

**KONTRIBUSI STATUS GIZI, AKTIVITAS FISIK, DAN MOTIVASI BERPRILAKU
HIDUP SEHAT TERHADAP KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK
SMP NEGERI 3 KOTA BUKITTINGGI**

TESIS



Oleh

**ERIYAN TONI
NIM 10968**

Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan
dalam mendapatkan gelar Magister Pendidikan

**KONSENTRASI MANAJEMEN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
PROGRAM STUDI ADMINISTRASI PENDIDIKAN
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2016**

ABSTRACT

Eriyan Toni. 2016. "Nutritional Status Contribute, Physical Activities, and Motivation of Healthy Live to Physical Fitness That Students in SMP Negeri 3 Bukittinggi". Thesis.Graduate Program, State University of Padang.

This research started from the problem that many students who have a low level of physical fitness. This is apparent by the lack of student motivation in the subjects of physical education, sport, and health in SMP Negeri 3 Bukittinggi. This is evidenced by the large number of students who not active at the time of the lesson in progress. The condition is also seen in another subjects that the student ot concentrate and sleepy when studying.

This research aims to determine the contribution of Nutritional Status, Physical Activity, Healthy Living and Motivation behave towards Physical Fitness in SMP Negeri 3 Bukittinggi. this is a quantitative research with the correlational approach. Research population are 114 male students 8th grade of SMP Negeri 3 Bukittinggi. While the way of taking sample is Proportional Random Sampling that 60% from the population, so we got 69 students. And data collecting of Physical Activity and Motivation of Attitude Healthy Live with questionnaire. Nutrition status data is collected by the scale and Physical centimeter high, meanwhile Physical Fitness level with TKJI test.

The result of data analysis showed that : (1) Nutritional Status (X_1) students gives a significant contribution to Physical Fitness (Y) students in SMP Negeri 3 Bukittinggi about 7,84%, it is mean the variable fitted with the expectation, (2) Physical Activities (X_2) gives a significant contribution to Physical Fitness level (Y) students in SMP Negeri 3 Bukittinggi about 26,52% and also fitted to the expectation, (3) Motivation of Attitude Healthy Live (X_3) gives a significant contribution about 34,81% same with the expectation, and (4) Nutritional Status (X_1), Physical Activities (X_2) and Motivation of Attitude Healthy Live (X_3) together gives a significant contribution to the Physical Fitness Level (Y) students in SMP Negeri 3 Bukittinggi about 36,24%. Based on this result, it can be conclude, that Nutritional Status, Physical Activities, and Motivation of Attitude Healthy Live gives a contribution to increase Physical Fitness students level in SMP Negeri 3 Bukittinggi.

ABSTRAK

Eriyan Toni. 2016.”Kontribusi Status Gizi, Aktivitas Fisik, dan Motivasi Berprilaku Hidup Sehat Terhadap Kebugaran Jasmani Peserta Didik SMP Negeri 3 Kota Bukittinggi”. Tesis. Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang.

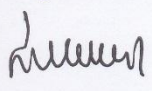
Penelitian ini berawal dari masalah bahwa masih banyak peserta didik yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah. Hal ini terlihat dengan kurangnya motivasi peserta didik dalam mengikuti pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di SMP Negeri 3 Bukittinggi. Hal ini dibuktikan dengan banyaknya peserta didik yang tidak aktif melakukan aktivitas gerak pada saat pelajaran berlangsung. Kondisi juga terlihat pada saat mengikuti mata pelajaran lain peserta didik banyak yang tidak konsentrasi dan mengantuk pada saat pembelajaran sedang berlangsung.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui besarnya kontribusi Status Gizi, Aktivitas Fisik, dan Motivasi Berprilaku Hidup Sehat terhadap Kebugaran Jasmani di SMP Negeri 3 Bukittinggi. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan korelasional. Populasi penelitian adalah sebanyak 114 orang peserta didik putra kelas VIII SMP Negeri 3 Bukittinggi. Sedangkan teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah Proporsional Random Sampling yaitu 60% dari populasi, sehingga diperoleh sampel sebanyak 69 orang siswa. Adapun pengumpulan data Aktivitas Fisik dan Motivasi Berprilaku Hidup Sehat dilakukan dengan kuisioner, Status Gizi melalui timbangan untuk mengukur berat badan dan meteran untuk tinggi badan, sedangkan tingkat Kebugaran Jasmani menggunakan tes TKJI.

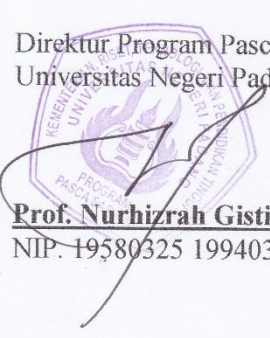
Hasil analisis data menunjukkan bahwa (1) Status gizi (X_1) memberikan kontribusi yang signifikan terhadap tingkat Kebugaran Jasmani (Y) peserta didik di SMP Negeri 3 Bukittinggi sebesar 7,84%, berarti variabel Status Gizi peserta didik telah sesuai dengan yang diharapkan. (2). Aktivitas Fisik (X_2) memberikan kontribusi yang signifikan terhadap tingkat Kebugaran Jasmani (Y) peserta didik di SMP Negeri 3 Bukittinggi sebesar 26,52%, berarti variabel Aktivitas Fisik peserta didik telah sesuai dengan yang diharapkan, (3). Motivasi Berprilaku Hidup Sehat (X_3) memberikan kontribusi yang signifikan terhadap tingkat Kebugaran Jasmani (Y) peserta didik di SMP Negeri 3 Bukittinggi sebesar 34,81%, berarti variabel Motivasi Berprilaku Hidup Sehat telah sesuai dengan yang diharapkan, dan (4). Status Gizi (X_1), Aktivitas Fisik (X_2) dan Motivasi Berprilaku Hidup Sehat (X_3) secara bersama-sama memberikan kontribusi yang signifikan terhadap tingkat Kebugaran Jasmani (Y) peserta didik di SMPN 3 Bukittinggi sebesar 36,24%. Berdasarkan temuan ini dapat disimpulkan bahwa Status Gizi, Aktivitas Fisik, dan Motivasi Berprilaku Hidup Sehat memberikan kontribusi untuk meningkatkan Kebugaran Jasmani peserta didik di SMP Negeri 3 Bukittinggi.

