



## **Hubungan Aktivitas Fisik Perminggu dengan Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 1 Kapanjen**

Isro'i Oktavian Gunansya<sup>1</sup>, M.E. Winarno<sup>2</sup>  
Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang<sup>12</sup>  
[isroioktavian@gmail.com](mailto:isroioktavian@gmail.com)<sup>1</sup>, [m.e.winarno.fik@um.ac.id](mailto:m.e.winarno.fik@um.ac.id)<sup>2</sup>

### **Abstrak**

Pada Penelitian ini untuk mengetahui adanya hubungan aktivitas fisik dengan kesegaran jasmani pada murid kelas 10 SMAN 1 Kapanjen. Metode yang di gunakan adalah metodologi deskriptif kuantitatif, desain korelasional. Populasinya adalah peserta didik kelas 10 SMA Negeri 1 Kapanjen berjumlah 408 siswa. Sampel yang diambil yang berjumlah 80 murid menggunakan Teknik purposive random sampling. Sampel penelitian sebanyak 80 murid. Menggunakan tes lari 60m, gantung angkat tubuh, lompat tegak, baring duduk, dan lari jarak sedang 1200m atau 1000m serta alat untuk mengukur aktivitas fisik PAQ (A), koefisien korelasi  $r_{x.y} = 0,287 > r(0,05) (80-2) = 0,2199$  hasil dari aktivitas fisik dengan kesegaran jasmani lebih baik dari r tabel (0,2199). Kesimpulannya aktivitas fisik dan kesegaran jasmani positif secara signifikan.

**Kata Kunci:** siswa, aktivitas fisik, kesegaran

### *Abstract*

*This research aims to determine the relationship between physical activity and physical fitness in class 10 students at SMAN 1 Kapanjen. The method used is quantitative descriptive methodology, correlational design. The population is 408 class 10 students at SMA Negeri 1 Kapanjen. The sample taken was 80 students using purposive random sampling technique. The research sample was 80 students. Using the 60m running test, hanging body lift, upright jump, sitting lying, and 1200m or 1000m medium distance running as well as tools to measure physical activity PAQ (A), the correlation coefficient  $r_{x.y} = 0.287 > r(0.05) (80 - 2) = 0.2199$  results from physical activity with better physical fitness than the r table (0.2199). In conclusion, physical activity and physical fitness were significantly positive.*

*Keyword:* high school, physical activity, fitness

## **PENDAHULUAN**

Aktivitas fisik dapat diartikan penggerak jasmani oleh otot skelet yang perlu mengeluarkan energi. Hal ini mencakup aktivitas kompetitif dan latihan fisik yang dilakukan keseharian. Di sisi lain, aktivitas fisik berarti pergerakan tubuh yang mengonsumsi energi hampir setara resting metabolic rates (WHO, 2017). Aktivitas fisik ini dilakukan manusia sepanjang hidupnya sebagai penunjang kehidupan. Aktivitas fisik teratur dan olahraga yang baik mampu meminimalisir risiko penyakit tidak menular, meningkatnya kesehatan, dan kebugaran tubuh. Olahraga sebagai bentuk aktivitas fisik guna mencapai kebugaran, prestasi, dan pendidikan. Berdasarkan (WHO, 2017), kekurangan aktivitas fisik bisa menjadikan obesitas, gangguan muskuloskeletal, dan penyakit tidak menular. WHO menekankan agar anak

