

**THE CORRELATION OF BEHAVIOR OF CLEAN AND  
HEALTHYLIFE (PHBS) TOWARDS THE LEVEL OF  
PHYSICAL FITNESS STUDENTS AT SDN 014 TUALANG  
SIAK**

**Yogi Damara Astia, Ardiah Juita, Agus Sulastio**

yogi.damara2935@student.unri.ac.id , ardiah.juita@lecturer.unri.ac.id , agus.sulastio@lecturer.unri.ac.id  
Phone Number: +62 896-2837-2567

*Program Physical Education, Health And Recreation  
Department of Sports Education  
Faculty of Teacher Training and Education  
Riau University*

**Abstract:** *The problem in this research is that SDN 014, Tualang Siak has an environment that is not very clean, which means that students' awareness of the cleanliness of the surrounding environment is not good enough. In addition, students' physical activity is only carried out once a week, only during PE lessons, which is considered not to support the formation of students' physical fitness. This can also be seen from the observations that researchers have made. The aim of this research is to determine the relationship between clean and healthy living behavior and the level of physical fitness of students at SDN 014, Tualang Siak. The sample in this study were students in class IV.A and V.A using a purposive sampling technique, totaling 50 students. This type of research is quantitative correlational, data analysis techniques collected from questionnaires and the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) for upper elementary school children aged 10-12 years are analyzed using the normality test, linearity test, and product moment correlation test. Based on the results of the research that the author has described in the previous chapter, the following conclusions can be drawn: There is a relationship between clean and healthy living behavior and the level of physical fitness of students at SDN 014, Tualang Siak. From the calculation results, the value obtained is  $r\text{-count} (0.813) > r\text{-table} (0.279)$ . Apart from that, in the interpretation of the correlation coefficient, the value obtained is 0.813, placing an  $r$ -value of 0.81-0.99 with the interpretation "The relationship is very large or very strong".*

**Key Words :** *Behavior of Clean and Healthy Life (PHBS), The Level of Physical Fitness*

# HUBUNGAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 014 KECAMATAN TUALANG KABUPATEN SIAK

**Yogi Damara Astia, Ardiah Juita, Agus Sulastio**

yogi.damara2935@student.unri.ac.id , ardiah.juita@lecturer.unri.ac.id , agus.sulastio@lecturer.unri.ac.id  
Nomor HP: +62 896-2837-2567

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan Pendidikan Olahraga  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Riau

**Abstrak:** Masalah dalam penelitian ini adalah SDN 014 Kecamatan Tualang Kabupaten Siak memiliki lingkungan yang belum terlalu bersih, yang berarti kesadaran siswa akan kebersihan lingkungan sekitar belum cukup baik. Ditambah lagi aktifitas fisik siswa yang hanya dilakukan satu kali dalam satu minggu, hanya pada saat pelajaran PJOK dinilai kurang mendukung terbentuknya kebugaran jasmani siswa. Hal ini juga terlihat dari observasi yang telah peneliti lakukan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Hubungan Antara Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 014 Kecamatan Tualang Kabupaten Siak. Sampel pada penelitian ini adalah siswa kelas IV.A dan V.A dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yang berjumlah dari 50 siswa. Jenis penelitian ini yaitu kuantitatif korelasional, teknik analisis data yang terkumpul dari angket (kuesioner) dan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak SD kelas atas usia 10-12 dianalisis dengan menggunakan uji normalitas, uji linearitas, dan uji korelasi *product moment*. Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah penulis uraikan pada bab terdahulu, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: Terdapat Hubungan Antara Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 014 Kecamatan Tualang Kabupaten Siak. Dari hasil perhitungan yang diperoleh nilai  $r_{hitung}$  (0,813) >  $r_{tabel}$  (0,279). Selain itu dalam interpretasi koefisien korelasi dengan nilai yang didapat sebesar 0,813 menempatkan pada nilai  $r$  yaitu 0,81-0,99 dengan interpretasi “Hubungan sangat besar atau sangat kuat”.

