

Pengaruh Perilaku Pola Hidup Sehat, Aktifitas Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMK

Yunnian Aditya Pradana¹, Tubagus Herlambang², Pandu Kresnapati³
email: yunnianaditya42@gmail.com maheshaherlambang@gmail.com
Universitas PGRI Semarang

Abstract

This research aims to examine how healthy eating patterns and physical activity influence the physical well-being of students at Junior High School 2 in Semarang. It employs a descriptive research design. The participants consisted of 31 students from grade 21 at SMK Negeri 2 Semarang. Data collection involved questionnaires related to health behaviors and levels of physical activity. The analysis was conducted using a double explanation approach. Findings from physical fitness assessments and survey responses indicate that both lifestyle choices and physical activity contribute positively to students' physical fitness. These findings fall within the positive category, highlighting a link between students' daily habits and their overall health condition. In conclusion, the study found that healthy dietary practices and regular physical activity significantly affect the physical health of students at SMK Negeri 2 Semarang.

Keywords: *Healthy Lifestyle, Physical Activity*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh kebiasaan makan sehat dan aktivitas fisik terhadap kesehatan jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama 2 di Semarang. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan metode penelitian. Subyek penelitian ini adalah siswa kelas 21 SMP Negeri Semarang yang berjumlah 31 siswa. Pertanyaan mengenai perilaku kesehatan dan aktivitas fisik digunakan selama proses pengumpulan data. Teknik analisis data menggunakan penjelasan ganda. Hasil tes dan survei jasmani menunjukkan bahwa gaya hidup dan aktivitas fisik memberi dampak positif terhadap kebugaran jasmani siswa. Hasil tersebut berada pada kategori positif karena adanya hubungan antara gaya hidup mahasiswa dengan status kesehatan. Penelitian ini menyimpulkan bahwa kebiasaan makan sehat dan aktivitas fisik berpengaruh terhadap kesehatan jasmani siswa SMK Negeri 2 Semarang.

Kata kunci: Pola Hidup Sehat, Aktifitas Fisik

PENDAHULUAN

Aktivitas fisik konsisten dan tepat penting bagi kesejahteraan fisik dan emosional, serta untuk mempertahankan gaya hidup yang bugar dan sehat. Aryani dan Masluhiya (2017) menegaskan bahwa aktivitas fisik meningkatkan energi tubuh dalam bentuk lemak. Jika hal ini terjadi terus menerus dapat mengakibatkan penurunan kesehatan. Tentang informasi (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2013: 97) Tersedia laporan cetak. Hasil penelitian yang dilakukan di Indonesia terhadap kelompok usia dibawah 10 tahun tergolong kelompok muda. Meskipun angka ini adalah 67% pada kelompok usia anak-anak yang tidak mampu mencari nafkah (10-14 tahun), angka ini adalah 52% pada kelompok usia muda (15-24 tahun). Penelitian Rahmawati (2016) menegaskan gaya hidup sehat menekankan pada faktor spesifik yang berdampak pada kesehatan, seperti gizi dan aktivitas fisik. Pola hidup sehat ini akan membantu Anda mencapai jenjang pendidikan setinggi-tingginya dan belajar dengan baik. Yang perlu dilakukan adalah meningkatkan kekuatan tubuh, menjaga kesehatan tubuh, dan meningkatkan kekuatan tubuh. Selain itu, aktivitas fisik yang teratur dan sering sangat penting untuk meningkatkan kapasitas tubuh dalam melawan obesitas dengan memastikan fungsi otot yang optimal. Latihan fisik yang benar, teratur dan teratur dapat meningkatkan kekuatan tubuh dan menentukan kesehatan seseorang.

