

Hubungan Antara Derajat Kebugaran Jasmani dengan Pola Hidup Sehat

Hidayah Yuliyatika*, Setio Nugroho, Aria Kusuma Yuda

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Singaperbangsa Karawang, Indonesia.

* Correspondence: hyuliyatika@gmail.com

Abstract

Along with the development of science and technology (IPTEK) which makes all activities more practical, many habits in one's life ignore physical activity and a healthy lifestyle. This study aims to examine the relationship between the degree of physical fitness and students' healthy lifestyle. To answer the formulated research problems, this study used a quantitative approach with a survey method with an instrument in the form of a measurement test, a healthy lifestyle instrument using a questionnaire, while the degree of physical fitness using the Indonesian physical fitness test aged 16-19 years. The research subjects used were class XI students of SMK Pamor Cikampek totaling 30 students. Data analysis techniques using product moment correlation techniques. The results obtained showed $r_{count} 0.512 \geq r_{table} 0.361$, at the level of significance 0.05. So it can be concluded that there is a relationship or correlation between the physical fitness variable and a healthy lifestyle. As well as in the results of the coefficient of determination (Rsquare) of 0.262 which means that the influence of the second variable is 26.2%. This means that there is a significant relationship between the degree of physical fitness and a healthy lifestyle in class XI students of SMK Pamor Cikampek.

Keyword: Physical fitness; healthy lifestyle

Abstrak

Seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) yang membuat segala aktivitas semakin praktis, banyak kebiasaan-kebiasaan dalam kehidupan seseorang yang mengabaikan aktivitas fisik dan pola hidup sehat. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara derajat kebugaran jasmani dengan pola hidup sehat siswa. Untuk menjawab rumusan masalah penelitian yang dirumuskan, penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survey dengan instrument berupa tes pengukuran, instrument pola hidup sehat menggunakan kuesioner, sedangkan derajat kebugaran jasmani menggunakan tes kebugaran jasmani indonesia usia 16-19 tahun. Subjek penelitian yang digunakan adalah siswa kelas XI SMK Pamor Cikampek yang berjumlah 30 siswa. Teknik analisis data menggunakan teknik korelasi product moment. Hasil penelitian yang diperoleh ialah menunjukkan $r_{hitung} 0,512 \geq r_{tabel} 0,361$, pada taraf sinifikansi 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan atau korelasi antara variable kebugaran jasmani dengan pola hidup sehat. Serta pada hasil koefisien determinasi (Rsquare) sebesar 0,262 yang mengandung arti bahwa pengaruh variable keduanya sebesar 26,2%. Artinya ada hubungan yang signifikansi antara derajat kebugaran jasmani dengan pola hidup sehat pada siswa kelas XI SMK Pamor Cikampek.

Kata kunci: Kebugaran jasmani; pola hidup sehat

Received: 3 Juli 2024 | Revised: 19 September 2024

Accepted: 20 September 2024 | Published: 30 Desember 2024



Jurnal Porkes is licensed under a [Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Pendahuluan

Pendidikan merupakan upaya yang disengaja yang berfokus pada pengembangan lingkungan selama perjalanan pembelajaran memungkinkan siswa untuk secara aktif meningkatkan keterampilan mereka dengan menumbuhkan nilai agama dan spiritual, kepribadian, kecerdasan, bakat dan nilai-nilai etika yang penting untuk kesejahteraan mereka sendiri, kemajuan masyarakat, nasional pembangunan dan kemajuan negara (Azwira et al., 2023). Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian tak terpisahkan dari system pendidikan secara keseluruhan yang mencakup beragam materi pelajaran untuk pertumbuhan dan perkembangan fisik serta mental peserta didik (Wahid & Kurniawan, 2023).

Tujuan utama dari pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) adalah untuk mendorong pertumbuhan dan perkembangan fisik, emosional, mental dan sosial para siswa secara seimbang, sehingga mereka mampu menerapkan gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari (Ginting et al., 2022). Menurut (Safitri et al., 2024) dengan pengetahuan mengenai kesehatan dan aktif berolahraga, peserta didik dapat memperkuat system kekebalan tubuh mereka, meningkatkan metabolisme, serta meningkatkan sirkulasi darah untuk menjaga kesehatan tubuh dan mencegah penyakit. Pendidikan jasmani berperan penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan positif peserta didik (Safitri et al., 2023).