**Kata Kunci:** Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, Tingkat Kebugaran Jasmani

## PENDAHULUAN

Menurut Jurnal Yuda & Prihanto (2017), “Mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan perlu diberikan kepada semua peserta didik mulai dari sekolah dasar. Tujuannya adalah untuk menciptakan peserta didik yang sehat dan kuat sehingga peserta didik siap untuk dibekali kemampuan untuk berpikir logis, analitis, sistematis, kritis, kreatif, dan sportif serta kemampuan bekerjasama. Kompetensi tersebut diperlukan agar peserta didik dapat mengembangkan pengetahuan, pemahaman, dan memiliki kemampuan analisis terhadap kondisi sosial masyarakat dalam memasuki kehidupan bermasyarakat yang dimanis”.

Kesehatan merupakan kondisi sehat berdasarkan aspek mental, fisik, sosial, ataupun spritualnya yang memberikan peluang pada seluruh individu supaya hidupnya tinggi produktifitasnya berdasarkan aspek ekonomi serta sosialnya. Menurut World Health Organization (WHO), sehat merupakan keadaan tubuh yakni mental, fisik, ataupun sosial serta tak mengalami sakit. Dengan demikian kesimpulannya kesehatan menjadi suatu kondisi badan berdasarkan aspek mental, fisik, serta sosial yang tak ada pada kondisi sakit dan juga menjadi suatu aspek yang seluruh individu perlukan supaya kualitas hidup seorang individu meningkat (Batlajery & Soegijono, 2019).

Kesehatan yang diperoleh manusia tidak lepas dari aktivitas fisik yang dilakukannya, semakin banyak aktivitas fisik yang dilakukan, maka semakin kecil kemungkinan menjadi tidak aktif yang dapat menyebabkan tubuh manusia menurun dan terganggunya pola hidup sehari-hari. Manusia dituntut menjaga kesehatan seperti halnya menjaga pola makan, asupan makan harus seimbang dari segi gizi dengan aktivitas yang dilakukannya. Salah satu faktor penentu kesehatan ialah makan makanan bergizi, fakta menunjukkan pada zaman dahulu tidak ada pengertian pola hidup sehat, tetapi fakta mengungkapkan bahwa individu pada zaman dahulu memiliki tubuh yang sehat. Di sisi lain, dunia sekarang ini banyak orang meninggal di usia muda akibat komplikasi penyakit. Perilaku sehat dipengaruhi oleh beberapa faktor, perilaku sadar kesehatan secara signifikan dipengaruhi oleh perilaku yang diambil dari rumah dan lingkungan terhadap gaya hidup sehat (Bencsik et al., 2019).

Olahraga misalnya, olahraga adalah jenis aktivitas fisik yang melibatkan seluruh tubuh dengan cara tertentu untuk tujuan tertentu. Tujuan olahraga dibedakan sebagai olahraga untuk prestasi, rekreasi, rehabilitasi, pembentuk tubuh dan sebagainya. Olahraga adalah salah satu penunjang kesehatan, saat ini sudah banyak jenis-jenis olahraga, mulai dari olahraga ringan sampai olahraga yang berat. Sudah banyak pilihan yang tentunya dapat dipilih sesuai kemampuan dan keinginan. Siswa kelas khusus olahraga contohnya menjadikan olahraga sebagai media untuk berprestasi. Kebugaran jasmani merupakan suatu aspek, yaitu aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (total fitness), yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalani hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik (physical fitness) yang layak.

Beberapa faktor penghambat eksternal yang menjadikan seseorang kurang melakukan aktifitas fisik ialah tak mempunyai waktu yang cukup serta tak memiliki rekan untuk melakukan olahraga. Selanjutnya terkait faktor yang menghambat secara internal yaitu terlalu lelah dan terlalu malas. Perihal tersebut menjadi indikasi adanya faktor penghambat yang misalnya memiliki anggapan tak mempunyai waktu yang cukup, merasakan kelelahan, malas dan juga tak adanya

rekan olahraga memberikan pengaruh pada keinginan seorang individu dalam melakukan olahraga. Kelelahan yang terjadi pada seseorang dapat disebabkan karena lingkungan pekerjaan yang menyebabkan mereka tidak memiliki cukup tenaga untuk rutin berolahraga (Haditya & Griadhi, 2017).

