

Hubungan antara indeks massa tubuh dengan kebugaran jasmani peserta didik kelas VII D dan E di SMP Negeri 3 Sentolo Kabupaten kulon progo

Mohamad Taat Abdul Rozaq¹, Erwin Setyo Kriswanto², Fitria Dewi Andriyani¹

¹Fakultas Ilmu Keolahragaan dan kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta, Jl. Colombo No. 1 Yogyakarta, Indonesia

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara indeks massa tubuh dengan kebugaran jasmani peserta didik kelas VII D dan E di SMP Negeri 3 Sentolo Kabupaten Kulon Progo.

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Populasi yang digunakan adalah peserta didik kelas VII D dan E di SMP Negeri 3 Sentolo yang berjumlah 64 peserta didik. Teknik *sampling* menggunakan *total sampling* berjumlah 64 peserta didik. Instrumen IMT yaitu timbangan digital merk omron dan stadiometer, dan kebugaran jasmani menggunakan tes TKJI untuk usia 13-15 tahun. Analisis data menggunakan uji korelasi *product moment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara indeks massa tubuh dengan kebugaran jasmani peserta didik kelas VII D dan E di SMP Negeri 3 Sentolo Kabupaten Kulon Progo, dengan $r_{x,y} = 0,468 > r_{(0.05)(64)} = 0,242$ dan nilai signifikansi p $0,000 < 0,05$

Kata kunci: indeks massa tubuh, kebugaran jasmani, SMP Negeri 3 Sentolo

Abstract

This study aims to determine the relationship between body mass index and physical fitness of students in class VII D and E at SMP Negeri 3 Sentolo, Kulon Progo Regency. This research is correlational research. The population used was students in class VII D and E at SMP Negeri 3 Sentolo, totaling 64 students. The sampling technique used a total sampling of 64 students. BMI instruments are Omron brand digital scales and stadiometers, and physical fitness uses the TKJI test for ages 13-15 years. Data analysis uses the product moment correlation test. The results of the research show that there is a significant relationship between body mass index and physical fitness of class VII D and E students at SMP Negeri 3 Sentolo, Kulon Progo Regency, with $r_{x,y} = 0.468 > r_{(0.05)(64)} = 0.242$ and a significance value p $0.000 < 0.05$

Keywords: body mass index, physical fitness, SMP Negeri 3 Sentolo

PENDAHULUAN

Seseorang memiliki kebugaran jasmani yang baik, maka aktivitas sehari-hari yang dilakukan dapat berlangsung dengan baik pula sehingga masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan pekerjaan yang lainnya. Kebugaran jasmani merupakan kebutuhan pokok bagi seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Kebugaran yang dimiliki seseorang akan memberikan pengaruh terhadap kinerja seseorang dan juga akan memberikan dukungan yang positif terhadap hasil kerja atau belajar. Seseorang memiliki kebugaran jasmani yang optimal, maka dalam melakukan pekerjaannya itu tanpa merasakan lelah yang berlebihan walaupun pekerjaannya berat dan melelahkan,

Cara penentuan komposisi tubuh adalah dengan menggunakan pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT). IMT bisa menggambarkan status gizi dan lemak tubuh. Pengukurannya hanya membutuhkan dua hal yakni berat badan dan tinggi badan, yang selanjutnya dapat dihitung menggunakan rumus IMT untuk mendapatkan hasil pengukuran yang dapat dicocokkan dengan norma status gizi. Saat ini jumlah pengidap obesitas meningkat tajam di seluruh dunia seiring dengan menurunnya aktivitas fisik. Pada anak, kebugaran jasmani ini seringkali terlupakan. Padahal kebugaran jasmani ini sangat bermanfaat untuk menunjang kapasitas kerja fisik anak yang pada akhirnya diharapkan dapat meningkatkan prestasinya.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Penelitian korelasional yaitu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara (Indeks Massa Tubuh dengan Kebugaran Jasmani) kedua atau beberapa variabel (Arikunto, 2010: 247). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara Indeks Massa Tubuh dengan Kebugaran Jasmani peserta didik kelas VII D dan E di SMP Negeri 3 Sentolo. Untuk lebih mudah memahami, maka desain penelitian dapat dilihat dalam bagan di bawah ini:

