BERSATU: Jurnal Pendidikan Bhinneka Tunggal Ika
Volume. 2 No. 2 Maret 2024
e-ISSN:2988-0440, p-ISSN : 2988-0491, Hal 01-14
DOI: https://doi.org/10.51903/bersatu.v2i2.613

Hubungan Pola Makan dan Aktifitas Fisik dengan Daya Tahan Jantung Paru pada Anak Usia 6-9 Tahun di SD Yapis Merapi Fakfak

Irsan Yunus Woretma[1], Supriatna[2], Yulingga Nanda Hanief [3]

[1-3]Universitas Negeri Malang

Alamat : Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

Korespondensi : irsanworetma21@gmail.com[1]

Abstract. *This study aims to determine the relationship between diet and physical activity with heart and lung endurance of children aged 6-9 years at SD Yapis Merapi Fakfak. This research is a Quantitative Descriptive research. The population in this study were students in grades I-IV of SD Yapis Merapi Fakfak Fakfak Regency. While the sample used amounted to 30 students aged 6-9 years at the time of the TKJI measurement. The sampling technique used purposive sampling technique. Measurement of Heart and Lung Endurance is done by measuring 1 test item, which is a 600 meter run. The technique of collecting Diet and Physical Activity on Endurance using test and questionnaire methods. The results of the study obtained data that the level of Heart and Lung Power in class I-IV students of Yapis Merapi Fakfak Elementary School, Fakfak Regency, namely class I-IV students need to increase Heart and Lung Endurance because it is in the classification of less. The hypothesis of this study is H0 which reads there is no relationship between diet and physical activity with heart and lung endurance, rejected because the significant value is less than 0.05 or 0.055 <0.05, while H1 is accepted because the significant value is more than 0.05 or 0.055> 0.05 which means there is an influence of diet and physical activity with endurance. Based on the results of the product moment correlation test research with SPSS, namely 0.584 (X1) to Y and 0.453 (X2) to Y, it can be concluded that there is a sufficient relationship between diet and physical activity with endurance.*

Keywords: *Diet, Physical Activity, Cardiovascular and Pulmonary Endurance.*

Abstrak. *Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Pola Makan dan Aktifitas Fisik dengan Daya Tahan Jantung dan Paru anak usia 6 – 9 tahun di SD Yapis Merapi Fakfak. Penelitian ini merupakan penelitian Deskriptif Kuantitatif. Popolasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas I – IV SD Yapis Merapi Fakfak Kabupaten Fakfak. Sementara sampel yang digunakan berjumlah 30 siswa yang berusia 6 – 9 tahun pada saat pelaksanaan pengukuran TKJI. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling. Pengukuran Daya Tahan Jantung dan Paru dilakukan dengan mengukur 1 item tes, yaitu lari 600 meter. Teknik pengumpulan Pola Makan dan Aktifitas Fisik terhadap Daya Tahan menggunakan metode tes dan kuisioner. Hasil penelitian mendapatkan data bawa tingkat Daya Jantung dan Paru pada siswa kelas I – IV SD Yapis Merapi Fakfak, Kabupaten Fakfak yaitu siswa kelas I – IV perlu meningkatkan Daya Tahan Jantung dan Paru karena berada dalam klasifikasi kurang. Hipotesis penelitian ini adalah H0 yang berbunyi tidak ada Hubungan Pola Makan dan Aktifitas Fisik dengan Daya Tahan Jantung dan Paru, ditolak karena nilai signifikan kurang 0,05 atau 0.055 < 0,05, sedangkan H1 diterima karena nilai signifikan lebih dari 0,05 atau 0.055 > 0,05 yang artinya ada pengaruh dari pola makan dan aktifitas fisik dengan daya tahan tubuh. Berdasarkan hasil penelitian uji korelasi product moment dengan SPSS yaitu 0,584 (X1) terhadap Y dan 0,453 (X2) terhadap Y dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang cukup kuat antara Pola Makan dan Aktifitas Fisik dengan Daya Tahan Jantung dan Paru siswa kelas I – IV SD Yapis Merapi Fakfak dengan nilai signifikasi 0,001 untuk (X1) dan 0,012 (X2).*

Kata Kunci: Pola Makan, Aktivitas Fisik, Daya Tahan Jantung Dan Paru .

Received November 30, 2023; Accepted Januari 13, 2023; Published Maret 31, 2024
** Irsan Yunus Woretma[1] , irsanworetma21@gmail.com*

PENDAHULUAN

Anak sekolah dasar adalah anak yang berusia 6 – 12 tahun, memiliki fisik lebih kuat dan mempunyai sifat individual serta aktif dan tidak bergantung dengan orang tua. Banyak ahli menganggap masa ini sebagai masa tenang atau masa laten, di mana apa yang telah terjadi dan dipupuk pada masa-masa sebelumnya akan berlangsung terus untuk masa-masa selanjutnya (Gunarsa, 2006). Anak sekolah merupakan golongan yang mempunyai karakteristik mulai mencoba mengembangkan kemandirian dan menentukan batasan-batasan norma. Di sinilah variasi individu mulai lebih mudah dikenali seperti pertumbuhan dan perkembangannya, pola aktivitas, kebutuhan zat gizi, perkembangan kepribadian, serta asupan makanan (Yatim, 2005).