Sesuai observasi yang dilakukan peneliti, dari segi kebersihan lingkungan, SDN 014 Kecamatan Tualang Kabupaten Siak memiliki lingkungan yang belum terlalu bersih, artinya kesadaran siswa akan kebersihan lingkungan sekitar belum cukup baik. Padahal pengadaan perlengkapan alat kebersihan cukup lengkap, pengadaan jadwal piket harian semakin mendukung kebersihan lingkungan kelas, agar melatih siswa untuk terbiasa menjaga ruangan yang ditempati. Akan tetapi masih ada beberapa siswa yang masih membuang sampah sembarangan atau tidak memotong kuku padahal sudah panjang. Pada saat jam istirahat tiba, masih banyak ditemui anak yang mengisi waktu istirahatnya dengan jajan sembarangan, meskipun tidak sedikit pula siswa yang mengisi jam istirahatnya dengan ke perpustakaan, atau memilih bermain bola dilapangan dan halaman sekolah.

Berdasarkan gagasan tersebut sangat perlu digaris bawahi bahwa perilaku hidup bersih dan sehat harus diperhatikan. Supaya siswa memiliki kebugaran yang baik, sehingga dapat mendukung belajar di sekolah, dan menjadi modal untuk masa depan siswa itu sendiri. Tubuh yang bugar dapat memberikan manfaat yang luar biasa, seperti lebih tahan terhadap penyakit, dan akan lebih membanggakan lagi jika siswa bisa menyalurkan perilaku hidup bersih dan sehatnya di dalam lingkungan keluarga dan masyarakat. Oleh sebab itu peneliti mengadakan penelitian dengan judul “Hubungan Antara Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 014 Kecamatan Tualang Kabupaten Siak” supaya dapat mengetahui seberapa besar peran perilaku hidup bersih dan sehat terhadap kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar 014 Kecamatan Tualang Kabupaten Siak.

## **METODELOGI PENELITIAN**

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasi dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Dengan memberikan beberapa daftar pertanyaan serta kuesioner yang disampaikan dan diberikan kepada masing-masing responden yang menjadi sampel dalam penelitian pada saat observasi dan wawancara, serta menggunakan tes kebugaran jasmani Indonesia yang meliputi: lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk (*sit up*) 30 detik, loncat tegak, lari 600 meter. Penelitian ini di maksudkan untuk mencari apakah terdapat hubungan yang signifikan antara variabel *independent* dengan variabel *dependent*. Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri 014 Kecamatan Tualang Kabupaten Siak dilaksanakan pada bulan Januari - Februari 2024. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa Sekolah Dasar Negeri 014 Kecamatan Tualang Kabupaten Siak, yang duduk di kelas I sampai kelas VI yang berjumlah 408 orang siswa dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yang duduk di kelas IV.A dan V.A yang berjumlah 50 orang siswa. Instrumen dan teknik pengumpulan data yang terkumpul dari angket (kuesioner) dan tes kebugaran jasmani Indonesia. Dianalisis dengan menggunakan uji normalitas uji linearitas dan uji korelasi *Product Moment*.

Adapun rumus dalam mencari korelasi *Product Moment* menurut Sugiyono (2014), sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[N \sum X^2 - (\sum X)^2][N \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Keterangan:

- $r_{xy}$  : koefisien korelasi r pearson  
 N : jumlah sampel/observasi  
 X : variabel bebas/variabel pertama  
 Y : variabel terikat/variabel kedua.