dan remaja usia 5-17 tahun sedikitnya 60 menit beraktivitas fisik yang sedang sampai tinggi di tiap harinya. Lebih dari 60 menit aktivitas fisik per hari bermanfaat untuk kesehatan. Disarankan juga untuk beraktivitas menguatkan otot dan tulang setidaknya 3 kali seminggu. (Chen et al., 2016) mengungkapkan aktivitas fisik terkait kesehatan, kualitas hidup, dan kesejahteraan. Menurut (Skloot, 2017) faktor lingkungan dalam kecil, faktor lingkungan dalam besar, dan faktor dari individu sangat berpengaruh pada aktivitas fisik manusia. Dari perspektif faktor lingkungan makro, sosial ekonomi mempengaruhi aktivitas fisik. Individu yang berada dalam kelompok sosial ekonomi lebih rendah cenderung mempunyai waktu terbatas dibandingkan yang berlatarbelakang sosial ekonomi lebih baik. Abadini & Wuryaningsih, (2018) menyatakan seseorang perlu melibatkan diri dalam aktivitas fisik untuk merasakan manfaat jangka panjang. Tidak baik bagi kesehatan fisik saja, namun juga berdampak positif terhadap kesehatan mental. Melakukan aktivitas fisik secara teratur mampu meminimalisir tingkat stres dan kecemasan, sehingga memiliki efek positif dalam pencegahan dan pemulihan. Namun, pada usia lanjut terjadi penurunan aktivitas fisik diikuti menurunnya kemampuan otot, kekakuan, dan nyeri sendi (Oktriani, 2019).

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan suatu badan dalam melaksanakan kegiatan ataupun pekerjaan tiap harinya tanpa merasakan letih yang berlebihan yang diaman masih terdapat sisa energi untuk melaksanakan aktivitas kesehariannya. Menurut (Widiastuti, 2017) kebugaran jasmani kemampuan aktivitas-aktivitas jasmani tertentu yang dilakukan tanpa menunjukkan rasa lelah yang berlebih. (Giriwijoyo & Sidik, 2013) menjelaskan Seluruh wujud aktivitas manusia sering membutuhkan dorongan fisik/jasmani, sehingga permasalahan keahlian raga/jasmani ialah aspek bawah untuk tiap kegiatan manusia. Terdapatnya kebugaran jasmani yang baik, seluruh pekerjaan ataupun aktivitas tiap hari bisa dicoba dengan optimal. (Irianto, 2018) menerangkan buat bisa mempunyai kebugaran yang baik, seorang wajib penuhi 3 faktor, ialah: Konsumsi gizi, rehat, serta berolahraga. Kesegaran jasmani bagian level badan dalam menjalankan penyalarsan pada tingkat beban fisik yang dirasakan pada tubuh tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan yang berarti (Januarto & M. Yunus, 2019). Menurut (Fatmah & Ruhayati, 2011), olahraga, kegiatan di waktu senggang dan pekerjaan merupakan aspek untuk yang menggambarkan kenaikan fisik.

Penelitian sebelumnya dari (Alghozi, 2021) menemukan hubungan signifikan pada tingkat aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa SD Negeri Tambakrejo Tempel 2021. Hasilnya bernilai positif dengan signifikansi  $0,019 < 0,05$ . Dengan demikian semakin baik

aktivitas fisiknya diikuti pula semakin baik kebugaran jasmani. Diperkuat temuan (Silitonga & Verawati, 2019), yang menemukan hubungan signifikan kebugaran jasmani dan prestasi belajar peserta didik putra kelas XI SMAN 1 Sipahutar sebesar 32,3%.

Menurut (Anwar & Hartono, 2019), Analisis korelasi pada penemuan penelitiannya terdapatnya pengaruh berkesinambungan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani, yang ditunjukkan melalui nilai  $r$ -hitung yakni 0,437, dengan Sig. dari  $0,000 < 0,05$  yang menemukan hubungan 19,09%. Dalam ini menerangkan aktivitas fisik wajib disertakan dalam tugas tiap hari ataupun di luar kelas buat tingkatkan kebugaran jasmani murid. Dianjurkan supaya guru melaksanakan latihan seragam buat memperhitungkan tingkatan kebugaran jasmani murid guna menaikkan mutu pendidikan PJOK. Peneliti mengamati kalau banyak murid yang merasa gampang letih dikala turut aktivitas pendidikan PJOK, serta biasanya murid kurang bersemangat. Dengan terdapatnya permasalahan itu hingga terdorong meneliti hubungan antara kegiatan raga dengan kebugaran jasmani pelajar SMAN 1 Kepanjen.

