

**Dampak Status Gizi, Pola Hidup Sehat dan Aktivitas Fisik terhadap Kebugaran Jasmani pada Siswa Sekolah Dasar Pasar Ikan Sidoarjo**

**Firda Dewinta Bayu Samudera, Endang Sri Wahjuni, Taufiq Hidayat**

Universitas Negeri Surabaya

firda.22004@mhs.unesa.ac.id, endangwahjuni@unesa.ac.id,

taufiqhidayat@unesa.ac.id

**ABSTRACT**

*Physical Education, Sports and Health (PJOK) includes general education which aims to improve the quality of life, both physical and spiritual, by carrying out physical activities and sports. In general, nutritional status, healthy lifestyle and physical activity have important goals for health and physical fitness. This research aims to determine the impact of nutritional status, healthy lifestyle and physical activity which have a significant influence on physical fitness in elementary school students in grades IV, V and VI. This research uses a Quantitative Approach with a Chi-Square Descriptive Research Design, Data Requirements Test, Multicollinearity Test, Heteroscedasticity Test and Multiple Linear Regression as well as Hypothesis Testing. Data collection was obtained through measuring nutritional status using BMI/U calculations, filling out questionnaires in healthy lifestyle research using PHBS (Clean and Healthy Lifestyle), filling out physical activity questionnaires, and physical tests using the Pacer test. The conclusion of this research is that there is a significant relationship between the three independent variables and the dependent variable with a simultaneous F test value of Sig.  $0.002 < 0.05$ , then there is a significant relationship with the physical fitness endurance variable. Meanwhile, the partial T test results of the three independent variables are the physical activity variable which significantly influences physical fitness with the Sig value.  $0.001 < 0.05$ , and the nutritional status variable, the healthy lifestyle variable obtained results that did not significantly influence physical fitness with a result value of Sig.  $0.916$  and Sig.  $0.188 > 0.05$ .*

**Keywords:** *Nutritional Status, Healthy Lifestyle; Physical Activity; Physical Fitness.*

**ABSTRAK**

Pendidikan jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) termasuk pendidikan umum yang memiliki tujuan untuk meningkatkan kualitas hidup, baik jasmani maupun rohani dengan melakukan aktivitas fisik dan olahraga. Pada umumnya status gizi, pola hidup sehat dan aktivitas fisik memiliki tujuan penting untuk kesehatan maupun kebugaran jasmani. Pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak dari status gizi, pola hidup sehat, dan aktivitas fisik mempunyai pengaruh secara signifikan terhadap kebugaran jasmani pada siswa Sekolah Dasar kelas IV, V, dan VI. Penelitian ini menggunakan Pendekatan Kuantitatif dengan Rancangan Penelitian Deskriptif *Chi-Square*, Uji Prasyarat Data, Uji Multikolinieritas, Uji Heteroskedastisitas dan Regresi Linier Berganda serta Uji Hipotesis. Pengumpulan data diperoleh melalui pengukuran status gizi menggunakan perhitungan IMT/U, pengisian angket pada penelitian pola hidup sehat menggunakan PHBS (Pola Hidup Bersih dan Sehat), pengisian angket aktivitas fisik, dan tes fisik menggunakan Pacer tes. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan terkait tiga variabel bebas terhadap variabel terikat dengan hasil nilai sebesar uji F secara simultan Sig.  $0.002 < 0.05$ , maka

terdapat hubungan secara signifikan terhadap variabel terikat kebugaran jasmani. Sedangkan hasil uji T secara parsial dari ketiga variabel bebas tersebut variabel aktivitas fisik yang mempengaruhi secara signifikan terhadap kebugaran jasmani dengan hasil nilai Sig.  $0.001 < 0.05$ , dan variabel status gizi, variabel pola hidup sehat mendapatkan hasil tidak mempengaruhi secara signifikan terhadap kebugaran jasmani dengan hasil nilai sebesar Sig.  $0.916$  dan Sig.  $0.188 > 0.05$ .

**Kata kunci:** Status Gizi; Pola Hidup Sehat; Aktivitas Fisik; Kebugaran Jasmani

## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) termasuk pendidikan umum yang memiliki tujuan untuk meningkatkan kualitas hidup, baik jasmani maupun rohani dengan melakukan aktivitas fisik dan olahraga (Maharani, Galih., 2020 p.15). Menurut Sadoso dikutip oleh Kemenkes RI (2017) Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan kegiatan fisik tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan. Salah satu aspek penting dari kebugaran jasmani adalah menunjang psikomotorik yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan biologis organ tubuh. Tujuan kebugaran jasmani juga tidak hanya di nilai pada lingkup pendidikan jasmani semata akan tetapi kebugaran jasmani memiliki manfaat bagi peserta didik dalam menjalani aktivitas fisik baik di kalangan sekolah maupun di luar sekolah selama peserta didik itu dapat bersosialisasi. Adapun faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani yaitu usia, jenis kelamin, *indeks massa* tubuh, kualitas tidur dan latihan fisik (Satriani et al., 2018).

Dalam penelitian Hidayat, (2019) mengemukakan hasil tingkat kebugaran jasmani pada Kesegaran Jasmani Siswa Putra usia 10-12 tahun SD Negeri Se-Kota Gorontalo memaparkan hasil 0 atau 0% siswa masuk kategori baik sekali, 13 siswa atau 1% kategori baik, 112 siswa atau 11% kategori sedang, 807 siswa atau 83% kategori kurang, dan terdapat 45 siswa atau 5% kategori kurang sekali. Kesegaran Jasmani Siswa Putri usia 10- 12 tahun SD Negeri Se-Kota Gorontalo memaparkan hasil 0 siswa atau 0% dalam kategori baik sekali, terdapat 6 siswa atau 1% kategori baik, 155 siswa atau 19% kategori sedang, 625 siswa atau 77% kategori kurang, 26 siswa atau 3% kategori kurang sekali. Dari hasil tersebut menyatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani usia 10-12 tahun ialah rendah. Terkait adanya tingkat kebugaran jasmani yang rendah dapat terjadi karena beberapa faktor yang mempengaruhi yaitu salah satunya status gizi.

