

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEBUGARAN  
JASMANI SISWA SDIT CINTA ISLAM PERAK**

**ARTIKEL**



**Oleh:**

**MEI DITA TRI NURMASARI**

**NIM. 188027**

**SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA JOMBANG  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI**

**2023**

**LEMBAR PERSETUJUAN ARTIKEL  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
STKIP PGRI JOMBANG**

Yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Dr. Rahayu Prasetyo M.Pd  
Jabatan : Pembimbing Skripsi

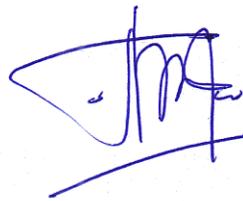
Menyetujui artikel ilmiah ini:

NamaPenulis : Mei Dita Tri Nurmasari  
NIM : 188027  
JudulArtikel : Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Siswa  
SDIT Cinta Islam Perak

Untuk diusulkan agar dapat diterbitkan di jurnal ilmiah sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Demikian persetujuan ini saya berikan untuk dapat digunakans ebagaimana mestinya.

Jombang, 16 Februari 2023

Pembimbing



**Dr. Rahayu Prasetyo, M.Pd.**

NIM. 0104770070

# HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEBUGARAN JASMANI SISWA SDIT CINTA ISLAM PERAK

Mei Dita Tri Nurmasari, Rahayu Presetiyo

E-Mail : [ditaalihoo@gmail.com](mailto:ditaalihoo@gmail.com)

Pendidikan Jasmani STKIP PGRI Jombang

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani peserta didik kelas atas di Sekolah Dasar Islam Terpadu Cinta Islam Perak Kabupaten Jombang

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Populasi yang digunakan adalah peserta didik di SDIT Cinta Islam Perak yang berjumlah 79 peserta didik. Teknik sampling yang digunakan purposive sampling, dengan kriteria: (1) peserta didik kelas atas di SDIT Cinta Islam Perak, (2) berusia 10-12 tahun. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 57 peserta didik. Instrumen yang digunakan untuk aktivitas fisik yaitu PAQ-C dengan validitas sebesar 0,48 dan reliabilitas 0,73, dan untuk kebugaran jasmani menggunakan tes TKJI untuk usia 10-12 tahun dengan validitas untuk putra 0,911, putri 0,942 dan reliabilitas untuk putra 0,884 dan putri 0,897. Analisis data ini yaitu menggunakan uji korelasi product moment

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani peserta didik di SDIT Cinta Islam Perak dengan Koefisien korelasi antara  $r_{\chi^2} = 0,379 > r(0,05)(56) = 0,259$  dan nilai signifikansi  $p = 0,004 < 0,05$ . Hasil tersebut bernilai positif, artinya bahwa semakin baik aktivitas fisik, maka semakin baik pula kebugaran jasmaninya.

**Kata kunci:** aktivitas fisik, kebugaran jasmani, siswa sekolah dasar

*ABSTRACT*

*This study aims to determine the relationship between physical activity and physical fitness of upper class students at the Integrated Islamic Elementary School Cinta Islam Perak, Jombang Regency.*

*This research is a correlational research. The population used was students at SDIT Cinta Islam Perak, totaling 79 students. The sampling technique used was purposive sampling, with the criteria: (1) upper class students at SDIT Cinta Islam Perak, (2) aged 10-12 years, and (3) not in a state of illness. Based on these criteria, there were 57 students who fulfilled it. The physical activity instrument was PAQ-C with a validity of 0.48 and a reliability of 0.73, and physical fitness using the TKJI test for ages 10-12 years with a validity for boys of 0.911, girls of 0.942 and reliability for boys of 0.884 and girls of 0.897. Data analysis used the product moment correlation test*

*The results showed that there was a significant relationship between physical activity and the physical fitness of students at SDIT Cinta Islam Perak with a correlation coefficient between  $r_{xy} = 0.389 > r(0.05)(56) = 0.259$  and a significance value of  $p 0.000 < 0.05, \dots$ . These results are positive, meaning that the better the physical activity, the better the physical fitness.  $< 0,05$ .*