**Tabel 1 : Interpretasi Koefisien Korelasi**

| Nilai r   | Interpretasi                                    |
|-----------|---|
| 0         | Tidak ada hubungan sama sekali (jarang terjadi) |
| 0,01-0,20 | Hubungan sangat rendah atau sangat lemah        |
| 0,21-0,40 | Hubungan rendah atau lemah                      |
| 0,41-0,60 | Hubungan cukup besar atau cukup kuat            |
| 0,61-0,80 | Hubungan besar atau kuat                        |
| 0,81-0,99 | Hubungan sangat besar atau sangat kuat          |
| 1         | Hubungan sempurna (jarang terjadi)              |

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Deskripsi Data

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri 014 Kecamatan Tualang Kabupaten Siak tanggal 9 Desember 2023. Pada pukul 07.30-08.10 melakukan tes pengisian angket yang telah disediakan oleh peneliti, dilanjutkan tes lari 40m, tes gantung siku tekuk, tes baring duduk 30 detik, tes loncat tegak, dan tes lari 600m pada pukul 08.10-10.00. Subjek penelitian adalah siswa kelas atas Sekolah Dasar Negeri 014 Kecamatan Tualang Kabupaten Siak umur 10-12 tahun yang diikuti oleh 50 siswa dengan jumlah siswa laki-laki 27 dan siswa perempuan berjumlah 23 orang. Dalam penelitian ini bermaksud untuk mengetahui Hubungan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 014 Kecamatan Tualang Kabupaten Siak.

#### 1. Hasil Penelitian Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (X)

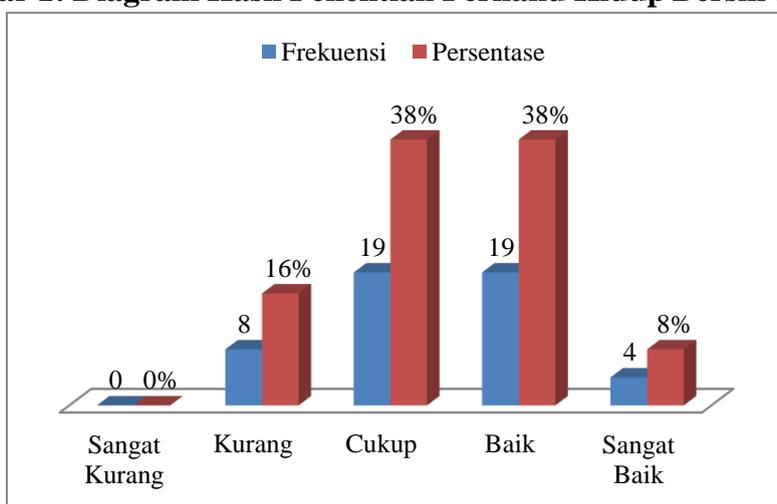
Berdasarkan hasil penelitian dari 50 siswa diperoleh statistik penelitian untuk data Perilaku Hidup Bersih dan Sehat yaitu: skor minimum (71), maksimum (135), *mean* (102,12), *median* (102), modus (114), dan *standard deviasi* (16,70). Deskripsi penelitian Perilaku Hidup Bersih dan Sehat disajikan

pada tabel dan gambar berikut:

**Tabel 2: Deskripsi Hasil Penelitian Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (X)**

| No.   | Interval  | Kategori      | F  | %    |
|-------|-----------|---------------|----|------|
| 1.    | 30 – 54   | Sangat Kurang | 0  | 0%   |
| 2.    | 55 – 78   | Kurang        | 8  | 16%  |
| 3.    | 79 – 102  | Cukup         | 19 | 38%  |
| 4.    | 103 - 126 | Baik          | 19 | 38%  |
| 5.    | 127 - 150 | Sangat Baik   | 4  | 8%   |
| Total |           |               | 50 | 100% |

**Gambar 1: Diagram Hasil Penelitian Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (X)**



Sumber: Peneliti, 2024.

Dari tabel dan gambar di atas diketahui Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Siswa Sekolah Dasar Negeri 014 Kecamatan Tualang Kabupaten Siak sebagian besar berada pada kategori “Cukup” dan “Baik” yaitu masing – masing sebanyak 19 siswa (38%), pada kategori “Kurang” sebanyak 8 siswa (16%), pada kategori “Sangat Baik” sebanyak 4 siswa (8%), dan pada kategori “Sangat Kurang” 0 siswa (0%).