Pola makan dapat diartikan suatu pola menetap dalam hubungan dengan konsumsi makan yaitu berdasarkan jenis bahan makanan: makanan pokok, sumber protein, sayur, buah, dan berdasarkan frekuensi: harian, mingguan, pernah, dan tidak pernah sama sekali (Kotecha dkk., 2001). Secara konseptual, pola makan mewakili gambaran yang lebih luas tentang konsumsi makanan dan gizi (Howard dkk., 2010). Anakakan sehat secara fisik apabila mereka aktif secara fisik. Untuk dapat aktif secara fisik, anak-anak memerlukan atribut gabungan dari kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan. Contoh, Daya tahan jantung, detak jantung, dan respons tekanan darah untukolahraga dan komposisi Jantung Dan Paru) dan kebugaran yang terkait dengan kinerja contoh, kemampuan motorik. (Milne dkk., 2016).

Menurut WHO kesehatan fisik anak dapat diupayakan minimal dengan cara pembiasaan latihan aktivitas fisik, mengurangi kebiasaan aktivitas menetap dan mengatur kebiasaan hidup (seperti: bermain dan makan), serta pemenuhan pola tidur yang cukup dan teratur (WHO, 2019). Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas hidup terkait kesehatan anak-anak prasekolah meningkat, apabila pedoman dari WHO tentang 24 jam aktivitas anak dibawah 5 tahun tercapai, yang meliputi: aktivitas fisik, kegiatan rutin, dan tidur, yaitu: anak melakukan setidaknya 180 menit aktivitas fisik, penggunaan media layar (tv/gadget) kurang dari 60 menit, serta memiliki kualitas tidur antara 10 – 13 jam/hari (Chia dkk., 2019).

Lutan (2002) menjelaskan bahwa daya tahan paru jantung adalah kemampuan untuk melanjutkan atau tetap melakukan latihan-latihan yang berat atau jumlah kerja maksimal dimana setiap individu dapat tampil dalam periode waktu yang lama. Menurut Kravitz (2011) daya tahan kardiorespirasi adalah kemampuan dari jantung, paru-paru, pembuluh darah dan grup otot-otot yang besar untuk melakukan latihan-latihan yang keras dalam jangka waktu lama. Daya tahan kardiovaskuler merupakan kemampuan untuk terus menerus dengan tetap menjalani kerja fisik yang mencakup sejumlah besar otot dalam waktu tertentu, hal ini

merupakan kemampuan system peredaran darah dan system pernapasan untuk menyesuaikan diri terhadap efek seluruh kerja fisik (Depdiknas, 2010). Untuk meningkatkan daya tahan aerobik atau daya tahan jantung dan pernafasan banyak hal metode-metode yang bisa kita lakukan. Berdasarkan teori tersebut jelas bahwasannya dayatahan jantung dan pernafasan tidak terlepas dari kondisi fisik seseorang. Dimana, dalam mengerjakan kegiatan sehari-hari setiap manusia membutuhkan kondisi fisik yang baik diantaranya dayatahan jantungdan pernafasan.

Penelitian ini sangat penting karena semakin bagus Pola Makan dan Aktifitas Fisik maka semakin bagus juga Daya Tahan Jantung dan Paru pada anak usia dini, remaja maupun dewasa. Maka peneliti ingin meneliti Hubungan Pola Makan dan Aktifitas Fisik dengan Daya Tahan Jantung dan Paru pada anak Usia 6 – 9 Tahun di SD Yapis Merapi Fakfak.

METODE

Penelitian dalam skripsi ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif, seperti yang dikemukakan (Sugiyono, 2017) bahwa metode penelitian kuantitatif diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, Analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk mengaju hipotesis yang telah ditetapkan. Pendekatan kuantitatif ini digunakan oleh peneliti untuk mengukur tingkat keberhasilan dalam pengaruh Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik terhadap Daya Tahan Jantung dan Paru (DayaTahan Jantung Dan Paru) anak usia 6 – 9 tahun di SD Yapis Merapi Fakfak.

Berikut merupakan Hipotesis dalam penelitian ini yaitu 1). H0 Tidak adanya pengaruh Pola Makan dan Aktifitas Fisik dengan Daya Tahan Jantung dan Paru pada anak usia 6 – 9 tahun di SD YapisMerapi Fakfak. 2). H1 Adanya pengaruh Pola Makan dan Aktifitas Fisik dengan Daya TahanJantung dan Paru pada anak usia 6 – 9 tahun di SD Yapis Merapi Fakfak.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis korelasi. Menurut Sugiyono (2016), penelitian korelasional merupakan tipe penelitian dengan karakteristik masalah berupa hubungan korelasional antara dua variabel atau lebih. Tujuan penelitian ini adalah untuk menentukan ada atau tidaknya korelasi antar variabel atau membuat prediksi berdasarkan korelasi antar variabel. Tipe penelitian inimenekankan pada penentuan tingkat hubungan yang di dapat juga digunakan untuk melakukan prediksi.