**Keywords: physical activity, physical fitness, elementary school students**

## **PENDAHULUAN**

Kesehatan merupakan salah satu unsur yang terpenting dalam kehidupan manusia. Dalam kondisi yang sehat jasmani dan juga rohani manusia akan dapat melakukan aktivitas secara optimal. Untuk mendapatkan kesehatan jasmani dan rohani yang baik maka perlu untuk memelihara kesehatan secara rutin. Salah satu upaya dalam memelihara kesehatan yaitu dengan cara melakukan aktivitas fisik. Memiliki kebugaran yang baik pada saat masa remaja dapat memberikan manfaat yang baik secara fisik maupun psikologis ketika di sekolah. Kebugaran jasmani ini menempati peranan yang penting dalam segala komponen tubuh manusia. Tingkat kebugaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya aktivitas fisik. Aktivitas fisik merupakan sebagai setiap bentuk gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot-otot skeletal dan menghasilkan pengeluaran energi yang bermakna serta dibagi dalam kelompok ringan, sedang, dan berat. Dan setiap aktivitas yang dilakukan membutuhkan energy yang berbeda tergantung lam intensitas dan kerja otot. Berdasarkan dari estimasi WHO,

berat badan dan juga aktivitas fisik berhubungan dengan berbagai penyakit kronis dan secara keserluruhan menyebabkan kematian secara global ,Habut, dkk, (2018).

Kebugaran jasmani merupakan suatu hal yang sangat penting dalam menunjang aktifitas kehidupan sehari-hari, akan tetapi nilai dalam kebugaran jasmani tiap-tiap orang berbeda-beda sesuai dengan tugas atau profesi masing-masing. Untuk peningkatan dan juga pemeliharaan kebugaran jasmani tidak terlepas dari latihan jasmani yang membina keseimbangan unsur kebugaran jasmani. Dalam membina atau memelihara kesegaran jasmani, salah satunya dengan cara melakukan latihan fisik atau latihan jasmani, bisa dengan kegiatan latihan aerobik/kebugaran aerobik yang dapat menunjang kondisi kesegaran jasmani, selain itu olahraga aerobik sangatlah murah meriah untuk kegiatan olahraga sehari-hari, karena aerobik meliputi (lari, jalan, jalan cepat, renang, latihan beban, bersepeda, skipping, jogging, cross country, dan mendayung, (Artanty, Lufthansa, 2017). Ellis et al., (2017) menyatakan bahwa aktivitas jasmani pada waktu luang secara nyata ini memberikan efek positif terhadap perkembangan pada anak. . Aktiftas jasmani yang teratur dan terukur akan memberikan kemampuan kognitif anak menjadi baik dan akan berimbas pada prestasi akademik dari anak, Tandon et al., (2016).

Kebugaran jasmani ini pada hakekatnya berkenaan dengan kesanggupan dan kemampuan fisik seseorang untuk melaksanakan tugasnya sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan dan masih memiliki tenaga cadangan untuk melaksanakan aktivitas lainnya. Sutrisno & Kadafi (2014) menyatakan bahwa kebugaran jasmani ini merupakan kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan kerja atau aktivitas, mempertinggi daya kerja tanpa mengalami kelelahan yang berlebih. Untuk mendapatkan sebuah kebugaran jasmani yang baik, seseorang harus memiliki pola hidup sehat (*quality of life*). Untuk mencapai sebuah *quality of life* tersebut ada tiga aspek yang harus dipenuhi, yaitu: (1) mengatur makanan, (2) mengatur istirahat, dan (3) melakukan aktivitas olahraga Dartini (2017).

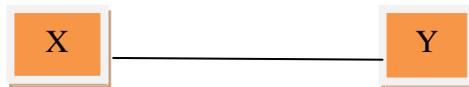
## **METODE**

Penelitian ini tergolong dalam jenis penelitian kuantitatif yang menggunakan teknik analisis korelasional, Tempat penelitian pada SDIT Cinta Islam Perak Kabupaten

Jombang, dan dilakukan pengambilan data pada bulan Desember 2022. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa kelas atas yang berjumlah 79 siswa, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik purposive sampling, sampel yang telah ditetapkan dalam penelitian ini yaitu berjumlah 57 siswa. Instrumen yang digunakan untuk mengukur aktivitas fisik (X) dengan menggunakan angket (PAQ-C) dan untuk mengukur kebugaran jasmani menggunakan TKJI Usia 10-12 Tahun. Teknik analisis data dengan menggunakan korelasional.