Salah satu komponen penting dalam pembelajaran penjas adalah kebugaran jasmani, yang bertujuan untuk meningkatkan dan menjaga kebugaran peserta didik (Valentino & Iskandar, 2023). Aktivitas fisik merupakan upaya untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh agar tetap optimal (Ramadhan & Yuliasrid, 2021). Dukungan fasilitas peningkatan kebugaran fisik di lingkungan sekolah sangat penting untuk memastikan proses belajar yang efektif. Kesehatan fisik peserta didik berperan dalam kemampuan mereka dalam menyelesaikan tugas-tugas dengan baik. Ketika kebugaran fisik terjaga, kondisi fisik peserta didik cenderung baik juga (Fahrurrazi et al., 2022). Kebugaran jasmani merujuk pada kemampuan tubuh untuk menyesuaikan diri dalam menjalankan aktivitas fisik tertentu atau menghadapi situasi lingkungan dengan efisien, tanpa kelelahan berlebih, dan telah pulih sepenuhnya sebelum melakukan aktivitas serupa (Giriwijoyo & Sidik, 2010).

Kebugaran jasmani adalah fondasi yang penting untuk menjalani kehidupan sehari-hari, terutama dalam proses belajar. Semakin tinggi tingkat kebugaran seseorang, biasanya semakin lancar mereka menjalankan berbagai aktivitas. Untuk menjaga kebugaran fisik, peserta didik diharapkan menjaga rutinitas berolahraga dan asupan makanan yang berkualitas (Priono et al., 2022). Dengan demikian, peserta didik akan mencapai tingkat kebugaran yang optimal, sehingga dapat menggunakan energi dan semangat untuk beraktivitas di lingkungan sekolah. Menurut (Wahana & Rochmania, 2018) "Kesehatan adalah kunci untuk melakukan kegiatan sehari-hari. Sehat merupakan proses tumbuh kembang manusia yang meliputi fisik, emosi, spiritual, dan sosial.

Pola hidup sehat adalah gaya hidup yang memperhatikan semua aspek kondisi Kesehatan, diawali dari makanan dan minuman, nutrisi yang dikonsumsi serta perilaku kita sehari-hari, baik dalam sebuah rutinitas olahraga yang akan menjaga kondisi kesehatan dan

juga akan menghindari dari segala hal yang akan menjadi penyebab penyakit bagi tubuh, lebih-lebih Kesehatan adalah dambaan semua orang. Gaya hidup sehat merupakan suatu pilihan yang sangat tepat untuk melangsungkan kehidupan semua orang, sedangkan pola hidup sehat adalah jalan yang harus dijalani untuk memperoleh fisik yang sehat serta jasmani dan rohani (Lasmawanti et al., 2023). Jadi sesungguhnya hal utama dari Kesehatan kita saat ini, karena dengan gaya hidup sehat maka akan menciptakan pola hidup sehat yang secara otomatis kita lakukan.

Perkembangan zaman telah membawa banyak perubahan dalam kehidupan manusia, termasuk dalam pada hal aktivitas fisik. Menurut (Santi et al., 2022) aktivitas fisik seseorang dipermudah dengan adanya Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK) yang membuat segala aktivitas semakin praktis. Di era digital ini, anak-anak dan remaja lebih banyak menghabiskan waktu di dalam ruangan, bermain game, menonton televisi, atau menghabiskan waktu untuk menggunakan media sosial (Fitriyadi et al., 2023). Hal ini menyebabkan mereka menjadi kurang aktif secara fisik dan memiliki tingkat malas gerak yang semakin tinggi (Tsamra & Zahra, 2023). Kondisi sekolah SMK Pamor Cikampek itu sendiri terdapat di perkotaan yang dekat dengan pusat perbelanjaan modern (Mall Cikampek) dan juga terdapat restaurant-restaurant junk food.

Hal ini berpotensi mendorong para peserta didik untuk membeli makanan yang kurang menyehatkan. Meleknya peserta didik di SMK Pamor Cikampek pada ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) yang membuat segala aktivitas semakin praktis sehingga meningkatkan malas gerak pada peserta didik, serta kurang memperhatikannya pola hidup sehat pada masing-masing siswa. Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah kebugaran jasmani siswa kelas XI di SMK Pamor Cikampek memiliki korelasi terhadap pola hidup sehat? Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kebugaran dengan pola hidup sehat pada siswa kelas XI di SMK Pamor Cikampek.

Metode

Pada desain penelitian ini peneliti menggunakan metode pendekatan atau tipe penelitian kuantitatif, sedangkan untuk pengumpulan data yaitu dengan metode pengumpulan data survei dan untuk metode atau teknik analisis ialah korelasional *product moment*. Menurut (Gautama & Hadi, 2022) *product moment* yaitu menyatakan ada atau tidaknya hubungan/korelasi antara variable X dengan variable Y dan untuk menyatakan besarnya sumbangan variable satu terhadap yang lainnya yang dinyatakan dalam persen. Populasi penelitian ini terdiri dari Siswa Kelas XI SMK Pamor Cikampek yang berjumlah 117 orang.