PERSETUJUAN AKHIR TESIS

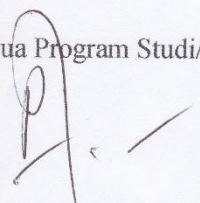
Mahasiswa : **ERIYAN TONI**
NIM. : 10968

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
<u>Prof. Dr. Eri Barlian, M.Si.</u> Pembimbing I		_____
<u>Prof. Dr. Gusril, M.Pd.</u> Pembimbing II		5/8-2016

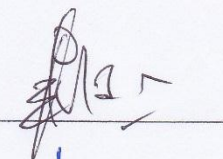
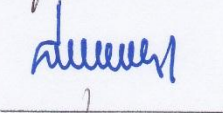
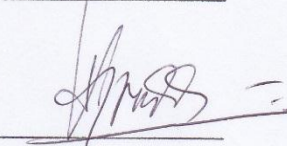
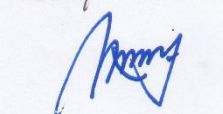
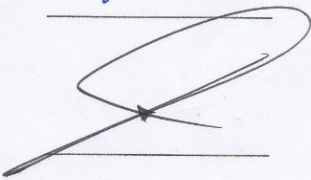
Direktur Program Pascasarjana
Universitas Negeri Padang


Prof. Nurhizrah Gistituati, M.Ed., Ed.D.
NIP. 19580325 199403 2 001

Ketua Program Studi/Konsentrasi


Prof. Dr. Rusdinal, M.Pd.
NIP. 19630320 198803 1 002

**PERSETUJUAN KOMISI
UJIAN TESIS MAGISTER KEPENDIDIKAN**

No.	Nama	Tanda Tangan
1	<u>Prof. Dr. Eri Barlian, M.Si.</u> (Ketua)	
2	<u>Prof. Dr. Gusril, M.Pd.</u> (Sekretaris)	
3	<u>Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd.</u> (Anggota)	
4	<u>Dr. Khairuddin, M.Kes., AIFO</u> (Anggota)	
5	<u>Prof. Dr. Azwar Ananda, MA.</u> (Anggota)	

Mahasiswa

Mahasiswa : **ERIYAN TONI**
NIM. : 10968
Tanggal Ujian : 3 - 8 - 2016

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tesis dengan judul “Kontribusi Status Gizi, Aktivitas Fisik, dan Motivasi Berprilaku Hidup Sehat Terhadap Kebugaran Jasmani Peserta Didik SMP Negeri 3 Kota Bukittinggi” adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Negeri Padang maupun perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan Tim Pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan di daftar rujukan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2016
Saya yang Menyatakan


Eriyan Toni
NIM. 10968

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan Hidayah-Nya, dan tidak lupa pula penulis mengucapkan shalawat dan salam kepada nabi Muhammad SAW yang telah memberi pencerahan untuk dapat menyelesaikan penulisan tesis ini dengan judul **“Kontribusi Status Gizi, Aktivitas Fisik, dan Motivasi Berprilaku Hidup Sehat Terhadap Kebugaran Jasmani Peserta Didik SMP Negeri 3 Kota Bukittinggi”**. Semoga shalawat dan salam selalu tercurah kepada panutan manusia terbaik Nabi Muhammad SAW, sahabat dan keluarganya.

Tesis ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Magister Pendidikan (M.Pd) pada Program Studi Administrasi Pendidikan Konsentrasi Manajemen Pendidikan Olahraga Program Pascasarjana (PPS) Universitas Negeri Padang. Penulis telah berusaha memberikan yang terbaik dalam penyusunan tesis ini.

Banyak pihak yang telah dengan tulus dan ikhlas memberikan bantuan secara langsung maupun tidak langsung kepada penulis dalam penelitian dan penulisan tesis ini. Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebanyak-banyaknya kepada:

1. Prof. Dr. Eri Barlian, M.Si., selaku pembimbing I dan Prof. Dr. Gusril, M.Pd., selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pemikiran dalam pelaksanaan bimbingan dan arahan sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan tesis ini.
2. Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd., Dr. Khairuddin, M.Kes, AIFO., dan Prof. Dr. Azwar Ananda, M.A., selaku kontributor yang telah memberikan masukan, arahan, saran, motivasi dan sumbangan pemikiran yang sangat berarti baik dalam penulisan maupun dalam menguji tesis ini.

3. Rektor Universitas Negeri Padang.
4. Direktur Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang.
5. Ketua Program Studi Administrasi Pendidikan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan sampai akhirnya menyelesaikan tesis ini.
6. Seluruh staf pengajar Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bantuan selama penulis mengikuti perkuliahan.
7. Kepala SMP Negeri 3 Kota Bukittinggi yang telah memberikan bantuan dan fasilitas kepada penulis sampai selesainya kegiatan penelitian.
8. Rekan-rekan seperjuangan di PPS UNP yang telah meluangkan waktunya memberikan motivasi dan dukungan kepada penulis dalam menyelesaikan tesis ini.
9. Untuk kedua orang tuaku tercinta (**Ayahanda Adnan dan ibunda Asrita**) serta adik-adikku yang senantiasa membantu memberikan dorongan semangat dan do'a untuk penulis.
10. Teristimewa untuk istriku (**Wenny Rosita, S.Pd.**) dan kedua buah hatiku, 1), **Nahda Azzahra Rosian** dan 2), **Maureen Humaira Shaliha** yang selalu setia mendampingi dan memberikan dorongan semangat serta do'a untuk dapat menyelesaikan tesis ini.

Semoga segala bantuan, bimbingan, dukungan dan do'a yang telah diberikan akan dibalas oleh Allah SWT. Penulis berharap semoga tesis ini dapat membantu menambah pengetahuan dan pengalaman bagi para pembaca serta dapat memperkaya ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang Manajemen Pendidikan Olahraga. Akhirnya, semoga tesis ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Amiin.

Padang, Agustus 2016

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRACT	i
ABSTRAK	ii
PERSETUJUAN AKHIR TESIS.....	iii
PERSETUJUAN KOMISI UJIAN TESIS.....	iv
SURAT PERNYATAAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xv

BAB I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	13
C. Pembatasan Masalah	14
D. Perumusan Masalah	14
E. Tujuan Penelitian	15
F. Manfaat Penelitian	15

BAB II. KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori.....	17
1. Kebugaran Jasmani	17
a. Pengertian Kebugaran Jasmani	17
b. Manfaat Kebugaran Jasmani	19
c. Komponen Kebugaran Jasmani	20

2. Status Gizi	22
a. Pengertian Status Gizi	22
b. Sumber Gizi	23
c. Fungsi Status Gizi	28
d. Penilaian Status Gizi	31
3. Aktivitas Fisik Peserta Didik	33
a. Pengertian Aktivitas Fisik	33
b. Aktivitas Fisik Remaja	35
c. Manfaat Aktivitas Fisik	37
4. Motivasi Berprilaku Hidup Sehat	39
a. Pengertian Motivasi	39
b. Pengertian Prilaku Hidup Sehat	41
B. Kajian Penelitian yang Relevan	48
C. Kerangka Berfikir	49
D. Hipótesis	52

BAB III. METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	54
B. Populasi dan Sampel	54
C. Variabel dan Data	57
D. Definisi Operasional	57
E. Pengembangan Instrumen	59
F. Prosedur Penelitian	65