## **METODE**

Penelitian menggunakan metode deskriptif kuantitatif survey pendekatan korelasional. Populasi adalah peserta didik kelas 10 SMA Negeri 1 Kepanjen berjumlah 408 siswa. Sampel yang diambil yang berjumlah 80 murid menggunakan Teknik purposive random sampling. Tujuan penelitian guna mengetahui pada aktivitas jasmani dan kebugaran jasmani murid kelas 10 SMAN 1 Kepanjen memiliki keterkaitan. Aktivitas fisik adalah variabel bebas, sedangkan kebugaran jasmani variabel terikat.

Permasalahan yang di amati oleh peneliti telah dilakukan di SMAN 1 Kepanjen ternyata terdapat kendala dalam kebugaran jasmani pada siswa kelas X. kendala yang ditemukan pada SMAN 1 kepanjen siswa kelas X adalah siswa mengalami kekurangan aktivitas fisik. Siswa hanya melakukan aktivitas fisik pada saat pembelajaran pendidikan jasmani dan ekstrakurikuler olahraga, sedangkan siswa kelas X kurang dengan jam pembelajaran Pendidikan jasmani dan Kesehatan karena pada kelas X tersebut baru menggunakan kurikulum merdeka. Sehingga dirasa perlu untuk diketahui Tingkat Kebugaran Jasmani siswa kelas X SMA Negeri 1 Kepanjen. Pada penelitian ini akan fokus kepada 1 SMA yang berada di Kecamatan Kepanjen yang beralamatkan di Jl. Jendral Ahmad Yani No. 46, Andirejo, Kepanjen, Kabupaten Malang, Jawa Timur

Kuesioner aktivitas fisik untuk yang lebih tua (PAQ-A), yang terdapat skor 1 samapi

5, dan parameter aktivitas fisik (Kowalski et al., 2014) yaitu ada dua cara untuk mengukur kebugaran jasmani. Lari 60 meter, loncat tegak, baring duduk, pull up, dan lari jarak 1200 meter putra atau 1000 meter putri. Teknik pengumpulan data norma penilaian untuk setiap tes. Menggunakan kuesioner saat melakukan pengambilan data aktivitas fisik. Ambil rerata skor aktivitas PAQ-A untuk setiap soal dari 1 sampai 9 yang ada 1 sampai 5 poin. Untuk skor 1 paling sedikit beraktivitas fisik, sementara skor 5 guna mewakili paling banyak. Berikut jika ditampilkan dalam tabel:

Tabel 1. Norma Aktivitas Fisik

| <b>Interval</b> | <b>Kategori</b> |
|-----------------|-----------------|
| 4,21-5,00       | Baik Sekali     |
| 3,41-4,20       | Baik            |
| 2,61-3,40       | Sedang          |
| 1,81-2,60       | Kurang          |
| 1,00-1,80       | Kurang Sekali   |

Dari hasil gabungan setiap tes akan guna mengklasifikasikan tingkat kebugaran jasmani pada murid.

Tabel 2 Norma Kebugaran Jasmani

| <b>Jumlah Nilai</b> | <b>Klasifikasi Kebugaran Jasmani</b> |
|---------------------|--------------------------------------|
| 22-25               | Baik Sekali (BS)                     |
| 18-21               | Baik (B)                             |
| 14-17               | Sedang (S)                           |
| 10-13               | Kurang (K)                           |
| 5-9                 | Kurang Sekali (KS)                   |

(Anwar & Hartono, 2019)

Pada pengujian hipotesis guna untuk menganalisis data. Terdapat dua uji prasyarat yakni normalitas dan linieritas. Uji normalitas pada saat melakukan uji hipotesis statistik parametrik. Menurut (Budiwanto, 2017), uji normalitas ialah metode guna penetapan distribusi data pada sampel dari suatu populasi normal atau tidak. Menurut (Anwar & Hartono, 2019) Karena persyaratan dan asumsi pada statistik parametrik. Pada persebaran data di setiap variabel yang tinjau harus sesuai dengan distribusi normal yang merupakan salah satu syarat dan asumsi. Untuk membantu perhitungan ini menggunakan