Teknik yang digunakan untuk menentukan sampel padapenelitian ini yaitu menggunakan *simple random samplin*. (Arikunto, 2019:27) mengatakan bahwa sampel adalah bagian kecil yang terdapat dalam populasi yang dianggap mewakili populasi mengenai penelitian yang dilakukan. Apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua. Sebaliknya jika subjeknya lebih dari 100 dapat diambil antara 10-15% atau 20-25%, Karena siswa kelas XI SMK Pamor Cikampek terdapat 117 orang, maka diambil 25%, maka dari itu jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 30 orang.

Dengan instrument berupa tes pengukuran, instrument pola hidup sehat menggunakan kuesioner, sedangkan derajat kebugaran jasmani menggunakan tes TKJI (tes kebugaran jasmani Indonesia) usia 16-19 tahun yaitu tes lari 60 meter, sit up (60 detik), vertical jump, pull up (untuk siswa laki-laki) tes gantung siku tekuk (untuk siswa perempuan), dan lari 1000 meter (untuk perempuan) dan lari 1200 meter (untuk laki-laki) (Endang Sepdanius, 2019:30).

Tabel 1. Penilaian Lari 60 meter

Nilai	Umur 16-19 Tahun	
	Putra	Putri
5	<7.2 detik	<8.4 detik
4	7.3 - 8.3 detik	8.5 - 9.8 detik
3	8.4 - 9.6detik	9.9 - 11.4 detik
2	9.7 - 11.0 detik	11.5 - 13.4 detik
1	>11.0 detik	>13.5 detik

Tabel 2. Penilaian tes sit-up

Nilai	Keterangan		Waktu 60 detik
	Putra	Putri	
5	41e atas	29 e atas	
4	40-30 kali	28-20 kali	
3	29- 21 kali	19- 10 kali	
2	20- 10 kali	09- 03 kali	
1	5 kali	00- 00 kali	

Tabel 3. Penilaian pull up/gantung siku tekuk

Nilai	Umur 16-19 Tahun	
	Putra	Putri
5	19 ke atas	40 detik keatas
4	18 -14 kali	20 - 39 detik
3	13 - 9 kali	08 -19 detik
2	8 - 5 kali	02 - 07 detik
1	kurang dari 5	00– 02 detik

Table 4. Penilaian tes vertical jump

Nilai	Umur 16-19 Tahun	
	Putra	Putri
5	73 cm ke atas	50 cm ke atas
4	72 - 60 cm	49 - 39 cm
3	59 - 50 cm	38- 31 cm
2	49 - 39 cm	30 - 23 cm
1	dibawah 39 cm	dibawah 23 cm

Tabel 5. Penilaian tes lari jarak 1000/1200 meter

Nilai	Umur 16-19 Tahun	
	Putra	Putri
5	Sd. 03'14''	Sd. 03' 52''
4	03'15'' – 04'25''	03'53'' – 04'56''
3	04'26'' – 05'12''	04'57'' – 05'58''
2	05'13'' – 06'33''	05'59'' – 07'23''
1	dibawah 06'34''	dibawah 07'24''

Table 6. Kisi-kisi kuesioner pola hidup sehat

Variabel	Faktor	Indikator
Pola hidup sehat	Perilaku terhadap makanan dan minuman	1. Waktu dan jumlah makanan 2. Kebersihan makanan 3. Pemilihan jenis makanan dan minuman
	Perilaku terhadap kebersihan diri	1. Kebersihan anggota badan 2. Kebersihan pakaian
	Perilaku terhadap lingkungan	1. Kebersihan rumah 2. Kebersihan ruangan kelas
	Perilaku terhadap sakit dan penyakit	1. Pemeliharaan kesehatan dan pencegahan penyakit 2. Rencana pengobatan dan pemulihan kesehatan setelah sakit
	Keseimbangan antara kegiatan istirahat dan olahraga	1. Waktu istirahat 2. Aktifitas di rumah 3. Olahraga teratur

Adapun teknik analisis data yaitu menghitung statistika deskriptif, uji prasyarat (uji normalitas), uji linieritas, uji hipotesis, dan uji regresi sederhana. Untuk mempermudah peneliti dalam melakukan analisis dan pengolahan data hasil penelitian maka peneliti menggunakan bantuan aplikasi SPSS versi 25.