Menurut Kemenkes RI dan WHO status gizi adalah keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan dari makanan dengan kebutuhan nutrisi yang akan diperlukan tubuh untuk metabolisme (Kemenkes RI, 2014). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia memberikan *statement* mengenai Hasil *Survey* Status Gizi Indonesia (SSGI) pada tahun 2022. Tertera hasil *survey* status gizi Indonesia, tidak hanya memperhitungkan data perkembangan angka *stunting* di Indonesia setiap tahunnya, tetapi memberikan hasil angka *stunting* pada beberapa provinsi yang di Indonesia. Pada tahun 2021 hingga 2022 Indonesia mencetak angka *stunting*

sebanyak 2,8%. Hasil pencapaian data tersebut sudah mendekati target yang ditetapkan oleh Kementerian Kesehatan, sebanyak 2,7% setiap tahunnya.

Tercantum pada Rencana Strategis (Renstra) Kemenkes 2020-2024, Menteri Kesehatan RI Nila Moeloek mengatakan:

“Perbaikan gizi harus didukung dengan komitmen yang tinggi dari pimpinan di kalangan semua tingkatan dan kementerian/lembaga, serta berbagai pemangku kepentingan non-pemerintah seperti dunia usaha, kelompok masyarakat sipil, perguruan tinggi, mitra pembangunan, organisasi profesi, dan masyarakat secara luas”.

Status gizi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor lain, misal faktor keluarga, lingkungan, motivasi, dan sarana prasarana yang didapatkan di Sekolah (Abdullah, 2019). Sedangkan di beberapa kalangan Indonesia juga sedang mengalami masalah gizi ganda, yaitu masalah gizi kurang dan masalah gizi lebih. Menurut Wahyuningsih, Endang (2014) Masalah gizi kurang disebabkan oleh kemiskinan, kurangnya persediaan bahan pangan, kurang baiknya kualitas lingkungan, kurangnya pengetahuan masyarakat terkait gizi, menu seimbang dan kesehatan. Sedangkan masalah gizi lebih disebabkan oleh kemajuan ekonomi terhadap masyarakat tertentu disertai dengan pengetahuan tentang gizi terhadap gizi menu seimbang dan kesehatan. Peranan status gizi di Indonesia terbagi menjadi tiga kelompok, yaitu untuk anak di bawah 5 tahun, anak usia 5-18 tahun, dan usia dewasa. Indikator yang sering dipakai untuk mengukur anak usia 5-18 tahun adalah IMT/U (*Indeks massa tubuh*) yang didapat dari berat badan dibagi dengan tinggi badan. Dan dari hasil tersebut dapat menghasilkan bahwa seorang anak tergolong dalam status gizi pendek (*Stunting*), kurus (*Wasting*), gemuk dan obesitas (Kemenkes RI, dalam Asni Harismi, 2023).

Pada umumnya status gizi juga berkesinambungan dengan pola hidup sehat seseorang. Menurut Dirgantoro & Fauzan (2016) Pola hidup sehat ialah dasar untuk meningkatkan kebugaran jasmani yang tinggi, sehingga seseorang dapat melakukan aktivitas secara normal tanpa ada hambatan seperti kelelahan. Pola hidup sehat juga memiliki beberapa faktor yang dapat mempengaruhi misal, menjaga pola makan sehat, manajemen stres, tidur cukup, menghindari kebiasaan yang berbahaya seperti merokok, minum-minuman keras atau alkohol, atau mengonsumsi obat-obatan terlarang, dan aktivitas fisik. Sebab itu untuk menunjang agar tubuh menjadi lebih sehat dan bugar adalah melakukan aktivitas fisik yang teratur. Kegiatan aktivitas fisik memiliki beberapa kategori berat, sedang dan ringan semua aktivitas tersebut memiliki tujuan untuk meningkatkan komponen kebugaran jasmani. Sebagaimana definisi aktivitas fisik adalah komponen individu yang akan melakukan tindakan dalam ruang dan tujuan tertentu dengan dipengaruhi oleh beberapa hal seperti ketertarikan, ide maupun emosi (Piggin, 2020).

Berdasarkan pengamatan di SD Pasar Ikan Sidoarjo banyak peserta didik yang kurang antusias dalam melakukan aktivitas fisik. Mungkin penyebab hal tersebut bisa saja timbul dikarenakan ada beberapa perbedaan terkait bentuk postur tubuh mulai dari tinggi badan maupun berat badan yang beragam sehingga dapat mempengaruhi minat anak untuk melakukan kegiatan aktivitas fisik sehari-hari. Hal tersebut juga