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang indeks massa tubuh peserta didik kelas VII D dan E di SMP Negeri 3 Sentolo Kabupaten Kulon Progo didapat skor terendah (*minimum*) 17,96, skor tertinggi (*maksimum*) 29,65, rerata (*mean*) 23,89, nilai tengah (*median*) 23,81, nilai yang sering muncul (*mode*) 25,48, *standar deviasi* (SD) 2,54. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 9 sebagai berikut:

Tabel 1. Deskriptif Statistik Indeks Massa Tubuh Peserta Didik Kelas VII D dan E di SMP Negeri 3 Sentolo Kabupaten Kulon Progo

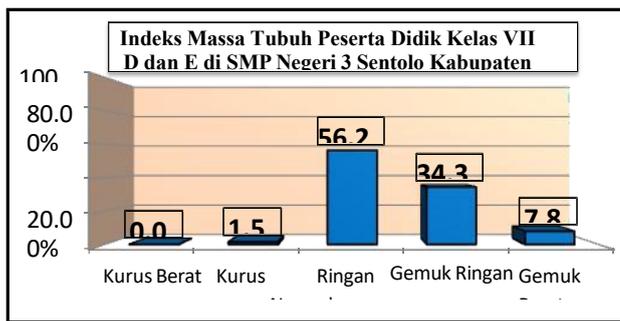
Statistik	Skor	Skor konversi
<i>N</i>	64	64
<i>Mean</i>	23.89	2.48
<i>Median</i>	23.81	3.00
<i>Mode</i>	25.48	3.00
<i>Std, Deviation</i>	2.54	0.64
<i>Minimum</i>	17.96	1.00
<i>Maximum</i>	29.65	3.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, indeks massa tubuh peserta didik kelas VII D dan E di SMP Negeri 3 Sentolo Kabupaten Kulon Progo disajikan pada tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Indeks Massa Tubuh Peserta Didik Kelas VII D dan E di SMP Negeri 3 Sentolo Kabupaten Kulon Progo

No	IMT	Konversi	Kategori	F	Persentase
1	<17,0	1	Kurus Berat	0	0.00%
2	17,0 – 18,4	2	Kurus Ringan	1	1.56%
3	18,5 – 25,0	3	Normal	36	56.25%
4	25,1 – 27,0	2	Gemuk Ringan	22	34.38%
5	>27,0	1	Gemuk Berat	5	7.81%
Jumlah				64	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 2 tersebut di atas, indeks massa tubuh peserta didik kelas VII D dan E di SMP Negeri 3 Sentolo Kabupaten Kulon Progo dapat disajikan pada gambar 5 sebagai berikut:



Gambar 1. Diagram Batang Indeks Massa Tubuh Peserta Didik Kelas VII D dan E di SMP Negeri 3 Sentolo Kabupaten Kulon Progo

Berdasarkan tabel 10 dan gambar 1 di atas menunjukkan bahwa indeks massa tubuh peserta didik kelas VII D dan E di SMP Negeri 3 Sentolo Kabupaten Kulon Progo berada pada kategori “kurus berat” sebesar 0,00% (0 siswa), “kurus ringan” sebesar 1,56% (1 siswa), “normal” sebesar 56,25% (36 siswa), “gemuk ringan” sebesar 34,38% (22 siswa), dan “gemuk berat” sebesar 7,81% (5 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 23,89, indeks massa tubuh peserta didik kelas VII D dan E di SMP Negeri 3 Sentolo dalam kategori “**normal**”.

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang kebugaran jasmani peserta didik kelas VII D dan E di SMP Negeri 3 Sentolo Kabupaten Kulon Progo didapat skor terendah (*minimum*) 10,00, skor tertinggi (*maksimum*) 19,00, rerata (*mean*) 13,84, nilai tengah (*median*) 13,50, nilai yang sering muncul (*mode*) 13,50, *standar deviasi* (SD) 2,07. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 11 sebagai berikut:

Tabel 3. Deskriptif Statistik Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas VII D dan E di SMP Negeri 3 Sentolo Kabupaten Kulon Progo

Statistik	Skor	Skor konversi
<i>N</i>	64	64
<i>Mean</i>	13.84	2.58
<i>Median</i>	13.50	2.50
<i>Mode</i>	13.00	2.00
<i>Std, Deviation</i>	2.07	0,64

