

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN

#### A. Deskripsi Data

Penelitian ini menggunakan 3 variabel, yang terdiri dari dua variabel bebas (status gizi & aktivitas fisik) dan satu variabel terikat (kebugaran jasmani). Dari hasil penelitian ternyata status gizi dan aktivitas fisik memberikan kontribusi sebesar 54,70 % terhadap kebugaran jasmani. Agar lebih jelas mengenai deskripsi data penelitian guna untuk memperoleh data yang meliputi nilai terbesar, nilai terkecil, nilai rata-rata, median, simpangan baku, varians distribusi frekuensi dan histogram dari masing masing variabel baik variabel bebas maupun variabel terikat. Berikut ini deskripsi data penelitian.

**Tabel 4.1. Deskripsi Data Penelitian**

Variabel	Status Gizi	Aktivitas Fisik	Kebugaran Jasmani
Nilai terbesar	2,19	4,15	53,3
Nilai terkecil	- 2,29	1,68	34
Rata-rata	- 0,816	2,635	42,48
Median	-1,12	2,64	41,45
Simpangan baku	1,06	0,602	5,07
Varians	1,14	0,36	25,94

## 1. Status Gizi

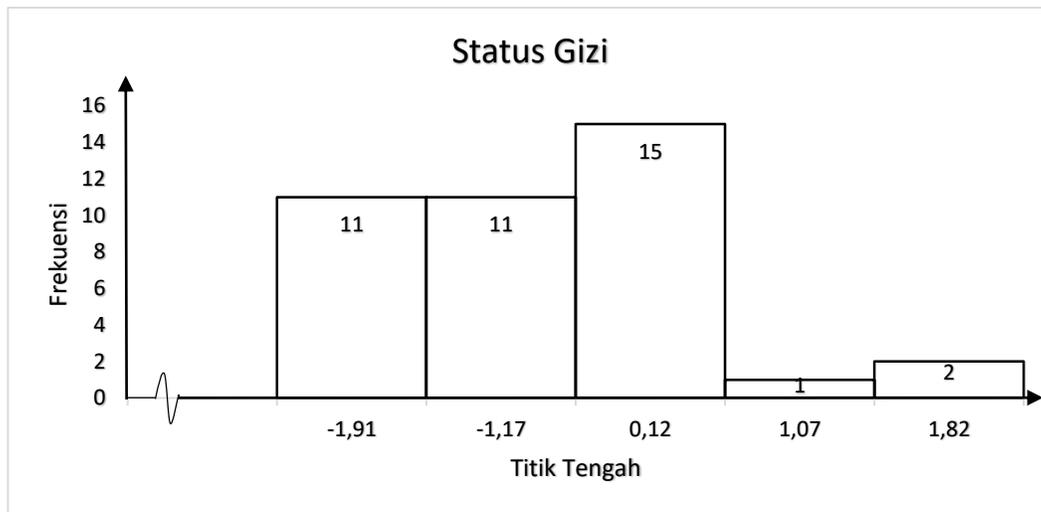
Hasil perhitungan rentang skor status gizi diperoleh nilai terbesar 2.19, nilai terkecil -2.29, nilai rata-rata -0.816, median -1.12, dan simpangan baku 1.06.

Berikut tabel distribusi frekuensi yang diperoleh.

**Tabel 4.2. Data Status Gizi**

No	Kelas Interval	Titik Tengah	Frekuensi	
			Absolut	Relatif
1	(-2,29) - (-1,54)	-1,91	11	27,5
2	(-1,55) - (-0,80)	-1,17	11	27,5
3	(-0,81) - (0,69)	0,12	15	37,5
4	(0,70) - (1,44)	1,07	1	2,5
5	(1,45) - (2,19)	1,82	2	5
Jumlah			40	100

Berdasarkan hasil di atas sampel yang berada pada frekuensi absolut nomor 3 adalah 15 sampel dengan frekuensi relatifnya =37.5 dan sampel yang berada di bawah rata-rata pada frekuensi absolut nomor 1 dan 2 adalah 11 dengan masing-masing nilai frekuensi relatifnya =27.5, kemudian sampel yang berada di atas rata-rata pada frekuensi absolut nomor 4 dan 5 adalah 3 dengan nilai frekuensi relatifnya =7.5. Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, berikut adalah histogram dari variabel status gizi:



**Gambar 4.1. Histogram Status Gizi**

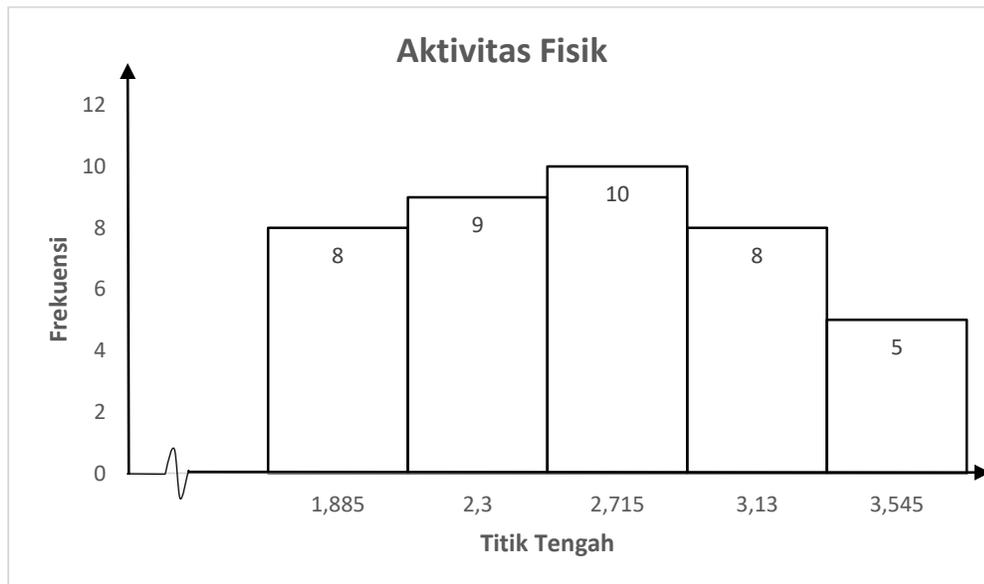
## 2. Aktivitas Fisik

Hasil perhitungan rentang skor aktivitas fisik diperoleh nilai terbesar 4.15, nilai terkecil 1.68, nilai rata-rata 2.635, median 2.64, dan simpangan baku 0.602. Berikut tabel distribusi frekuensi yang diperoleh.

**Tabel 4.3. Data Aktivitas Fisik**

No	Kelas Interval	Titik Tengah	Frekuensi	
			Absolut	Relatif
1	1,68 - 2,09	1,885	8	20
2	2,10 - 2,50	2,3	9	22,5
3	2,51 - 2,91	2,715	10	25
4	2.92 - 3,32	3,13	8	20
5	3.33 - 4,15	3,545	5	12,5
Jumlah			40	100

Berdasarkan hasil di atas sampel yang berada pada frekuensi absolut nomor 3 adalah 10 sampel dengan frekuensi relatifnya =25 dan sampel yang berada di bawah rata-rata pada frekuensi absolut nomor 1 adalah 8 dengan nilai frekuensi relatifnya =20, kemudian frekuensi absolut nomor 2 adalah 9 dengan nilai frekuensi relatifnya =22.5, dan sampel yang berada di atas rata-rata pada frekuensi absolut nomor 4 dan 5 adalah =13 dengan nilai frekuensi relatifnya =32.5. Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, berikut adalah histogram dari variabel aktivitas fisik:



**Gambar 4.2. Histogram Aktifitas Fisik**

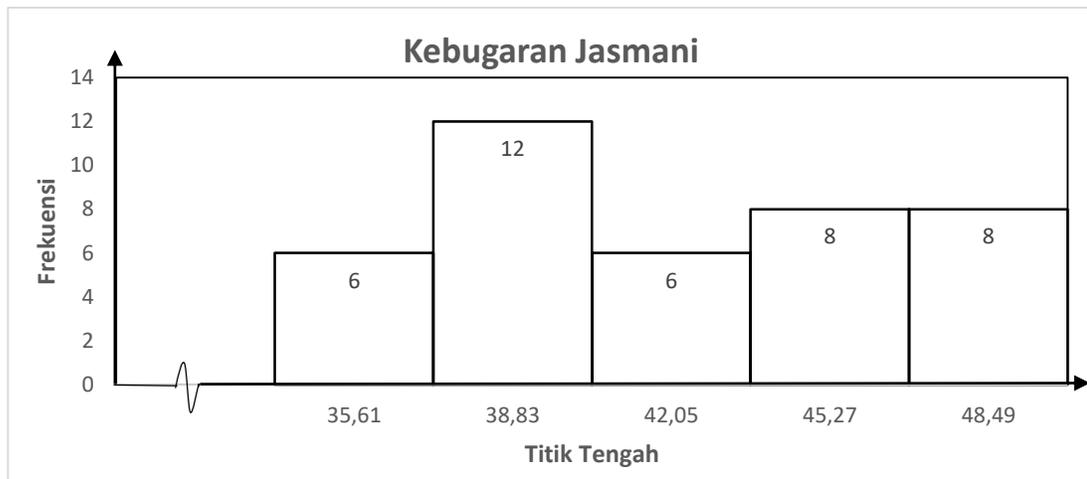
### 3. Kebugaran Jasmani

Hasil perhitungan rentang skor kebugaran jasmani diperoleh nilai terbesar 5.33, nilai terkecil 34, nilai rata-rata 42.48, median 41.45, dan simpangan baku 5.07. Berikut tabel distribusi frekuensi yang diperoleh.

**Tabel 4.4. Data Kebugaran Jasmani**

No	Kelas Interval	Titik Tengah	Frekuensi	
			Absolut	Relatif
1	34 - 37,22	35,61	6	15
2	37,23 - 40,43	38,83	12	30
3	40,44 - 43,65	42,05	6	15
4	43,66 - 46,86	45,27	8	20
5	46,87 - 53,3	48,49	8	20
Jumlah			40	100

Berdasarkan hasil di atas sampel yang berada pada frekuensi absolut nomor 2 adalah 12 sampel dengan frekuensi relatifnya =30 dan sampel yang berada di bawah rata-rata pada frekuensi absolut nomor 1 adalah 6 dengan nilai frekuensi relatifnya =15, dan sampel yang berada di atas rata-rata pada frekuensi absolut nomor 3 sampai nomor 5 adalah =20 dengan nilai frekuensi relatifnya =55. Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, berikut adalah histogram dari variabel Kebugaran Jasmani:



**Gambar 4.3. Histogram Kebugaran Jasmani**

## B. Pengajuan Hipotesis

### 1. Hubungan Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani

Hubungan status gizi ( $X_1$ ) dengan kebugaran jasmani ( $Y$ ) dinyatakan dalam persamaan regresi  $\hat{Y} = 29,678 + 0,406X_1$ , diartikan bahwa apabila status gizinya meningkat sebesar satu, maka kebugaran jasmaninya meningkat sebesar 0,406.

Hubungan status gizi ( $X_1$ ) dengan kebugaran jasmani ( $Y$ ) diperoleh koefisien korelasi ( $r_{y_1}$ ) sebesar 0.409 dengan kontribusi korelasinya sebesar 40,90%. Untuk menguji keberartian koefien korelasi tersebut digunakan uji t. hasil uji keberartian korelasi tersebut dapat dilihat dalam tabel berikut ini:

**Tabel 4.5. Uji Keberartian Koefisien Korelasi  $X_1$  terhadap  $Y$**

Koefisien Korelasi	$T_{hitung}$	$T_{tabel}$
0,409	3,146	2,024

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh harga  $t_{hitung} = 3.146$  dan pada  $\alpha = 5\%$  dengan  $dk = n-2 = 40-2 = 38$  diperoleh  $t_{tabel} = 2.024$ . Karena  $t_{hitung} = 3.146 > t_{tabel} = 2.024$ , maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kebugaran jasmani siswa kelas X dan XI MAN 1 Kabupaten Bogor. Hubungan bersifat positif, artinya bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani siswa. Dengan demikian dapat dijelaskan bahwa semakin baik status gizi siswa, maka akan semakin baik pula tingkat kebugaran jasmaninya dan sebaliknya semakin jelek status gizi siswa, maka akan semakin jelek pula tingkat kebugaran jasmaninya. Hasil analisis ini juga diperoleh koefisien determinasi status gizi terhadap kebugaran jasmani sebesar 0.1672. Hal ini menunjukkan bahwa kontribusi koefisien determinasi atau sumbangan status gizi terhadap kebugaran jasmani siswa MAN 1 Kabupaten Bogor sebesar 16.72%.