Mulyaningsih et al. (2023) menyatakan kekuatan fisik merupakan kemampuan krusial yang dapat memperlancar tugas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan, sehingga memungkinkan pelaksanaan kerja selanjutnya. Hal ini juga merupakan bagian penting dalam tumbuh kembang anak menurut (Mulyana et al., 2024). Selama masa ini, anak-anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang signifikan dalam domain fisik, kognitif, dan sosial. Oleh karena itu pentingnya kesehatan fisik di usia muda yang ditandai dengan pertumbuhan pesat dan pembelajaran tentang obesitas. Jika aktivitas fisik yang baik tidak dilakukan pada usia muda, maka kondisi fisik akan menurun dan kemungkinan terjadinya obesitas karena alasan kesehatan akan tinggi. Penelitian ini berupaya memastikan apakah gaya hidup seimbang dan aktivitas fisik dapat meningkatkan kebugaran fisik siswa.

METODE PENELITIAN

Sejumlah penelitian dan hubungan deskriptif digunakan dalam penelitian ini. Hubungan deskriptif diperlukan untuk menggambarkan hubungan atau hubungan antar variabel yang akan diteliti. Variabel yang ditanyakan ada tiga yaitu pola hidup sehat (X1), aktivitas fisik (X2), dan kesehatan jasmani (Y). Subyek penelitian ini adalah 72 siswi SMK N 2 Semarang yang berjumlah 72 orang. Untuk menentukan ukuran sampel, kami mengikuti rekomendasi Gay dan Diehl sebanyak 31 sampel untuk penelitian yang relevan. Penelitian ini memakai penelitian kuantitatif dengan analisis deskriptif korelasional. Analisis deskriptif korelasional cocok digunakan untuk mengidentifikasi adanya keterkaitan atau hubung antara variabel yang akan diteliti. Dalam permasalahan ini, terdapat tiga variabel yang akan dikorelasikan yaitu Pola hidup sehat (X1), Aktivitas Fisik (X2), dan Kebugaran Jasmani sebagai variabel dependen (Y). Subjek penelitian ini adalah siswa siswi SMK N 2 Semarang sebanyak 72 siswa. Untuk menentukan jumlah sampel, kami berpedoman pada pendapat Gay dan Diehl, yaitu minimal 31 sampel untuk penelitian korelasional. Data dikumpulkan memakai instrumen yang tervalidasi, termasuk penilaian pengetahuan PHBS dan skala hidup sehat, untuk mengurangi efek pembelajaran dalam populasi. Penelitian ini menggunakan analisis regresi linier sebagai metode untuk mengukur tingkat pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Di bawah ini merupakan kisi-kisi instrumen yang digunakan untuk mengukur variabel Pola Hidup Sehat.

Tabel 1 Kisi-Kisi Instrumen Pola Hidup Sehat

Variabel	Faktor	Indikator	Pertanyaan	
			Nomor	Jumlah
Pola Hidup Sehat	Hidup Sehat	Senam, Bermain	1,2,3	3
	PHBS	Kebiasaan buruk bagi kesehan	4*,5	2
		perilaku positif bagi kesehatan	6,7,8	3
	Pola Makan dan Minum	Kebiasaan sarapan	9,10,11*	3
		Pola Makan dan Minum	12,13	2
		Waktu Makan	14,15	2
		Jumlah makan	16	1
	Pola Istirahat	Pengaturan waktu antara kegiatan dan istirahat	17,18,19	3
	Pengetahuan Kesehatan pribadi	Mandi	20	1
Jumlah			20	

Sumber : Data Diolah Penulis (2024)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari penelitian tentang perilaku pola hidup sehat dan aktifitas fisik terhadap kebugaran siswa SMK Negeri 2 Semarang yang di laksanakan pada tanggal 20 Mei -31 Mei 2024 dengan jumlah 31 siswa. Data perilaku hidup sehat dari jawaban angket, sedangkan data tes Kebugaran jasmani dari tes lari 60 meter, *Pul-lup*, *Sit-up*, *Vertikal jump*, dan *push-up* (TKJI). Penelitian ini di laksanakan 2 minggu pada hari rabu per minggu. Berikut hasil olahan data penelitian.