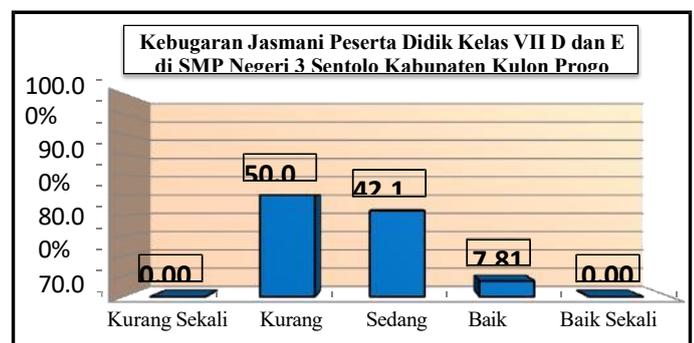
<i>Minimum</i>	10.00	2.00
<i>Maximum</i>	19.00	4.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, kebugaran jasmani peserta didik kelas VII D dan E di SMP Negeri 3 Sentolo Kabupaten Kulon Progo disajikan pada tabel 4 sebagai berikut:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas VII D dan E di SMP Negeri 3 Sentolo Kabupaten Kulon Progo

No	Interval	Konversi	Kategori Kebugaran	F	Persentase
1	22-25	5	Baik Sekali	0	0.00%
2	18-21	4	Baik	5	7.81%
3	14-17	3	Sedang	27	42.19%
4	10-13	2	Kurang	32	50.00%
5	5-9	1	Kurang Sekali	0	0.00%
Jumlah				64	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 4 tersebut di atas, kebugaran jasmani peserta didik kelas VII D dan E di SMP Negeri 3 Sentolo Kabupaten Kulon Progo dapat disajikan pada gambar 6 sebagai berikut:



Gambar 2. Diagram Batang Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas VII D dan E di SMP Negeri 3 Sentolo Kabupaten Kulon Progo

Berdasarkan tabel 12 dan gambar 2 di atas menunjukkan bahwa kebugaran jasmani peserta didik kelas VII D dan E di SMP Negeri 3 Sentolo Kabupaten Kulon Progo berada pada kategori “baik sekali” sebesar 0,00% (0 siswa), “baik” sebesar 7,81% (5 siswa), “sedang” sebesar 42,19% (27 siswa), “kurang” sebesar 50,00% (32 siswa), dan “kurang sekali” sebesar 0,00% (0 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 13,84, kebugaran jasmani peserta didik kelas VII D dan E di SMP Negeri 3 Sentolo Kabupaten Kulon Progo dalam kategori “kurang”.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan yang signifikan antara indeks massa tubuh dengan kebugaran jasmani peserta didik kelas VII D dan E di SMP Negeri 3 Sentolo Kabupaten Kulon Progo, dengan $r_{x,y} = 0,468 > r_{(0.05)(64)} = 0,242$ dan nilai signifikansi $p 0,000 < 0,05$.

UCAPAN TERIMA KASIH

Bagian ini berisi ucapan terima kasih kepada sponsor, pendonor dana, narasumber, atau pihak-pihak yang berperan penting dalam pelaksanaan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahim & Hariadi, I. (2018). Tingkat kebugaran jasmani siswa SDN Tulungrejo 03 daerah dataran tinggi Kecamatan Bumiaji Kota Batu tahun pelajaran 2018/2019. *Indonesia Performance Journal*, 2 (1).
- Afriwardi. (2010). *Ilmu kedokteran olahraga*. Jakarta: EGC.
- Agoes, S & Poppy, M. (2013). *Mencegah dan mengatasi kegemukan pada balita*. Jakarta: Puspa Swara.
- Aladawiyah, R. (2012). *Analisis hubungan antara kecukupan gizi dan status gizi dengan tingkat kebugaran mahasiswa IPB*. Skripsi, tidak diterbitkan. Bogor, Fakultas Ekologi Manusia Institut Pertanian Bogor.
- Ali, M & Asrori, M. (2004). *Psikologi remaja (perkembangan peserta didik)*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Ananda, R & Fadhli, M. (2018). *Statistik pendidikan teori dan praktik dalam pendidikan*. Medan: CV. Widya Puspita.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian; suatu pendekatan praktik*. (Edisi revisi) Jakarta: Rineka Cipta

