

**HUBUNGAN IMT DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI  
PESERTA DIDIK KELAS VIII SMPN 1 PURI  
KAB. MOJOKERTOTAHUN PELAJARAN  
2015/2016**

JURNAL

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Dalam Memperoleh Gelar Strata Satu  
Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Oleh:

**PRADIPTA SETYO WIDJANARKO**  
NIM. 118986

**SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA  
JOMBANG  
2016**

**LEMBAR PERSETUJUAN JURNAL**  
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN**  
**STKIP PGRI JOMBANG**

---

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : M. ZAIM ZEN, S.Pd., M.Pd

Jabatan : Pembimbing Skripsi

Menyetujui jurnal ilmiah di bawah ini :

Nama Penulis : Pradipta Setyo Widjanarko

Nim : 118986

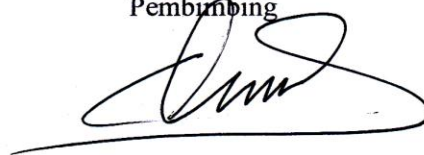
Judul : Hubungan IMT dengan tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII SMPN 1 Puri Kab. Mojokerto.Tahun Pelajaran 2015/2016.

Untuk diusulkan agar dapat diterbitkan di jurnal artikel sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Demikian persetujuan ini saya berikan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Jombang, 15 Februari 2016

Pembimbing



M. ZAIM ZEN, S.Pd., M.Pd

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Pradipta Setyo Widjanarko  
NIM : 118986  
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan  
Judul : Hubungan Imt Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik  
Kelas VIII SMPN 1 Puri Kab. Mojokerto Tahun Pelajaran 2015/2016.

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa artikel yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan artikel ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Jombang, 15 Februari 2016

Yang Membuat Pernyataan



Pradipta Setyo Widjanarko

**HUBUNGAN IMT DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI  
PESERTA DIDIK KELAS VIII SMPN 1 PURI  
KAB. MOJOKERTO  
TAHUN PELAJARAN 2015/2016.**

**Pradipta Setyo Widjanarko (118986)**  
Penjaskes, STKIP PGRI Jombang  
*Email : [pradipta2245@yahoo.com](mailto:pradipta2245@yahoo.com)*

**ABSTRAK**

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, dibuktikan pada saat peneliti melakukan observasi dan pada saat berlangsung proses pembelajaran, peneliti menemukan faktor yang sama yaitu Indeks massa tubuh (IMT) yang lebih mempengaruhi dengan kebugaran jasmani peserta didik karena setiap individu peserta didik berbeda-beda IMT dan tingkat kebugaran jasmaninya.

Desain ini merupakan analitik korelasional yang tujuannya adalah menghubungkan dua variabel yaitu IMT dengan tingkat kebugaran jasmani. Waktu pelaksanaan penelitian dilaksanakan selama 2 minggu yang pelaksanaannya di dalam jam pembelajaran penjaskes yaitu 2 jam/minggu. Populasi pada penelitian ini adalah keseluruhan siswa kelas VIII yang berjumlah 256 siswa dan sampelnya adalah sebagian siswa kelas VIII yang berjumlah 32 siswa dipilih dari beberapa kelas yang dipilih dari 8 kelas di SMPN 1 Puri di Kabupaten Mojokerto.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan ada hubungan IMT dengan tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII SMPN 1 Puri Kab Mojokerto dibuktikan dengan hasil *Uji Korelasi Pearson* didapatkan hasil  $p = 0,000 < \alpha = 0,005$  sehingga  $H_0$  di tolak dan  $H_a$  diterima.

Kata Kunci :IMT, Tingkat Kebugaran Jasmani.

## **ABSTRACT**

### **THE IMT RELATIONSHIPS WITH STUDENTS PHYSICAL FITNESS LEVEL CLASS VIII SMPN 1 PURI DISTRICT. MOJOKERTO IN THE ACADEMIC YEAR 2015/2016.**

Physical education is a process of education a person as an individual or community members who do consciously and systematically through a variety of physical activity to obtain physical growth, evidenced by the time researchers conducted observations and during the ongoing process of learning, the researchers found the same factors that body mass index ( IMT) more affecting the physical fitness of students for each individual learners' varying levels of BMI and physical fitness.