Tabel 2 Hasil Olah Data

No	Nama Siswa	X1 (Pola Hidup Sehat)	X (aktivitas fisik)	Y (Kebugaran Jasmani)
1	NJI	6	7	15
2	RKP	5	4	13
3	AH	8	8	18
4	FZM	4	3	17
5	ASA	7	7	16
6	ADA	8	6	19
7	GMP	8	7	18
8	ASM	6	6	17
9	FOFI	8	9	18
10	AAP	5	4	17
11	BB	9	7	19
12	BPA	8	8	17
13	AMS	6	4	18
14	ACC	7	4	19
15	ADM	8	6	19
16	DF	7	7	16
17	SAR	4	3	18
18	RAP	5	6	18
19	HMS	5	3	19
20	SAS	8	5	15
21	LO	7	4	16
22	QAZ	5	5	19
23	TSB	6	9	19
24	RAN	8	6	20
25	TAD	8	8	17
26	SDZ	7	6	15
27	ZEL	8	6	17
28	SM	4	5	15
29	PAN	5	5	18
30	PAR	8	9	14
31	HAS	8	3	15

Sumber: data diolah 2024

Uji Normalitas

Uji normalitas adalah metode untuk menentukan distribusi data penelitian menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov Satu Sampel, yang dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak SPSS untuk Windows. Jika $p > 0,05$, dataset dianggap terdistribusi normal (Sujarweni, 2020). Berikut adalah hasil dari uji normalisasi.

Tabel 3 One Sample Kolmogrov-Smirnov

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		31
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0E-7
	Std. Deviation	1.74247702
Extreme Differences	Absolute	.139
	Positive	.100
	Negative	-.139
Test Statistic		.772
Asymp. Sig. (2-tailed)		.591
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		
c. Lilliefors Significance Correction.		

Sumber : Diolah penulis (2024)

Kriteria Uji: Jika Nilai sig>0,05 maka data berdistribusi normal. Dari tabel diatas diperoleh nilai sig dari uji normalitas KS dapat ditentukan bahwa data penelitian berdistribusi normal

Uji Linieritas

Uji linearitas menilai keakuratan spesifikasi data dalam model yang digunakan, menentukan apakah model empiris harus linier, kuadratik, atau kubik (Ghozali 2013:166).

Tabel 4 Hasil Uji Linieritas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Aktivitas Fisik*Pola Hidup Sehat*Kebudayaan Jasmani	Between Groups	(Combined)	46.234	10	4.623	2.043	.000
		Linearity	.397	1	.397	.176	.680
		Deviation from Linearity	45.837	9	5.093	2.251	.063
	Within Groups		45.250	20	2.263		
	Total		91.484	30			

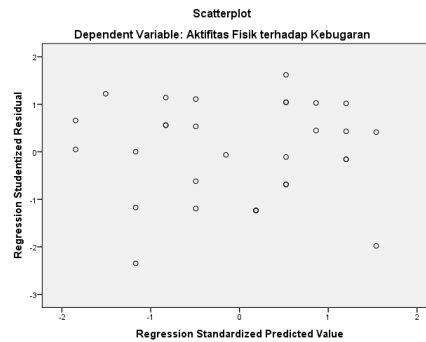
Sumber : Data Diolah Penulis (2024)

Kriteria Uji Jika Nilai sig>0,05 maka antara x dan y mempunya hubungan linear yg signifikan. Dari tabel diatas didapatkan nilai sig dari linearitas menggunakan spss diambil kesimpulan ada hubungan linear signifikan variabel x dan y.

Uji Heterokedastisitas

Heteroskedastisitas menggunakan representasi grafis dari nilai prediksi variabel dependen (ZPRED) dalam hubungannya dengan residualnya (SRESID). Ada atau tidak ada pola tertentu dalam grafik sebar antara ZPRED dan SRESID, di mana sumbu Y menunjukkan nilai harapan dari X dan sumbu X menunjukkan residual yang sedang dipelajari (Y prediksi - Y aktual).

Diagram 1 Scatterplott



Berdasarkan gambar scatterplot diatas menunjukkan adanya penyebaran data secara tidak teratur yang artinya tidak ada gejala heterokedastisitas.