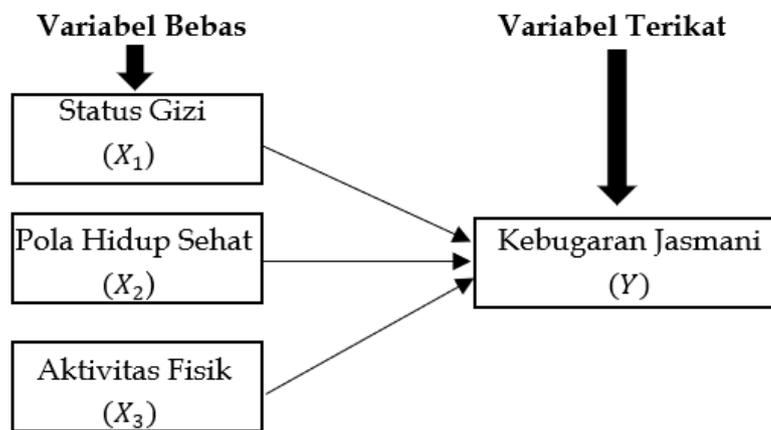
didukung oleh hasil penelitian terkait tingkat kebugaran jasmani siswa putra dan putri usia 10-12 tahun SD Negeri Se-Kota Gorontalo memberikan hasil klasifikasi bahwa masih banyak kekurangan yang harus diperbaiki dalam memberikan kegiatan kebugaran jasmani terhadap siswanya, sebab hasil yang diperoleh dari penelitian persentase putra mencapai angka 83% yaitu 807 siswa. Sedangkan putri dalam klasifikasi kurang mencapai angka 80% yaitu 1432 siswa.

Dengan demikian dari pemaparan latar belakang di atas maka penulis ingin meneliti “Dampak Status Gizi, Pola Hidup Sehat dan Aktivitas Fisik terhadap Kebugaran Jasmani pada Siswa Sekolah Dasar Pasar Ikan Sidoarjo”.

### METODE PENELITIAN

Berdasarkan jenis variabel yang digunakan dalam penelitian ini, maka peneliti menggunakan Pendekatan Kuantitatif dengan Rancangan Penelitian Deskriptif *Chi-Square*, Uji Prasyarat Data, Uji Multikolinieritas, Uji Heteroskedastisitas dan Regresi Linier Berganda serta Uji Hipotesis.

Desain penelitian ini menggunakan *Cross Sectional* sebab mempelajari suatu dinamika korelasi antara faktor-faktor resiko dengan efek, dan dengan suatu pendekatan, observasi ataupun pengumpulan data pada suatu saat tertentu (*Point Time Approach*).



**Gambar 1. Variabel Bebas dan Variabel Terikat**

populasi pada penelitian ini adalah Peserta didik SD Pasar Ikan Sidoarjo yang berjumlah 79 siswa dari keseluruhan kelas I (satu) sampai dengan kelas VI (enam). Sampel penelitian dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Maka, penulis menentukan sampel penelitian ini menggunakan siswa kelas IV (empat) berjumlah 9 peserta didik, Kelas V (Lima) berjumlah 14 peserta didik, dan Kelas VI (enam) berjumlah 26 peserta didik.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Hasil Chi-Square**

Pada tabel dibawah ini menjabarkan bahwa terdapat 49 data yang akan di proses dalam analisis memiliki tingkat kevalidannya sebesar 25%.

**Tabel 1. Uji Case Processing Summary**

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Status Gizi * Kebugaran Jasmani	49	25.00%	147	75.00%	196	100.00%
Aktivitas Fisik * Kebugaran Jasmani	49	25.00%	147	75.00%	196	100.00%
Pola Hidup Sehat * Kebugaran Jasmani	49	25.00%	147	75.00%	196	100.00%

**Tabel 1. Hasil Crosstabs Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani**

Status Gizi	Kebugaran Jasmani			Total
	Sangat Rendah	Rendah	Cukup	
Kurang	7	5	2	14
Baik	13	13	7	33
Lebih	2	0	0	2
Obesitas	0	0	0	0
Total	22	18	9	49

Dari hasil tabel di atas menunjukkan hasil tabulasi silang antara variabel Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani dalam beberapa kategori kurang, baik, lebih dan obesitas.

**Tabel 2. Hasil Crosstabs Pola Hidup Sehat dengan Kebugaran Jasmani**

Pola Hidup Sehat	Kebugaran Jasmani			Total
	Sangat Rendah	Rendah	Cukup	
Rendah	3	3	2	8
Sedang	18	13	5	36
Tinggi	1	2	2	5
Total	22	18	9	49

Dari tabel di atas menunjukkan hasil tabulasi silang antara variabel Pola Hidup Sehat dengan Kebugaran Jasmani dalam beberapa kategori rendah, sedang, dan tinggi.

**Tabel 3. Hasil Crosstabs Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani**

Aktivitas Fisik	Kebugaran Jasmani			Total
	Sangat Rendah	Rendah	Cukup	
Rendah	3	5	1	9
Sedang	13	9	7	29
Tinggi	6	4	1	11
<b>Total</b>	22	18	9	49

Pada tabel di atas menunjukkan hasil tabulasi silang antara variabel Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani dalam beberapa kategori rendah, sedang dan tinggi.

#### Hasil Uji Prasyarat Data

##### Uji Normalitas

**Tabel 4. Uji Normalitas Data**

KELOMPOK	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Status Gizi	0.689	49	0
Ak. Fisik	0.787	49	0
<b>HASIL_X1_X2_X3_Y</b> Pola Hidup Sehat	0.691	49	0
Kebugaran Jasmani	0.779	49	0

##### a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan gambar di atas **Test of Normality** diketahui df berjumlah 49, maka sampel yang digunakan dalam penelitian ini ialah 49 peserta didik. Kemudian diketahui bahwa nilai Sig. untuk semua kelompok variabel (Status Gizi, Pola Hidup Sehat, Aktivitas Fisik dan Kebugaran Jasmani) sebesar 0.000, maka pengambilan keputusan dasar dalam uji normalitas data dari keseluruhan variabel berdistribusi tidak normal karena nilai Sig < 0.05.

##### Uji Linieritas

Uji linieritas bertujuan untuk mengetahui apakah data yang digunakan linier atau tidak. Kesimpulan dapat dijabarkan apabila nilai sig > 0.05 maka data tersebut memiliki hubungan yang linier secara signifikan dan sebaliknya apabila nilai sig < 0.05, maka data tersebut tidak memiliki hubungan yang linier secara signifikan. Berikut beberapa data yang telah di uji linieritas dari SPSS.