G. Teknik Pengumpulan Data.....	66
H. Teknik Analisa Data.....	81
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	82
B. Pengujian Persyaratan Analisis	88
C. Pengujian Hipotesis.....	90
D. Pembahasan	96
 BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	
A. Kesimpulan	106
B. Implikasi.....	107
C. Saran.....	112
 DAFTAR RUJUKAN	 113
LAMPIRAN	117

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	55
2. Sebaran Populasi dan Sampel.....	56
3. Tabel Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Remaja	
Umur 13-15 Tahun Putra	60
4. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Remaja	
Umur 13-15 Tahun Putra	60
5. Klasifikasi IMT	61
6. Klasifikasi dan Skor IMT	62
7. Kisi-kisi Instrumen Aktivitas Fisik	63
8. Kisi-kisi Instrumen Motivasi Berperilaku Hidup Sehat	64
9. Distribusi Frekuensi Status Gizi	82
10. Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik	84
11. Distribusi Frekuensi Motivasi Berperilaku Hidup Sehat	85
12. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani.....	87
13. Uji Normalitas Sebaran Data	88
14. Rangkuman Uji Linearitas Variabel	89
15. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas	90

16. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Status Gizi Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta didik di SMPN 3 Bukittinggi.....	91
17. Anava untuk Pengujian Signifikasi dan Linearitas Regresi	91
18. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Aktivitas Fisik Peserta didik Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta didik di SMPN3 Bukittinggi.....	92
19. Anava untuk Pengujian Signifikasi dan Linearitas Regresi	93
20. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Motivasi Berprilaku Hidup Sehat Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta didik di SMPN 3 Bukittinggi.....	93
21. Anava untuk Pengujian Signifikasi dan Linearitas Regresi	94
22. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Status Gizi, Aktivitas Fisik, Dan Motivasi Berprilaku Hidup Sehat Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik di SMPN 3 Bukittinggi	95
23. Anava untuk Pengujian Signifikasi dan Linearitas Regresi	95

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
24. Bagan Kerangka Berfikir.....	52
25. Posisi Star Lari 50 Meter	68
26. Sikap Permulaan Gantung Angkat Tubuh	70
27. Sikap Daggu Menyentuh Palang Tunggal	70
28. Sikap Permulaan Baring Duduk	72
29. Gerakan Baring Duduk Menuju Sikap Duduk	73
30. Papan Loncat Tegak	74
31. Permulaan Awalan Loncat Tegak	75
32. Gerakan Meloncat Tegak	76
33. Posisi Start Lari 1000 Meter	78
34. Stopwatch Dimatikan Saat Pelari Melintasi Garis Finish	78
35. Histogram Distribusi Frekuensi Status Gizi (X_1)	83
36. Histogram Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik (X_2)	84
37. Histogram Distribusi Motivasi Prilaku Hidup Sehat (X_3)	86
38. Histogram Distribusi Tingkat Kebugaran Jasmani (Y)	87
39. Peserta Didik Melakukan Pengisian Kuisisioner	192
17. Peserta Didik Melakukan Pengukuran Tinggi dan Berat Badan	193
18. Peserta Didik Melakukan Tes Lari 50 Meter	194
19. Peserta Didik Melakukan Tes Baring Duduk 60 Detik.....	195

20. Peserta Didik Melakukan Tes Gantung Siku	196
21. Peserta Didik Melakukan Tes Loncat Tegak	197
22. Peserta Didik Melakukan Tes Lari 1000 Meter	198
23. Peserta Didik SMPN 3 Bukittinggi (Sampel)	199

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rekapitulasi Data Penelitian Status Gizi.....	117
2. Rekapitulasi Data Penelitian Aktivitas Fisik.....	119
3. Rekapitulasi Data Penelitian Motivasi Berprilaku Hidup Sehat.....	125
4. Rekapitulasi Data Penelitian Tes Kebugaran Jasmani.....	131
5. Hasil Pengolahan Data	134
6. Tabel IMT dan Skor	159
7. Tabel Klasifikasi IMT dan Skor IMT	161
8. Perhitungan Validitas dan Reliabilitas Uji Coba Instrumen Aktivitas Fisik Peserta Didik	162
9. Data Hasil Uji Coba Instrumen Aktivitas Fisik	166
10. Kuisioner Aktivitas Fisik	170
11. Perhitungan Validitas dan Reliabilitas Uji Coba Instrumen Motivasi Berprilaku Hidup Sehat.....	177
12. Data Hasil Uji Coba Instrumen Motivasi Berprilaku Hidup Sehat.....	181
13. Kuisioner Motivasi Berprilaku Hidup Sehat.....	185
14. Foto Dokumentasi Penelitian	192
15. Surat Izin Penelitian	200
16. Daftar Luas Kurva Normal.....	203
17. Tabel Nilai-Nilai r Product Moment.....	204
18. Tabel Titik Persentase Distribusi F	205

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan sebagaimana yang dinyatakan di dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pada pasal 1 angka 1 adalah: usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan Negara.

Paradigma pendidikan tersebut selanjutnya dirumuskan ke dalam fungsi dan tujuan pendidikan nasional. Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pada pasal 3 menetapkan bahwa:

”Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa; bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab”.

Seiring dengan majunya perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, setiap negara termasuk Indonesia menghadapi tantangan untuk meningkatkan dan memelihara kebugaran jasmani warga negaranya, terlebih bagi negara maju, dimana manusianya dapat dikatakan sangat kurang dalam gerak jasmaninya, sehingga tidak jarang menimbulkan gangguan-gangguan

dalam metabolisme tubuh, sistem otot, tulang, jantung dengan pembuluh darah dan juga sistem syarafnya.

Di Indonesia pembinaan kebugaran jasmani yang diberikan kepada para peserta didik sudah tercantum dalam kurikulum sekolah sesuai dengan jenjang pendidikannya. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Menengah Pertama merupakan salah satu mata pelajaran yang diperlukan dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Salah satu tujuan Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan adalah tercapainya derajat kebugaran jasmani peserta didik. Hal ini, sesuai dengan tujuan pelaksanaan kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Menengah, yang bertujuan ‘untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan jasmani dan olahraga’ (Depdiknas 2005:1).

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas fisik dan olahraga. Tidak ada pendidikan yang tidak mempunyai sasaran pedagogis, dan tidak ada pendidikan yang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani, karena gerak sebagai aktivitas fisik adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alamiah berkembang searah dengan perkembangan zaman.