Hasil

Tabel 7. Descriptive statistics

	N	Range	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Descriptive Statistics		Variance	Skewness	Kurtosis		
							Std. Deviation	Std. Error					
Kebugaran Jasmani	30	57	72	129	3235	107.83	2.356	12.906	166.557	-.748	.427	.740	.833
Pola Hidup Sehat	30	6	14	20	513	17.10	.326	1.788	3.197	.072	.427	-.801	.833
Valid N (listwise)	30												

Pada table diatas menunjukkan jumlah responden (N) ada 30 orang, dari 30 responden ini nilai siswa terkecil (minimum) adalah pada kebugaran jasmani sebesar 72, sedangkan pola hidup sehat sebesar 14, dan nailai terbesar (maksimum) kebugaran jasmani adalah sebesar

129 sedangkan pada pola hidup sehat adalah sebesar 20. Nilai range merupakan selisih nilai minimum dan maksimum yakni pada kebugaran jasmani sebesar 57 sedangkan pada pola hidup sehat sebesar 6. Nilai sum adalah penjumlahan dari nilai kebugaran jasmni sebesar 3235 sedangkan penjumlahan dari pola hidup sehat sebesar 513. Rata-rata nilai dari kebugaran jasmani adalah 107.83 sedangkan nilai rata-rata dari pola hidup sehat adalah 17.10. dengan standar deviasi sebesar 12.906 pada kebugaran jasmani dan 1.788 pada pola hidup sehat.

Skewness dan *kurtosis* merupakan untuk melihat apakah data didistribusikan secara normal atau tidak. *Skewness* adalah mengukur kemnecegahan dar data sementara *kurtosis* mengukur puncak dari distribusi data. Data dikatakan berdistribusi normal jika mempunyai nilai *skewness* dan *kurtosis* mendekati nol. Hasil tampilan pada output diatas menunjukkan masing-masing yaitu -0,748 dan -0,072 dan 0,740 dan 0,801 sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data yang didapatkan dari hasil penelitian memiliki distribusi normal atau tidak sebuah data dapat dikatakan berdistribusi normal apabila taraf signifikansinya $> 0,05$, sedangkan jika taraf signifikansinya $< 0,05$ maka data tersebut tidak berdistribusi normal. Jika data yang diperoleh berdistribusi normal maka akan dianalisis dengan uji *statistic parametrik* (analisis korelasi *product moment*). Kriteria penentuan keputusan yaitu, apabila signifikansi $> 0,05$ maka data berdistribusi normal, dan apabila signifikansi $< 0,05$ maka data tidak berdistribusi normal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikansi antara derajat kebugaran jasmani dengan pola hidup sehat pada siswa kelas XI di SMK Pamor Cikampek, yaitu dengan dibuktikan nilai Sig. adalah sebesar $0,004 < 0,05$. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa ada pengaruh antara kebugaran jasmani dan pola hidup sehat.

Table 8. Hasil uji normalitas data

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kebugaran Jasmani	.146	30	.100	.960	30	.304
Pola Hidup Sehat	.156	30	.062	.937	30	.075

a. Lilliefors Significance Correction

Dari hasil penghitungan uji normalitas yang telah dilakukan pada aplikasi spss dan berdasarkan hasil diatas dapat ditarik kesimpulan data pada variable kebugaran jasmani (X) memiliki nilai signifikansi 0,100. Maka signifikansi $> 0,05$, jadi data berdistribusi normal. Data pada variable pola hidup sehat (Y) memiliki nilai signifikansi 0,062. Maka signifikansi $> 0,05$, jadi data berdistribusi normal. Dari hasil pengujian tersebut dapat disimpulkan bahwa uji prasyarat terpenuhi, maka peneliti bisa melanjutkan untuk uji hipotesis dengan uji *statistic parametrik* dengan menggunakan uji korelasi *product moment*.

Table 9. Hasil uji linieritas data

		ANOVA Table					
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Pola Hidup Sehat * Kebugaran Jasmani	Between Groups	(Combined)	80.450	21	3.831	2.502	.092
		Linearity	24.286	1	24.286	15.860	.004
		Deviation from Linearity	56.164	20	2.808	1.834	.191
	Within Groups		12.250	8	1.531		
	Total		92.700	29			

Berdasarkan hasil nilai signifikansi (sig) dari output di atas diperoleh nilai *deviatiton from linearity* Sig. adalah 0,191 lebih besar dari 0,05. Maka dzpzt disimpulkan bahwa ada hubungan linier secara signifikansi antara variable kebugaran jasmni dengan variable pola hidup sehat. Berdasarkan Nilai F dari output di atas diperoleh nilai F_{hitung} adalah $1.834 < F_{table}$ 3,150. Karena nilai F_{hitung} lebih kecil dari nilai F_{table} maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan linier secara signifikansi antara kebugaran jasmani dengan pola hidup sehat. Untuk menentukan F_{tabel} menggunakan ms, Excel (=FINV (0,05;20;8)).

