

**BAB IV**  
**HASIL PENELITIAN**

**A. Deskripsi Data**

Deskripsi data pada penelitian ini meliputi data nilai terendah, nilai tertinggi, rata-rata, simpangan baku dan varians dari masing-masing variabel X maupun variabel Y. Berikut data selengkapnya:

Tabel 8. Deskripsi Data Penelitian

Variabel	Status Gizi	Tingkat Kesegaran Jasmani
Nilai Terendah	81	9
Nilai Tertinggi	163	21
Rata-rata	98,56	17,66
Simpangan Baku	53,95	46,21
Varians	2910,7	2135,5

**1. Data Status Gizi**

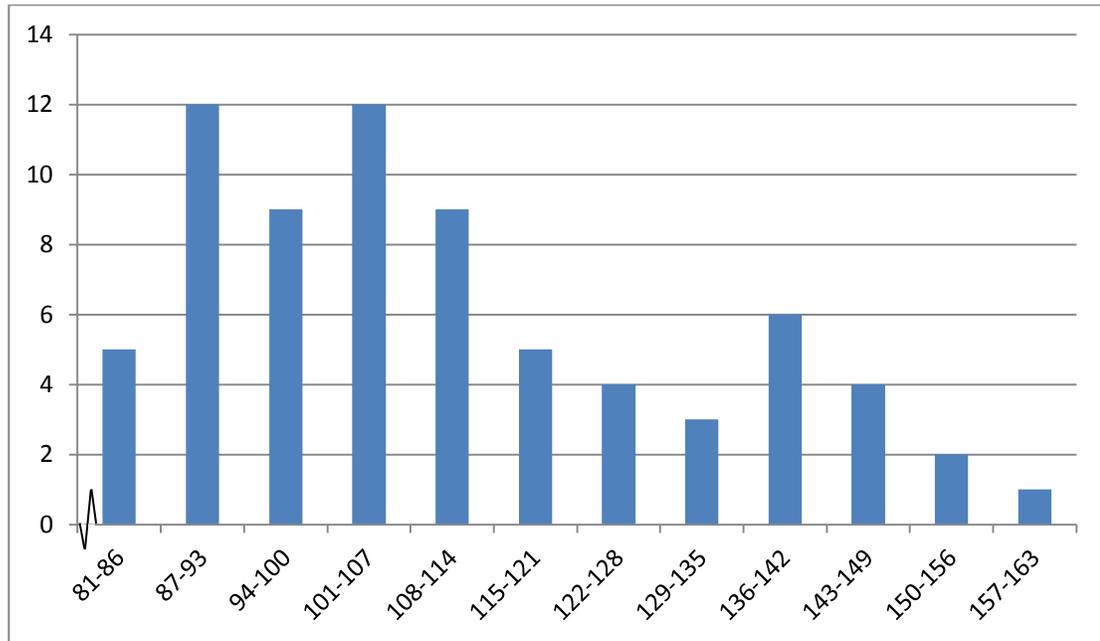
Data hasil tes status gizi diperoleh rentang dari 81 – 163 dengan rata – rata 98,56 serta simpangan baku sebesar 53,95 dan varians sebesar 2910,7 kemudian data – data tersebut diubah ke Tskor menjadi Tskor tertinggi 61,94 dan Tskor terendah 41,56.

Di bawah ini disajikan mengenai distribusi frekuensi dan grafik histogram data status gizi.

Tabel 9. Distribusi Frekuensi status gizi

No	Nilai	Nilai Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi relatif
1	81-86	84	5	6,94 %
2	87-93	90	12	16,66 %
3	94-100	97	9	12,5 %
4	101-107	104	12	16,66 %
5	108-114	111	9	12,5 %
6	115-121	118	5	6,94 %
7	122-128	125	4	5,55 %
8	129-135	132	3	4,16 %
9	136-142	139	6	8,33 %
10	143-149	146	4	5,55 %
11	150-156	153	2	2,77 %
12	157-163	160	1	1,38, %
	Jumlah		72	100 %

Di bawah ini digambarkan diagram batang dari data status gizi.