## **2. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani**

Hubungan aktivitas fisik ( $X_2$ ) dengan kebugaran jasmani ( $Y$ ) dinyatakan dalam persamaan regresi  $\hat{Y} = 29,738 + 0,416X_2$ , diartikan bahwa apabila aktivitas fisiknya meningkat sebesar satu, maka kebugaran jasmaninya meningkat sebesar 0,416.

Hubungan aktivitas fisik ( $X_2$ ) dengan kebugaran jasmani ( $Y$ ) diperoleh koefisien korelasi ( $r_{y_2}$ ) sebesar 0.417, dengan kontribusi korelasinya sebesar

41,70%. Untuk menguji keberartian koefien korelasi tersebut digunakan uji t. hasil uji keberartian korelasi tersebut dapat dilihat dalam tabel berikut ini:

**Tabel 4.6. Uji Keberartian Koefisien Korelasi  $X_2$  terhadap Y**

Koefisien Korelasi	$T_{hitung}$	$T_{tabel}$
0,417	2,830	2,024

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh harga  $t_{hitung} = 2.830$  dan pada  $\alpha = 5\%$  dengan  $dk = n-2 = 40-2 = 38$  diperoleh  $t_{tabel} = 2.024$ . Karena  $t_{hitung} = 2.830 > t_{tabel} = 2.024$ , maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa kelas X dan XI MAN 1 Kabupaten Bogor. Hubungan bersifat positif, artinya bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani siswa. Dengan demikian dapat dijelaskan bahwa semakin baik aktivitas fisiknya, maka akan semakin baik pula tingkat kebugaran jasmaninya dan sebaliknya semakin buruk aktivitas fisik siswa, maka akan semakin buruk pula tingkat kebugaran jasmaninya. Hasil analisis ini juga diperoleh koefisien determinasi aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani sebesar 0.1738. Hal ini menunjukkan bahwa kontribusi koefisien determinasi atau sumbangan aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani siswa MAN 1 Kabupaten Bogor sebesar 17.38%.

### 3. Hubungan Status Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani

Hubungan status gizi ( $X_1$ ) dan aktivitas fisik ( $X_2$ ) dengan kebugaran jasmani ( $Y$ ) dinyatakan dalam persamaan regresi  $\hat{Y} = 13,903 + 0,356 X_1 + 0,366 X_2$ , diartikan bahwa apabila status gizinya meningkat sebesar satu dan aktivitas fisiknya meningkat sebesar satu, maka kebugaran jasmaninya meningkat sebesar status gizi (0,356) dan aktivitas fisik (0,366).

Hubungan status gizi ( $X_1$ ) dan aktivitas fisik ( $X_2$ ) dengan kebugaran jasmani ( $Y$ ) diperoleh koefisien korelasi ( $r_{y1.2}$ ) sebesar 0.547, dengan kontribusi korelasinya sebesar 54,70%. Untuk menguji keberartian koefien korelasi tersebut digunakan uji t. hasil uji keberartian korelasi tersebut dapat dilihat dalam tabel berikut ini:

**Tabel 4.7. Uji Keberartian Koefisien Korelasi  $X_1$  dan  $X_2$  terhadap  $Y$**

Koefisien Korelasi	$F_{hitung}$	$F_{tabel}$
0,547	8,277	3,25

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh harga  $f_{hitung} = 8.277$  dan pada  $\alpha = 5\%$  dengan  $dk = n-k-1 = 40-2-1 = 37$  diperoleh  $f_{tabel} = 3.25$ . Karena  $f_{hitung} = 8.277 > f_{tabel} = 3.25$ , maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa kelas X dan XI MAN 1 Kabupaten Bogor. Hubungan bersifat positif, artinya bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani siswa. Dengan demikian dapat dijelaskan bahwa semakin baik status gizi dan aktivitas fisiknya, maka akan semakin baik

pula tingkat kebugaran jasmaninya. Hasil analisis ini juga diperoleh koefisien determinasi status gizi dan aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani sebesar 0.2992. Hal ini menunjukkan bahwa kontribusi koefisien determinasi atau sumbangan status gizi dan aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani siswa MAN 1 Kabupaten Bogor sebesar 29.92%.