Analisis Regresi

Tabel 5 Hasil Analisis Regresi

		Coefficient ^a				
Model		Unstandardized Coefficients		standardized Coefficients		Sig.
		N	Srd. Error	Beta	t	
1	(Constanta)	16,644	1.401		11.882	0.000
	Pola Hidup Sehat	1,390	.110	.066	.356	0.012
	Aktivitas Fisik	0.039	.210	.120	.400	0.003

Sumber : Data Diolah Penulis (2024)

Persamaan regresi menunjukkan koefisien regresi positif, menunjukkan gaya hidup sehat (X) memengaruhi aktivitas fisik terkait kebugaran (Y) secara positif. Akibatnya, persamaan regresi dinyatakan sebagai $Y = 16,644 + 1,390 x_1 + 0,039 x_2$.

Pengaruh Perilaku Pola Hidup Sehat dan Aktifitas Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMK Negeri 2 Semarang

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang kuat dan signifikan antara aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani. Hubungan ini bersifat positif, artinya semakin sering dan intens seseorang melakukan aktivitas fisik, maka tingkat kebugaran jasmaninya cenderung meningkat. Pernyataan ini didukung oleh Erwinanto (2017) yang mengungkapkan bahwa peningkatan frekuensi aktivitas fisik di kalangan pelajar dapat berkontribusi pada peningkatan kebugaran tubuh. Selain itu, keterlibatan dalam aktivitas fisik juga dapat memberikan dampak positif terhadap produktivitas, baik dalam kegiatan akademik maupun di luar akademik.

Pada penelitian ini Kebugaran jasmani menggunakan tes lari 60 meter, *Pull Up*, *Sit Up*, *Vertikal Jump*, dan *Push Up*. Hasil yang diperoleh menunjukkan tingkat kebugaran jasmani siswa meningkat ketika siswa melakukan aktivitas fisik dan ditunjang dengan pola hidup sehat. Kebugaran jasmani seseorang dapat ditingkatkan dan dipertahankan sebagian besar dengan menjalani pola hidup sehat. (Farida et al., 2021), Makanan dan olah raga merupakan dua elemen gaya hidup sehat yang mempengaruhi kesehatan. Selain pola makan dan olahraga, gaya hidup seseorang seperti “merokok, minum minuman beralkohol, dan lain-lain juga dapat berdampak pada kesehatannya”.

Pengaruh Pola Hidup Sehat Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMK Negeri 2 Semarang

Analisis data menunjukkan korelasi positif dan signifikan antara gaya hidup sehat dan tingkat kebugaran fisik. Korelasi antara gaya hidup sehat dan tingkat kebugaran fisik bersifat positif dan kuat. Hasil analisis statistik juga menunjukkan bahwa pola hidup sehat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa. Pola hidup sehat mencakup berbagai aspek seperti aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, pola makan, dan istirahat. Penelitian ini memperlihatkan pola hidup sehat berdampak signifikan pada kebugaran jasmani. Masyarakat yang rutin berolahraga, menjaga kebersihan diri, mengonsumsi makanan bergizi, dan cukup beristirahat cenderung memiliki tingkat kebugaran lebih tinggi dibandingkan mereka yang tidak.

Pola hidup yang optimal secara substansial meningkatkan kebugaran fisik dengan meningkatkan dan mempertahankan tingkat kebugaran individu. Untuk mencapai kebugaran optimal, diperlukan pola hidup sehat, khususnya melalui pengaturan pola makan, istirahat yang cukup, dan olahraga setiap hari. Penelitian ini sesuai Sajoto yang dikemukakan dalam Sridadi & Sudarna (2011: 1020) Kebugaran jasmani mengacu pada kapasitas individu untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan atau memerlukan pengeluaran energi berlebihan. Berdasarkan penelitian tersebut beberapa butir pertanyaan yang telah diajukan terhadap siswa SMK N 2 Semarang