Gambar 2. Grafik Diagram Batang Data Status Gizi

## 2. Data Tingkat Kesegaran Jasmani

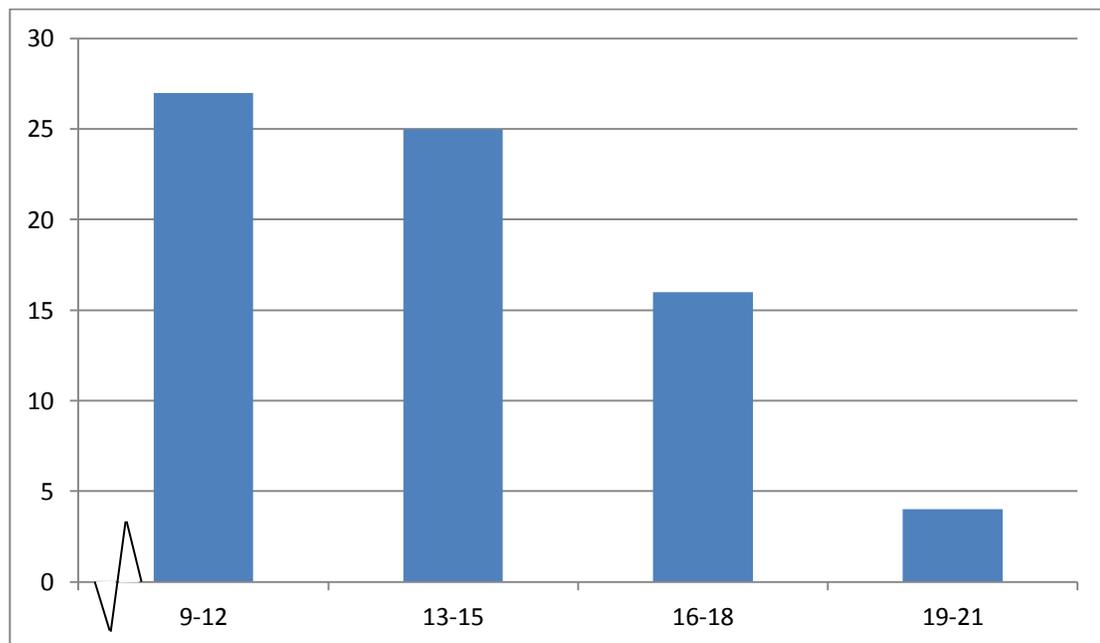
Data hasil pengukuran tingkat kesegaran jasmani diperoleh rentang dari 9 sampai 21 dengan rata – rata 17,66 serta simpangan baku sebesar 46,21 dan varians sebesar 2135,5 kemudian data tersebut di ubah ke Tskor menjadi Tskor tertinggi 57,3 dan Tskor terendah 41,56.

Di bawah ini disajikan mengenai distribusi frekuensi dan grafik histogram data tingkat kesegaran jasmani,

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani

No	Nilai	Nilai Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	9 - 12	10,5	27	37,5 %
2	13 - 15	14	25	34,72 %
3	16 - 18	17	16	22,22 %
4	19 - 21	20	4	5,55 %
	Jumlah		72	100 %

Di bawah ini digambarkan diagram batang dari data tingkat kesegaran jasmani.



Gambar 3. Diagram Batang Data Tingkat Kesegaran Jasmani

## B. Pengujian Hipotesis

### Hubungan status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani

Hubungan antara status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani dinyatakan oleh persamaan regresi  $\hat{Y} = 15,64 + 0,55 X$ , artinya tingkat kesegaran jasmani dapat diketahui atau diperkirakan dengan persamaan regresi tersebut, jika variabel status gizi diketahui.