Pendidikan Jasmani mengandung makna pendidikan yang menggunakan aktivitas fisik dan olahraga untuk menghasilkan peningkatan secara menyeluruh terhadap kualitas fisik, mental, dan emosional peserta didik. Frasa aktivitas jasmani mengandung makna bahwa pembelajaran berbasis aktivitas fisik. Kata olahraga mengandung makna aktivitas jasmani yang dilakukan dengan tujuan untuk memelihara kesehatan dan memperkuat otot-otot tubuh. Kegiatan ini dapat dilakukan sebagai kegiatan yang menghibur, menyenangkan atau juga dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi. Sementara kualitas fisik, mental dan emosional disini bermakna, pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan membuat peserta didik memiliki kesehatan yang baik, kemampuan fisik, pemahaman yang benar, sikap yang baik tentang aktivitas fisik sehingga sepanjang hidupnya mereka akan memiliki gaya hidup sehat yang aktif.

Dari pernyataan di atas, terlihat bahwa tujuan pendidikan jasmani di Sekolah Menengah diantaranya untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani. Dalam hal ini, diharapkan peserta didik dapat mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani melalui berbagai aktivitas fisik dan olahraga.

Peserta didik yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan dapat melaksanakan kehidupan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani yang dimiliki peserta didik juga merupakan indikator dari sehatnya fungsi fisiologis dalam tubuh peserta didik. Hal ini dikarenakan kebugaran jasmani merupakan manifestasi dari kemampuan

fungsi sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dapat berupa peningkatan kemampuan motorik maupun peningkatan prestasi akademik.

Kebugaran jasmani adalah suatu keadaan yang sangat penting untuk dimiliki setiap peserta didik untuk menjalani rutinitas belajar maupun aktivitas lainnya dalam kehidupan. Manfaat kebugaran jasmani tidak hanya aspek fisik semata tetapi kebugaran jasmani yang dimiliki peserta didik akan memberikan manfaat secara psikis. Hal ini, sesuai dengan istilah Yunani yang menyatakan *orandum est ut sit mens sana in corpore sano* yang artinya diharapkan bahwa jiwa yang sehat bersemayam di dalam tubuh yang sehat.

Kebugaran jasmani peserta didik dapat diamati melalui kegiatan sehari-hari, baik sedang belajar maupun bergerak. Peserta didik dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik tidak akan cepat lelah ketika melaksanakan suatu aktivitas jasmani. Kebugaran jasmani ini juga dapat dilihat dari kerja paru-paru, otot lebih lentur, tulang lebih kuat, bentuk tubuh ideal, lebih bertenaga dan bugar serta irama jantung menjadi lebih teratur bila diukur setelah melakukan aktivitas fisik dan olahraga.

Usaha untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani bagi para peserta didik dengan sendirinya tidak lepas dari faktor-faktor lain yang mempengaruhinya. Faktor-faktor tersebut antara lain adalah : (1). Sumber makanan dan gizi yang dikonsumsi oleh peserta didik. (2). Waktu tidur dan istirahat yang dilakukan. (3). Aktivitas fisik dan latihan olahraga. (4).

Lingkungan dimana peserta didik bertempat tinggal, dan (5). Motivasi berperilaku hidup sehat.

Realitas yang diamati memberikan kesimpulan, bahwa aktivitas fisik manusia makin hari makin berkurang. Dulunya dalam kehidupan sehari-hari, manusia lebih banyak mengendalikan beban fisik untuk pencapaian sesuatu tujuan. Secara berangsur beban fisik tersebut makin berkurang sesuai dengan perjalanan waktu. Pekerjaan yang dulunya dilakukan dengan tangan manusia, sekarang sudah diambil alih oleh mesin. Untuk sampai ke sekolah anak-anak dulunya harus berjalan kaki, tetapi pada saat ini fungsi kakinya sudah diambil alih oleh kendaraan. Di sisi lain juga dapat terbaca bahwa beban psikis yang ditanggung manusia makin hari makin meningkat. Hal ini tentulah seiring dengan peningkatan keharusan yang mesti dipenuhi dalam kehidupan sehari-hari. Kalau dilakukan pendeskripsian antara beban fisik dan beban psikis yang dilalui oleh manusia dalam perjalanan waktu, maka terlukis sebagai suatu persilangan dalam suatu grafik. Dengan demikian, terlihat sebagai suatu fakta bahwa makin hari manusia semakin mengalami kemiskinan gerak. Hal ini terjadi tidak hanya di negara-negara lain, tapi juga terjadi di Indonesia. Tidak untuk di kota kota saja, tapi saat ini juga ditemui di desa-desa .

Kemajuan di bidang ilmu pengetahuan dan teknologi dan peningkatan pendapatan masyarakat telah pula menyebabkan tambahan masalah yg dihadapi. Hal yang dapat diamati dengan cepat pada saat ini, disamping terjadinya peningkatan kemiskinan gerak dalam kehidupan, banyaknya ditemui peningkatan stress yang dialami, tidak hanya pada manusia usia

lanjut tapi juga terjadi pada usia muda. Disisi lain, dalam pandangan sehari-hari dapat disaksikan terjadinya peningkatan pola makan yang salah. Ketiga masalah ini dapat digambarkan dalam suatu bentuk segi tiga penyebab masalah dalam kesehatan manusia (Haertel: 2009). Semua masalah ini kalau dicermati sangatlah erat kaitannya dengan tidak terlaksananya aktivitas fisik dan olahraga secara baik dalam kehidupan sehari-hari. Dalam bentuk yang lain dapat disebut karena terjadinya peningkatan kemiskinan gerak.

Kegiatan berolahraga yang dilakukan merupakan aktivitas yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran, ketahanan tubuh, agar terwujud suatu proses berfikir yang baik dalam belajar ataupun dalam kegiatan sehari-hari. Olahraga sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh karena dengan berolahraga metabolisme tubuh menjadi lancar dan penyerapan nutrisi dapat dilakukan secara optimal, sehingga dapat tercipta tubuh yang sehat dan mampu melakukan aktivitas sehari-hari, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki tenaga untuk mengisi waktu luang dengan kegiatan yang produktif.

Aktivitas fisik sebagai bagian dari olahraga, merupakan kegiatan yang melibatkan gerakan tubuh. Dalam berolahraga, seseorang diharapkan dapat beraktivitas dengan baik, benar dan terukur agar dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Gusril (2008:6) Aktivitas fisik yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, pengetahuan, dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosi. Salah satu pendukung ilmiah bagi kita untuk mendapatkan sehatnya sistem metabolisme, sangat penting bagi

pemeliharaan kesehatan semua peserta didik, serta mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar.

Faktor status gizi, jika status gizi anak rendah tentu ia tidak dapat bergerak dengan baik, gizi yang buruk atau kurang pada anak-anak dapat berakibat terganggunya pertumbuhan jasmani dan kecerdasannya. Jika pertumbuhan jasmani terhambat, maka kemampuan fisik akan berkurang dan sulit dikembangkan.