Table 10. Hasil uji hipotesis

		Pola Hidu Sehat	Kebugaran Jasmani
Kebugaran Jasmani	Pearson Correlation	1	.512**
	Sig. (2-tailed)		.004
	N	30	30
Pola Hidup Sehat	Pearson Correlation	.512**	1
	Sig. (2-tailed)	.004	
	N	30	30

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

Berdasarkan table output diatas dapat diinterpretasikan dengan merujuk pada ketiga dasar pengambilan keputusan dalam analisis korelasi bivariate person di atas yaitu.

- Berdasarkan Nilai Signifikansi Sig. (2-tailed) dari table output di atas diketahui nilai Sig. (2-tailed) antara kebugaran jasmani (X) dengan pola hidup sehat (Y) adalah sebesar $0,004 < 0,05$, yang berarti terdapat korelasi yang signifikan antara variable pola hidup sehat dengan kebugaran jasmani.
- Berdasarkan nilai r_{hitung} (*person correlations*) diketahui nilai r_{hitung} untuk hubungan kebugaran jasmani dengan pola hidup sehat adalah sebesar $0,512 > r_{table}$ 0,361, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan atau korelasi antara variable kebugaran jasmani dengan pola hidup sehat. Karena r_{hitung} atau *person correlations* dalam analisis ini bernilai positif maka itu artinya hubungan antara kedua variable tersebut bersifat positif.
- Berdasarkan nilai r_{hitung} (*person correlations*) yaitu 0,512 yang diperoleh maka kriteria kekuatan hubungan antara variable pola hidup sehat dengan variable kebugaran jasmani mempunyai hubungan yang cukup besar atau cukup kuat.

Table 11. Tingkat koefisien

Interfal Koefisien	Tingkat Hubungan
0.01 - 0.19	Tidak ada koefisien
0.20 - 0.39	Korelasi sangat rendah
0.40 - 0.59	Korelasi cukup
0.60 - 0.79	Korelasi sangat tinggi
0.80 - 1,000	Korelasi sempurna

Tabel 12. Regresi hasil data

Model		Anova			F	Sig.
		Sum of Squares	df	Mean Square		
1	Regression	24.286	1	24.286	9.940	.004 ^b
	Residual	68.414	28	2.443		
	Total	92.700	29			

Dari output diatas tersebut diketahui bahwa nilai F_{hitung} ialah sebesar 9.940 dengan tingkat signifikansi sebesar $0,004 < 0,05$, maka model regrest dapat dipakai untuk memprediksi variable partisipasi ata dengan kata lain ada pengaruh variable kebugaran jasmani terhadap variable pola hidup sehat

Tabel 13. Hasil uji koefisien data

Model	Model Summary			
	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.512a	.262	.236	1.563

a. Predictors: (Constant), Kebugaran Jasmani

Dari table diatas menjelaskan besarnya nilai korelasi/hubungan (R) yaitu sebesar 0,512. Dari output tersebut diperoleh koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,262, yang mengandung pengertian bahwa pengaruh variable kebugaran jasmani (X) dengan vaiabel pola hidup sehat (Y) adalah sebesar 26,2%.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikansi antara derajat kebugaran jasmani dengan pola hidup sehat pada siswa kelas XI di SMK Pamor Cikampek, yaitu dengan dibuktikan nilai Sig. adalah sebesar $0,004 < 0,05$. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa ada pengaruh antara kebugaran jasmani dan pola hidup sehat. Menurut (Arsyad & Rozi, 2021) kebugaran jasmani memiliki peranan penting bagi tubuh salah satunya untuk menjaga kesehatan, dengan menjaga kebugaran jasmaninya. Menurut (Iqbal et al., 2024) kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh dalam melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan.

Untuk hasil perhitungan uji hipotesis yang telah dilakukan menggunakan rumus korelasi *product moment* dengan bantuan *software IBM SPSS Statistics 25* menunjukkan r

hitung = 0,512 \geq r_{tabel} 0,361, pada taraf signifikansi (α) = 0,05 dan jumlah responden (n) = 30 siswa. Maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan atau korelasi antara variable kebugaran jasmani dengan pola hidup sehat. Karena r_{hitung} dalam analisis ini bernilai positif maka itu artinya hubungan antara keduanya bersifat positif. Dan variable kebugaran jasmani dengan pola hidup sehat mempunyai hubungan yang cukup kuat. Besarnya sumbangan yang diberikan variable bebas (kebugaran jasmani) dengan variable terikat (pola hidup sehat) nilai korelasi/hubungan (R) yaitu sebesar 0,512.