Berdasarkan hasil Pengambilan data sekunder untuk penelitian Pola Makan dan Aktifitas Fisik (kuesioner) dan Daya Tahan Jantung dan Paru (lari 600 m) untuk Murid Kelas I sampai IV SD Yapis Merapi Fakfak yang berjeniskelamin laki-laki berjumlah 15 orang dan

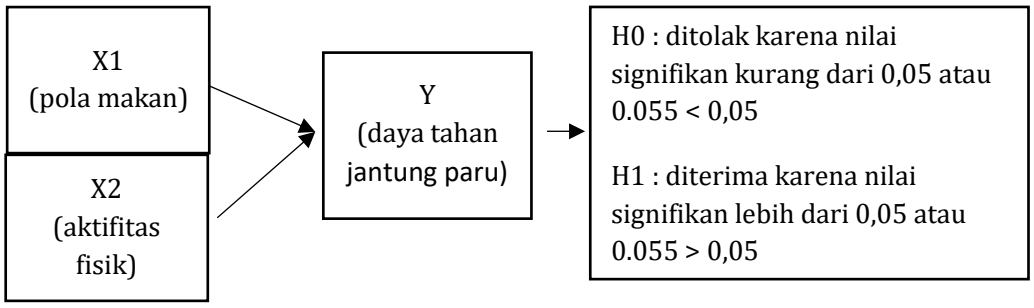
perempuan berjumlah 15 orang sebagai sampel berdasarkan kriteria yang diambil dengan cara *purposive sampling*. Berikut ini merupakan instrumen penelitian :

1. Pola Makan dapat di lihat dari pengisian kuesioner *Diet History Questionnaire* (DHQ) yang diberikan untuk diketahui seberapa banyak frekuensi makanan yang di konsumsi setiap hari. NCI (2001)
2. Aktifitas Fisik dapat di lihat dari pengisian kuesioner (PAQ-A) yang diberikan untuk ketahui seberapa banyak aktifitas fisik yang dilakukan setiap hari. Kent C. Kowalski, et al (2004)
3. Lari 600 meter, bertujuan untuk mengukur Daya Tahan Jantung dan Paru yang disesuai dengan aturan TKJI. Nurhasanah (2003)

Berikut merupakan data sampel yang diambil berdasarkan *purposive sampling* adalah:

Tabel 1. Demografi Siswa

No	Kelas	Jumlah (Jiwa)	Presentase (%)
1	I	5	17
2	II	5	17
3	III	10	33
4	IV	10	33



Gambar 1. Diagram hubungan antar Variabel

Sedangkan Teknik analisis data pada penelitian ini merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Kegiatan dalam analisis data adalah mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan (Sugiyono, 2018).

Untuk mengetahui adanya hubungan yang tinggi atau rendah antara kedua variabel berdasarkan nilai r (koefisien korelasi), digunakan penafsiran atau interpretasi angka (Sugiyono, 2011). Sebagai berikut:

Tabel 2. Interpretasi Angka dari nilai *r*

Penafsiran (Interpretasi)	Nilai
1	Sangat kurang
2	Kurang
3	Baik
4	Sangat Baik

Hasil kasar setiap butir tes yang telah dikodekan menjadi angka/nilai, kemudian nilai tes tersebut dijumlahkan. Hasil penjumlahan menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi Daya Tahan Jantung Dan Paru anak usia 6 – 9 tahun. Setelah diketahui klasifikasi Daya Tahan Jantung Dan Paru masing-masing sampel/peserta, maka dapat ditemukan berapa besar persentase untuk masing- masing klasifikasi dengan menggunakan rumus persentase.

Hasil kasar setiap butir tes yang telah dikodekan menjadi angka/nilai, kemudian nilai tes tersebut dijumlahkan. Hasil penjumlahan menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi Daya Tahan Jantung Dan Paru anak usia 6 – 9 tahun. Setelah diketahui klasifikasi Daya Tahan Jantung Dan Paru masing-masing sampel/peserta, maka dapat ditemukan berapa besar persentase untuk masing- masing klasifikasi dengan menggunakan rumus persentase.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pada penelitian ini peneliti bermaksud untuk mengetahui Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik terhadap Daya Tahan Jantung Dan Paru anak usia 6-9 tahun di SD Yapis Merapi Fakfak. Subjek penelitian ini berjumlah 30 orang yang berjenis kelamin laki-laki 15 dan 15 orang perempuan yang berusia 6-9 tahun. Hasil penelitian diperoleh berdasarkan data dari Pola Makan dan Aktifitas Fisik yaitu dengan pengisian Kuesioner dan untuk mengukur Daya Tahan Jantung dan Paru yakni lari 600 meter. Hasil selengkapnya Tes dan Pengisian Kuesioner siswa SD Yapis Merapi Fakfak Kec. Fakfak Tengah, Kab. Fakfak, Papua Barat adalah sebagai berikut:

1. Pola Makan

Tabel 3. Hasil Kuesioner Pola Makan (putra)