Kartasapoetra (2002:1) mengemukakan bahwa nilai gizi dan zat makanan sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan fisik serta sumber energy untuk kegiatan sehari hari. Kekurangan atau kelebihan gizi yang diterima tubuh seseorang akan memberikan dampak negatif. Dampak negatif yang ditimbulkan akibat kekurangan zat-zat gizi dapat berupa berat badan menurun, lemas, kemampuan kerja menurun dan mudah sakit. Namun sebaliknya, apabila mengalami kelebihan zat-zat gizi tertentu juga dapat memberikan dampak negatif, seperti kelebihan berat badan. Sehingga diperlukan perbaikan perilaku konsumsi pangan untuk menjaga status gizi yang normal dan sesuai dengan kebutuhan tubuh.

Masalah-masalah yang muncul akibat tidak dapat mencapai keadaan status gizi yang normal dan mendapatkan tingkat kebugaran jasmani yang baik, dikawatirkan juga karena terbatasnya tingkat pengetahuan mengenai perilaku hidup sehat. Pengetahuan mengenai perilaku hidup sehat diperlukan karena di dalam keluarga peserta didik mempunyai alokasi waktu yang banyak untuk berinteraksi dengan orang tua di dalam keluarga.

Orang tua dengan tingkat pengetahuan perilaku hidup sehat yang baik, akan mengetahui menu makanan yang mengandung zat-zat gizi, sehingga dapat menyajikan makanan yang seimbang dengan kebutuhan gizi anak. Disamping itu, orang tua akan memberikan kesempatan kepada anak untuk melakukan aktivitas fisik dan olahraga dengan memotivasi anak agar dapat menjalani pola hidup sehat. Dorongan dari orang tua maupun dari guru pendidikan jasmani saja tidak cukup untuk membuat peserta didik menjalani pola hidup sehat. Untuk itu diperlukan motivasi peserta didik sendiri untuk menjalani perilaku hidup sehat.

Faktor motivasi merupakan sesuatu yang harus dimiliki peserta didik agar berhasil dalam belajar. Motivasi belajar yang tinggi memungkinkan peserta didik bisa belajar dengan tekun dan penuh gairah. Apabila peserta didik sudah memiliki ketekunan dan kegairahan, maka dia akan belajar dengan baik sebagaimana diharapkan. Sebaliknya, apabila motivasi rendah dikhawatirkan akan berdampak terhadap hasil belajar. Dengan kata lain faktor motivasi mempengaruhi apa yang membuat peserta didik memperhatikan dan seberapa besar usaha yang mereka simpan dalam pembelajaran, maka motivasi belajar adalah dorongan yang ada pada peserta didik baik yang berasal dari dalam dirinya maupun dari luar dirinya yang menyebabkan peserta didik tersebut melakukan aktivitas belajar guna mencapai tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan.

Salah satu motivasi tersebut adalah motivasi untuk berperilaku hidup sehat di dalam kehidupan sehari-hari. Perilaku hidup sehat juga dapat

menunjang kebugaran jasmani pada diri peserta didik. Adapun perilaku hidup sehat itu, seperti; tidak merokok, istirahat yang cukup, tidak mengonsumsi minuman keras atau narkoba, serta gizi yang seimbang. Di zaman yang serba modern ini, kesehatan menjadi suatu hal yang sangat penting untuk di jaga sehingga perlu di terapkan perilaku hidup sehat. Orang bijak mengatakan “Lebih Baik Menjaga Kesehatan daripada Mengobati”. Memang benar adanya menjaga kesehatan itu perlu agar terhindar dari penyakit. Gangguan kesehatan bisa muncul kapan saja dan bagaimanapun kondisi kita.

Salah satu faktor yang menyebabkan gangguan kesehatan adalah gaya hidup keseharian kita. Maka dari itu untuk mencegah datangnya gangguan kesehatan perlu diadakan atau di terapkan gaya hidup yang baru yang dapat mencegah datangnya gangguan kesehatan kita. Hidup sehat merupakan suatu gaya hidup dengan memperhatikan faktor-faktor tertentu yang mempengaruhi kesehatan, antara lain makanan dan olahraga yang teratur. Motivasi untuk berperilaku hidup sehat merupakan kunci untuk menerapkan tatanan hidup yang lebih baik dan lebih sehat serta membuat kita terhindar dari segala penyakit. Dengan menerapkan perilaku hidup yang sehat tentunya akan berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani yang dibutuhkan untuk rutinitas sehari-hari peserta didik.

Kebugaran jasmani tersebut akan dapat dicapai oleh peserta didik apabila mengerti dan mengetahui betapa pentingnya aktivitas fisik dan motivasi hidup sehat serta pemenuhan kebutuhan gizi tubuh yang cukup. Dengan adanya kebiasaan beraktivitas fisik dan motivasi untuk berperilaku

hidup sehat serta dengan pemenuhan kebutuhan gizi tubuh yang cukup, diduga peserta didik akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik sehingga mereka dapat mengikuti pelajaran dengan konsentrasi penuh, bersemangat dan bergairah.

Situasi ideal dan realitas sosial yang dijelaskan tersebut, juga ditemui di Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Kota Bukittinggi. Sekolah ini merupakan salah satu sekolah pilot proyek penerapan kurikulum 2013 di Kota Bukittinggi. Dalam penerapan kurikulum 2013 sekolah ini termasuk yang terlebih dulu melaksanakan. Para siswa telah terlebih dahulu mengalami peningkatan jumlah jam belajar dari 38 jam per minggu menjadi 46 jam. Hampir keseluruhan siswa dari sekolah ini mengikuti pelajaran tambahan. Baik itu ditempat les yang ada, ataupun belajar yang dilaksanakan secara personal. Keadaan ini tentulah secara pasti mengurangi dengan pasti waktu luang yang dimiliki siswa. Pelajaran Pendidikan jasmani dan olahraga, kesehatan yang disajikan dengan jumlah pertemuan satu kali dalam seminggu.

Berdasarkan pengamatan yang penulis lakukan, penulis menduga banyak peserta didik yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah. Hal ini terlihat dengan kurangnya motivasi peserta didik dalam mengikuti pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Para peserta didik kelihatan cepat lelah dan banyak yang kurang bersemangat, yang di buktikan dengan banyaknya peserta didik yang tidak aktif melakukan aktivitas gerak pada saat pelajaran berlangsung. Kondisi lelah yang dialami peserta didik

tidak hanya terlihat pada saat mengikuti mata pelajaran pendidikan jasmani, tetapi juga pada saat mengikuti mata pelajaran lain peserta didik banyak yang tidak konsentrasi dan mengantuk pada saat pembelajaran sedang berlangsung. Berdasarkan observasi yang penulis lakukan terhadap hasil evaluasi akhir semester yang dilaksanakan pada semester pertama (ganjil) tahun pelajaran 2014/2015, maupun hasil evaluasi tengah semester pada semester kedua (genap) menunjukkan masih banyak diantara peserta didik yang hasil belajarnya masih belum melebihi atau mencapai kriteria ketuntasan minimal yang dipersyaratkan. Hal ini menurut asumsi penulis tentu salah satu faktor penyebabnya adalah karena rendahnya tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh peserta didik.

