
**PERILAKU HIDUP SEHAT DAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA
SMA NEGERI 2 KABANJAHE**

Deasyi Natalia Sitepu¹, Tri Widya Astuti Tamba², Jusuf Roy Tamba³**^{1,2,3}Prodi Pendidikan Olahraga, Universitas Quality Berastagi****Email : deasynatalia@gmail.com**

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui standar hidup sehat dan tingkat perilaku menyimpang siswa di XI SMA Negeri 2 Kabanjahe. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan menggunakan metode survei dengan teknik augmentasi data menggunakan tes. Subyek penelitian ini terdiri dari seluruh siswa kelas XI SMA Negeri 2 Kabanjahe yang berjumlah 33 orang. Pengumpulan data menggunakan survei angket untuk variabel hidup sehat. Teknik pengumpulan data disebut “angket tertutup”, yaitu pengumpulan data yang telah didiskusikan dengan responden. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) digunakan untuk variabel kelompok umur 16–19 tahun. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase yang terbagi dalam 5 kategori berdasarkan nilai Mean Ideal dan Standar Deviasi Ideal untuk variabel perilaku hidup sehat, serta analisis deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase yang mengacu pada norma baku TKJI untuk variabel tingkat kebugaran jasmani. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku hidup sehat siswa kelas XI SMA Negeri 2 Kabanjahe termasuk dalam kategori cukup (60,61%) dan kebugaran jasmani termasuk dalam kategori sedang (54,55%).

Kata kunci : Pola hidup sehat, kebugaran jasmani, siswa**Abstract**

The purpose of this study was to determine the healthy standard of living and the level of deviant behavior of students in XI SMA Negeri 2 Kabanjahe. This research is a descriptive research using survey methods with data augmentation techniques using tests. The subjects of this study consisted of all 33 grade XI students of SMA Negeri 2 Kabanjahe. Data collection using questionnaire surveys for healthy living variables. The data collection technique is called "closed questionnaire", which is the collection of data that has been discussed with respondents. The Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) is used for the age group variables 16–19 years. The data analysis technique uses quantitative descriptive analysis with percentages divided into 5 categories based on the Ideal Mean and Ideal Standard Deviation values for healthy living behavior variables, as well as descriptive analysis which is outlined in the form of percentages that refer to TKJI standard norms for physical fitness level variables. The results showed that the healthy living behavior of grade XI students of SMA Negeri 2 Kabanjahe was included in the sufficient category (60.61%) and physical fitness was included in the moderate category (54.55%).

Keywords : Healthy lifestyle, physical fitness, students**I. PENDAHULUAN**

Salah satu aspek terpenting dalam kehidupan manusia saat ini adalah menjaga pola hidup sehat; Selain itu, pola hidup sehat juga merupakan kebutuhan dasar manusia bagi mereka yang tidak mampu mengurus dirinya sendiri secara cepat atau otomatis. (Hartini, 2020) Pola hidup sehat memerlukan satu pemeliharaan dan satu penmbinaan setiap faktor yang umumnya

mempengaruhinya. Faktor-faktor tersebut meliputi faktor biologis, lingkungan, dan perilaku yang dilakukan setiap orang dalam kehidupan sehari-hari. (Atmaja et al., 2021), Orang yang berperilaku positif harus bertanggung jawab atas tindakannya dan memperhatikan interaksi sosial, spiritual, dan fisik dengan orang lain agar dapat hidup lebih efektif baik untuk dirinya sendiri maupun masyarakat secara

keseluruhan. Keadaan jasmani, rohani, dan sosial yang baik dan bebas dari keluhan penting dalam situasi ini agar seseorang dapat menggunakan pikiran dan tenaganya untuk menjalani kehidupan yang lebih baik dan mencapai tujuannya.