NILAI INDIKATOR	Kelas I		Kelas II		Kelas III		Kelas IV		JML	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
1 (Kurang Sekali)	12	60	4	13	3	6	7	14	3	17
2 (Kurang)			6	20	19	38	23	46	5	32
3 (Baik)	18	90			7	14	15	30	4	27
4 (Baik Sekali)			10	33	21	42	5	10	4	24
TOTAL	**30**	**150**	**20**	**67**	**50**	**100**	**50**	**100**	**15**	**100**

Tabel 4. Hasil Kuesioner Pola Makan (putri)

NILAI INDIKATOR	Kelas I		Kelas II		Kelas III		Kelas IV		JML	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
1 (Kurang Sekali)	10	50	15	50	15	30	21	42	6	41
2 (Kurang)	5	25	6	20	14	28	7	14	3	21
3 (Baik)	5	25	5	17	12	24	2	4	2	16
4 (Baik Sekali)			4	13	9	18	20	40	3	22
TOTAL	**20**	**100**	**30**	**100**	**50**	**100**	**50**	**100**	**15**	**100**

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Klasifikasi Hasil Pola Makan

NILAI INDIKATOR	FREKUENSI (SISWA)	PERSENTASE (%)
1	9	29
2	8	27
3	6	21
4	7	23
TOTAL	**30**	**100**

Sumber: Data Primer yang Diolah, 2023

Melihat pada Tabel di atas bahwa Pola Makan siswa SD Yapis Merapi Fakfak yaitu 29% atau 9 siswa yang diukur Pola Makan menunjukkan klasifikasi “kurang sekali”, 27% atau 8 siswa menunjukkan klasifikasi “kurang”, 21% atau 6 siswa menunjukkan klasifikasi “baik” dan 23% atau 7 siswa menunjukkan klasifikasi “baik sekali”.

2. Aktifitas Fisik

Tabel 6. Hasil Kuisioner Aktivitas Fisik (putra)

NILAI INDIKATOR	Kelas I		Kelas II		Kelas III		Kelas IV		JML	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
1 (Kurang Sekali)	9	64	3	14	2	6	5	14	3	18
2 (Kurang)			5	24	11	31	18	51	5	32
3 (Baik)	12	86			6	17	8	23	4	25
4 (Baik Sekali)			6	29	16	46	4	11	4	25
TOTAL	**21**	**150**	**14**	**67**	**35**	**100**	**35**	**100**	**15**	**100**

Sumber: Data Primer yang Diolah, 2023

Tabel 7. Hasil Kuisioner Aktivitas Fisik (putri)

NILAI INDIKATOR	Kelas I		Kelas II		Kelas III		Kelas IV		JML	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
1 (Kurang Sekali)	7	50	9	43	11	31	13	37	6	38
2 (Kurang)	4	29	4	19	8	23	7	20	3	22
3 (Baik)	3	21	5	24	9	26	2	6	3	18
4 (Baik Sekali)			3	14	7	20	13	37	3	22
TOTAL	**14**	**100**	**21**	**100**	**35**	**100**	**35**	**100**	**15**	**100**

Sumber: Data Primer yang Diolah, 2023

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Klasifikasi Hasil Aktifitas Fisik

NILAI INDIKATOR	FREKUENSI (SISWA)	PERSENTASE (%)
1	9	29
2	8	27
3	6	21
4	7	23
TOTAL	**30**	**100**

Sumber: Data Primer yang Diolah, 2023

Melihat pada Tabel di atas bahwa Aktivitas Fisik siswa SD Yapis Merapi Fakfak yaitu 28% atau 8 siswa yang diukur Aktivitas Fisik menunjukkan klasifikasi "kurang sekali", 27% atau 8 siswa menunjukkan klasifikasi "kurang", 21% atau 6 siswa menunjukkan klasifikasi "baik" dan 23% atau 7 siswa menunjukkan klasifikasi "baik sekali".

3. Daya Tahan Jantung dan Paru

Tabel 9. ribusi Frekuensi Hasil Tes *lari 600 meter* Anak Usia 6 – 9 Tahun (Putra)

a. Putra

Hasil tes *lari 600 meter* putra Siswa Kelas I – IV yang berusia 6 – 9 tahun di SD YapisMerapi Fakfak, Papua Barat yang berjumlah 15 siswa sebagai berikut:

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Hasil Tes *lari 600 meter* Anak Usia 6 – 9 Tahun (Putra)

NILAI INDIKATOR	Kelas I		Kelas II		Kelas III		Kelas IV		JML	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
4 (Baik Sekali)					2	13	2	13	4	27
3 (Baik)			2	13	2	13	2	13	6	40
2 (Kurang)	3	20	2	13					5	33
1 (Kurang Sekali)									0	0
TOTAL	**3**	**20**	**4**	**27**	**4**	**27**	**4**	**27**	**15**	**100**