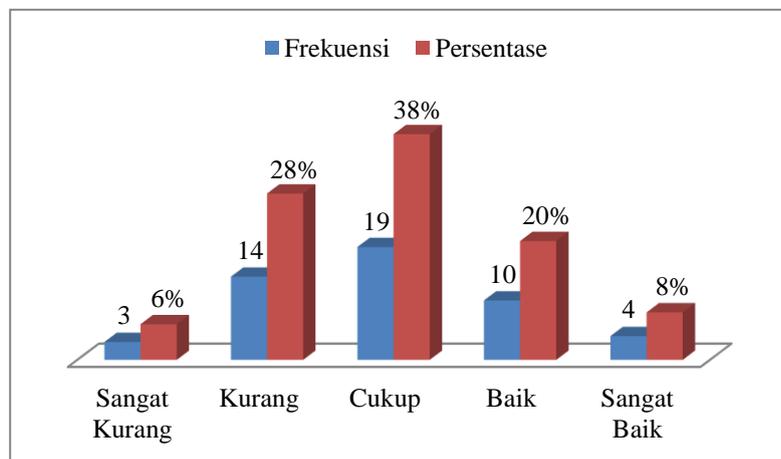
## 2. Hasil Penelitian Tingkat Kebugaran Jasmani (Y)

Berdasarkan hasil penelitian dari 50 siswa diperoleh statistik penelitian untuk Tingkat Kebugaran Jasmani yaitu: skor minimum (6), skor maksimum (24), *mean* (15,14), *median* (15), modus (14), dan *standard* deviasi (4,05). Deskripsi penelitian Tingkat Kebugaran Jasmani disajikan pada tabel dan gambar berikut:

**Tabel 3 : Deskripsi Hasil Penelitian Tingkat Kebugaran Jasmani (Y)**

| No.   | Interval | Kategori      | F  | %    |
|-------|----------|---------------|----|------|
| 1.    | 5 – 9    | Sangat Kurang | 3  | 6%   |
| 2.    | 10 – 13  | Kurang        | 14 | 28%  |
| 3.    | 14 – 17  | Cukup         | 19 | 38%  |
| 4.    | 18 – 21  | Baik          | 10 | 20%  |
| 5.    | 22 – 25  | Sangat Baik   | 4  | 8%   |
| Total |          |               | 50 | 100% |

**Gambar 2: Diagram Hasil Penelitian Tingkat Kebugaran Jasmani (Y)**



Sumber: Peneliti, 2024.

Dari tabel dan gambar di atas diketahui Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 014 Kecamatan Tualang Kabupaten Siak sebagian besar berada pada kategori “Cukup” yaitu sebanyak 19 siswa (38%), pada kategori “Kurang” sebanyak 14 siswa (28%), pada kategori “Baik” sebanyak 10 siswa (20%), pada kategori “Sangat Baik” sebanyak 4 siswa (8%), dan pada kategori “Sangat Kurang” 3 siswa (6%).

### 3. Hasil Uji Normalitas

Uji Normalitas dari penelitian ini dilakukan menggunakan metode Probabilitas *Shapiro Wilk*. Metode *Shapiro Wilk* digunakan karena jumlah sampel 30 dan tetap stabil hingga 50 sampel. Uji normalitas *Shapiro Wilk* dengan nilai taraf signifikansi 5% (0,05) atau sig. > 0,05 dinyatakan normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

**Tabel 4 : Hasil Uji Normalitas**

| Shapiro-Wilk          | Statistic | Sig.  | Sig 5% | Keterangan |
|-----------------------|-----------|-------|--------|------------|
| Perilaku Hidup Bersih | 0,967     | 0,175 | 0,05   | Normal     |

|                               |       |       |      |        |
|-------------------------------|-------|-------|------|--------|
| dan Sehat (X)                 |       |       |      |        |
| Tingkat Kebugaran Jasmani (Y) | 0,979 | 0,517 | 0,05 | Normal |

Sumber: Peneliti, 2024.