Di dunia modern saat ini, memasuki era globalisasi, masyarakat semakin siap menghadapi pasar yang semakin kompetitif baik di dalam negeri maupun internasional. Di sisi lain, gaya hidup yang dianut masyarakat modern semakin tidak menentu. Setiap item diperoleh dengan cara yang mudah dan kemudian menimbulkan rasa tidak enak. Bias-bias tersebut menyebabkan kualitas kesehatan menurun. Salah satu cara untuk menangkai penurunan kualitas kesehatan adalah dengan meningkatkan kualitas sumber daya manusia yang komprehensif.

Pola sehat memiliki dampak yang signifikan terhadap perkembangan dan pertumbuhan bayi sepanjang hidupnya. Seorang anak dapat berkembang secara intelektual dengan pendidikan yang baik, namun mereka juga perlu dididik dengan akhlak yang baik dan pola hidup yang sehat. Menurut (Bachri & Mulyati, 2021). (Rohman & Nurhayati, 2021) Menjalani pola hidup sehat akan membuat tubuh Anda kuat, sehat, dan bersemangat untuk melakukan berbagai aktivitas bermanfaat yang membutuhkan energi dan stamina, seperti olahraga atau hobi yang membutuhkan rambut di wajah. Sebaliknya, pilihan gaya hidup yang tidak sehat dapat berdampak negatif terhadap kesehatan seseorang dan memicu banyak masalah kesehatan pada tubuh, termasuk kanker.

Berdasarkan observasi yang dilakukan di SMA Negeri 2 Kabanjahe, terdapat beberapa siswa yang kurang pandai dalam pembelajaran olahraga. Ketika para siswa ini kembali ke kelas di penghujung hari, setelah melakukan aktivitas yang berhubungan dengan olahraga, sebagian besar dari mereka memiliki kondisi fisik yang relatif baik.

Banyak anak yang kurang antusias mengikuti Senam Kesegaran Jasmani (SKJ), dan tidak ada kegiatan ekstrakurikuler di sekolah yang dapat membantu penunjang.

Selain itu, banyak juga siswa SMA Negeri 2 Kabanjahe yang sakit tak terkendali. Namun terkadang ada pelajar yang sekadar membeli makanan tanpa berkonsultasi dengan dokter. Dalam kasus ini, kebersihan pribadi siswa yang buruk dapat berdampak negatif pada kesehatan anak-anak mereka. Pengamatan di atas mendukung fakta bahwa masih terdapat sebagian siswa yang tidak menerapkan pola hidup sehat dan tidak memiliki keterampilan jasmani yang baik. Hal ini karena tidak ada statistik yang dapat diandalkan mengenai keterampilan fisik di sekolah. Pola hidup yang agak sehat dapat berkontribusi pada kebugaran yang cukup. Berdasarkan uraian di atas, hal inilah yang menjadi ketertarikan penulis untuk meneliti guna memberikan informasi mengenai standar hidup sehat dan tingkat perilaku menyimpang siswa-guru di XI SMA Negeri 2 Kabanjahe.

II. METODE PENELITIAN

Lokasi penelitian adalah SMA Negeri 2 Kabanjahe yang terletak di Kabupaten Karo. Penelitian dilaksanakan mulai bulan Desember 2023 di SMA Negeri 2 Kabanjahe.

Populasi ditentukan oleh banyaknya individu atau kelompok yang mempunyai kesamaan sifat, mulai dari sedikit sampai banyak. (Sutrisno Hadi 1991: 220). Berdasarkan penelitian ini, populasi sampelnya terdiri dari 33 siswa kelas XI SMA Negeri 2 Kabanjahe, baik laki-laki maupun perempuan. Seluruh populasi kadang-kadang digunakan sebagai subjek penelitian.

Teknik ekstraksi data merupakan suatu metode yang digunakan untuk mengekstraksi data yang dibutuhkan. Dalam penelitian ini teknik pengumpulan datanya.

1. Perilaku Hidup Sehat

Mengenai skor ketuntasan, hasil analisis data dibagi menjadi lima kategori yaitu sangat baik, baik, agak baik, dan sangat baik. Kriteria penilaian yang digunakan untuk klasifikasi rumus Saifuddin Azwar (2010:108).