**Tabel 5. Uji Linieritas Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani**

<b>Kebugaran Jasmani * Status Gizi</b>	<b>Sum of Squares</b>	<b>df</b>	<b>Mean Square</b>	<b>F</b>	<b>Sig.</b>
(Combined)	1.428	2	0.71	1.257	0.294
<b>Between Groups</b>					
Linearity	0.003	1	0	0.005	0.947
Deviation from Linearity	1.425	1	1.43	2.509	0.120
<b>Within Groups</b>	26.123	46	0.57		
<b>Total</b>	27.551	48			

Dari gambar data di atas diketahui bahwa nilai *Deviation from Linierity Sig.* sebesar 0.120, dan hasil tersebut menyatakan apabila sig > 0.05. Maka kesimpulan dari hal tersebut adalah terdapat hubungan yang linier secara signifikan antara Status Gizi (X1) dengan Kebugaran Jasmani (Y).

**Tabel 6. Uji Linieritas Pola Hidup Sehat dengan Aktivitas Fisik**

<b>Kebugaran Jasmani * Pola Hidup Sehat</b>	<b>Sum of Squares</b>	<b>df</b>	<b>Mean Square</b>	<b>F</b>	<b>Sig.</b>
(Combined)	1.57	2	0.79	1.39	0.259
<b>Between Groups</b>					
Linearity	0.113	1	0.11	0.2	0.657
Deviation from Linearity	1.457	1	1.46	2.58	0.115
<b>Within Groups</b>	25.981	46	0.57		
<b>Total</b>	27.551	48			

Dari gambar di atas diketahui bahwa nilai *Deviation from Linierity Sig.* sebesar 0.115, dan hasil tersebut menyatakan bahwa apabila sig > 0.05. Maka kesimpulan dari hal tersebut adalah terdapat hubungan yang linier secara signifikan antara Pola Hidup Sehat (X2) dengan Kebugaran Jasmani (Y).

**Tabel 7. Uji Linieritas Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani**

<b>Kebugaran Jasmani * Aktivitas Fisik</b>	<b>Sum of Squares</b>	<b>df</b>	<b>Mean Square</b>	<b>F</b>	<b>Sig.</b>
<b>Between Groups</b>					
(Combined)	0.51	2	0.26	0.433	0.651
Linearity	0.306	1	0.31	0.521	0.474

	Deviation from Linearity	0.203	1	0.2	0.346	0.559
<b>Within Groups</b>		27.041	46	0.59		
<b>Total</b>		27.551	48			

Dari gambar di atas diketahui bahwa nilai **Deviation from Linierity Sig.** sebesar 0.559, dan hasil tersebut menyatakan bahwa apabila sig > 0.05. Maka kesimpulan dari hal tersebut adalah terdapat hubungan yang linier secara signifikan antara Aktivitas Fisik (X3) dengan Kebugaran Jasmani (Y).

### Uji Multikolinieritas

Regresi yang baik untuk melakukan uji kelayakan adalah tidak terjadi gejala multikolinieritas. Dan untuk mendeteksi adanya gejala multikolinieritas dapat dilihat dari nilai VIF (*Variance Inflation Factor*) > 10 dan nilai *Tolerance* > 0.100 agar tidak terjadi gejala. Kriteria pengambilan keputusan terkait uji multikolinieritas tersebut dikemukakan oleh (Ghozali, 2016).

**Tabel 8. Hasil Uji Multikolinieritas**

Model	Collinearity Statistics	
	Tolerance	VIF
1 (Constant)		
Status Gizi	0.977	1.023
Pola Hidup Sehat	0.947	1.056
Aktivitas Fisik	0.961	1.041

a. *Dependent Variable:* Kebugaran Jasmani

Pada hasil tabel di atas menunjukkan bahwa hasil VIF (Status Gizi, Pola Hidup Sehat dan Aktvitas Fisik) < 10, maka tidak terjadi gejala multikolinieritas. Dan hasil nilai *Tolerance* dari tiga variabel bebas > 0.100 juga menunjukkan tidak terjadi gejala. Maka dari ketiga variabel bebas tersebut sudah dapat di digunakan untuk uji Heteroskedastisitas.

### Uji Heteroskedastisitas

Uji Heteroskedastisitas bertujuan untuk menguji adanya ketidaksamaan *variance* maupun residual dari variabel satu dengan variabel lainnya.

**Tabel 9. Hasil Uji Heteroskedastisitas**

Coefficients <sup>a</sup>	
Model	Sig.
1 (Constant)	0.033
Status Gizi	0.643
Aktivitas Fisik	0.554
Pola Hidup Sehat	0.839

a. *Dependent Variable: Abs\_RES*

Pada hasil Coefficients kolom Sig. dapat dilihat hasil nilai Sig. Status Gizi sebesar 0.643, nilai Sig. Aktivitas Fisik sebesar 0.554, dan nilai Sig. Pola Hidup Sehat 0.839, dimana ketiga variabel bebas nilai Sig > 0.05, maka **tidak terjadi gejala** Heteroskedastisitas.