Prosedur pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan beberapa kegiatan sebagai berikut: (1) Mengumpulkan data aktivitas fisik dari responden dengan memberi kuesioner PAQ-C terhadap responden (2) Dalam pengisian kuesioner responden diminta mengisi dengan apa adanya untuk meyakinkan agar data yang didapat objektif (3) Mengumpulkan data kebugaran jasmani melalui tes TKJI dari responden sesuai prosedur, menentukan personel atau petugas tes yang akan dilibatkan.

Variabel penelitian dalam penelitian ini yaitu aktivitas fisik sebagai variabel bebas (X) dan kebugaran jasmani sebagai variabel terikat (Y).



Keterangan : X : Aktivitas Fisik

Y : Kebugaran Jasmani

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil penelitian

#### a. Deskripsi Data Hasil Penelitian

##### 1. Aktivitas Fisik

Pengumpulan data aktivitas fisik didapatkan dengan cara menyebarkan kuisisioner PAQ-C kepada 57 siswa SDIT Cinta Islam Perak Kabupaten Jombang yang telah terpilih menjadi sampel. Setelah angket disebar dan telah dihitung, maka diperoleh diperoleh dengan rata-rata (*mean*)= 2.7696, *standart deviasi* =.50441

Tabel Distribusi Frekuensi Variabel Aktivitas Fisik

No	Kategori	Skor	Frekuensi
----	----------	------	-----------

			Absolut	Relatif
1	Sangat tinggi	4,21-5,00	0	0
2	Tinggi	3,41-4,20	8	14.04
3	Sedang	2,61-3,40	23	40.35
4	Rendah	1,81-2,60	24	42.11
5	Sangat rendah	1,00-1,80	2	3.51
$\Sigma$			<b>57</b>	<b>100.00</b>

Tabel diatas merupakan kesimpulan dari tabel yang merupakan penilaian skor aktivitas fisik berdasarkan kuisioner oleh siswa SDIT Cinta Islam Perak. Dapat disimpulkan bahwa siswa SDIT Cinta Islam Perak berdominan masuk dalam kategori rendah. sedangkan yang masuk dalam kategori sangat berat tidak ada.

## 2. Kebugaran jasmani

Pengumpulan data kebugaran jasmani dilakukan dengan tes langsung yaitu TKJI Usia 10-12 Tahun kepada 57 siswa SDIT Cinta Islam Perak Kabupaten Jombang yang telah terpilih menjadi sampel. Setelah angket disebar dan telah dihitung, maka diperoleh diperoleh dengan rata-rata (*mean*)= 13.1579, *standart deviasi*= 2.09412

Table Distribusii Frekuensi Variable Kebugaran Jasmani

No	Kategori	Skor	Frekuensi	
			Absolut	Relatif
1	Baik	22-25	0	0
2	Sedang	18-21	1	1.75
3	Kurang	14-17	24	42.11
4	Kurang Sekali	10-13	30	52.63
5	Jumlah	5-9	2	3.51
$\Sigma$			<b>57</b>	<b>100.00</b>

Tabel diatas merupakan kesimpulan dari tabel yang merupakan penilaian skor dari kebugaran jasmani berdasarkan Tes TKJI Usia 10-12 Tahun oleh siswa SDIT Cinta Islam Perak. Dapat disimpulkan bahwa siswa SDIT Cinta berdominan masuk dalam kategori kurang. sedangkan yang masuk dalam kategori sangat baik tidak ada.

b. Hasil Uji Prasyarat

1. Uji Normalitas

Rangkuman dari hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut ini.