Aktivitas fisik rutin memperkuat kebugaran jasmani dan kesehatan mental. Orang yang rutin berolahraga cenderung memiliki metabolisme yang baik dan sistem kardiovaskular yang sehat. Aktivitas yang pertama mengenai hidup sehat, berdasarkan hasil penelitian diatas menunjukan bahwa siswa SMK N 2 Semarang sudah memiliki hidup sehat dengan menjalankan aktivitas

olahraga secara rutin. Olahraga rutin merupakan komponen kunci dari kebugaran jasmani. Penelitian ini menemukan bahwa individu yang terlibat dalam aktivitas fisik minimal 150 menit per minggu, seperti berjalan, berlari, atau olahraga lainnya, memiliki peningkatan kebugaran jantung, otot, dan daya tahan tubuh. Aktivitas fisik ini membantu mempertahankan berat badan optimal dan meningkatkan fungsi metabolisme.

.Aktivitas yang kedua adalah dilihat pada perilaku hidup bersih dan sehat. Penelitian diatas menunjukan bahwa sekolah maupun siswa telah menjalankan pola hidup bersih dan sehat penerapan PHBS seperti mencuci tangan secara rutin, menggunakan jamban sehat, dan menjaga kebersihan lingkungan secara langsung berpengaruh terhadap kesehatan secara umum. Dengan tubuh yang bebas dari infeksi dan penyakit, individu dapat menjaga stamina dan energi untuk menjalankan aktivitas fisik, yang berdampak pada kebugaran jasmani.

Aktivitas yang ketiga, pola makan dan minum. Pola makan sehat memainkan peran penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang menerapkan pola makan seimbang, dengan asupan nutrisi yang mencukupi, memiliki kapasitas fisik yang lebih baik. Konsumsi protein, karbohidrat kompleks, lemak sehat, serta vitamin dan mineral sangat penting untuk mendukung energi tubuh dan pemulihan otot setelah aktivitas fisik. Konsumsi Nutrisi Seimbang, Penelitian ini menunjukkan bahwa asupan kalori dan nutrisi yang tepat sangat mempengaruhi performa fisik. Misalnya, konsumsi protein cukup membantu memperbaiki dan membangun jaringan otot, sementara karbohidrat memberikan energi yang diperlukan untuk aktivitas fisik.

Aktivitas keempat adalah Pola istirahat, Kebugaran jasmani juga sangat dipengaruhi oleh kualitas dan kuantitas istirahat. Tidur yang cukup dan berkualitas mendukung proses pemulihan tubuh, memperbaiki jaringan otot, serta menjaga keseimbangan hormonal yang berpengaruh pada energi dan performa fisik. Tidur yang Cukup, Penelitian ini menunjukkan bahwa individu yang tidur selama 7-9 jam per hari mempunyai performa fisik lebih baik dibanding tidur kurang dari itu. Kurangnya istirahat dapat menyebabkan penurunan daya tahan tubuh, lemas, dan penurunan kapasitas otot. Manajemen Stres, Selain tidur, pengelolaan stres juga ditemukan berkorelasi dengan kebugaran jasmani. Stres yang berlebihan dapat meningkatkan hormon kortisol, yang berakibat

pada penurunan kekuatan otot dan stamina

Indikator Pengetahuan kesehatan pribadi, Pengetahuan mengenai kesehatan pribadi sangat berpengaruh terhadap penerapan pola hidup sehat, yang pada akhirnya memengaruhi kebugaran jasmani. Pengetahuan yang baik memungkinkan seseorang untuk membuat keputusan yang tepat terkait gaya hidup, mulai dari memilih makanan yang tepat, memahami pentingnya olahraga, hingga menjaga kebersihan diri. Melalui Pendidikan Kesehatan, Individu dengan pengetahuan kesehatan yang lebih baik cenderung lebih aktif dalam berolahraga, memilih pola makan sehat, dan menjaga pola istirahat yang teratur. Mereka juga lebih mampu menghindari kebiasaan-kebiasaan yang merugikan kesehatan, seperti merokok dan konsumsi alkohol berlebihan.