Kenyataan lainnya, pada umumnya para peserta didik ke sekolah di antar oleh orangtuanya dengan kendaraan pribadi, bahkan lebih banyak yang mengendarai kendaran bermotor sendiri ke sekolah atau memanfaatkan sarana transportasi umum berupa angkutan kota. Setiap hari mereka belajar dari pagi pukul 07.20 Wib dan berakhir pukul 14.40 Wib. Setelah mereka pulang dari sekolah ada yang mengikuti kursus tambahan namun banyak pula yang bermain game di tempat-tempat penyewaan game ataupun di rumah masing-masing serta mengikuti kursus tambahan di sore hari. Dari pengamatan penulis di lapangan mayoritas peserta didik tidak melakukan aktivitas olahraga di luar jam mata pelajaran Pendidikan Jasmani, olahraga dan Kesehatan. Hanya beberapa orang peserta didik saja yang aktif mengikuti

kegiatan ekstrakurikuler olahraga pada sore hari yang terdiri dari Bola Basket, Bola Voli dan olahraga Beladiri.

Dari rutinitas kebiasaan yang dijalani para peserta didik tersebut membuat mereka mengalami kurang gerak atau *hipokinetik* dan berdampak pada rendahnya tingkat kebugaran jasmani peserta didik. Karena kebugaran jasmani sangat berperan untuk menunjang segala kegiatan. Sasaran kebugaran jasmani bagi peserta didik adalah untuk mempertinggi kemampuan dan kemauan belajar yang berorientasi pada prestasi keberhasilan studi. Oleh karena itu setiap peserta didik perlu mengetahui dan meningkatkan kebugaran jasmani agar mampu menjaga semangat belajar untuk keberhasilan studi yang dilakukan. Salah satu cara yang dapat dilakukan oleh peserta didik adalah dengan melakukan kegiatan aktivitas fisik dan berolahraga di dalam rutinitas sehari-harinya maupun dalam waktu luang.

Berdasarkan kenyataan yang ditemui di lapangan tersebut, ada beberapa faktor yang diduga menjadi penyebab rendahnya tingkat kebugaran jasmani peserta didik tersebut, antara lain, faktor aktivitas siswa, faktor kurangnya gizi siswa, sarana dan prasarana pendukung aktivitas olahraga, pengaruh budaya, tingkat pengetahuan orang tua, dan motivasi berperilaku hidup sehat. Peneliti mencoba melakukan penelitian terhadap faktor yang ditenggarai memiliki pengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani peserta didik Sekolah Menengah Negeri 3 Bukittinggi. Apakah rendahnya kebugaran jasmani berhubungan dengan rendahnya aktivitas fisik peserta didik sehari-hari, apakah rendahnya tingkat kebugaran jasmani juga dipengaruhi oleh

rendahnya tingkat status gizi serta pengetahuan peserta didik akan perilaku hidup sehat peserta didik di SMP Negeri 3 Kota Bukittinggi.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di kemukakan di atas, maka dapat di identifikasikan permasalahan yang mempengaruhi variabel penelitian ini. Adapun permasalahan yang teridentifikasi tersebut adalah sebagai berikut :

1. Apakah terdapat kontribusi Aktifitas Fisik terhadap Kebugaran Jasmani peserta didik di SMP Negeri 3 Bukittinggi?
2. Apakah terdapat kontribusi Status Gizi terhadap Kebugaran Jasmani peserta didik di SMP Negeri 3 Bukittinggi?
3. Apakah terdapat kontribusi Motivasi Prilaku Hidup Sehat terhadap Kebugaran Jasmani peserta didik di SMP Negeri 3 Bukittinggi?
4. Apakah terdapat kontribusi Sarana dan Prasarana terhadap Kebugaran Jasmani peserta didik di SMP Negeri 3 Bukittinggi?
5. Apakah terdapat kontribusi tingkat Pendidikan Orang Tua terhadap Kebugaran Jasmani peserta didik di SMP Negeri 3 Bukittinggi?
6. Apakah terdapat kontribusi Lingkungan Tempat Tinggal terhadap Kebugaran Jasmani peserta didik di SMP Negeri 3 Bukittinggi?
7. Apakah terdapat kontribusi tingkat Status Ekonomi Keluarga terhadap Kebugaran Jasmani peserta didik di SMP Negeri 3 Bukittinggi?

C. Pembatasan Masalah

Dengan melihat begitu banyaknya masalah yang teridentifikasi, yang diduga mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani peserta didik. Mengingat keterbatasan, agar cakupan penelitian ini lebih jelas dan tidak menimbulkan penafsiran yang berbeda, maka penelitian ini memfokuskan pada variabel-variabel yang diduga mempunyai hubungan erat dengan tingkat kebugaran jasmani peserta didik. Pembatasan ini adalah melihat status gizi, aktivitas fisik peserta didik, dan motivasi perilaku hidup sehat yang akan diungkap kontribusinya terhadap tingkat kebugaran jasmani peserta didik putra kelas VIII di SMP Negeri 3 Kota Bukittinggi.

D. Perumusan masalah

Berdasarkan dari latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah untuk lebih fokusnya masalah yang diteliti, maka penulis merumuskan masalah penelitian ini, sebagai berikut :

1. Apakah terdapat hubungan Status Gizi terhadap Kebugaran Jasmani peserta didik di SMP Negeri 3 Bukittinggi?
2. Apakah terdapat hubungan Aktivitas Fisik terhadap Kebugaran Jasmani peserta didik di SMP Negeri 3 Kota Bukittinggi?
3. Apakah terdapat hubungan Motivasi Berprilaku Hidup Sehat terhadap Kebugaran Jasmani peserta didik di SMP Negeri 3 Bukittinggi?
4. Apakah terdapat hubungan Status Gizi, Aktivitas Fisik dan Motivasi Berprilaku Hidup sehat secara bersama-sama terhadap tingkat Kebugaran Jasmani peserta didik di SMP Negeri 3 Bukittinggi?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap dan menjelaskan tentang:

1. Kontribusi Status Gizi terhadap tingkat Kebugaran Jasmani peserta didik putra di SMP Negeri 3 Bukittinggi.
2. Kontribusi Aktivitas Fisik terhadap tingkat Kebugaran Jasmani peserta didik putra di SMP Negeri 3 Bukittinggi.
3. Kontribusi Motivasi Berprilaku Hidup Sehat terhadap tingkat Kebugaran Jasmani peserta didik putra di SMP Negeri 3 Bukittinggi.
4. Kontribusi Status Gizi, Aktivitas Fisik, dan Motivasi Berprilaku Hidup Sehat secara bersama-sama terhadap tingkat Kebugaran Jasmani peserta didik putra di SMP Negeri 3 Bukittinggi.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis:
 - a. Untuk memperkaya khasanah, wawasan, dan pengetahuan bagi peneliti khususnya dalam bidang penelitian kuantitatif.
 - b. Dapat memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengembangkan ilmu pengetahuan mengenai manfaat status gizi, aktivitas fisik, dan motivasi berperilaku hidup sehat terhadap kebugaran jasmani.
2. Manfaat praktis ditujukan untuk:
 - a. Bagi Peserta didik
 - 1) Untuk meningkatkan motivasi dan kreatifitas peserta didik dalam mengikuti proses pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di sekolah.