Dari hasil pada tabel di atas, diketahui data Perilaku Hidup Bersih dan Sehat diperoleh nilai signifikansi yaitu 0,175 yang dimana lebih besar dari 0,05 atau  $0,175 > 0,05$ , maka dapat diartikan data Perilaku Hidup Bersih dan Sehat berdistribusi normal. Kemudian pada data Tingkat Kebugaran Jasmani diperoleh nilai signifikansi yaitu 0,517 yang dimana lebih besar dari 0,05 atau  $0,517 > 0,05$ , maka dapat diartikan data Tingkat Kebugaran Jasmani juga berdistribusi normal.

#### 4. Hasil Uji Linearitas

Kriteria pengujian linearitas adalah jika  $F_{hitung} < F_{tabel}$  dan nilai *Deviation from Linearity Sig.*  $> 0,05$  maka hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat adalah linear. Sebaliknya apabila  $F_{hitung} > F_{tabel}$  dan nilai *Deviation from Linearity Sig.*  $< 0,05$  dinyatakan tidak linear. Hasil rangkuman uji linearitas disajikan pada tabel berikut ini:

**Tabel 5 : Hasil Uji Linearitas**

| Shapiro-Wilk                        | F <sub>tabel</sub> | F <sub>hitung</sub> | Sig.  | Keterangan |
|-------------------------------------|--------------------|---------------------|-------|------------|
| Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (X) | 2,029              | 1,440               | 0,197 | Linear     |
| Tingkat Kebugaran Jasmani (Y)       |                    |                     |       |            |

Sumber: Peneliti, 2024.

Hasil uji linearitas diatas menunjukkan  $F_{hitung} (1,440) < F_{tabel} (2,029)$  dan *Sig.*  $(0,197) > 0,05$ . Hal tersebut berarti antara variabel Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dengan Variabel Tingkat Kebugaran Jasmani adalah linear.

#### 5. Hasil Uji Hipotesis

Untuk menguji hubungan antara Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 014 Kecamatan Tualang Kabupaten Siak menggunakan uji korelasi *Product Moment* dari *Karl Person*. Pengelolaan data akan dilakukan dengan menggunakan alat bantu aplikasi *software SPSS (Statistical Program for Social Science) v.22 for windows* agar pengukuran data yang dihasilkan lebih akurat. Hasil uji korelasi dapat dilihat pada

tabel sebagai berikut:

**Tabel 6 : Hasil Uji Korelasi *Product Moment***

| Shapiro-Wilk  | Nilai r tabel | Nilai r hitung | r <sup>2</sup> |
|---|---------------|----------------|----------------|
| Korelasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (X) dengan Tingkat Kebugaran Jasmani (Y) | 0,279         | 0,813          | 0,654          |

Sumber: Peneliti, 2024.

Dari hasil perhitungan yang diperoleh nilai  $r_{hitung}$  (0,813) >  $r_{tabel}$  (0,279) artinya ada hubungan yang signifikan antara Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dengan Tingkat Kebugaran Jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 014 Kecamatan Tualang Kabupaten Siak. Selain itu dalam interpretasi koefisien korelasi dengan nilai yang di dapat sebesar 0,813 menempatkan pada nilai r yaitu 0,81-0,99 dengan interpretasi “Hubungan sangat besar atau sangat kuat”.

Kemudian dari hasil korelasi dapat diperoleh nilai koefisien determinan ( $r^2$ ) variabel. Nilai Koefisien determinan merupakan suatu alat untuk mengukur besarnya persentase pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Dengan demikian nilai koefisien determinan ( $r^2$ ) diperoleh sebesar  $0,654 \times 100 = 65,4\%$ . Berarti Perilaku Hidup Bersih dan Sehat memberikan sumbangan sebesar 65,4% terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani. Sisanya sebesar 34,6% dipengaruhi faktor lain. Faktor lain tersebut diantaranya adalah intensitas latihan, umur, genetik dan jenis kelamin.