**Tabel Rangkuman Hasil Uji Normalitas**

Variabel	<i>p</i>	<i>Sig.</i>	Keterangan
Aktivitas Fisik	0,180	0,05	Normal
Kebugaran Jasmani	0,457		Normal

Dari tabel diatas, menunjukkan bahwa nilai signifikan (*p*) variabel aktivitas fisik  $p\ 0,180 > 0,05$  dan kebugaran jasmani  $p\ 0,457 > 0,05$ , jadi, data berdistribusi normal.

2. Uji lineritas

Hasil uji linieritas , pada tabel sebagai berikut ini :

**Tabel Rangkuman Hasil Uji Linearitas**

Hubungan	<i>p</i>	<i>Sig.</i>	Keterangan
X.Y	0,229	0,05	Linier

Dari tabel di atas , terlihat bahwa nilai signifikansi (*p*)  $0,229 > 0,05$ . Jadi, hubungan variabel bebas dengan variabel terikatnya dinyatakan linier. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada lampiran

3. Uji Hipotesis

Hasil uji hipotesis ini dengan menggunakan analisis korelasi ,pada tabel sebagai berikut ini :

**Tabel Koefisien Korelasi Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Siswa SDIT Cinta Islam Perak**

korelasi	r hitung	r tabel (df 56;0,05)	sig	keterangan

X.Y	.379**	0.259	0.004	Signifikan
-----	--------	-------	-------	------------

Berdasarkan hasil analisis tersebut di atas koefisien korelasi antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani sebesar 0,379 (arahannya positif), artinya semakin baik aktivitas fisik, maka akan semakin baik pula kebugaran jasmaninya. Uji keberartian koefisien korelasi tersebut dilakukan dengan cara mengonsultasikan harga r hitung dengan r tabel, pada  $\alpha = 5\%$  dengan  $N = 57 - 1 = 56$ , diperoleh r tabel sebesar 0,259. Koefisien korelasi antara  $r_{xy} = 0,379 > r(0,05)(56) = 0,259$  dan nilai signifikansi  $p = 0,004 < 0,05$ , berarti korelasi tersebut signifikan.  $H_a$  yang berbunyi yaitu bahwa “Ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani peserta didik di SDIT Cinta Islam Perak Kabupaten Jombang” diterima.

Besarnya pengaruh (sumbangan efektif) aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani peserta didik di SDIT Cinta Islam Perak diketahui dengan cara nilai R (koefisien determinasi) =  $r^2 \times 100\%$ . Nilai  $r^2$  sebesar  $0,143 \times 100\%$ , sehingga besarnya sumbangan sebesar 14,30%, sedangkan sisanya 85,70% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti ini, yaitu seperti pola hidup, faktor lingkungan, dan lain-lain.

## Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani peserta didik di SDIT Cinta Islam Perak Kabupaten Jombang, yaitu dibuktikan dengan nilai yang signifikan  $0,004 < 0,05$ . Aktivitas fisik memberikan sumbangan terhadap kebugaran jasmani sebesar 14,30%. Hasil tersebut bernilai positif, artinya bahwa semakin baik aktivitas fisik, maka semakin baik pula kebugaran jasmaninya, dan sebaliknya jika aktivitas fisik yang dilakukan rendah, maka rendah pula tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh siswa.

Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Alghozi Faishol Zulfa (2021), menyatakan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani peserta didik sekolah dasar negeri temple kabupaten sleman, dengan  $r_{xy} = 0,352 > r(0,05)(43) = 0,294$  dan nilai signifikansi  $0,019 < 0,05$ . Hasil tersebut bernilai positif. Aktivitas fisik didefinisikan sebagai gerak fisik yang

menyebabkan terjadinya kontraksi otot, dilakukan saat istirahat, setelah pulang sekolah, pada sore hari dan akhir minggu. aktivitas fisik merupakan segala gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik yang kurang dapat menyebabkan risiko penyakit kronis dan dapat juga menyebabkan kematian.