Tabel 1. Pengkategorian

Formulir	Kategori
$X > M + 1,5 SD$	Sangat Baik
$M - 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	Baik
$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	Cukup
$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	Kurang Baik
$X \leq M - 1,5 SD$	Tidak Baik

Keterangan :

M : Mean (rata-rata)

SD: Standar deviasi

2. Tingkat Kebugaran Jasmani

Salah satu alat yang digunakan untuk memahami keseharian kardiorespirasi siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Kabanjahe adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk siswa SD Kelas A yaitu siswa yang berusia antara 16 dan 19 tahun. terdiri dari lima yaitu lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk (sit up) 30 detik, loncat tegak, lari 600 meter. Adapun hasil dari tes kesegaran jasmani akan disajikan dalam tabel sebagai berikut :

Tabel 2. Kategori Kesegaran Jasmani

Jumlah nilai	Klasifikasi
22 – 25	Baik sekali (BS)
18 – 21	Baik (B)
14 – 17	Sedang (S)
10 – 13	Kurang (K)
5 – 9	Kurang Sekali (KS)

Teknik analisis data, setelah seluruh data terkumpul, tahapan proses analisis selanjutnya adalah dengan menggunakan analisis persentase deskriptif untuk menentukan besaran kebugaran jasmani dan perilaku hidup sehat secara keseluruhan serta persentasenya masing-masing. Selanjutnya digunakan cara Anas Sudijiono (2006: 43) untuk menentukan

proporsi yang termasuk dalam kategori masing-masing aspek :

$$p = \frac{f}{N} \times 100\%$$

P : Angka persentase

f : Frekuensi yang sedang dicari persentasenya

N : Jumlah frekuensi

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara perilaku hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 2 Kabanjahe dalam kaitannya dengan prestasi belajar pendidikan jasmani. Karena penelitian ini bersifat deskriptif, maka hasil percobaan akan disajikan sesuai dengan data yang telah dikumpulkan. Hasil penelitian tentang praktik hidup sehat dan tingkat kebugaran siswa Jasmani kelas XI SMA Negeri 2 Kabanjahe perlu dirangkum secara umum dan lebih spesifik tergantung kekhususan kelas. Data hidup sehat diperoleh dari jawaban angket, sedangkan data tingkat kebugaran jasmani diperoleh dari tes lari 40 meter, tergantung siku tekuk, baring duduk, loncat tegak, dan lari 600 meter (TKJI).

Deskripsi data perilaku hidup sehat dan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 2 Kabanjahe akan di deskripsikan secara masing-masing dari variabel penelitian

Deskripsi Hasil Analisis Perilaku Hidup Sehat Siswa XI SMA Negeri 2 Kabanjahe

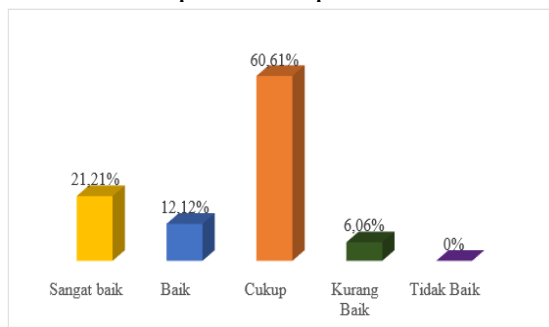
Temuan penelitian dijelaskan melalui penggunaan analisis statistik deskriptif sebagai berikut: Nilai terendah 92, nilai tertinggi 114, mean 99,84, median 99, modus 99, dan standar deviasi 5,37. Hasil dari perilaku hidup sehat dapat dikategorikan ke dalam interval sebagai berikut pada tabel 1.