SPSS versi 22. Probabilitas dapat digunakan sebagai dasar pengambilan keputusan dengan cara:

- a. Populasi distribusi normal berprobabilitas  $> 0,05$
- b. Populasi tidak distribusi normal berprobabilitas  $< 0,05$

Pada uji teori yang sedang dipertimbangkan untuk studi korelasi. Dengan memanfaatkan person product moment, uji korelasi guna mengetahui hubungan variabel bebas dengan terikat.

Berikut kriteria pengujian:

- a. Hubungan signifikan aktivitas fisik kesegaran jasmani murid kelas 10 SMAN 1 Kapanen terjadi jika signifikansi  $< 0,05$ , dalam hal ini  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima
- b. Tidak adanya hubungan signifikan aktivitas fisik dengan kesegaran jasmani murid kelas 10 SMAN 1 Kapanen jika signifikansi  $> 0,05$  dalam hal ini  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### a. Hasil Penelitian

Hasil berupa data aktivitas jasmani dan kesegaran jasmani dengan 80 murid kelas 10 SMAN 1 Kapanen

#### a. Aktivitas fisik

Jika ditampilkan yang berdistribusi frekuensi, aktivitas fisik murid di SMAN 1 Kapanen berikut tabel yang ditampilkan.

Tabel 3 Hasil Putra Aktivitas Fisik

| Nilai                | Frekuensi | Nilai X Frekuensi | Persentase | Kriteria      |
|----------------------|-----------|-------------------|------------|---------------|
| 5                    | 0         | 0                 | 0%         | Baik Sekali   |
| 4                    | 2         | 8                 | 5%         | Baik          |
| 3                    | 18        | 54                | 33%        | Sedang        |
| 2                    | 13        | 26                | 16%        | Kurang        |
| 1                    | 0         | 0                 | 0%         | Kurang Sekali |
| <b>Jumlah</b>        | <b>33</b> |                   | <b>53%</b> |               |
| <b>Skor Hasil</b>    |           | 88                |            |               |
| <b>Skor Maksimal</b> |           | 165               |            |               |
| <b>Persentase</b>    |           | 53%               |            | <b>Sedang</b> |

Catatan: Berdasarkan data Tabel 3.1 di atas dapat dinyatakan frekuensi aktivitas fisik tertinggi dilakukan 18 orang (33%) pada kelompok sedang, sedangkan aktivitas fisik terendah dilakukan kelompok kurang sekali dan baik sekali dengan persentase 0%. Secara keseluruhan aktivitas fisik putra rata-rata mencapai 53%

Tabel 4. Hasil Putri Aktivitas Fisik

| Nilai                | Frekuensi | Nilai X Frekuensi | Persentase | Kriteria      |
|----------------------|-----------|-------------------|------------|---------------|
| 5                    | 0         | 0                 | 0%         | Baik Sekali   |
| 4                    | 4         | 16                | 7%         | Baik          |
| 3                    | 23        | 69                | 29%        | Sedang        |
| 2                    | 18        | 36                | 15%        | Kurang        |
| 1                    | 3         | 3                 | 1%         | Kurang Sekali |
| <b>Jumlah</b>        | <b>48</b> |                   | <b>52%</b> |               |
| <b>Skor Hasil</b>    |           | 124               |            |               |
| <b>Skor Maksimal</b> |           | 240               |            |               |
| <b>Persentase</b>    |           | 52%               |            | <b>Sedang</b> |

Catatan: Berdasarkan data Tabel 3.2 di atas dapat dinyatakan frekuensi aktivitas fisik tertinggi dilakukan 23 orang (29%) pada kelompok sedang, sedangkan aktivitas fisik terendah dilakukan kelompok kurang sekali 1% dan baik sekali dengan persentase 0%. Secara keseluruhan aktivitas fisik putri rata-rata mencapai 52%.