#### Uji Regresi Linier Berganda

Berdasarkan hasil tabel di koefisien pada hasil analisis regresi menunjukkan bahwa dari tiga variabel bebas terhadap variabel terikat kebugaran jasmani yang memiliki pengaruh secara signifikan ialah aktivitas fisik dengan sig 0.001. sedangkan Status gizi dan Pola hidup sehat tidak memiliki pengaruh secara signifikan sebab nilai Sig > 0.05. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh terkait tiga variabel bebas terhadap variabel terikat adalah dengan melihat hasil tabel *Standardized Coefficients Beta*, Status gizi menunjukkan hasil -0.014 artinya status gizi berbanding terbalik dengan kebugaran jasmani, semakin tinggi status gizi seseorang akan semakin rendah kebugaran jasmani dan sebaliknya apabila semakin rendah status gizi maka semakin tinggi pula kebugaran jasmaninya. Pola hidup sehat dengan hasil 0.174 memiliki arti terdapat hubungan yang linier dengan kebugaran jasmani karena semakin seseorang menjaga pola hidup sehat maka dapat membuat tubuh menjadi bugar. Dan hasil aktivitas fisik juga memiliki hubungan secara linier dengan angka 0.466.

**Tabel 10. Uji Regresi Linier Berganda**

Model	Coefficients <sup>a</sup>					Collinearity Statistics	
	Unstandardized Coefficients		Standardize Coefficients	t	Sig.	Tolerance	VIF
	B	Std. Error	Beta				
(Constant)	-52.101	33.240		-1.567	0.124		
Status Gizi	-0.041	0.389	-0.014	-0.106	0.916	0.977	1.023

Pola Hidup Sehat	0.337	0.252	0.174	1.338	0.188	0.947	1.056
Aktivitas Fisik	0.386	0.107	0.466	3.605	0.001	0.961	1.041

a. *Dependent Variable:* Kebugaran Jasmani

Dari data di atas untuk mengetahui berapa persen hasil dari tiap variabel bebas perlu di hitung dengan cara dikali 100%, sehingga memunculkan hasil persentase Status Gizi 1,4%, Pola Hidup Sehat 17,4% dan Aktivitas Fisik 46.6%.

### Uji Hipotesis

#### Uji F

Uji F pada model Regresi digunakan untuk mengetahui apakah semua variabel bebas secara simultan atau bersama-sama mempengaruhi variabel terikat. Uji Hipotesis dapat dirumuskan dengan:

- H0: Variabel bebas **tidak berpengaruh** secara signifikan terhadap variabel terikat
- Ha: Variabel bebas **berpengaruh** secara signifikan terhadap variabel terikat.

Dan terdapat dua cara untuk menjawab hipotesis simultan tersebut dengan membandingkan **Sig** dengan **Alpha Penelitian** atau melihat **F hitung** dengan **F tabel**. Dengan kriteria keputusan jika  $Sig > Alpha$  Penelitian (0.05), maka H0 diterima (Tidak Signifikan) dan sebaliknya jika  $Sig < Alpha$  Penelitian (0.05), maka H0 ditolak (Signifikan).

**Tabel 11. Hasil Uji F Simultan**

ANOVA <sup>a</sup>		
Model	F	Sig.
Regression	5.758	.002 <sup>b</sup>
Residual		
Total		

a. *Dependent Variable:* Kebugaran Jasmani

b. *Predictors:* (Constant), Aktivitas Fisik , Status Gizi , Pola Hidup Sehat

Pada tabel di atas dapat dilihat bahwa hasil Sig 0.002 < 0.05, maka H0 ditolak (Signifikan). Dengan kata lain, Variabel Status Gizi, Pola Hidup Sehat, Aktivitas Fisik secara simultan **berpengaruh secara signifikan** terhadap Variabel Kebugaran jasmani. Sehingga dari perhitungan uji F secara koefisien determinasi untuk mengetahui berapa persen pengaruhnya dapat dilihat dari hasil tabel di bawah ini:

**Tabel 12. Hasil Uji R**

Model Summary		
Model	R	R Square
1	.527 <sup>a</sup>	0.277

a. *Predictors:* (Constant), Aktivitas Fisik, Status Gizi, Pola Hidup Sehat

Pada hasil tabel di atas nilai R yaitu 0.527. artinya seluruh variabel bebas dapat mempengaruhi variabel terikat sebesar 52,7% sedangkan sisanya 47.3% (hasil perhitungan 100% - 52.7%) dipengaruhi oleh variabel lain diluar penelitian.

### Uji T

Uji T pada model Regresi digunakan untuk mengetahui apakah semua variabel bebas secara parsial atau sendiri-sendiri mempengaruhi variabel terikat. Uji Hipotesis dapat dirumuskan dengan menggunakan perbandingan Sig dengan Alpha Penelitian atau T hitung dengan T Tabel. Jika menggunakan perhitungan perbandingan hasil Sig < Alpha Penelitian (0.05), maka H0 ditolak dengan kata lain variabel bebas secara parsial berpengaruh secara signifikan terhadap variabel terikat. Sedangkan jika Sig > Alpha Penelitian (0.05), maka H0 diterima.

**Tabel 13. Uji T Parsial**

Coefficients <sup>a</sup>		
Model	t	Sig.
(Constant)	-1.567	0.124
Status Gizi	-0.106	0.916
Pola Hidup Sehat	1.338	0.188
Aktivitas Fisik	3.605	0.001

a. *Dependent Variable:* Kebugaran Jasmani

Pada hasil tabel di atas hasil Sig Status gizi 0.916 > 0.05, maka H0 diterima. Sig Pola hidup sehat 0.188 > 0.05, maka H0 diterima dengan kata lain dua variabel bebas tersebut secara parsial **tidak berpengaruh** secara signifikan terhadap variabel terikat Kebugaran Jasmani. Sedangkan nilai Sig Aktivitas Fisik 0.001 < 0.05, maka H0 ditolak dengan kata lain variabel bebas tersebut secara parsial **berpengaruh secara signifikan** terhadap variabel terikat Kebugaran Jasmani.