Tabel 3. Hasil Analisis Perilaku Hidup Sehat

Interval	F	%	Kategori
111 keatas	7	21,21	Sangat baik
102-110	4	12,12	Baik
93-101	20	60,61	Cukup
84-92	2	6,06	Kurang Baik
83 kebawah	0	0,00	Tidak Baik
Jumlah	33	100,00	

Tabel 3 menunjukkan bahwa perilaku hidup sehat siswa di SMA Negeri 2 Kabanjahe termasuk dalam kategori cukup sebesar 60,61%. (Nurmahmudah et al., 2018) Hidup dengan sindrom memperlakukan tubuh pasca stroke (PHBS) berarti menjaga, meningkatkan, dan menjaga kesehatan seseorang dari penyakit dan faktor lingkungan yang tidak menguntungkan. Setiap orang di masyarakat bertanggung jawab dalam menerapkan PHBS, dan pemerintah kota serta sektor terkait lainnya mempunyai tugas untuk mendukung inisiatif PHBS agar dapat dilaksanakan dengan sukses. PHBS dilaksanakan siswa baik di rumah maupun di sekolah. Pemaparan PHBS sejak dini bermanfaat untuk mengajarkan dan membangun pemahaman tentang nilai kebersihan dalam menjaga kesehatan diri sendiri dan lingkungan.

Jika ditampilkan dalam bentuk bar chart maka dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Hasil Tingkat Perilaku Sehat

Deskripsi Analisis Hasil Tingkat Kebugaran Jasmani

Hasil penelitian dideskripsikan menggunakan analisis statistic deskriptif sebagai berikut : nilai minimum 10, nilai

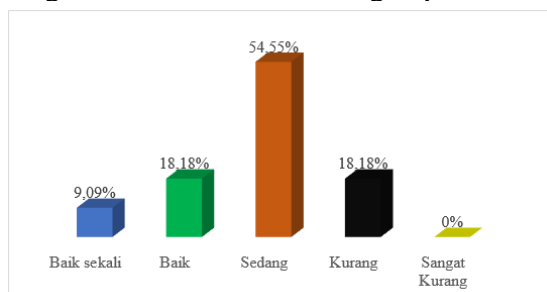
maximum 18, mean/rata-rata 12,94, median/nilai Tengah 12, modus/nilai sering muncul 14, standar deviation/simpang baku 2,09. Berdasarkan hasil Tingkat kebugaran jasmani tersebut maka dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. Deskripsi Hasil Tingkat Kebugaran Jasmani

Interval	Kategori	F	Persen (%)
22-25	Baik sekali	3	9,09
18-21	Baik	6	18,18
14-17	Sedang	18	54,55
10-13	Kurang	6	18,18
5-9	Sangat Kurang	0	0,00
Jumlah		33	100,00

Tabel 4 menunjukkan bahwa Tingkat kebugaran jasmani siswa di SMA Negeri 2 Kabanjahe termasuk sedang sebesar 54,55%. Jika baik sekali sebanyak 3 siswa (9,09%), kategori baik sebanyak 6 siswa (18,18%), kategori kurang sebanyak 6 siswa (18,18%). (Rudiyanto, Agus. Sumardi, Hadi, 2022) Daya tahan kardiorespirasi akan menurun seiring bertambahnya usia, meskipun penurunan tersebut dapat diatasi dengan olahraga teratur yang dimulai sejak usia muda. Tingkat kebugaran mencapai puncaknya antara usia 25 dan 30 tahun, setelah itu terjadi penurunan tahunan sebesar 0,8–1% pada kemampuan fungsional tubuh secara keseluruhan. Namun, penurunan ini dapat dikurangi setengahnya dengan melakukan olahraga teratur. (Suhartoyo et al., 2019), Meskipun terdapat kecenderungan dalam konteks ini bahwa siswa sekolah menengah atas lebih bugar secara fisik dibandingkan siswa sekolah menengah pertama dan siswa sekolah menengah pertama lebih bugar secara fisik dibandingkan siswa sekolah dasar, sebenarnya tidak ada perbedaan yang berarti dalam tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar, menengah, dan menengah. , dan siswa sekolah menengah. Kebugaran jasmani diketahui meningkat secara signifikan seiring dengan

bertambahnya kelas di tingkat sekolah dasar; semakin tinggi kelasnya, semakin tinggi pula kebugaran jasmaninya. (Bahari et al., 2020), Kebugaran jasmani anak berfungsi untuk mendorong pertumbuhan, sehingga kebugaran jasmani siswa sekolah dasar dapat mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Namun pada tingkat sekolah menengah pertama, kebugaran jasmani siswa menurut definisinya lebih rendah dibandingkan dengan siswa sekolah dasar, dan pada tingkat sekolah menengah atas, kebugaran jasmani siswa menurut definisinya lebih rendah dibandingkan dengan siswa sekolah menengah pertama.