This is an analytic correlational design whose purpose is to connect two variables: IMT level of physical fitness. The timing of the research carried out for 2 weeks practice in PE pembelajaran hours are 2 hours / week. The population in this study is a whole class VIII totaling 256 students and the sample is partially eighth grade students who are 32 students have been selected from some of the selected class of 8th grade at SMPN 1 Puri in Mojokerto.

The results of this study showed no correlation with the level of physical fitness IMT students of class VIII SMPN 1 Puri Mojokerto Regency evidenced by Pearson correlation test results showed  $\rho = 0.000 < \alpha = 0,005$  so that  $H_0$  is rejected and  $H_a$  accepted.

Keywords: IMT, Physical Fitness Level.

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan merupakan suatu proses dalam rangka mempengaruhi peserta didik supaya mampu menyesuaikan diri sebaik mungkin dengan lingkungannya, dan dengan demikian akan menimbulkan perubahan dalam dirinya yang memungkinkannya untuk berfungsi secara adekwat dalam kehidupan masyarakat (Hamalik 2011:3). Sedangkan pengertian pendidikan menurut Malik (1994:3) Pendidikan merupakan suatu proses dalam rangka mempengaruhi peserta didik supaya mampu menyesuaikan diri sebaik mungkin dengan lingkungannya, dan dengan demikian akan menimbulkan perubahan dalam dirinya yang memungkinkannya untuk berfungsi secara adekwat dalam kehidupan masyarakat.

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak serta kepribadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia Indonesia berkualitas berdasarkan Pancasila (Muhammad,2013:36)

Untuk mengukur kebugaran jasmani pusat kebugaran jasmani dan rekreasi menyusun rangkaian tes yang diberi nama Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang kategorinya dapat digunakan oleh empat kelompok umur masing-masing 1) umur 6 s/d 9 tahun , 2) umur 10 s/d 12 tahun, 3) umur 13 s/d 15 tahun ,dan umur 16 s/d 19 tahun. Kategori membedakan pula jenis kelamin dimana kategori putra berbeda dengan kategori untuk perempuan.

Dalam kaitannya dengan uraian beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani antara lain adalah status gizi Menurut skripsi Adhitya Pradana (2010:10) menyebutkan bahwa Indeks massa tubuh (IMT) adalah metode yang murah, mudah dan sederhana untuk menilai status gizi pada seorang individu, namun tidak dapat mengukur lemak tubuh secara langsung. Pengukuran dan penilaian menggunakan IMT berhubungan dengan kekurangan dan kelebihan status gizi. Gizi kurang dapat meningkatkan risiko terhadap penyakit infeksi dan gizi lebih dengan akumulasi lemak tubuh berlebihan meningkatkan risiko menderita penyakit degeneratif.

Dengan melihat latar belakang masalah tersebut penulis tersebut serta. dibuktikan pada saat peneliti melakukan observasi dan pada saat berlangsung proses pembelajaran, peneliti menemukan faktor yang sama yaitu Indeks massa tubuh (IMT) yang lebih mempengaruhi dengan kebugaran jasmani peserta didik karena setiap individu peserta didik berbeda-beda IMT dan tingkat kebugaran jasmaninya. Dari uraian di atas peneliti terdorong untuk meneliti dengan mengambil judul Hubungan IMT dengan Tingkat Kebugaran Jasmani peserta didik Kelas VIII SMPN 1 Puri Kab. Mojokerto Tahun Pelajaran 2015/2016.

### **Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan sebelumnya, maka peneliti dapat merumuskan permasalahan sebagai berikut :

Adakah hubungan IMT dengan tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII SMPN 1 Puri kab. Mojokerto tahun pelajaran 2015/2016 ?