Sumber: Data Primer yang Diolah, 2023

Melihat pada Tabel di atas dapat diketahui bahwa tidak ada siswa yang mendapatkan nilai 1 (Kurang Sekali), siswa yang mendapatkan nilai 2 (Kurang) sebanyak 5 atau 33%, siswa yang mendapatkan nilai 3 (Baik) sebanyak 6 atau 40%, dansiswa yang mendapatkan nilai 4 (Baik Sekali) sebanyak 4 atau 27%.

b. Putri

Hasil tes *lari 600 meter* putri Siswa Kelas I - IV yang berusia 6 – 9 tahun di SD Yapis Merapi Fakfak, Papua Barat yang berjumlah 15 siswa sebagai berikut:

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Hasil Tes *lari 600 meter* Anak Usia 6 – 9 Tahun (Putri)

NILAI INDIKATOR	Kelas I		Kelas II		Kelas III		Kelas IV		JML	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
4 (Baik Sekali)							1	7	1	7
3 (Baik)			1	7	1	7	2	13	4	27
2 (Kurang)			2	13	5	33	1	7	8	53
1 (Kurang Sekali)	2	13							2	13
TOTAL	**2**	**13**	**3**	**20**	**6**	**40**	**4**	**27**	**15**	**100**

Sumber: Data Primer yang Diolah, 2023

Melihat pada Tabel di atas dapat diketahui bahwa siswa yang mendapatkan nilai 1 (Kurang Sekali) sebnyak 2 atau 13%, siswa yang mendapatkan nilai 2 (Kurang) sebanyak 8 atau 53%, siswa yang mendapatkan nilai 3 (Baik) sebanyak 4 atau 27%, dan siswa yang mendapatkan nilai 4 (Baik Sekali) sebanyak 1 atau 7%.

c. Hasil Rekap Daya Tahan Jantung Dan Paru

Rekap Hasil Daya Tahan Jantung Dan Paru Siswa Kelas I – IV yang berusia 6 – 9 tahun di SD Yapis Merapi Fakfak, Papua Barat yang berjumlah 30 siswa sebagai berikut:

Tabel 11. Distribusi Frekuensi Klasifikasi Hasil Daya Tahan Jantung Dan Paru

No	Frekuensi (n)	Persentase (%)	Indikator Nilai	Klasifikasi	
1	2	7	1	Kurang Sekali	(KS)
2	13	43	2	Kurang	(K)
3	10	33	3	Baik	(B)
4	5	17	4	Baik Sekali	(BS)
Jml	**30**	**100**			

Melihat pada Tabel di atas bahwa Daya Tahan Jantung Dan Paru siswa SD Yapis Merapi Fakfak yaitu 7% atau 2 siswa yang diukur Daya Tahan Jantung Dan Parunya menunjukkan klasifikasi “kurang sekali”, 43% atau 13 siswa menunjukkan klasifikasi “kurang”, 33% atau 10 siswa menunjukkan klasifikasi “baik” dan 17% atau 5 siswa menunjukkan klasifikasi “baik sekali”.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data di atas menunjukkan bahwa :

1. Aktivitas Fisik

Suatu aktivitas fisik akan bermakna bila kualitas maupun kuantitas dalam aktivitas fisik tersebut dilakukan secara teratur, terukur dan terprogram. Sebagian besar siswa kelas I-IV di SD Yapis Merapi Fakfak, Kecamatan Fakfak Tengah Kabupaten Fakfak memiliki aktivitas yang masih kurang. Pendidikan jasmani di sekolah hanya sekali dalam seminggu, sehingga tidak efektif untuk meningkatkan Daya Tahan Jantung Dan Paru. Selain itu siswa kemungkinan belum mengetahui pedoman atau aturan yang tepat untuk menjaga Daya Tahan Jantung Dan Paru sehingga tidak memperhatikan aktivitas fisik yang memenuhi faktor-faktor Daya Tahan Jantung Dan Paru yang baik dan benar.

2. Pola Makan

Pola makan adalah cara atau perilaku yang ditempuh seseorang atas sekelompok orang dalam memilih, menggunakan bahan makanan dalam konsumsi pangan setiap hari yang meliputi jenis makanan, jumlah makanan dan frekuensi makan yang berdasarkan pada faktor-faktor sosial, budaya dimana mereka hidup.

Menurut khumaidi (1994) terdapat lima faktor yang berpengaruh terhadap pola makan atau kebiasaan makan seseorang, yaitu a) faktor prilaku, b) faktor lingkungan sosial, c) faktor ekonomi, d) faktor kesediaan bahan makanan, dan e) faktor perkembangan teknologi. Adanya perilaku yang baik dari responden, lingkungan sosial yang baik dan mendukung, tingkat ekonomi yang tinggi dan mendukung, ketersediaan bahan makanan yang baik, dan teknologi yang mendukung yang bisa didapatkan dari media-media yang ada maka dapat dimungkinkan pola makan anak akan baik tetapi sebaliknya adanya prilaku yang buruk, lingkungan sosial yang tidak mendukung, tingkat ekonomi yang rendah atau pas-pasan, ketersediaan bahan makanan yang buruk atau kurang, dan teknologi yang tidak mendukung maka dimungkinkan pola makan anak akan terganggu atau buruk.