## Pembahasan

### A. Hubungan Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani

Secara umum penelitian terlaksana dengan baik, hal tersebut dapat dibuktikan dengan didapatkan data status gizi melalui pengukuran tinggi badan ( $m^2$ ) dan berat badan (kg) peserta didik. Alat yang digunakan untuk tes pengukuran juga sudah di uji keabsahannya agar hasil yang didapat valid dan data yang telah didapatkan disesuaikan dengan parameter yang ada sesuai dengan klasifikasi IMT

menurut Kemenkes RI. Hubungan status gizi dengan kebugaran jasmani memberikan hasil sebesar Sig. 0.120 > 0.05, maka terdapat hubungan yang signifikan terhadap kebugaran jasmani pada perhitungan uji linieritas.

Hal ini menunjukkan status gizi pada siswa SD Pasar Ikan Sidoarjo memaparkan hasil bahwa terdapat 7 peserta didik status gizi kurang memiliki tingkat kebugaran jasmani sangat rendah, 5 peserta didik memiliki tingkat kebugaran jasmani rendah dan 2 peserta didik memiliki tingkat kebugaran jasmani cukup. Selanjutnya terdapat 13 peserta didik dengan status gizi baik memiliki tingkat kebugaran jasmani sangat rendah, 13 peserta didik memiliki tingkat kebugaran jasmani rendah dan 7 peserta didik memiliki tingkat kebugaran jasmani cukup. Pada status gizi lebih terdapat 2 peserta didik memiliki tingkat kebugaran jasmani sangat rendah, dan tidak terdapat peserta didik yang masuk dalam tingkat kebugaran jasmani rendah maupun cukup. Selain itu pada status gizi obesitas tidak terdapat peserta didik yang memiliki kebugaran jasmani sangat rendah, rendah maupun cukup. Adapun hasil perhitungan persen dari hasil status gizi kurang terhadap kebugaran jasmani sebesar 28.57%, status gizi baik terhadap kebugaran jasmani sebesar 67.34% dan status gizi lebih terhadap kebugaran jasmani sebesar 4.09%. Dari semua hasil data tersebut diperoleh dari perhitungan program SPSS (Statistical Product and Service Solution) versi 29.

Uraian hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa anak usia sekolah dasar masih perlu mengalami banyak pertumbuhan maupun perkembangan yang dapat dipengaruhi oleh asupan gizi. Hal ini diperkuat dengan jurnal (Anggraini, 2021) bahwa untuk mengetahui status gizi anak usia 5-18 tahun dengan menggunakan perhitungan indikator TB/U dan IMT/U pada keadaan tubuh seimbang akan mempengaruhi kondisi fisik yang nantinya berpengaruh pada kebugaran jasmani seseorang. Dan menurut (Mansouri et al, 2021) menyatakan bahwa perkembangan kualitas SDM di masa depan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yang salah satunya ialah kecukupan gizi.

## **B. Hubungan Pola Hidup Sehat dengan Kebugaran Jasmani**

Pada penelitian pola hidup sehat dilakukan pengumpulan data menggunakan pengisian kuesioner pola hidup sehat dan bersih (PHBS). Hubungan antara pola hidup sehat dengan kebugaran jasmani memberikan hasil sebesar Sig. 0.115 > 0.05, maka terdapat hubungan secara signifikan terhadap kebugaran jasmani. Hasil yang didapat dari perhitungan tersebut ialah terdapat 3 peserta didik dengan pola hidup sehat rendah memiliki tingkat kebugaran jasmani sangat rendah, 3 peserta didik memiliki tingkat kebugaran jasmani rendah dan 2 peserta didik memiliki tingkat kebugaran jasmani cukup. Selanjutnya terdapat 18 peserta didik dengan pola hidup sehat sedang memiliki tingkat kebugaran jasmani sangat rendah, 13 peserta didik memiliki tingkat kebugaran jasmani rendah dan 5 peserta didik memiliki tingkat kebugaran jasmani cukup. Selain itu terdapat 1 peserta didik dengan pola hidup sehat tinggi memiliki tingkat kebugaran jasmani sangat rendah, 2 peserta didik memiliki tingkat kebugaran jasmani rendah dan 2 peserta didik memiliki tingkat kebugaran jasmani cukup.

Adapun hasil presentasi dari pola hidup sehat rendah terhadap tingkat kebugaran jasmani sebesar 16.34%, pola hidup sehat sedang terhadap tingkat kebugaran jasmani sebesar 73.46% dan pola hidup sehat tinggi terhadap kebugaran jasmani sebesar 10.20%. Perilaku sehat dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu dari perilaku di rumah dan lingkungan kebugaran jasmani (Bencsrik et al., 2019).

### **C. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani**

Penelitian aktivitas fisik didapatkan melalui pengisian kuesioner PAQ-C (*Physical Activity Questionnaire Children*) dengan bantuan arahan saat melakukan pengisian tersebut. Hubungan terkait aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani memberikan hasil Sig.  $0.559 > 0.05$ , maka terdapat hubungan secara signifikan terhadap kebugaran jasmani. Dari data aktivitas fisik siswa SD Pasar Ikan Sidoarjo didapatkan hasil bahwa terdapat 3 peserta didik dengan aktivitas fisik rendah memiliki tingkat kebugaran jasmani sangat rendah, 5 peserta didik memiliki tingkat kebugaran jasmani rendah, dan 1 peserta didik memiliki tingkat kebugaran jasmani cukup. Selanjutnya terdapat 13 peserta didik dengan aktivitas fisik sedang memiliki tingkat kebugaran jasmani sangat rendah, 9 peserta didik dengan tingkat kebugaran jasmani rendah dan 7 peserta didik memiliki tingkat kebugaran jasmani cukup. Selain itu 6 peserta didik dengan aktivitas fisik tinggi memiliki tingkat kebugaran jasmani sangat rendah, 4 peserta didik memiliki tingkat kebugaran jasmani rendah dan 1 peserta didik memiliki tingkat kebugaran jasmani cukup.