- 2) Menambah wawasan tentang pentingnya melakukan status gizi, aktivitas fisik olahraga, dan motivasi berperilaku hidup sehat, untuk meningkatkan kebugaran jasmani dalam kehidupan sehari-hari.
- 3) Dapat meningkatkan hasil belajar sehingga mutu pendidikan dapat lebih meningkat.

b. Bagi Guru:

- 1) Meningkatkan motivasi guru dalam melaksanakan proses pembelajaran.
- 2) Meningkatkan kemampuan guru dalam merancang pembelajaran yang dapat memotivasi peserta didik aktif dalam pembelajaran.
- 3) Diharapkan dapat menjadi bahan informasi dalam pelaksanaan Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di sekolah.

c. Bagi sekolah:

- 1) Meningkatkan prestasi sekolah yang dapat dilihat dari meningkatnya aktivitas dan kreativitas serta hasil belajar peserta didik.
- 2) Meningkatkan kinerja sekolah melalui peningkatan profesionalisme guru-gurunya.
- 3) Masukan dan informasi bagi Kepala Sekolah sebagai bahan pertimbangan dalam mengambil kebijakan yang berkaitan dengan Pendidikan Jasmani, Olahraga dan kesehatan.

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

A. Kesimpulan

Sehubungan dengan hasil penelitian dan pengujian hipotesis yang di kemukakan pada bab terdahulu maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Status Gizi (X_1) memberikan kontribusi yang signifikan terhadap tingkat Kebugaran Jasmani (Y) peserta didik di SMP Negeri 3 Bukittinggi sebesar 7,84 %, berarti variabel Status Gizi peserta didik telah sesuai dengan yang diharapkan.
2. Aktivitas Fisik (X_2) memberikan kontribusi yang signifikan terhadap tingkat Kebugaran Jasmani (Y) peserta didik di SMP Negeri 3 Bukittinggi sebesar 26,52 %, berarti variabel Aktivitas Fisik peserta didik telah sesuai dengan yang diharapkan.
3. Motivasi Berprilaku Hidup Sehat (X_3) memberikan kontribusi yang signifikan terhadap tingkat Kebugaran Jasmani (Y) peserta didik di SMP Negeri 3 Bukittinggi sebesar 34,81 %, berarti variabel Motivasi Berprilaku Hidup Sehat telah sesuai dengan yang diharapkan.
4. Status Gizi (X_1), Aktivitas Fisik (X_2) dan Motivasi Berprilaku Hidup sehat (X_3) secara bersama-sama memberikan kontribusi yang signifikan terhadap tingkat Kebugaran Jasmani (Y) peserta didik di SMP Negeri 3 Bukittinggi sebesar 36,24 %

B. Implikasi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Status Gizi, Aktivitas Fisik dan Motivasi Berprilaku Hidup Sehat secara bersama-sama memberikan kontribusi yang signifikan terhadap tingkat Kebugaran Jasmani peserta didik. Berikut ini akan diuraikan implikasi dari Status Gizi, Aktivitas Fisik dan Motivasi Berprilaku Hidup Sehat terhadap tingkat Kebugaran Jasmani peserta didik di SMPN 3 Bukittinggi.

1. Upaya meningkatkan Status Gizi dalam rangka meningkatkan hasil belajar peserta didik.

Status Gizi merupakan keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat gizi. semakin baik asupan gizi yang dimasukkan ke dalam tubuh, maka akan semakin baik pula Status Gizi. Maka Status Gizi merupakan salah satu faktor yang menentukan sumber daya manusia dan kualitas hidup.

Ada berbagai faktor yang mempengaruhi rendahnya prestasi belajar peserta didik, baik berasal dari dalam diri (internal) peserta didik tersebut maupun dari luar diri (eksternal) peserta didik. Salah satu faktor yang berasal dari dalam diri peserta didik adalah faktor Status Gizi dan kesehatan peserta didik. Bila seseorang kelebihan atau kekurangan gizi biasanya prestasi belajarnya lebih rendah bila dibandingkan dengan orang yang gizinya baik atau normal. Orang yang status gizinya kurang cenderung sulit menerima pelajaran, cepat lelah dan mudah sakit. Sebaliknya, bila status gizi seseorang terlalu berlebihan, akan mudah menyerah jika menghadapi persoalan pelik dan cenderung malas bila

dibandingkan dengan orang yang status gizinya baik atau normal. Biasanya orang yang berstatus gizi baik lebih mempunyai inisiatif dan lebih kreatif.

Status Gizi seseorang dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor langsung dan faktor tidak langsung. Secara langsung Status Gizi dipengaruhi oleh konsumsi makanan dan keadaan kesehatan terutama ada tidaknya infeksi. Secara tidak langsung Status Gizi dipengaruhi antara lain oleh faktor pendapatan, tingkat pendidikan, pengetahuan gizi jumlah anggota keluarga, ketersediaan pangan dan lain-lain.

Dalam rangka meningkatkan status gizi peserta didik diperlukan kerja sama semua pihak terutama orang tua. Orangtua harus senantiasa memberikan asupan gizi yang seimbang, karena pada masa ini peserta didik sedang mengalami masa pertumbuhan. Selanjutnya pihak sekolah juga perlu menyampaikan pengetahuan makanan sehat dan gizi seimbang dalam proses pembelajaran, sehingga diharapkan peserta didik dapat memilih makanan yang bergizi seimbang. Apabila konsumsi zat gizi tidak seimbang dengan keadaan tubuh maka akan terjadi kesalahan akibat gizi atau gizi salah, jika kelebihan disebut gizi lebih dan kekurangan disebut gizi kurang.

Fungsi Status Gizi baik atau optimal terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi dan digunakan secara efisien sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan Aktivitas Fisik dan kesehatan secara umum pada tingkat setinggi

mungkin. Kondisi Status Gizi yang baik memungkinkan peserta didik melakukan aktivitas yang tinggi yang pada akhirnya akan meningkatkan hasil belajar peserta didik.