3. Daya Tahan Jantung dan Paru (Lari 600 meter)

Melihat pada Tabel di atas bahwa Daya Tahan Jantung Dan Paru siswa SD Yapis Merapi Fakfak yaitu 7% atau 2 siswa yang diukur Daya Tahan Jantung Dan Parunya menunjukkan klasifikasi “kurang sekali”, 43% atau 13 siswa menunjukkan klasifikasi “kurang”, 33% atau 10 siswa menunjukkan klasifikasi “baik” dan 17% atau 5 siswa menunjukkan klasifikasi “baik sekali”.

4. Hubungan Pola Makan dan Aktifitas Fisik dengan Daya Tahan Jantung dan Paru

Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan menguji apakah dalam metode regresi, variabel terikat dan variabel bebas keduanya mempunyai distribusi normal atau tidak (Ghozali, 2013). Penelitian ini sudah bebas dari uji normalitas data, maka data sudah berdistribusi dengan normal. , jika nilai signifikansi dari nilai hitung P value berada di atas nilai alpha (5%) atau 0,05 maka H0 diterima. Sedangkan jika nilai hitung P Value berada di bawah nilai alpha (5%) atau 0,05, maka H1 ditolak. Sebelum analisis Uji Korelasi Product Moment dilakukannya uji Normalitas data di Tabel sebagai berikut:

Tabel 12. Hasil Uji Normalitas Data

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
		Pola Makan	Y
N		30	30
Normal Parametersa,b	Mean	2,383	2,700
	Std. Deviation	,4227	,9154
Most Extreme Differences	Absolute	,099	,244
	Positive	,078	,244
	Negative	-,099	-,162
Kolmogorov-Smirnov Z		,542	1,339
Asymp. Sig. (2-tailed)		,931	,055

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
		Aktifitas Fisik	Y
N		30	30
Normal Parametersa,b	Mean	2,393	2,700
	Std. Deviation	,4856	,9154
Most Extreme Differences	Absolute	,160	,244
	Positive	,160	,244
	Negative	-,118	-,162
Kolmogorov-Smirnov Z		,879	1,339
Asymp. Sig. (2-tailed)		**,423**	**,055**

Daya Tahan Jantung dan Paru	Kolmogrov-smirnov Z	Sig.	Ket
Pola Makan	,542	**,931**	Normal
Aktifitas Fisik	,879	**,423**	Normal

Hasil uji normalitas data dapat dilihat dari grafik dan *One Sample Kolmogorov* Smirnov Test menunjukan bahwa "**X1**" nilai Asymp. sig > 0,05 yaitu sebesar 0,931 > 0,05 berarti bahwa data normal, "**X2**" sebesar 0,423> 0,05 berarti data normal, dan "**Y**" nilai sebesar 0,055 > 0,05 yang berarti bahwa data terdistribusi secara normal. Ketiga variable ini memiliki nilai Asymp. Sig lebih besar dari > 0,05 yang artinya asumsi normalitas data terpenuhi atau lolos dalam uji normalitas data.

Uji Hipotesis

Tabel 13. Uji Hipotesis

Daya Tahan Jantung dan Paru	N	Mean	Std. Deviation	Z	Sig.
Pola Makan	30	2,383	,4227	1,339	,055
Aktifitas Fisik	30	2,393	,4856		

Berdsarkan hasil Uji Hipotesis diatas dapat dilihat bahwa nilai signifikasi yaitu 0.055 > 0,05 yang berarti lebih besar dari 0,05 maka nilainya signifikan. sehingga diputuskan H0 ditolak karena nilai signifikan lebih dari 0,05 atau 0.055 < 0,05, sedangkan H1 diterima karena nilai signifikan lebih dari 0,05 atau 0.055 > 0,05 yang artinya tidak ada pengaruh dari pola makan dan aktifitas fisik dengan daya tahan tubu.

Uji Korelasi Product Moment

Pola makan dan aktifitas fisik memiliki keterkaitan dengan Daya Tahan Jantung Dan Paru, berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan untuk mengetahui derajat keeratan hubungan 2 variabel tersebut dengan menggunakan Uji Korelasi Product Moment. Uji Korelasi Product Moment memiliki nilai koefisien dan makna keeratannya dalam sebuah analisis statistik atau analisis data berikut:

Tabel 14. Hasil Uji Korelasi Product Moment

		Pola makan	Aktifitas fisik	Y
Pola Makan	Pearson Correlation	1	.927**	**.584****
	Sig. (2-tailed)		,000	,001
	N	30	30	30
Aktifitas Fisik	Pearson Correlation	.927**	1	**.453***
	Sig. (2-tailed)	,000		,012
	N	30	30	30
Y	Pearson Correlation	**.584****	**.453***	1
	Sig. (2-tailed)	,001	,012	
	N	30	30	30

Sumber: Data Primer yang Diolah, 2023

		Y
Pola Makan	Pearson Correlation	,584
	Sig. (2-tailed)	,001
Aktifitas Fisik	Pearson Correlation	,453
	Sig. (2-tailed)	,012