Adapun hasil persentase pada hasil aktivitas fisik rendah terhadap kebugaran jasmani sebesar 18.38%, aktivitas fisik sedang terhadap kebugaran jasmani sebesar 59.18% dan aktivitas fisik tinggi terhadap kebugaran jasmani sebesar 22.44%. Uraian hasil dari perhitungan tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa aktivitas fisik dapat mempengaruhi kebugaran jasmani, sehingga tubuh tidak merasa mudah lelah dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Menurut Maksum (2018) aktivitas fisik baik untuk kesehatan, jika dilakukan secara rutin maka kebutuhan gerak anak setiap hari akan terpenuhi dengan manfaat untuk pertumbuhan perkembangan secara keseluruhan pada anak dan remaja yang melakukan aktivitas fisik lebih akan memiliki ketahanan terhadap rangsangan dan mampu mengatasi sensor dari lingkungan sekitar.

### **D. Hubungan Status Gizi, Pola Hidup Sehat dan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani**

Pengukuran kebugaran jasmani pada penelitian ini menggunakan Pacer tes dengan ketentuan norma sesuai dengan buku panduan TKPN (Tes kebugaran Pelajar Nasional). Sedangkan hubungan antara status gizi, pola hidup sehat, dan aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani dapat dianalisis dari uji regresi linier berganda. Dimana dari ketiga variabel bebas status gizi, pola hidup sehat dan aktivitas fisik. Hasil yang mempengaruhi kebugaran jasmani adalah aktivitas fisik dengan hasil Sig.  $0.001 < 0.05$ . Sementara dua variabel status gizi nilai Sig. 0.916 dan pola hidup sehat Sig. 0.188 keduanya memiliki nilai Sig  $> 0.05$ , maka tidak mempengaruhi kebugaran jasmani. Tetapi jika melihat hasil dari *Standardized Coefficients Beta* maka hasil status gizi berbanding terbalik dengan nilai Sig.  $-0.014 < 0.05$ , maka semakin tinggi nilai status

gizi akan mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa. Sedangkan hasil dari *Standardized Coefficients Beta* antara pola hidup sehat nilai Sig. 0.174 dan aktivitas fisik nilai Sig. 0.466 > 0.05, maka dua variabel bebas tersebut memiliki hubungan yang linier terhadap kebugaran jasmani.

Menurut pendapat Asri et al (2021) pola hidup sehat merupakan gaya hidup yang memperhatikan kondisi kesehatan baik dari gizi perilaku seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Farida et al (2023) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani dengan nilai Sig 0.029 > 0.05 dan terdapat hubungan yang signifikan antara pola hidup sehat dengan kebugaran jasmani dengan nilai Sig. 0.011 < 0.05. Hal tersebut juga dijabarkan dalam penelitian ini bahwa pada perhitungan uji F secara simultan menunjukkan hasil variabel aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani, sedangkan uji T dipengaruhi oleh Status gizi dengan hasil berbanding terbalik dengan aktivitas fisik. Yang berarti jika nilai hasil status gizi lebih tinggi maka nilai kebugaran jasmani rendah, dan sebaliknya.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian serta pembahasan yang telah dijabarkan pada bab sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan pada beberapa penelitian sebagai berikut:

1. Status gizi dan pola hidup sehat tidak mempengaruhi secara signifikan terhadap kebugaran jasmani, sedangkan aktivitas fisik mempengaruhi secara signifikan terhadap kebugaran jasmani Siswa SD Pasar Ikan Sidoarjo.
2. Status gizi memberikan hasil yang berbanding terbalik terkait aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani. Sedangkan pola hidup sehat tidak memberikan dampak signifikan terhadap kebugaran jasmani Siswa SD Pasar Ikan Sidoarjo.
3. Aktivitas fisik yang paling berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani Siswa SD Pasar Ikan Sidoarjo.

## **SARAN**

Berdasarkan hasil yang telah dibahas pada penelitian ini, maka dapat diberikan beberapa saran untuk perbaikan pada penelitian selanjutnya agar dapat memperkaya manfaat hasil penelitian ini. Beberapa saran yang dapat diajukan sebagai rekomendasi umum kepada semua pihak, ialah sebagai berikut:

1. Bagi Orang tua, dapat dijadikan sebagai bahan kajian dalam meningkatkan Status gizi anak, Pola hidup sehat dan Aktivitas anak.
2. Bagi Siswa, yang memiliki Kebugaran jasmani kurang dan sangat kurang perlu memperhatikan Aktivitas Fisik saat di rumah maupun di sekolah untuk ditingkatkan.
3. Bagi Sekolah, agar dapat memperhatikan status gizi siswa selain dukungan dari orang tua perlu memperhatikan asupan gizi di sekolah.