Gambar 2. Tingkat Kebugaran Jasmani

Seseorang dikatakan sehat jasmani apabila mampu melakukan aktivitas atau pekerjaan sehari-hari tanpa merasa terlalu lelah, menikmati waktu luang, dan mempunyai stamina untuk melakukan aktivitas yang tidak terduga (Aulia et al., 2022). Berdasarkan hasil temuan, tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 2 Kabanjahe berada pada rentang sedang. Artinya, setelah menyelesaikan tugas sehari-hari atau mengikuti kegiatan, siswa kelas XI SMA Negeri 2 Kabanjahe masih kelelahan. Hal ini sesuai dengan pengamatan yang peneliti lakukan sebelum pelaksanaan penelitian, yang menyatakan bahwa banyak siswa SMA Negeri 2 Kabanjahe yang masih merasakan kelelahan pada saat selesainya sesi pendidikan jasmani.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa :

1. Perilaku hidup sehat siswa kelas XI SMA Negeri 2 Kabanjahe Kabupaten Karo memiliki perilaku hidup sehat termasuk dalam kategori sedang sebanyak 20 orang atau 60,61%.
2. Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 2 Kabanjahe termasuk dalam kategori sedang sebesar 54,55%

Saran

Adapun saran yang diberikan bagi guru untuk dapat meningkatkan latihan kebugaran jasmani siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Atmaja, P. M. Y. R., Budaya Astra, I. K., & Suwiwa, I. G. (2021). Aktivitas Fisik Serta Pola Hidup Sehat Masyarakat Sebagai Upaya Menjaga Kesehatan Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 9(2). <https://doi.org/10.23887/jiku.v9i2.31409>
- Aulia, W., Suryansah, S., & Januarto, O. B. (2022). Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP: Literature Review. *Sport Science And Health*, 4(1). <https://doi.org/10.17977/um062v4i12022p94-102>
- Bachri, S., & Mulyati, M. (2021). Pola Hidup Sehat Masyarakat Di Era Revolusi Industri 4.0. *Jurnal Pengabdian Teratai*, 2(2). <https://doi.org/10.55122/teratai.v2i2.243>
- Bahari, F., Hanief, Y. N., & Junaedi, S. (2020). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas Ditinjau Dari Keikutsertaan Dalam Ekstrakurikuler. *Jendela Olahraga*, 5(2). <https://doi.org/10.26877/jo.v5i2.6167>
- Hartini, V. (2020). Program Penerapan Pola Hidup Sehat Bagi Anak Usia

- Dini Melalui Pembiasaan Sarapan Bergizi Di PAUD It Nur'Athifah Di Kota Manna. *Skripsi Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bengkulu*.
- Nurmahmudah, E., Puspitasari, T., & Agustin, I. T. (2018). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Pada Anak Sekolah. *ABDIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2). <https://doi.org/10.35568/Abdimas.V1i2.327>
- Rohman, A., & Nurhayati, F. (2021). Hubungan Literasi Kesehatan Dengan Pola Hidup Sehat Siswa Smp Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 09(01).
- Rudiyanto, Agus. Sumardi, Hadi, S. R. (2022). Pengaruh Permainan Olahraga Tradisional Untuk Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Madrasah Aliyah Manbaul Ulum Bungah Gresik. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 8(1).
- Suhartoyo, T., Budi, D. R., Kusuma, M. N. H., Syafei, M., Listiandi, A. D., & Hidayat, R. (2019). Identifikasi Kebugaran Jasmani Siswa SMP Di Daerah Dataran Tinggi Kabupaten Banyumas. *Physical Activity Journal*, 1(1). <https://doi.org/10.20884/1.Paju.2019.1.1.1995>