Pengaruh Aktifitas Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMK Negeri 2 Semarang

Analisis data mengungkapkan hubungan substansial dan signifikan antara aktivitas fisik dan derajat kebugaran fisik. Akibatnya, disimpulkan peningkatan aktivitas fisik dan gaya hidup yang lebih sehat berkorelasi dengan peningkatan tingkat kebugaran fisik. Pemanfaatan instrumen untuk istirahat dan olahraga memengaruhi tingkat kebugaran fisik seseorang, sehingga memengaruhi keterlibatan aktivitas fisik mereka. Keseimbangan yang lebih baik antara aktivitas fisik dan istirahat yang cukup meningkatkan tingkat kebugaran fisik. Aktivitas fisik tambahan yang dilakukan siswa berupa olahraga, bermain, menyapu dan kegiatan sehari-hari menunjang peningkatan kebugaran jasmani. Adanya aktivitas fisik yang dilakukan siswa setiap harinya menjadikan skor perolehan tes kebugaran jasmani mendapat skor tinggi. Analisis setiap hipotesis penelitian ini menunjukkan korelasi yang baik dan substansial antara aktivitas fisik dan tingkat kebugaran jasmani siswa di SMK Negeri 2 Semarang.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil studi dan analisis, contoh-contoh berikut dapat dibuat. Kebugaran jasmani mempunyai pengaruh positif dan signifikan terhadap hidup sehat dan aktivitas fisik siswa SMK Negeri 2 Semarang tahun ajaran 2023/2024. Uji regresi menghasilkan hasil sebagai berikut: $\beta = 0,066$, $t_{hitung} = 11,882$ dengan $p \leq 0,05$ (signifikan) untuk variabel kebugaran jasmani. Disimpulkan variabel kebugaran jasmani berdampak signifikan pada pola hidup sehat dan aktivitas

fisik siswa SMK Negeri 2 Semarang tahun ajaran 2023/2024. Peningkatan kebugaran jasmani dan pola hidup sehat siswa berkorelasi dengan peningkatan aktivitas fisiknya. Bagian ini memaparkan simpulan dari penelitian terkait pertanyaan penelitian. Terkait dengan pentingnya kebugaran jasmani, sangat disarankan agar siswa melakukan latihan fisik, menjaga gizi yang baik, dan melakukan relaksasi yang cukup. Interaksi sosial berpengaruh signifikan terhadap hasil belajar. Disarankan agar integritas lingkungan sosial dijaga secara memadai untuk memastikan bahwa interaksi sosial siswa membuahkan hasil yang bermanfaat.

DAFTAR PUSTAKA

- Aryani, N., & Masluhiya, S. . (2017). Keterkaitan aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh (IMT) siswa SD Kota Malang. *Jurnal Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*. 5(3). <https://jurnal.unitri.ac.id/index.php/care/article/view/712>
- Ghozali, I. (2013). Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 21: Update PLS regresi. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2013). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan
- Mulyana, A., Salsabil, A. M., Muthmainah, A., Aulia, N. F., Syifa, N. Al, Novivanti, N. S., & Ristianti, R. (2024). Pentingnya Meningkatkan Kebugaran Jasmani pada Anak Sekolah Dasar Melalui Olahraga dan Aktivitas Fisik. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 5(3), 2705–2712. <https://doi.org/10.54373/imeij.v5i3.1151>
- Mulyaningsih, F., Suryobroto, A. S., Pertiwi, N. C., & Utama, A. B. (2023). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dan Pola Hidup Sehat Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Di Smp Negeri 2 Mlati. *MAJORA: Majalah Ilmiah Olahraga*. 29(1), 15–21. <https://doi.org/10.21831/majora.v29i1.64506>
- Rahmawati, E. (2016). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Nuha Medika Saukah, A. dan Waseso, M. G. 2000. Menulis Artikel untuk Jurnal Ilmiah. Malang: UM Press.
- Sujarweni, V. W. (2020). Metodologi penelitian: Lengkap, praktis, dan mudah dipahami. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.