Pada table korelasi, diperoleh harga koefisien korelasi 0,584 dan 0,453 dengan signifikan 0,001 dan 0,012. Maka Hubungan Pola Makan dengan Daya Tahan Jantung dan Paru yaitu 0,001 yang artinya berkorelasi karena nilai signifikasinya 0,001 < 0,05, sedangkan untuk aktifitas Fisik nilai signifikasinya 0,012 > 0,05 maka tidak berkorelasi. Hasil korelasi Product Moment menghasilkan antara X1 (Pola Makan) terhadap Y yaitu 0,584 dan X2 (Aktifitas Fisik) terhadap Y yaitu 0,453 yang artinya terdapat korelasi yang cukup kuat antara Pola Makan dan Aktifitas Fisik terhadap Daya Tahan Jantung Dan Paru.

Setelah didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara Pola Makan dan Aktifitas Fisik terhadap Daya Tahan Jantung Dan Paru, Langkah selanjutnya adalah menginterpretasi kekuatan Hubungan Pola Makan dan Aktifitas Fisik terhadap Daya Tahan Jantung Dan Paru. Setelah interpretasi dengan table tingkat hubungan koefisien korelasi milik Sugiono didapatkan hasil bahwa Kekuatan hubungan antara Pola Makan dan Aktifitas Fisik terhadap Daya Tahan Jantung Dan Paru adalah cukup kuat. Berdasarkan hasil korelasi tersebut juga dapat dipahami bahwa korelasinya bersifat positif, artinya semakin bagus tingkat Pola Makan dan Aktifitas Fisik akan semakin tinggi juga Daya Tahan Jantung Dan Paru dengan kekuatan hubungan yang cukup kuat.

Makanan berfungsi untuk memelihara kesehatan Jantung Dan Paru melalui manfaat zat-zat gizi yang terkandung di dalamnya. Kualitas susunan makanan yang baik dan jumlah makanan yang seharusnya dimakan akan mempengaruhi kesehatan Jantung Dan Paru yang optimal. Masalah gizi yang terjadi pada anak-anak umumnya disebabkan oleh satu sumber utama yaitu kebiasaan makan yang kurang tepat. Salah satu dampak negatif dari kebiasaan makan yang kurang tepat adalah anemia.

Perubahan gaya hidup yang menjurus pada penurunan aktivitas fisik, seperti kurangnya aktivitas bermain atau berolahraga dan berekreasi dengan teman serta lingkungan rumah atau yang tidak memungkinan anak-anak bermain diluar rumah, menyebabkan anak lebih sering bermain computer/games, play station, nonton TV atau video dibanding melakukan aktivitas fisik atau olahraga.

Seorang anak yang malas bergerak atau beraktivitas fisik akan berisiko atau rentan terhadap kebugaran jasmansi begitu juga sebaliknya anak yang mengalami kegemukan akan cenderung malas bergerak sehingga dapat berakibat pada kurangnya pengalaman gerak, tingkat Daya Tahan Jantung Dan Paru akan relatif kurang baik. Gerak atau aktivitas fisik yang disarankan untuk menjaga Daya Tahan Jantung Dan Paru bagi anak minimal tiga kali dalam satu minggu dengan durasi waktu 60-90 menit dengan intensitas sedang. Melalui aktivitas fisik yang terukur ini diharapkan dapat membantu kebugaran fisik dan membantu penyaluran tenaga serta pembakaran lemak sheingga dapat membentuk Daya Tahan Jantung Dan Paru yang baik.

Pola makan yang berlebihan, jumlah kalori yang masuk tanpa kontrol pada anak menyebabkan aktivitas fisik menurun dikarenakan rasa lelah akibat menahan bobotJantung Dan Paru, sehingga anak yang memiliki kegemukan cenderung malas bergerakdan malas untuk mengolah Jantung Dan Parunya atau berolahraga.

Pada penelitian ini peneliti telah melakukan dan menyusun dengan semaksimal mungkin, akan tetapi saat melakukan penyusunan masih terdapat keterbatasan dalam penelitian. Saat melakukan penelitian, jumlah responden pada saat pengumpulan data terdapat beberapa kendala yang tidak bisa diantisipasi seperti pengumpulan data yang digunakan menggunakan Tes sehingga memiliki dampak subjektif. Saat permintaan ketersediaan untuk mengikuti tes terdapat beberapa responden yang kurang serius sehingga hasil yang didapatkan kurang maksimal.

KESIMPULAN

Berasarkan hasil penelitian uji korelasi *product moment* dengan SPSS yaitu 0,584(X1) terhadap Y dan 0,453 (X2) terhadap Y dapat disimpulkan bahwa derajat hubungan Pola Makan dan Aktifitas Fisik dengan Daya Tahan Jantung Dan Paru yaitu cukup kuat, dengan nilai signifikasi 0,001 untuk (X1) dan 0,012 (X2).

Dari data di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa semakin bagus Pola Makan dan Aktifitas Fisik siswa, maka akan tinggi pula tingkat Daya Tahan Jantung Dan Paru. Daya Tahan Jantung Dan Paru yang diperoleh dari Pola Makan dan Aktifitas Fisik yang rutin dapat memberikan manfaat yang baik serta dapat bermain bersama teman sebayatanpa adanya rasa kelelahan yang berlebihan.