Dari output tersebut diperoleh koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,262, yang mengandung pengertian bahwa pengaruh variable kebugaran jasmani (X) dengan variabel pola hidup sehat (Y) adalah sebesar 26,2%. Sesungguhnya hal utama dari kesehatan adalah gaya hidup yang menopang kesehatan maka akan menciptakan pola hidup sehat yang otomatis kita lakukan. Menurut (Ardiyanto et al., 2020) pola hidup sehat adalah jalan yang harus dijalani untuk memperoleh fisik yang sehat serta jasmani dan rohani. Hasil penelitian tersebut didukung dalam penelitian (Arfianto, 2017) yang menunjukkan bahwa ada korelasi yang signifikan antara gaya hidup sehat dengan kebugaran jasmani dengan taraf signifikansi 0,05 atau 5%.

Hasil penelitian yang diperoleh nilai r_{hitung} 0,960 $>$ r_{tabel} 0,361 yang artinya ada hubungan yang signifikansi. Tingkat kebugaran jasmani setiap orang berbeda-beda tentunya tergantung dari aktivitas yang dilakukan sehari-hari, maka dari itu kebugaran jasmani yang berkaitan dengan diri seseorang siswa merupakan aspek penting yang harus di jaga, sehingga dapat memaksimalkan pikiran dan tenaganya untuk beraktivitas disekolah (Sobarna et al., 2020) Setiap orang termasuk pada siswa/pelajar, diperlukan kondisi yang sehat dan bugar. Siswa yang tingkat kebugaran jasmaninya lebih tinggi mampu melakukan aktivitas rutin lebih lama dibandingkan dengan siswa yang tingkat kebugarannya lebih rendah.

Untuk mengetahui derajat kebugaran jasmani pada pelajar di tingkat Sekolah Menengah Atas/Kejuruan atau kategori kelompok umur 16-19 tahun (Bernhardin, 2021). Maka Pola hidup sehat mempunyai peranan yang sangat penting terhadap kebugaran jasmani, karena pola hidup sehat dapat membantu meningkatkan dan mempertahankan tingkat kebugaran jasmani seseorang (Musfira et al., 2023). Sebagaimana yang ditunjukkan oleh Teori Dr. Levine menunjukan bahwa kebugaran dan pola hidup sehat adalah dua pilar utama yang menopang kesehatan dan kesejahteraan manusia. Keduanya saling terkait erat dan saling melengkapi, menciptakan siklus positif yang meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Maka dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani dan pola hidup sehat merupakan komponen yang saling berkaitan, dengan demikian siswa diharapkan memiliki derajat kebugaran jasmani yang baik dan pola hidup yang sehat. Kebugaran jasmani merupakan aspek penting yang berkontribusi pada kualitas hidup seseorang. Pola hidup sehat memiliki peranan yang signifikan dalam meningkatkan dan mempertahankan kebugaran jasmani. Salah satu factor yang mempengaruhi pola hidup sehat dalam penelitian ini menggunakan aktivitas fisik atau berolahraga sebagai ukuran bagaimana pola hidup sehat. Aktivitas fisik berolahraga secara teratur adalah salah satu cara paling efektif untuk mencapai kebugaran jasmani.

Manfaatnya tidak hanya terbatas pada fisik, tetapi juga psikis dan sosial. Selain itu, menghindari gaya hidup yang kurang baik seperti mengonsumsi makanan yang kurang

menyehatkan, istirahat yang kurang cukup, merokok dan konsumsi alkohol juga penting untuk menjaga kebugaran jasmani. Kesehatan yang baik memungkinkan seseorang untuk menjalankan aktivitas sehari-hari dengan lancar dan menikmati hidup dengan lebih bahagia. Kebugaran jasmani yang baik juga berkaitan erat dengan peningkatan kemampuan konsentrasi dan belajar, serta dapat mendukung prestasi akademik dan olahraga. Aktivitas fisik yang teratur bermanfaat untuk mengatur berat badan, menguatkan sistem pembuluh darah, dan secara umum meningkatkan ketahanan tubuh terhadap penyakit.

Dalam era modern ini, di mana banyak orang sibuk dengan pekerjaan atau kegiatannya masing-masing sehingga kurang memperhatikan makan dan aktivitas fisik, penting untuk menyadari bahwa kebugaran jasmani dapat dipengaruhi oleh kegiatan sehari-hari. Oleh karena itu, menerapkan pola hidup sehat dengan perbanyak kegiatan fisik dan olahraga adalah langkah yang bijak untuk menjaga ketahanan tubuh.