### **C. Pembahasan Hasil Penelitian**

Dalam pembahasan ini akan dibahas data hasil penelitian tentang hubungan antara status gizi dan aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani pada siswa kelas X dan XI MAN 1 Kabupaten Bogor. Berdasarkan hasil penelitian telah diketahui bahwa terdapat hubungan antara status gizi dengan kebugaran jasmani sebesar 0.409, dengan kontribusi korelasi sebesar 40,90 %, dimana nilai positif ini menggambarkan hubungan yang signifikan. Hubungan bersifat positif, artinya bahwa terdapat hubungan positif antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani siswa. Dengan demikian dapat dijelaskan bahwa semakin baik status gizi siswa, maka akan semakin baik pula tingkat kebugaran jasmaninya dan sebaliknya semakin jelek status gizi siswa, maka akan semakin jelek pula tingkat kebugaran jasmaninya. Hal tersebut bisa terjadi karena penilaian status gizi dalam penelitian ini mengukur dimensi tubuh dengan indeks berat badan terhadap tinggi badan (BB/TB), dimana dimensi tubuh semakin besar dapat mempengaruhi gerak tubuh dalam melakukan aktivitas jasmani menjadi kurang maksimal, terutama saat berolahraga yang memerlukan kemampuan melakukan gerakan-gerakan yang kompleks.

Berdasarkan hasil perhitungan korelasi antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani diperoleh hubungan sebesar 0.417, dengan kontribusi korelasi sebesar 41,70%, dimana nilai positif ini menggambarkan adanya hubungan yang signifikan. Hubungan bersifat positif, artinya bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani siswa. Dengan demikian dapat dijelaskan bahwa semakin baik aktivitas fisiknya, maka akan semakin baik pula tingkat kebugaran jasmaninya dan sebaliknya semakin buruk aktivitas fisik siswa, maka akan semakin buruk pula tingkat kebugaran jasmaninya. Hal ini bisa terjadi karena tingkat aktivitas fisik perlu didukung oleh faktor lain yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa, seperti asupan nutrisi yang seimbang dengan aktivitas yang dilakukan.

Hasil korelasi ganda antara status gizi dan aktivitas fisik secara bersama-sama dengan tingkat kebugaran jasmani siswa diperoleh nilai sebesar 0,547 dengan tingkat hubungan positif dan kuat, serta hubungan tersebut adalah signifikan yang mempunyai kontribusi korelasi sebesar 54,70%. Hubungan bersifat positif, artinya bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani siswa. Dengan demikian dapat dijelaskan bahwa semakin baik status gizi dan aktivitas fisiknya, maka akan semakin baik pula tingkat kebugaran jasmaninya. Dari korelasi ganda tersebut dapat disimpulkan bahwa antara status gizi dengan aktivitas fisik harus seimbang agar dapat memperoleh tingkat kebugaran jasmani yang baik. Karena dengan kebugaran jasmani baik kesanggupan

tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Orang yang bugar berarti ia tidak mudah lelah. Ia dapat mengerjakan pekerjaan sehari-hari secara optimal, tidak malas atau bahkan berhenti sebelum waktunya.

#### **D. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada saat penelitian, adapun keterbatasan tersebut adalah:

1. Pelaksanaan *Multistage Fitness Test* (MFT)

Kondisi lapangan yang terlalu kasar, tidak adanya garis untuk batas siswa melakukan *sliding*, sepatu yang kurang sesuai dalam melakukan tes sehingga siswa kurang maksimal dalam melakukan tes *Multistage Fitness Test*.