DAFTAR RUJUKAN

Afriyani, Rahmawati, W., & Marland, Setyaningrum Carolina, D. (2020). Analisis Pola Makan pada Anak Usia Sekolah. *Kesejahteraan Keluarga Dan Pendidikan*, 39.

Almatsier, S. (2009). *Basic principles of nutrition*. *Jakarta: Gramedia Pustaka Utama*.

Ambrosini, V., Bowman, C., & Collier, N. (2009). *Dynamic capabilities*: *An exploration of how firms renew their resource base*. British journal of management, 20, S9-S24.

Christanti Glorinda Wanjaya Visensia, H. S. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Daya Tahan Jantung Dan Paru Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Srengat Blitar. *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 435.

DANANG, A. S. (2016). Analisis Tingkat Daya Tahan Jantung Dan Paru Atlet Bolavoli Putri Universitas PGRI Banyuwangi. *Kejaora*, 38.

E. Whitehead Margaret, J. Durden-Myers Elizabeth, D. (2018). *The value of fostering physical literacy*. *Teaching in Physical Education*, 252–261.

Erick, B. (2017). Aktivitas Fisik Olahraga untuk Pertumbuhan dan Perkembangan Siswa SD. *Primary Education*, 55.

Harvita, Damara Utami, Kamsiah, S. A. (2020). Relationship between Eating Pattern, Energy and Protein Adequacy Level with Nutritional Status in Adolescent. *Jurnal Kesehatan*, 279–286.

Howard, L. M., Trevillion, K., & Agnew-Davies, R. (2010). Domestic Violence and Mental Health. *International Review of Psychiatry*, *22*(5), 525-534.

Huotari, P., Nupponen, H., Mikkelsson, L., Laakso, L., & Kujala, U. (2011). Adolescent physical fitness and activity as predictors of adulthood activity. *Sports Sciences*, 1135.

Iswati, M., & Khusnal, E. (2016). Hubungan Pola Makan dengan Aktivitas Fisik pada Anak Kegemukan di SD Muhammadiyah Wirobrajan 3 Yogyakarta.

José, Francisco López-Gil, Javier Brazo-Sayavera, D. (2020). Adherence to Mediterranean Diet Related with Physical Fitness and Physical Activity in Schoolchildren Aged 6–13. *Nutrients*, 2.

Kemendiknas. (2010). *Tes KesegaranJasmani Indonesia* Jakarta:Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.

L. Fedewa, A., & Ahn, S. (2013). The Effects of Physical Activity and Physical Fitness on Children's

Achievement and Cognitive Outcomes. *Psychology*, 521–535.

Nofi, M. S. (2018). Peningkatan Kecerdasan Interpersonal Melalui Aktivitas Fisik Anak Usia 4-5 Tahun.

Pendidikan Usia Dini, 294.

Nofitasari, Ira, S. Y. (2017). Deskripsi Kesulitan Belajar Peserta Didik dan Faktor Penyebabnya Dalam Memahami Materi Listrik Dinamis Kelas X SMA Negeri 2 Bengkayang. *Jurnal Penelitian Fisika Dan Aplikasinya*, 46.

Noviani Kurnia, Afifah Effatul, D. (2016). Kebiasaan Jajan dan Pola Makan serta Hubungannya dengan Status Gizi Anak Usia Sekolah di SD Sonosewu Bantul Yogyakarta. *GIZI DAN DIETETIK*, 98.

Nurhasan. (2001). *Tes dan Penghukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Dirjen Olahraga. Jakarta Pusat. Rahman Muharam, R., Damayanti, I., & Ruhayati, Y. (2019). Hubungan Antara Pola Makan dan Status

Gizi dengan Tingkat Kebugaran Atlet Dayung. *SPORT SCIENCE AND EDUCATION*, 15.

Safaringga, E., & Prasetiyo Herpandika, R. (2018). Hubungan antara Daya Tahan Jantung Dan Paru dengan Kualitas Tidur. Sportif. *SPORTIF*, 238.

Smith, P., Davis, S. J., Creutzig, F., Fuss, S., Minx, J., Gabrielle, B., & Yongsung, C. (2016). Biophysical and Economic Limits to Negative CO2 Emissions. Nature Climate Change, 6(1), 42-50.

Steven, N. Blair, Cheng Yiling, D. (2001). Is Physical Activity or Physical Fitness more Important in Defining Health Benefits? *College of Sports Medicine*, 379.

Subardja, D. (2004). Obesitas Primer pada Anak. Bandung: PT. Kiblat Buku Utama.

Sugiyono, P. D. (2017). Metode Penelitian Bisnis: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi, dan R&D. Penerbit CV. Alfabeta: Bandung.

Sujana Wahyuri Asep. (2017). Pengembangan Model Latihan Daya Tahan Jantung Dan Paru BerbasisAktivitas Bermain. *Jurnal Menssana*, 14–18.