Simpulan

Berdasarkan hasil yang telah dijelaskan dapat disimpulkan bahwa derajat kebugaran jasmani didapatkan nilai rata-rata sebesar 17,03. Sehingga tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI SMK Pamor Cikampek adalah sedang. Pola hidup sehat yang didapatkan memiliki nilai rata-rata sebesar 107,83. Sehingga pola hidup sehat siswa kelas XI SMK Pamor Cikampek adalah baik. Berdasarkan nilai signifikansi Sig. (2-tailed) diketahui nilai Sig. (2-tailed) antara kebugaran jasmani (X) dengan pola hidup sehat (Y) adalah sebesar $0,004 < 0,05$, yang berarti terdapat korelasi yang signifikan antara variabel pola hidup sehat dengan kebugaran jasmani. Serta menunjukkan $r_{hitung} = 0,512 \geq r_{tabel} 0,361$, pada taraf signifikansi (α) = 0,05 dan jumlah responden (n) = 30 siswa. Maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan atau korelasi antara variabel kebugaran jasmani dengan pola hidup sehat. Dapat diartikan besarnya nilai korelasi/hubungan (R) yaitu sebesar 0,512.

Dari output tersebut diperoleh koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,262, yang mengandung pengertian bahwa pengaruh variabel kebugaran jasmani (X) dengan variabel pola hidup sehat (Y) adalah sebesar 26,2%. Dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima pada taraf signifikansi 5%. Berdasarkan hasil penelitian diketahui terdapat hubungan antara derajat kebugaran jasmani dengan pola hidup sehat siswa kelas XI SMK Pamor Cikampek yang cukup kuat sehingga korelasi terjadi antar variabel bersifat positif, artinya apabila variabel bebas (*independent*) meningkat maka akan disertai dengan meningkatnya variabel terikat (*dependent*).

Pernyataan Penulis

Saya sebagai penulis, dengan ini menyatakan bahwa karya ilmiah saya benar-benar hasil dari penelitian saya sendiri dan belum pernah diterbitkan atau diterbitkan di mana pun. Jika ada kesamaan dengan karya orang lain, saya siap menerima sanksi dari pengelola jurnal porkes.

Daftar Pustaka

Ardiyanto, A., Purnamasari, V., Sukamto, S., & Setianingsih, E. (2020). Analisis Perilaku

- Hidup Bersih dan Status Kebugaran Jasmani di Era Pandemi Covid-19 Dosen PGSD. *Jurnal Jendela Olahraga*, 5(2), 131–140. <https://doi.org/10.26877/jo.v5i2.6216>
- Arfianto, Y. (2017). Hubungan Antara Gaya Hidup Sehat dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sleman. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 6(2), 1–6. <https://journal.student.uny.ac.id/index.php/pjkr/article/view/5881>
- Arsyad, R., & Rozi, F. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa IAIN Salatiga pada Masa Pandemi Covid-19. *Fair Play: Indonesian Journal of Sport*, 1(1), 7–12. <https://journal.moripublishing.com/index.php/ijoo/article/view/17>
- Arikunto. (2019). Metode Penelitian. *Digital Library UINKHAS Jember*.
- Azwira, A., Atiq, A., Puspa Hidasari, F., Yunitaningrum, W., & Triansyah, A. (2023). Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Team Game Tournament (TGT) Terhadap Hasil Belajar Shooting Sepakbola. *Jurnal Porkes*, 6(1), 246–265. <https://doi.org/10.29408/porkes.v6i1.16742>
- Bernhardin, D. (2021). Hasil Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 2(1), 93–98. <https://doi.org/10.37742/jmpo.v2i1.30>
- Fahrurrazi, A. I., Irianto, T., & Dirgantoro, W. (2022). Analisis Kebugaran Jasmani Dari Aspek Durasi Olahraga pada Peserta Didik SMP Negeri 5 Kota Banjarmasin. *Jurnal Stabilitas*, 3(2), 111–120. <https://doi.org/10.20527/mpj.v3i2.1535>
- Fitriyadi, M. Y., Rahman, M. R., Asshidiqi, M. R. A., Ilham, M. A., Nurleli, N., Aibina, O. I., Hesda, N., & Fayyedh, F. Al. (2023). Pengaruh Dunia IT Terhadap Perilaku Remaja Generasi Z. *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, 2(2), 21–37. <https://maryamsejahtera.com/index.php/Religion/article/view/61>
- Gautama, U. F., & Hadi, D. (2022). Hubungan Prokrastinasi Akademik terhadap Kecemasan pada Skripsi Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2), 10388–10398. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/4079>
- Ginting, S. D., Warni, H., & Arifin, S. (2022). Tingkat Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri di Desa Bayat Kecamatan Belantikan Raya. *Jurnal Kejaora*, 7(2), 172–183. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v7i2.2155>
- Giriwijoyo, H. Y. S. S., & Sidik, D. Z. (2010). Konsep dan Cara Penilaian Kebugaran Jasmani Menurut Sudut Pandang Ilmu Faal Olahraga. *Jurnal Kevelatihan Olahraga*, 2(1), 1–9. <https://ejournal.upi.edu/index.php/JKO/article/view/16223>
- Iqbal, M., Darni, D., Jonni, J., & Sari, D. N. (2024). Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa SMP Negeri 1 Enam Lingsung. *Jurnal JPDO*, 7(1), 158–164. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1619>
- Lasmawanti, S., Siregar, M. A., & Ghafira, H. (2023). Upaya Edukasi Pengetahuan Remaja dalam Peningkatan Budaya Hidup Sehat di Sekolah Menengah Atas Swasta Amanah Tahfidz Deliserdang. *Jurnal Nusantara Berbakti*, 1(4), 1–10. <https://ukitoraja.id/index.php/jnb/article/view/330>
- Musfira, N., Marsuki, A., & Mahyuddin, R. (2023). Peranan Pola Hidup Sehat Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Bola Voli SMA Insan Cendekia Syech Yusuf Kab. Gowa. *Prosiding Seminar Nasional Dies Natalis 62, 1*, 496–501.