## KAJIAN PUSTAKA

### A. Pengertian Kebugaran jasmani

Tubuh yang sehat dan bugar merupakan harapan semua orang . agar tubuh kamu segat dan bugar, kamu perlu dan harus melakukan olahraga secara teratur. Salah satu bentuk meningkatkan kesegaran jasmani kita adalah latihan pengembangan tubuh. Menurut Sutrisno dan Khafadi( 2010:52) Kesegaran jasmani merupakan kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan kerja atau aktivitas, mempertinggi daya kerja tanpa mengalami kelelahan yang berarti atau berlebihan. Menteri Pendidikan dan Kebudayaan (2014:112) Menyatakan bahwa kesegaran jasmani ( *physical fitness* ) merupakan salah satu aspek fisik dari kesegaran menyeluruh ( *total fitness* )

### B. Komponen Kebugaran Jasmani

Beberapa komponen yang perlu diketahui, seseorang dapat dikatakan memiliki kebugaran, adalah sebagai berikut : (a) Daya tahan jantung/peredaran darah dan paru-paru , (b) Kemampuan adaptasi biokimia, seperti jumlah enzim-enzim dalam darah dan konsentrasi asam laktat dalam plasma darah, (c) Bentuk tubuh, (d) Tenaga ledak otot, (e) Daya tahan otot, (f) Kecepatan, (g) Kelincahan, (h) Kelentukan , (i) Kecepatan reaksi, (j) Koordinasi .

### C. Faktor-faktor yang menunjang kebugaran jasmani

Menurut Irianto dalam Bambang (2000:3) Kesegaran jasmani yang memadai diperlukan perencanaan sistematis melalui pola hidup sehat bagi setiap lapisan masyarakat. pola hidup sehat meliputi makanan, istirahat, dan olahraga. Adapun dari ketiga upaya ini dapat dijelaskan sebagai berikut:

#### a. Makanan

Manusia membutuhkan bahan-bahan untuk bergerak, membangun, mengatur dan melindungi. Bahan-bahan itu merupakan zat-zat makanan yang 16 berasal dari makanan sehari-hari. Zat-zat makanan disebut juga zat-zat gizi terdiri dari hidrat arang, protein, vitamin, lemak, mineral dan air.

#### b. Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak akan mampu terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi organ tubuh manusia, untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan sehingga dapat melakukan kerja atau aktivitas sehari-hari dengan nyaman.

#### c. Berolahraga

Berolahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang mendorong mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan/pertandingan, dan kegiatan jasmani yang intensif untuk memperoleh rekreasi, kemenangan, dan prestasi.

### A. Manfaat Kebugaran Jasmani

Manfaat melakukan latihan kebugaran jasmani secara teratur dan benar dalam jangka waktu yang cukup adalah sebagai berikut.

#### a. Menurunkan berat badan dan mencegah obesitas

Selain karena zat-zat makanan atau energi berlebih yang tertimbun di dalam tubuh, kegemukan dan obesitas juga bisa terjadi karena tubuh kurang beraktivitas.

#### b. Mencegah penyakit jantung

Manfaat latihan kebugaran jasmani juga untuk mencegah penyakit jantung. Ketika tubuh berolahraga, aliran darah dari jantung ke seluruh tubuh dan dari seluruh tubuh ke jantung menjadi lebih cepat dari pada saat tubuh diam.