4. Bagi Peneliti selanjutnya, dapat dilakukan penelitian dengan variabel bebas yang lain, perhitungan hasil variabel yang lain, sehingga variabel yang mempengaruhi kebugaran jasmani dapat teridentifikasi lebih banyak dan detail lagi. Tentunya dapat dijadikan bahan masukan dan perbandingan untuk mengembangkan penelitiannya.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Abdullah, 2019. Analisis Status Gizi dengan Prestasi Belajar Pada Siswa di SDN Mawar 8 Kota Banjarmasin. *Jurkessia*, Vol. IX No.2.
- al, G. e. (2015). *The Prevalence of and Major Risk Factor Associated with Diabetic Retinopathy in Geghar Klinik Province of Armenia. Cross-Section Study*, page 2 of 7.
- American College of Sport Medicine. (2018). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. Wolters Kluwer
- Ariyasa, I Gede dan Datya, Aulia Lefan., 2016. VIRGIN : Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Sains. Pengaruh Sarapan Pagi dan Status Gizi Terhadap Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar di Kabupaten Buleleng. Jilid II, No. I Januari 2016. [Online].<https://jurnal.undhirabali.ac.id/index.php/virgin/article/view/105/96>.
- Asisten Deputi Pengelolaan Olahraga Pendidikan., 2022. *Pedoman Pelaksanaan "Tes Kebugaran Pelajar Nusantara"*. Jakarta.
- Asri, I. H., Lestari, Y., Husni, M., & Yul, Z. M. (2021). Edukasi Pola Hidup Sehat Di Masa Covid-19. *Jurnal Abdi Populika*, 02(1), 56-63. <https://ejournal.hamzanwadi.ac.id/index.php/abdipopulika/article/view/3105>
- Astrianto. (2011). Status Kebugaran Jasmani dan Keterampilan Bermain Sepakbola di Klub Divisi 1 PSIM Ras Atmajaya. Skripsi. FIK UNY
- Bencsik, A., Horvath-Csikos, G., Juhasz, T., & Csanadi, A. (2019). *Healthy lifestyle and behaviors of Z generation. Journal of Eastern European and Central Asian Research*, 6(2), 107-308. <https://doi.org/10.15549/jeeecar.v6i2.269>
- Cocca, A., Verdugo, F. E., Cuenca, L. T. R., & Cocca, M. (2020). *Effect of a game-based physical education program on physical fitness and mentalhealth in elementary school children. International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(13), 1-13. <https://doi.org/10.3390/ijerph17134883>
- Dalman, 2014. *Keterampilan Menulis*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Darnah, 2011. Regresi Logistik Ordinal untuk Menganalisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Sexual Remaja. Eksponensial, Vol.2 No. 1

- Dirgantoro, E. W., & Fauzan, L. A. (2016). Sosialisasi Manfaat Kebugaran Jasmani Pada Masa Pandemi Covid 19 Pada Masyarakat Pesisir Desa Tanete Kabupaten Tanah Bumbu. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 1–23.
- Ghozali, I. (2016) Aplikasi Analisis Multivariete Dengan Program IBM SPSS 23. Edisi 8. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hidayatulloh, M. A., 2021. Hubungan Antara Pola Hidup Sehat dan Kebugaran Jasmani Siswa. Vol 10, No 2. [Online]. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani>
- <https://kesmas.kemkes.go.id/konten/133/0/082010-kemenkes-tingkatkan-status-gizi-masyarakat#>
- <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic/tabel-angka-kecukupan-gizi-rata-rata-yang-dianjurkan-per-orang-per-hari-untuk-anak-umur-7-12-tahun>
- <https://upk.kemkes.go.id/new/kementerian-kesehatan-rilis-hasil-survei-status-gizi-indonesia-ssgi-tahun-2022>
- <https://www.sehatq.com/artikel/penilaian-status-gizi-dan-cara-untuk-mengukurnya>
- Kemenkes\_RI. (2017). Modul Pelatihan Pembinaan Kebugaran Jasmani. Jakarta
- Kurniawan, Ahmad Ajun., 2016. *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Siswa Kelas IV-VI SD Negeri Ngentak Baturetno Banguntapan Bantul Tahun Ajaran 2015/2016*. Universitas Negeri Yogyakarta
- Latrobdiba, Zahra., 2020. Kuesioner Aktivitas Fisik Anak PAQ-C (*Physical Activity Questionnaire for Older Children*) usia 8-14 tahun. <https://undip.academia.edu/ZahraLatrobdiba>
- Maharani, Galih.. (2021). *Hubungan Antara Status Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kebugaran Jasmani (Vo2max) Siswa kelas X di SMAN 1 Kretek Bantul Tahun Ajaran 2019/2020*. [Online]<https://eprints.uny.ac.id/67905/1/SKRIPSI%20GALIH%20MAHARANI.pdf>.
- Mansouri, M., Sharifi, F., Shokri, A., Varmaghani, M., Yaghubi, H., Moghadas-Tabrizi, Y., & Sadeghi, O. (2021). *Breakfast consumption is inversely associated with primary headaches in university students: The MEPHASOUS study. Complementary Therapies in Medicine*, 57(February 2020), 102663. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2021.102663>
- Nurhasan, dkk. 2005. *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Surabaya: Unesa University Press
- P2PTM Kemenkes RI. (2019). *Apa yang dimaksud Sehat dan Bugar? Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.

- Pascasarjana Universitas Negeri Surabaya. (2020). *Pedoman Tugas Akhir*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya
- Pascasarjana Universitas Negeri Surabaya. (2023). *Pedoman Tugas Akhir*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya
- Piggin J. *What is physical activity? A holistic definition for teachers, researchers and policy makers. Front Sport Act Living.* 2020;2(72):1-7. doi: 10.3389/fspor.2020.00072.
- Satriani HA, Indarto D, Dewi YLR. *The path analysis of body mass index, physical exercise, sleep quality, and parental education on physical fitness among male adolescences. The JHPB.* 2018;3(4):270-278. doi: 10.26911/thejhp.2018.03.04.07
- Supariasa, I. D., Bakri, B., & Fajar, I. (2016). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Supariasa. (2014). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Tittlbach, S. A., Jekauc, D., Schmidt, S. C. E., Woll, A., Tittlbach, S. A., Jekauc, D., ... Woll, A. (2017). *The relationship between physical activity, fitness, physical complaints and BMI in German adults - results of a longitudinal study, 1391(July).* <https://doi.org/10.1080/17461391.2017.1347963>
- World Health Organization (2018). *Physical Activity. World Health Organization.* Dilihat 12 Juni 2020. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.