Hubungan antara Status Gizi (X) dengan Tingkat Kesegaran Jasmani (Y) ditunjukkan oleh koefisien  $r = 1,79$ . Koefisien korelasi tersebut harus diuji terlebih dahulu mengenai keberartiannya, sebelum digunakan untuk mengambil kesimpulan. Hasil uji keberartian korelasi tersebut dapat dilihat dalam bentuk table berikut :

Tabel 11. Uji Keberartian Koefisien Korelasi X dengan Y

Koefisien Korelasi	$t_{hitung}$	$t_{tabel}$
1,79	6,8	1,7

Uji keberartian koefisien korelasi diatas terlihat bahwa  $t_{hitung} = 6,8$  lebih besar dari  $t_{tabel} = 1,7$ , yang berarti koefisien korelasi 1,79 adalah berarti. Dengan demikian hipotesis yang mengatakan terdapat hubungan yang berarti antara status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani didukung oleh data penelitian. Koefisien determinasi status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani adalah  $r^2 = 3,204$ . Hal ini berarti 3,204 % tingkat kesegaran jasmani ditentukan oleh status gizi.

### C. Pembahasan

Berdasarkan penelitian yang telah dikemukakan di atas, diketahui bahwa :

Hubungan status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani memiliki tingkat hubungan sebesar 3,204 %, berarti tingkat kesegaran jasmani siswa 3,204% dipengaruhi oleh status gizi siswa tersebut.

Variabel status gizi di atas adalah hanya sebagian dari faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa. Berdasarkan hasil hubungan status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani sebesar 3,204% ini menandakan terdapat faktor lain sebesar 96,79% yang dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa.

Sedikitnya siswa yang memiliki kesegaran jasmani di atas sedang kemungkinan dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain:

#### a. Aktivitas sehari-hari

Siswa SMP N 252 Jakarta mengikuti jam belajar *regular* di sekolah rata-rata dari pukul 07.00 WIB sampai pukul 14.00 WIB. Untuk pelajaran pendidikan jasmani di sekolah menengah pertama memiliki 2 x 45 menit. Padahal, keberhasilan untuk mencapai tingkat kesegaran jasmani ditentukan oleh kualitas latihan yang meliputi tujuan latihan, pemilihan model latihan dan dosis latihan Djoko Pekik Irianto (2000: 6) Dosis latihan meliputi frekuensi, intensitas, waktu latihan dan *recovery*.

Oleh karena itu, berbagai pihak terkait hendaknya untuk memperhatikan antara sedikitnya waktu untuk belajar gerak dengan kualitas pembelajaran agar siswa aktif.

b. Kreativitas Guru

Guru pendidikan jasmani peran yang penting untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa. Kesegaran jasmani siswa akan lebih bermakna apabila didukung dengan aktifitas fisik dengan teratur dan terukur. Guru pendidikan jasmani dituntut berperan aktif dalam usaha meningkatkan kesegaran jasmani siswa dengan bimbingan dan arahnya. Selain itu, guru hendaknya pandai-pandai memilih metode pembelajaran yang sesuai, secara kreatif memberikan keleluasaan gerak bagi siswa, mensosialisasikan pentingnya olahraga bagi siswa dan memberikan motivasi siswa untuk berolahraga agar kesegaran jasmani dapat mencapai peningkatan.

c. Ketersediaan sarana dan prasarana

Banyak penelitian yang menyatakan bahwa ketersediaan sarana dan prasarana berpengaruh terhadap kualitas kesegaran jasmani siswa di sekolah. Semakin tercukupinya sarana dan prasarana yang dimiliki suatu sekolah maka semakin baik pula kesegaran jasmani siswanya. Dengan catatan: terkait dengan

kekreatifitas guru memanfaatkan sarana dan prasarana yang tersedia dan motivasi bagi siswa untuk berolahraga.

Akhirnya keterbatasan yang dimiliki peneliti juga yang membuat semua unsur yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII yang telah disebutkan di atas tidak dapat diteliti lebih lanjut. Peneliti berharap pada penelitian – penelitian lain yang bisa mengembangkan penelitian sehingga tingkat kebugaran jasmani siswa semakin meningkat.