

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di SDN 001 Merdeka Kota terhadap 48 orang yang memenuhi kriteria inklusi.

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Gambaran Kebugaran Jasmani dan Indeks Massa Tubuh Siswa

Gambaran kebugaran jasmani dan indeks massa tubuh siswa SDN 001 Merdeka Kota Bandung dapat dilihat pada Tabel 4.1

Tabel 4.1 Kebugaran Jasmani dan Indeks Massa Tubuh

Variabel	Jumlah	%
Kebugaran Jasmani		
Luar Biasa	10	21
Sangat Baik	16	33
Baik	11	23
Cukup	8	17
Buruk	2	4
Sangat Buruk	1	2
Total	48	100
Indeks Massa Tubuh		
Normal	28	58
Gemuk	10	21
Obesitas	5	10
Kurus	4	8
Sangat Kurus	1	3
Total	48	100

Berdasarkan tabel 4.1 dapat dilihat kebugaran jasmani mayoritas responden sangat baik sebanyak 33%, kemudian urutan kedua dengan tingkat kebugaran jasmani baik sebanyak 23%, dan yang paling sedikit responden yang masuk kategori kebugaran jasmani sangat buruk yaitu 2%. Indeks massa tubuh, mayoritas responden masuk kategori normal sebanyak 58%, kemudian urutan kedua masuk

kategori gemuk 21%, dan yang paling sedikit masuk kategori indeks massa tubuh sangat kurus yaitu 3%.

4.1.2 Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Indeks Massa Tubuh Pada Siswa SDN 001 Merdeka Kota Bandung

Hubungan kebugaran jasmani dengan indeks massa tubuh (IMT) pada siswa SDN 001 Merdeka Kota Bandung dianalisis menggunakan analisis korelasi *Spearman* seperti pada tabel 4.2 dan tabel 4.3

Tabel 4.2 Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Indeks Massa Tubuh Pada Siswa SDN 001 Merdeka Kota Bandung

IMT	Kebugaran Jasmani					Total	Nilai P
	Luar Biasa	Sangat Baik	Baik	Cukup	Buruk		
Normal	8	11	6	2	0	1	28
Gemuk	0	1	3	5	1	0	10
Obesitas	1	3	0	0	1	0	5
Kurus	1	1	1	1	0	0	4
Sangat Kurus	0	0	1	0	0	0	1
Total	10	16	11	8	2	1	48

Ket : *)correlation Spearman test

Hasil perhitungan korelasi *Spearman* menunjukkan nilai p sebesar 0,058 artinya, tidak terdapat hubungan signifikan antara kebugaran jasmani dengan indeks massa tubuh (IMT) pada siswa SDN 001 Merdeka Kota Bandung (nilai p > 0,05).

4.2 Pembahasan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan kebugaran jasmani dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada siswa SDN 001 Merdeka Kota Bandung, diketahui bahwa indeks massa tubuh sebagian besar normal, dan kebugaran jasmani yang diukur melalui $VO_2 max$ sebagian besar sangat

baik. Berdasarkan hasil perhitungan korelasi *Spearman* menunjukkan nilai p sebesar 0,058 artinya, tidak terdapat hubungan signifikan antara kebugaran jasmani dengan indeks massa tubuh (IMT) pada siswa SDN 001 Merdeka Kota Bandung (nilai $p > 0,05$).

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Rio Rifki pada tahun 2015 yang menyatakan sebesar 60% responden dengan IMT normal memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori kurang, 30% responden dengan IMT tidak normal memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori sedang dan 10% responden dengan IMT tidak normal memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori baik.²⁷

Hasil ini sesuai dengan penelitian Moch Adi Prasetyo pada tahun 2019 yang memperlihatkan bahwa sebesar 7,40% siswa dengan status gizi obesitas memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori baik sekali, 16,67% siswa dengan status gizi gemuk memiliki tingkat kebugaran jasmani baik, 66,67% siswa dengan status gizi normal memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori sedang dan 9,26% siswa dengan status gizi kurus memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori kurang.²⁶

Hasil ini tidak sesuai dengan penelitian Ana Diez Fernandez dari Chile pada tahun 2014 yang menyatakan terdapat hubungan kebugaran jasmani dengan indeks massa tubuh pada 1158 siswa berusia 8-11 tahun. Perbedaan jumlah subjek penelitian ini dapat memengaruhi hasil yang berbeda.²⁷

Hasil ini tidak sesuai dengan penelitian Vita Murniati pada tahun 2018 yang memperlihatkan bahwa sebesar 49,67% siswa dengan status gizi normal memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori cukup, 5,23% siswa dengan status gizi kurus memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori kurang dan 3,92% siswa dengan status

gizi gemuk memiliki tingkat jasmani kategori kurang. Menurut Vita Murniati semakin baik status gizi seseorang maka semakin baik pula tingkat kebugaran jasmaninya.²⁸

Faktor- faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani salah satunya adalah faktor aktivitas fisik. Aktivitas fisik memiliki peranan sangat penting untuk kebugaran jasmani. Aktivitas fisik mempengaruhi peningkatan nilai $VO_2 max$. Hal ini berkaitan dengan meningkatnya kerja sistem kardiovaskular berupa peningkatan volume sekuncup diikuti penurunan denyut jantung. Orang yang terlatih akan memiliki denyut jantung yang lebih rendah dari pada orang biasa. Peningkatan nilai $VO_2 max$ terjadi karena efisiensi kontraksi jantung.¹¹

Faktor lain yang mempengaruhi adalah komposisi tubuh. Perbedaan komposisi tubuh seseorang menyebabkan konsumsi oksigen yang berbeda. Tubuh yang mempunyai lemak dengan persentasi tinggi mempunyai $VO_2 max$ lebih rendah. Jumlah lemak tubuh yang berlebih akan menghalangi dan memberi beban tambahan fungsi kardiorespirasi. Hal tersebut akan berdampak pada rendahnya ambilan oksigen yang digunakan untuk metabolisme intrasel, terutama sel-sel muskuloskeletal. Jumlah lemak tubuh yang berlebih menghalangi sistem muskuloskeletal untuk memperoleh jumlah oksigen yang cukup selama melakukan latihan.¹¹

4.3 Keterbatasan Penelitian

Pelaksanaan penelitian di lapangan masih ada kekurangan atau keterbatasan, diantaranya sebagai berikut :

1. Penelitian ini tidak menilai faktor-faktor lain yang mempengaruhi kebugaran jasmani contohnya aktivitas fisik dan komposisi tubuh.
2. Sampel penelitian ini hanya pada siswa laki-laki sehingga tidak dapat menggambarkan populasi umum