Tabel 5. Hasil Total Aktivitas Fisik

| Nilai             | Frekuensi | Nilai X Frekuensi | Persentase | Kriteria      |
|-------------------|-----------|-------------------|------------|---------------|
| 5                 | 0         | 0                 | 0%         | Baik Sekali   |
| 4                 | 6         | 24                | 6%         | Baik          |
| 3                 | 41        | 123               | 31%        | Sedang        |
| 2                 | 30        | 60                | 15%        | Kurang        |
| 1                 | 3         | 3                 | 1%         | Kurang Sekali |
| <b>Jumlah</b>     | <b>80</b> |                   | <b>53%</b> |               |
| <b>Skor Hasil</b> |           | 210               |            |               |

|                      |     |               |
|----------------------|-----|---------------|
| <b>Skor Maksimal</b> | 400 |               |
| <b>Persentase</b>    | 53% | <b>Sedang</b> |

Catatan: Berdasarkan data Tabel 3.2 di atas dapat dinyatakan frekuensi aktivitas fisik tertinggi dilakukan 41 orang (31%) pada kelompok sedang, sedangkan aktivitas fisik terendah dilakukan kelompok kurang sekali 3% dan baik sekali dengan persentase 0%. Secara keseluruhan aktivitas fisik rata-rata mencapai 53%. Maka dengan hasil kategori sedang dalam aktivitas fisik di atas, data tersebut dapat digunakan untuk acuan guru olahraga agar kedepannya dalam pembelajaran tidak hanya materi tetapi lebih dengan aktivitas fisik.

b. Kebugaran Jasmani

Tabel 6. Persentase kebugaran

| <b>Nilai</b>         | <b>Frekuensi</b> | <b>Nilai X Frekuensi</b> | <b>Persentase</b> | <b>Kriteria</b> |
|----------------------|------------------|--------------------------|-------------------|-----------------|
| 5                    | 1                | 5                        | 1%                | Baik Sekali     |
| 4                    | 8                | 32                       | 8%                | Baik            |
| 3                    | 52               | 156                      | 39%               | Sedang          |
| 2                    | 19               | 38                       | 10%               | Kurang          |
| 1                    | 0                | 0                        | 0%                | Kurang Sekali   |
| <b>Jumlah</b>        | <b>80</b>        |                          | <b>58%</b>        |                 |
| <b>Skor Hasil</b>    |                  | 231                      |                   |                 |
| <b>Skor Maksimal</b> |                  | 400                      |                   |                 |
| <b>Persentase</b>    |                  | 58%                      |                   | <b>Sedang</b>   |

Dari tabel di atas, murid SMAN 1 Kapanjen berkategori kesegaran jasmani “kurang sekali” 0% (0 murid) Nilai X frekuensi 0 hasil perkalian frekuensi dengan nilai 0, Kesegaran jasmani “kurang” 10% (19 murid) Nilai X frekuensi 38 hasil perkalian frekuensi dengan nilai 2, kesegaran jasmani “sedang” 39% (52 murid) Nilai X frekuensi 156 hasil perkalian frekuensi dengan nilai 3, “baik” 8% (8 orang) Nilai X frekuensi 32 hasil perkalian frekuensi dengan nilai 4, “baik sekali” 1% (1 murid) Nilai X frekuensi 5 hasil perkalian frekuensi dengan nilai 5, dari skor maksimal 400 hanya mendapatkan skor hasil 231. Kesegaran jasmani pada murid SMAN 1 Kapanjen kelas 10 dalam kategori “kurang” menurut persentase yaitu 58%. Data tersebut bisa dijadikan acuan guru olahraga agar para murid kelas 10 SMAN 1

Kepanjen dalam pembelajaran tidak hanya materi tetapi memperhatikan kesegaran jasmani para murid kelas 10 SMAN 1 Kepanjen juga.

c. Uji normalitas

Untuk dapat mengetahui hasil individu harus diuji di setiap variabel yang di analisis telah mengikut pola distribusi yang normal. Uji ini melalui Kolmogorov-Smirnov. Jika  $p > 0,05$ , maka normal dan jika  $p$  adalah  $< 0,05$ , tidak normal, aturan yang digunakan untuk menentukan normal tidaknya. Berikut tabel di bawah ini ringkasan temuan uji normalitas.