- c. Mencegah dan mengatur penyakit diabetes  
Manfaat latihan kebugaran jasmani juga dapat mencegah penyakit diabetes. Pada penyakit diabetes tipe 2, kelainan pada insulin kebanyakan terjadi akibat kegemukan dan obesitas. Jadi, agar tubuh terhindar dari penyakit diabetes tipe 2, hindarilah kegemukan dan obesitas.
- d. Meningkatkan kualitas hormon  
Saat kita berolahraga, segala bentuk metabolisme tubuh akan berada pada tingkat yang optimal. Jadi, manfaat latihan kebugaran jasmani secara tidak langsung akan meningkatkan kualitas hormon yang ada di dalam tubuh kita.
- e. Menurunkan tekanan darah tinggi  
Tekanan darah tinggi bisa terjadi akibat adanya gangguan kesehatan, termasuk penyakit jantung koroner, stroke, dan gagal jantung. Oleh karena itu, untuk menghindarinya perlu dihindari juga penyakit-penyakit penyebabnya.
- f. Menambah kepekaan  
Otak yang pintar adalah otak yang sirkulasi oksigennya lancar. Olahraga mampu melancarkan sirkulasi oksigen ke otak. Itu sebabnya, olahraga mampu menjauhkan kita dari penyakit-penyakit yang melemahkan kerja otak (seperti pikun dan Alzheimer).
- g. Memberi banyak energi  
Jika kamu rutin berolahraga, kamu akan bisa tidur nyenyak, berpikir jernih, terhindar dari stres, dan berbagai hal lain yang bisa menguras energi .
- h. Mengurangi LDL dan meningkatkan HDL  
Dalam suatu penelitian disebutkan bahwa jalan kaki atau jogging selama 24 hingga 32 km per minggu mampu menurunkan “lemak jahat” (LDL= *low Density Lipoprotein* ) dan meningkatkan “lemak baik” (HDL= *High Density Lipoprotein* ).
- i. Menurunkan gejala depresi ringan dan kegelisahan  
Saat berolahraga, tubuh kita akan merasa rileks. Inilah salah satu manfaat latihan kebugaran jasmani. Hal ini tentu saja memengaruhi depresi.
- j. Menurunkan resiko kanker tertentu  
Manfaat latihan kebugaran jasmani juga dapat menurunkan resiko kanker. Dalam suatu penelitian dikatakan bahwa ternyata olahraga dapat menurunkan tingkat resiko kanker tertentu sebesar 30%. Kanker tersebut misalnya kanker kolon (usus besar), kanker payudara, kanker paru-paru, dan *multiple myeloma* (sumsum tulang).
- k. Melindungi dari osteoporosis  
Para ahli berpendapat bahwa anak-anak yang banyak bergerak (aktif) akan memiliki tulang yang kuat. Sehingga, mereka terhindar dari risiko osteoporosis (pengeroposan tulang) ketika sudah dewasa.
- l. Meningkatkan citra diri dan rasa percaya diri  
Dalam suatu jurnal psikologi disebutkan bahwa sekecil apapun olahraga bisa meningkatkan citra diri dan rasa percaya diri pada pelakunya. Itulah manfaat latihan kebugaran jasmani yang tidak sadar kita rasakan.

## **B. Status gizi**

Status gizi menurut Supriyasa dalam Mahardika (2002) adalah suatu proses organisme dalam menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses



digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme, dan mengeluarkan zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal organ-organ serta menghasilkan energi. Status gizi akan dikumpulkan dengan antropometri gizi. Penentuan status gizi seseorang menggunakan indeks massa tubuh (IMT).

### C. Indeks Massa Tubuh

Indeks massa tubuh (IMT) adalah metode yang murah, mudah dan sederhana untuk menilai status gizi pada seorang individu, namun tidak dapat mengukur lemak tubuh secara langsung. Pengukuran dan penilaian menggunakan IMT berhubungan dengan kekurangan dan kelebihan status gizi. Gizi kurang dapat meningkatkan risiko terhadap penyakit infeksi dan gizi lebih dengan akumulasi lemak tubuh berlebihan meningkatkan risiko menderita penyakit degeneratif.

Interpretasi IMT pada anak tidak sama dengan IMT pada orang dewasa. IMT pada anak disesuaikan dengan umur dan jenis kelamin anak karena anak lelaki dan perempuan memiliki kadar lemak tubuh yang berbeda.

Rumus untuk mengetahui nilai IMT dapat dihitung dengan rumus metrik berikut:

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{Tinggi badan (m)}^2}$$

### D. Komponen Indeks Massa Tubuh

#### A. Tinggi Badan

Tinggi badan diukur dengan keadaan berdiri tegak lurus, tanpa menggunakan alas kaki, kedua tangan merapat ke badan, punggung dan bokong menempel pada dinding serta pandangan di arahkan ke depan. Kedua lengan tergantung relaks di samping badan. Bagian pengukur yang dapat bergerak disejajarkan dengan bagian teratas kepala (*vertex*) dan harus diperkuat pada rambut kepala yang tebal.