<https://doi.org/10.59562/semnasdies.v1i1.1042>

- Priono, J., Rahman, A., & Stevani, M. (2022). Sosialisasi Pola Hidup Sehat dan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) pada Siswa SMK Negeri 1 Perbaungan Kabupaten Serdang Bedagai. *Journal Liaison Academia and Society*, 2(4), 125–131. <https://doi.org/10.58939/j-las.v2i4.437>
- Ramadhan, R. I., & Yuliastrid, D. (2021). Workout Sebagai Aktivitas Olahraga Mahasiswa Menjaga Kebugaran Jasmani di Tengah Pandemi Covid 19. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(4), 193–200. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/42854>
- Safitri, K. N., Irsyad, S., Deskia, M., Naufaldy, M. F., Rahayu, R., Kusumawicitra, N., Triwanvi, S., & Mulyana, A. (2024). Pembelajaran Penjasorkes di Sekolah Dasar: Manfaat Olahraga Untuk Kesehatan Tubuh. *Jurnal Sinar Dunia*, 3(2), 44–56. <https://doi.org/10.58192/sidu.v3i2.2108>
- Safitri, R., Alnedral, A., Gusril, G., Wahyuri, A. S., & Ockta, Y. (2023). Pengaruh Model Pembelajaran Project Based Learning dan Problem Based Learning dengan Self Confidence Terhadap Hasil Belajar Atletik Lari Jarak Pendek. *Jurnal Gelanggang Olahraga*, 7(1), 20–29. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v7i1.7292>
- Santi, T., Nurwahidin, M., & Sudjarwo, S. (2022). Peran Filsafat Ilmu dalam Perkembangan Ilmu Pengetahuan di Era Modern. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 2(6), 2527–2540. <https://bajangjournal.com/index.php/JIRK/article/view/4007>
- Sobarna, A., Hambali, S., & Koswara, L. (2020). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dan Persepsi Siswa Terhadap Hasil Belajar Siswa dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 1(1), 1–11. <https://doi.org/10.37742/jmpo.v1i1.2>
- Sepdanius., E. (2019). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. PT RajaGrafindo Persada.
- Tsamra, D. I., & Zahra, S. N. (2023). Hubungan Tingkat Stress Mahasiswa dengan Pola Hidup Tidak Sehat. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 12(2), 173–181. <https://ojs.poltekkes-malang.ac.id/index.php/jpk/article/view/4011/684>
- Valentino, R. F., & Iskandar. (2023). Kebugaran Jasmani dan Motivasi dengan Hasil Belajar Chest Pass Bolabasket. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 4(2), 8–17. <https://doi.org/10.37742/jmpo.v4i2.97>
- Wahana, S., & Rochmania, A. (2018). Hubungan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X di SMAN 2 Lamongan. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(3), 1–10. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/25365>
- Wahid, W. N., & Kurniawan, A. W. (2023). Survei Kebugaran Jasmani pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Master Penjas dan Olahraga*, 4(1), 270–281. <https://doi.org/10.37742/jmpo.v4i1.77>