Tabel 7. Uji Hasil Normalitas

*One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test*

|  |                       | <i>Unstandardized Residual</i> |
|--|-----------------------|--------------------------------|
| N                                      |                       | 80                             |
| <i>Normal Parameters<sup>a,b</sup></i> | <i>Mean</i>           | 0.000000                       |
|  | <i>Std. Deviation</i> | 1.88229675                     |
| <i>Most Extreme Differences</i>        | <i>Absolute</i>       | 0.089                          |
|  | <i>Positive</i>       | 0.089                          |
|  | <i>Negative</i>       | -0.055                         |
| <i>Test Statistic</i>                  |                       | 0.089                          |
| <i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>          |                       | 0.188 <sup>c</sup>             |

Berdasarkan pada tabel variabel diatas aktivitas fisik dan keesegaran jasmani bernilai signifikansinya ( $p$ )  $0,18 > 0,05$ . Maka menunjukan data berdistribusinya normal

d. Uji linearitas

Tabel 8. Uji Linearitas

ANOVA Table

|                      |                       |                                 | Sig.  |
|----------------------|-----------------------|---------------------------------|-------|
| Aktivitas Fisik *    | <i>Between Groups</i> | <i>(Combined)</i>               | 0.035 |
| Kebugaran            |                       | <i>Linearity</i>                | 0.012 |
| Jasmani              |                       | <i>Deviation from Linearity</i> | 0.128 |
| <i>Within Groups</i> |                       |                                 |       |
| Total                |                       |                                 | 79    |

Pada tabel diatas, nilai signifikan (p) adalah  $0,128 > 0,05$ . Disimpulkan terdapat hubungan liner aktivitas fisik dan kebugaran jasmani.

e. Hasil uji hipotesis

Berkesinambungan yang signifikan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani murid SMAN 1 Kapanjen Kabupaten Malang sesuai pada hipotesis penelitian. Pada tabel di bawah ini menunjukkan temuan uji hipotesis analisis korelasi.

Tabel 9. Kolerasional

*Correlations*

|                   |                            | Aktivitas Fisik | Kebugaran Jasmani |
|-------------------|----------------------------|-----------------|-------------------|
| Aktivitas Fisik   | <i>Pearson Correlation</i> | 1               | 0.287*            |
|                   | <i>Sig. (2-tailed)</i>     |                 | 0.015             |
|                   | <i>N</i>                   | 80              | 80                |
| Kebugaran Jasmani | <i>Pearson Correlation</i> | 0.287*          | 1                 |
|                   | <i>Sig. (2-tailed)</i>     | 0.015           |                   |
|                   | <i>N</i>                   | 80              | 80                |

\*. *Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).*

Berdasarkan hasil, ditemukannya berkesinambungan positif pada aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani berkoefisien korelasi 0,287 (arahnya positif), termasuk dalam kotegori rendah. Semakin tinggi aktivitas fisik jasmani, semakin tinggi kebugaran jasmani. Apabila hasil ditemukan berkesinambungan positif antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani, signifikan koefisien korelasi diuji dengan di bandingkan nilainya dengan r tabel, yang menghasilkan r tabel sebesar 0,2199 dan tingkat signifikansinya  $p\ 0,015 < 0,05$ . Dapat diterima pernyataan “Ada hubungannya signifikan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani SMAN 1 Kapanjen Kabupaten Malang.