## B. Pembahasan

Dalam penelitian ini, Perilaku Hidup Bersih dan Sehat merupakan aktivitas atau tindakan seseorang didalam memelihara dan meningkatkan kesehatannya dalam kehidupan sehari-hari. Perilaku hidup yang bersih dan sehat pasti di dukung oleh kebiasaan – kebiasaan yang baik setiap harinya. Dari hasil penelitian diperoleh Perilaku Hidup Bersih dan Sehat siswa Sekolah Dasar Negeri 014 Kecamatan Tualang Kabupaten Siak sebagian besar berkategori “Cukup” dan “Baik” (38%). Kemudian Tingkat Kebugaran Jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 014 Kecamatan Tualang Kabupaten Siak berkategori “Cukup” (38%).

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugas sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah yang berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati senggang waktu dan untuk keperluan-keperluan yang mendadak. Untuk memperoleh kebugaran jasmani yang baik tentu saja harus di dukung oleh berbagai faktor.

Penelitian ini bermaksud ingin mengetahui Hubungan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 014 Kecamatan Tualang Kabupaten Siak. Dari hasil analisis data diperoleh nilai koefisien korelasi ( $r_{hitung}$ ) sebesar  $0,813 > r_{tabel}$  0,279, hasil tersebut menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara Perilaku Hidup Bersih dan

Sehat Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 014 Kecamatan Tualang Kabupaten Siak. Dengan demikian membuktikan bahwa perilaku hidup bersih dan sehat berperan dalam meningkatkan kebugaran jasmani anak, yaitu semakin baik perilaku hidup bersih dan sehat anak maka akan semakin baik juga tingkat kebugaran jasmani anak. Dengan menerapkan perilaku atau kebiasaan hidup bersih dan sehat maka kondisi fisik seseorang akan terjaga, dan secara tidak langsung menjadi dukungan kebugaran jasmani seseorang.

Perilaku hidup bersih dan sehat tersebut didasarkan pada asupan makan, kebersihan diri sendiri dan lingkungan, aktivitas, dan istirahat. Untuk asupan makan makanan yang mengandung zat-zat yang diperlukan tubuh, yaitu yang cukup mengandung unsur karbohidrat, protein, lemak, mineral, vitamin dan air. Fungsi dari makanan bergizi adalah penghasil zat tenaga, zat pembangun dan zat pengatur. Sumber energi sangat diperlukan bagi tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari, sehingga gizi yang cukup dan baik akan mendukung tubuh dalam melakukan kegiatan. Kekurangan energi akan menyebabkan tubuh lemah dan tidak mampu melakukan aktivitas dengan baik. Untuk itu agar dapat mencukupi kebutuhan sumber energi diperlukan pengaturan pola makan yang baik. Pola makan yang sehat merupakan keteraturan makan-makanan yang higienis dan bergizi dengan memperhatikan waktu dan bahan pembuatnya.

## **SIMPULAN DAN REKOMENDASI**

### **1. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat diperoleh kesimpulan Dari hasil perhitungan yang diperoleh nilai  $r_{hitung}$  (0,813) >  $r_{tabel}$  (0,279) artinya ada hubungan yang signifikan antara Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dengan Tingkat Kebugaran Jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 014 Kecamatan Tualang Kabupaten Siak. Selain itu dalam interpretasi koefisien korelasi dengan nilai yang di dapat sebesar 0,813 menempatkan pada nilai  $r$  yaitu 0,81-0,99 dengan interpretasi “Hubungan sangat besar atau sangat kuat”. Serta Perilaku Hidup Bersih dan Sehat mempunyai hubungan yang positif terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani, sehingga timbul pemahaman guru dan orang tua untuk meningkatkan kebugaran jasmani anak dengan cara memperhatikan perilaku hidup bersih sehat anak.

