka kesegaran jasmaninya akan meningkat. Semakin tinggi aktifitas fisik yang dilakukan setiap hari akan semakin baik kesegaran jasmani yang diperoleh. Untuk mencapai kesegaran jasmani yang baik, perlu adanya kegiatan yang harus dilakukan guna meningkatkan kesegaran jasmani siswa misalnya dengan melakukan kegiatan olahraga secara rutin ditambah lagi dengan istirahat yang cukup maka kesegaran jasmani akan terjaga dengan baik. Jadi, untuk menjaga kesegaran jasmani seseorang maka hendaknya selalu menjaga perilaku hidup sehat sehari-hari.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pengujian $r_{xy} = 0.488 > r_{tabel} (0.361)$ yang artinya terdapat korelasi yang signifikansi antara variable X dan variable Y. sehingga terdapat hubungan yang signifikansi antara perilaku hidup sehat dengan tingkat kesegaran jasmani. Tinggi rendahnya perilaku hidup sehat juga memiliki hubungan dengan tingkat kesegaran jasmani. Apabila perilaku hidup sehat tinggi maka tinggi pula tingkat kesegaran jasmani, hal tersebut menunjukkan penelitian ini memiliki arah positif.

REFERENSI

- Ating Somantri dan Sambas Ali Muhidin (2006). Aplikasi Statistika Dalam Penelitian. Bandung : Pustaka Setia.
- Djoko Pekik Irianto. (2000). Panduan Latihan Kesegaran Jasmani yang Efektif dan Aman. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Irianto, Djoko Pekik. (2007). Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan. Andi Offset. Yogyakarta JAYA 2011.
- Pekik, Djoko Irianto. 2004. Panduan Praktis Berolahraga untuk Kesegaran Kesehatan. Yogyakarta. C.V Andi Offset.
- Permaesih, D., Rosmalina, Y., Moeloek, D., & Herman, S. (2001). Cara praktis pendugaan tingkat kesegaran jasmani. Indonesian Bulletin of Health Research, 29(4), 66307.
- Priyanto, C. W., & Soegiyanto, K. S. (2015). Status Gizi, Kesegaran Jasmani Dan Kecerdasan Emosi Dengan Prestasi Belajar. Journal of Physical Education and Sports, 4(1).
- Rusdi, Z. A. (2016). Survei Kesegaran Jasmani Atlet Renang Usia 10-12 Tahun. Jurnal Pendidikan Olahraga, 5(1), 38-45. Rusli Ibrahim(200).Lingkungan Hidup dan Kesehatan.Depdiknas. Jakarta
- Sadoso Sumosardjuno. (1989). Pengetahuan Praktis Kesehatan Dalam Berolahraga. Jakarta: Galamedia.
- Sugiyono, 2009, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D, Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono. 2005. Memahami Penelitian Kualitatif. Bandung: CV. Alfabeta. Sumintarsih. 2008. Menjaga Berat Badan Ideal Dengan Perilaku hidup sehat. Majalah Ilmiah Olahraga. Yogyakarta: FIK UNY.
- Utari, A. (2007). Hubungan indeks massa tubuh dengan tingkat kesegaran jasmani pada anak usia 12-14 tahun (Doctoral dissertation, program Pascasarjana Universitas Diponegoro).
- Widiastuti. (2011). Tes dan Pengukuran Olahraga. Jakarta: PT BUMI TIMUR