**b. Pembahasan**

Pada hasil penelitian, didapati hubungan signifikan aktivitas fisik (X) dan Kebugaran jasmani (Y) murid kelas X SMAN 1 Kapanjen kabupaten Malang dengan nilai koefisien signifikasi  $0,015 < 0,05$ . 58% kebugaran jasmani berasal dari aktivitas fisik. Dengan hasil yang positif, artinya murid yang lebih tinggi beraktivitas fisik mempunyai tingkat kebugaran

jasmani. Sebaliknya, pada murid yang sedikit melakukan aktivitas fisik memiliki tingkat kesegaran yang lebih rendah. Murid yang melakukan kegiatan aktivitas fisik sedang hingga kuat pasti menjalankan aktivitas jasmani pasti melakukan kegiatan jasmani sedang hingga kuat, sedangkan murid yang jarang melakukan aktivitas jasmani kurang kuat pasti melakukan aktivitas fisiknya kurang kuat dalam riset yang dilaksanakan Wicaksono & (Wicaksono & Handoko, 2020) dapat dikatakan jika melakukan kegiatan aktivitas fisik dapat meningkatkan kesegaran jasmani, dan hasil dari penelitian Zul'afiyat,dkk, (2022) mengatakan jika murid melakukan aktivitas fisik rendah memiliki hasil tes kesegaran yang rendah juga.

Pada murid kelas 10 SMAN 1 Kepanjen memiliki aktivitas fisik jasmani yang sedang, bahwa murid juga menimbulkan rendahnya kesegaran jasmaninya. Penelitian (Adi et al., 2019), rendahnya kesegaran jasmani bisa menyebabkan tidak ada aktivitas pada saat jam kosong, yang ditandai tidur, dan jarang adanya interaksi sesama teman hal tersebut berkaitan dengan temuan pada observasi peneliti kepada kelas 10 SMAN 1 kepanjen kabupaten Malang yang rendah. Beberapa murid diluar jam pembelajaran seperti istirahat digunakan untuk tidur, bermain permainan online, dan jarang melakukan kegiatan fisik yang sederhana. Pada temuan ini bagaimana murid cenderung bertindak pasif di rumah.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, murid kelas 10 SMAN 1 Kepanjen Kabupaten Malang. Melakukan aktivitas fisik kurang dari hasil memperoleh 4% (3 murid) dalam kategori “kurang sekali”, 38% (30 murid) “kurang”, 51% (41 murid) “sedang”, 8% (6 murid) “baik”, dan 0% (0 murid) “baik sekali”. Murid SMAN 1 Kepanjen kelas 10 hasil tes kesegaran jasmani hasilnya “kurang sekali” 0% (0 murid), “kurang” 24% (19 murid), “sedang” 65% (52 murid), “baik” 10% (8 murid), “baik sekali” 1% (1 murid). Kesegaran jasmani murid SMAN 1 kepanjen kelas 10 termasuk dalam kategori “sedang” dalam persen yaitu 58%

Pada penelitian (Anwar & Hartono, 2019) dengan riset metode survei dan pendekatan kuantitatif deskriptif. Menggunakan purposive random sampling, sampel diambil sebanyak 175 murid. Hasil ditunjukkan sebagai  $r_{xy} = 0,331$  dan  $sig = 0,008$ , yakni ada hubungan aktivitas fisik dengan kesegaran jasmani berkategori rendah. Berbeda dengan temuan penulis sebelumnya yang melibatkan sebanyak 80 murid dan dilakukan di SMAN 1 Kepanjen Kabupaten Malang. Ini termasuk menggunakan instrument kuesioner aktivitas fisik PAQ-A, dan tes kesegaran jasmani. Diperoleh koefisien korelasi 0,287 (berarah positif) aktivitas fisik dengan kesegaran jasmani yang rentang baik. Koefisiensi korelasi  $r_{x.y} = 0,287 > r(0.05)(78) = 0,2199$  dan bernilai signifikansi  $p 0,015 < 0,05$ , maka signifikan. Dapat dikatakan “Ada