### **2. Rekomendasi**

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

- 1) Bagi anak yang mempunyai perilaku hidup bersih dan sehat yang masih kurang dan sangat kurang hendaknya mengatur pola hidupnya dengan baik, kemudian siswa yang masih mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang kurang hendaknya dapat meningkatkan dengan latihan olahraga secara rutin.
- 2) Peneliti berikutnya, dapat melakukan penelitian dengan variabel-variabel lain, sehingga faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani dapat teridentifikasi secara luas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amin, A. (2014). *Kebugaran Jasmani Siswa Pendidikan Dasar dan Menengah di Jawa Barat*. Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan.
- Aswadi, et al. (2017). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Pada Siswa-siswi SDK Rita Pada Kecamatan Kota Komba Kabupaten Manggarai Timur Propinsi Nusa Tenggara Timur*. Al-Shihah: Public Health Science Journal. <http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/Al-Sihah/article/view/3775>.
- 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. <https://doi.org/10.15549/jeecar.v6i2.269>.
- Darmawan, I. (2014). "Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas". JIP.
- Haditya, Y., & Griadhi, P. A. (2017). *Hubungan Faktor Penghalang Berolahraga Terhadap Tahap Perilaku Olahraga Berdasarkan Model Transteori Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Di Denpasar*. E-Jurnal Medika, [http://echananaey.blogspot.com/2012/11/memahami-karakteristik-anak-usia-sd\\_8067.html](http://echananaey.blogspot.com/2012/11/memahami-karakteristik-anak-usia-sd_8067.html).  
<http://magisterolahragaunlam.blogspot.com/2016/04/pengukuran-kebugaran-jasmani-anak-usia.html>.
- Indrayogi. (2020). *Korelasi Antara Tingkat Kesegaran Jasmani (Physical Fitness) Dan Kesehatan Mental (Mental Hygiene) Dengan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani Siswa Sekolah Dasar*. Research Physical Education and Sports. <https://doi.org/10.31949/jr.v2i1.2008>.
- Kementerian Kesehatan Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat. (2016). *Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan*. Edisi Tahun 2016.
- Kementerian Kesehatan, Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan masyarakat. (2020). *Gerakan PHBS sebagai langkah awal menuju peningkatan kualitas kesehatan masyarakat*. Artikel. <http://promkes.kemkes.go.id/phbs>.
- Kriswanto, E. S., Prasetyawati, T. P. S., I., Meikahani, R., & Suharyana, F. (2019). *Smartphone: Social Attitude and Healthy Lifestyle*. <https://doi.org/10.2991/yishpess-cois-18.2018.6>.
- Li, Y., Xia, X., Meng, F., & Zhang, C. (2021). *The Association Of Physical Fitness With Mental Health in Children: A Serial Multiple Mediation Model*. Current Psychology. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01327-6>.
- Lina, Henico Putri. (2016). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Siswa di SD 42 Korong Gadang Kecamatan Kuranji Panjang*. Jurnal Promkes. <https://ejournal.unair.ac.id/PROMKES/article/view/5809>.
- Riduwan. (2013). *Dasar-dasar Statistik*. Bandung: Alfabeta.
- Sudaryono. (2018). *Metodologi Penelitian*. Depok: PT Rajagrafindo Persada.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Dan Pengembangan (Research And*

- Development/ R&D*). Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Manajemen*. Alfabeta: Bandung.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Alfabeta, Bandung.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Sulastrri, dkk. (2014). *Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Perilaku Anak Sekolah Tentang Hidup Bersih dan Sehat di Sekolah Dasar Negeri Wilayah Puskesmas Selemadeg Timur II*. Jurnal Kesehatan Lingkungan.
- Sumiyati., Puji, A., & Anita, W. (2018). “Efektifitas Penyuluhan Kesehatan Terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu Balita Tentang Tb Paru Pada Anak di Kabupaten Banyumas”. Jurnal Kebidanan Purwokerto.
- Wati, P.D.C.A., & Ridlo, I. A. (2020). *Hygienic and Healthy Lifestyle in the Urban Village of Rangkah Surabaya*. Jurnal PROMKES.  
<https://doi.org/10.20473/jpk.v8.i1>.
- Wirnantika, I., Pratama, B. A., & Hanief, Y. N. (2017). *Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV SDN Puhrubuh I dan MI Mambaul Hikam di Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2016/2017*. Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran.
- Wisnu, A. K. (2017). *Peningkatan Kebugaran Jasmani Melalui Modifikasi Permainan Lari “Kasvol” Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Jurnal Mitra Pendidikan.  
<https://doi.org/10.1002/ejsp.2570>.