Siswa yang aktivitas fisiknya baik, cenderung memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, dan siswa yang aktivitas fisiknya sedang juga cenderung memiliki aktivitas fisik yang sedang, sedangkan siswa yang memiliki aktivitas fisik yang kurang akan cenderung memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang. Dengan masih adanya aktivitas fisik yang tergolong kurang yang dilakukan oleh peserta didik di SDIT Cinta Islam Perak mengindikasikan bahwa fisik mereka tidak aktif, sehingga menyebabkan rendahnya tingkat kebugaran jasmani pada saat jam olahraga, namun aktivitas fisik ini tentunya hanya menyumbang nilai yang sedikit. Penelitian ini relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh Prasetyo & Winarno (2019) yang menyatakan bahwa rendahnya aktivitas fisik siswa diakibatkan kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan siswa saat jam istirahat, yakni dengan duduk, berjalan sedikit, mengobrol dan jarang ada yang melakukan aktivitas seperti bermain kejar-kejaran. Siswa cenderung aktif melakukan aktivitas fisik hanya pada total nilai yang terdapat pada instrumen penelitian. Hal tersebut berbanding lurus dengan hasil observasi ketika di sekolah, menunjukkan perilaku tidak aktif, dimana siswa ketika jam istirahat hanya duduk dan mengobrol di kelas. Siswa terbiasa dengan perilaku tidak aktif tersebut dibiarkan, maka akan berdampak pada masalah kebugaran jasmani. Hasil tersebut dapat menjadi bahan referensi untuk merancang pembelajaran dan kegiatan di sekolah maupun di rumah yang dapat meningkatkan aktivitas fisik siswa, harapannya berdampak pada meningkatnya kebugaran jasmani siswa.

## **Penutup**

### **kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani peserta didik di SDIT Cinta Islam Perak dengan Koefisien korelasi antara  $r_{xy} = 0,379 > r(0,05)(56) = 0,259$  dan nilai signifikansi

$p < 0,004 < 0,05$ . Maka hasil tersebut bernilai positif, artinya bahwa semakin baik aktivitas fisiknya, maka akan semakin baik pula kebugaran jasmaninya.

### **Saran**

Berdasarkan dari kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi peserta didik yang memiliki kebugaran jasmani rendah diharapkan untuk meningkatkan aktivitas jasmaninya, karena aktivitas jasmani banyak manfaat untuk kesehatan.
2. Dapat dilakukannya penelitian dengan menambahkan variabel bebas lain, sehingga variabel yang mempengaruhi kebugaran jasmani akan dapat teridentifikasi lebih banyak lagi.
3. Guru PJOK bersama orangtua dapat menghimbau anak didiknya untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya yaitu dengan melakukan aktivitas fisik.

### **Daftar pustaka**

- Artanty, A., & Lufthansa, L. (2017). Pengaruh Latihan Lari 15 Menit Terhadap Kemampuan VO<sub>2</sub> Max. *Jendela Olahraga*, 2 (2). (Online). (<https://journal.upgris.ac.id>), diakses 26 Oktober 2022
- Ellis, Y. G., Cliff, D. P., Janssen, X., Jones, R. A., Reilly, J. J., & Okely, A. D. 2017. Sedentary time, physical activity and compliance with IOM recommendations in young children at childcare. *Preventive Medicine Reports*, (Online), 7 (1), 221–226, (<https://ro.uow.edu.au/sspapers/3017>), diunduh 25 Desember 2022.
- Habut, Nurmawan, & Wiryanthini. (2018). Hubungan indeks massa tubuh dan aktivitas fisik terhadap keseimbangan dinamis pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Udayana. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 2 (1). (Online) (<https://simdos.unud.ac.id>), diakses 28 Oktober 2022
- Prasetyo, A., & Winarno, M. E. (2017). Hubungan Antara Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 4 (2), 516–521.
- Sutrisno, B & Kadafi, B.N. (2014). *Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan*. Surakarta: Putra Nugraha
- Tandon, P. S., Tovar, A., Jayasuriya, A. T., Welker, E., Schober, D. J., Copeland, K., Ward, D. S. (2016). The relationship between physical activity and diet and young children cognitive development : A systematic review. *PMEDR*, (Online), 3 (2), 379–390 (<http://digitalcommons.unl.edu>), diunduh 25 Januari 2023.