2. Upaya meningkatkan Aktivitas Fisik peserta didik dalam rangka meningkatkan hasil belajar peserta didik.

Aktivitas Fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas Fisik yang tidak ada (kurangnya aktivitas fisik) merupakan faktor risiko independen untuk penyakit kronis, dan secara keseluruhan diperkirakan menyebabkan kematian secara global. Aktivitas Fisik dapat membuat seseorang merasa lebih bahagia dan santai dibanding kondisi sebelumnya. Penampilan seseorang juga akan tampak lebih baik, bugar, dan bahagia ketika beraktivitas secara teratur. Hal itu akan segera meningkatkan rasa percaya diri sekaligus mendongkrak harga diri. Aktivitas fisik yang teratur dapat membantu mencegah depresi/stress. Stress dapat mengganggu sistem metabolisme dalam tubuh yang mengakibatkan seseorang menjadi mudah lelah, berat badan turun drastis dan mudah sakit.

Olahraga merupakan salah satu Aktivitas Fisik yang menguntungkan. Olahraga adalah serangkaian gerak tubuh yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (yang berarti mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (yang berarti meningkatkan kualitas hidup). Seperti halnya makan, gerak (olahraga) merupakan kebutuhan hidup yang sifatnya terus-menerus, artinya olahraga sebagai

alat untuk mempertahankan hidup, memelihara dan membina kesehatan, tidak dapat ditinggalkan. Seperti halnya makan, olahraga pun hanya akan dapat dinikmati dan bermanfaat bagi kesehatan pada mereka yang melakukan kegiatan olahraga. Bila orang hanya menonton olahraga, maka sama halnya dengan orang yang hanya menonton orang makan, artinya ia tidak akan dapat merasakan nikmatnya berolahraga dan tidak akan dapat memperoleh manfaat dari olahraga bagi kesehatannya.

Berdasarkan hasil penelitian, Aktivitas Fisik memberikan kontribusi terhadap kebugaran jasmani. Aktivitas Fisik yang kurang akan memberikan dampak terhadap rendahnya kualitas kebugaran jasmani peserta didik. Dalam usaha meningkatkan Aktivitas Fisik peserta didik diperlukan peran aktif guru dalam merancang program pembelajaran yang dapat merangsang dan memotivasi peserta didik untuk aktif dalam melakukan Aktivitas Fisik yang pada akhirnya akan memberikan kontribusi positif di dalam peningkatan hasil belajar peserta didik.

3. Upaya meningkatkan Motivasi Berprilaku Hidup Sehat dalam rangka meningkatkan hasil belajar peserta didik.

Setiap individu mempunyai hak untuk hidup sehat, kondisi yang sehat hanya dapat dicapai dengan kemauan dan keinginan yang tinggi untuk sehat serta merubah prilaku tidak sehat menjadi Prilaku Hidup Sehat. Prilaku Hidup Sehat merupakan prilaku yang semestinya dipraktekkan oleh setiap individu dengan kesadaran sendiri untuk

meningkatkan kesehatannya dan berperan aktif dalam mewujudkan Kebugaran Jasmani.

Motivasi untuk Berprilaku Hidup bersih dan Sehat bukan hanya pengetahuan dan sikap positif serta dukungan fasilitas sarana saja, melainkan diperlukan juga dukungan dan contoh dari guru, kecendrungan anak meniru perilaku orang dewasa dan selain orang tua si anak, guru di sekolah merupakan orang dewasa terdekat kedua bagi mereka. Bahkan saat ini banyak kasus anak lebih mempunyai kepercayaan terhadap guru dibandingkan pada orang tua. Informasi yang diberikan sangatlah menunjang dalam pelaksanaan program tersebut, juga adanya kebijakan, aturan dan sangsi yang dibuat oleh guru sangat menentukan terlaksana atau tidaknya program perilaku hidup bersih dan sehat pada institusi pendidikan.

Oleh karena itu perlu peningkatan pengetahuan peserta didik melalui pelatihan, penyuluhan dan memperbanyak media promosi seperti poster, leaflet dan lain-lain yang dapat menambah motivasi bagi peserta didik untuk dapat menerapkan gaya hidup sehat yang secara langsung maupun tidak langsung dapat meningkatkan pengetahuan peserta didik yang pada akhirnya dapat mendorong mereka untuk menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari yang akan memberikan kontribusi terhadap peningkatan hasil belajar peserta didik itu sendiri.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, penulis dapat memberikan beberapa saran, yaitu :

1. Guru Penjasorkes di SMP Negeri 3 Bukittinggi, diharapkan lebih meningkatkan perencanaan, motivasi, dan pendekatan dalam kualitas pembelajaran secara menyeluruh dan berkesinambungan terhadap peserta didik untuk meningkatkan Kebugaran Jasmani peserta didik.
2. Orang tua agar selalu memberikan motivasi kepada anak untuk membiasakan hidup sehat di rumah.
3. Peserta didik, agar lebih meningkatkan Aktivitas Fisik dan memotivasi diri sendiri untuk bisa menerapkan perilaku hidup sehat baik di rumah maupun di sekolah.
4. Kepada pengawas pendidikan agar memberikan dukungan yang optimal dalam proses pembelajaran Penjasorkes di SMP Negeri 3 Bukittinggi.

DAFTAR RUJUKAN

- Adisapoetra, Iskandar. 1999. *Panduan Teknis Tes Dan Latihan Kesegaran Jasmani*. PPPITOR. Jakarta: Menegpora.
- Azwar, Saifuddin. 1995. *Sikap Manusia*. Yogyakarta: Pustaka Relajar.
- Dasmi. 2012. *Kontribusi Status Gizi dan Aktivitas Jasmani Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Candung Kabupaten Agam*. Tesis. Padang: Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang
- Depdikbud. 1995. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Depdiknas. 1999. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 13-15 Tahun*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Depdiknas. 2002. *Ketahuiilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Depdiknas. 2005. *Administrasi Guru SMP Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Kurikulum 2004*. Jakarta: Pusat Pengembangan Penataran Guru Keguruan.
- Depdiknas. 2010. *Pedoman Teknis Pemetaan Kebugaran Jasmani Pelajar*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Kementrian Pendidikan Nasional.
- Depkes. 2000. *Peran Gizi Dalam Pembangunan Nasional*. Jakarta: Rajawali
- Direktorat Jenderal Pembinaan Kesehatan Masyarakat. 1992. *UU RI No. 23 Tentang Kesehatan*. Jakarta: Departemen Kesehatan.
- Departemen Kesehatan RI, 2007. *Buku Saku Rumah Tangga Sehat dengan PHBS*, Pusat Promosi Kesehatan, Jakarta.
- FKM-UI. 2010. *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Rajawali.
- Giriwijoyo H.Y.S., Santosa. 2007. *Ilmu Faal Olahraga*. Edisi 7, FPOK UPI, Bandung.
- Gunarsa. D. Singgih. 1989. *Psikologi Olahraga*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia.
- Gusril. 2008. *Model Pembelajaran Motorik Pada Siswa Sekolah Dasar*. Padang: Universitas Negeri Padang.