hubungan signifikan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani pelajar kelas 10 di SMAN 1 Kepanjen kabupaten Malang” diterima.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan aktivitas fisik dan kebugaran jasmani berhubungan pada murid kelas 10 SMAN 1 Kepanjen Kabupaten Malang. koefisien korelasi  $r_{xy} = 0,287 > r(0,05)(78) = 0,2199$  dan bernilai signifikansi  $p = 0,015 < 0,05$ , yang menunjukkan signifikan, sebagian murid menghabiskan waktu senggang mereka dengan tidur siang, terlibat kegiatan relatif sederhana, dan bermain gadget. Pada temuan ini serupa dengan observasi yang dilakukan bahwa murid lebih bertindak pasif di rumah, hal itu akan berdampak pada masalah kebugaran fisik pada murid kelas 10 SMAN 1 Kepanjen, seperti yang ditunjukkan selama tes murid yang lebih banyak melakukan kegiatan umumnya lebih baik pada berbagai tes kebugaran jasmani daripada murid yang kurang melakukan aktivitas jasmani.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Abadini, D., & Wuryaningsih, C. E. (2018). Determinan Aktivitas Fisik Orang Dewasa Pekerja Kantoran di Jakarta Tahun 2018. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 14(1), 15. <https://doi.org/10.14710/jpki.14.1.15-28>
- Adi, M., Universitas, P., & Malang, N. (2019). Hubungan Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMP. 1(3), 138–142.
- Alghozi. (2021). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas Atas Di Sekolah Dasar Negeri Tambakrejo Tempel Kabupaten Sleman Tugus. 10, 6.
- Anwar, J. F., & Hartono, S. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik Di Luar Jam Pelajaran Pjok Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 7(3), 43–47.
- Budiwanto. (2017). Metode statistika untuk data keolahragaan. Universitas Negeri Malang.
- Chen, T., Hui, E. C. M., Lang, W., & Tao, L. (2016). People, recreational facility and physical activity: New-type urbanization planning for the healthy communities in China. *Habitat International*, 58, 12–22. <https://doi.org/10.1016/J.HABITATINT.2016.09.001>
- Fatmah, & Ruhayati. (2011). Gizi Kebugaran dan olahraga. Bandung. CV. Lubuk Agung.
- Giriwijoyo, & Sidik. (2013). Ilmu kesehatan olahraga. Bandung. Remaja Rosdakarya.
- Irianto. (2018). Bugar & Sehat Dengan Berolahraga. Yogyakarta C.V. Andi Offset.
- Januarto, & M. Yunus. (2019). Kebugaran Jasmani. Malang. Wineka Media.

- Kowalski, K. C., Crocker, P. R. E., Columbia, B., & Donen, R. M. (2014). *The Physical Activity Questionnaire for Older Children ( PAQ-C ) and Adolescents ( PAQ-A ) Manual*. August.
- Oktriani, S. (2019). Physical Activity in Elderly: An Analysis of Type of Sport Taken by Elderly in Bandung. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 4(1). <https://doi.org/10.17509/jpjo.v4i1.15059>
- Silitonga, F. ., & Verawati, I. (2019). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Prestasi Belajar Siswa Putra Kelas XI SMAN 1 Sihpahutar Tapanuli Utara. *Jurnal Kesehatan dan Olahraga*, 3(1), 29–38.
- Skloot, G. S. (2017). The Effects of Aging on Lung Structure and Function. *Clinics in Geriatric Medicine*, 33(4), 447–457. <https://doi.org/10.1016/j.cger.2017.06.001>
- WHO. (2017). Physical activity levels, duration pattern and adherence to WHO recommendations in German adults. *WHO*, 12(2), 1–15. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0172503>
- Wicaksono, A., & Handoko, W. (2020). *Buku Aktivitas Fisik dan Kesehatan (Nomor July)*. <https://www.researchgate.net/publication/353605384>
- Widiastuti. (2017). *Tes Pengukuran Olahraga*. Jakarta. Rajawali Pers.