#### B. Berat badan

Penimbangan berat badan terbaik dilakukan pada pagi hari bangun tidur sebelum makan pagi, sesudah 10-12 jam pengosongan lambung. Timbangan badan perlu dikalibrasi pada angka nol sebagai permulaan dan memiliki ketelitian 0,1kg. Berat badan dapat dijadikan sebagai ukuran yang *reliable* dengan mengkombinasikan dan mempertimbangkannya terhadap parameter lain seperti tinggi badan, dimensi kerangka tubuh, proporsi lemak, otot, tulang dan komponen berat patologis (seperti edema dan splenomegali).

### E. Penelitian Terdahulu

Pada penelitian terdahulu disebutkan didalam skripsi Aditya Pradana menyebutkan bahwa Indeks massa tubuh (IMT) adalah metode yang murah, mudah dan sederhana untuk menilai status gizi pada seseorang individu, namun tidak dapat mengukur lemak tubuh secara langsung. Pengukuran dan penilaian menggunakan IMT berhubungan dengan kekurangan dan kelebihan status gizi. Gizi kurang dapat meningkatkan resiko terhadap penyakit infeksi dan gizi lebih dengan akumulasi lemak tubuh berlebihan meningkatkan resiko menderita penyakit degeneratif.

## F. Hipotesis

Hipotesis adalah dugaan sementara yang diajukan peneliti terhadap permasalahan yang dirumuskan. (Maksum, 2012:46). Maka dari itu, peneliti dituntut kemampuannya untuk dapat merumuskan hipotesis ini dengan jelas.

Rumusan

hipotesis

penelitian ini dapat dibedakan menjadi dua jenis hipotesis sebagai berikut:

Ho : Tidak ada hubungan TMT dengan tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII SMPN 1 Puri Kab Mojokerto tahun pelajaran 2015/2016.

H<sub>a</sub> : Ada hubungan IMT dengan tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII SMPN 1 Puri Kab Mojokerto tahun pelajaran 2015/2016.

Kedua hipotesis (

HodanHa

)

peneliti mengemukakan dengan alasan bahwa jika setelah dianalisis dalam rangka pembuktian hipotesis ternyata tidak ada hubungan IMT dengan tingkat kebugaran jasmani, maka hipotesis nul (Ho) diterima, sedangkan hipotesis kerja (Ha) ditolak. Sebaliknya apabila setelah dianalisis dalam rangka pembuktian hipotesis ternyata ada hubungan IMT dengan tingkat kebugaran jasmani, maka hipotesis kerja (Ha) diterima, sedangkan hipotesis nul (Ho) ditolak.

## METODE PENELITIAN

### A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian Kuantitatif jenis Analitik Korelasional. Penelitian jenis korelasional merupakan suatu penelitian yang menghubungkan satu atau lebih variabel bebas dengan variabel terikat tanpa ada upaya untuk mempengaruhi variabel tersebut, (Maksum, 2012:73) . Penelitian ini menggunakan desain penelitian Desain Korelasional.

( Maksum,2012: 105)

Desain ini merupakan desain penelitian korelasional yang tujuannya adalah menghubungkan dua variabel atau lebih. (maksum,2012: 105) sebagai contoh, peneliti ingin mengkaji hubungan antara IMT (X) dengan tingkat kebugaran jasmani (Y)

Agar penelitian tidak menyimpang dapat dilakukan sebaik-baiknya sesuai dengan perencanaan, maka perlu ditetapkan variabel penelitian.

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel dengan satu variabel bebas (X) dan satu variabel terikat (Y) yaitu:

1. Variabel Bebas ( *variable independen* )

Variabel bebas adalah variabel yang akan mempengaruhi variabel terikat.

Dalam penelitian ini variabel bebas (X) adalah IMT ( Indeks Massa Tubuh)

2. Variabel Terikat ( *variable dependen* )

Variabel terikat adalah variabel yang terpengaruh oleh variabel penyebab.

Dalam penelitian ini variabel terikat (Y) adalah kebugaran jasmani.

### B. Tempat dan Waktu Penelitian

Lokasi penelitian dilaksanakan di SMPN 1 Puri. Waktu pelaksanaan penelitian selama 2 minggu yang pelaksanaannya di dalam jam pembelajaran penjas kes yaitu 2 jam/minggu.

### C. Populasi dan Sampel

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Arikunto,2002:108). Populasi pada penelitian ini adalah keseluruhan peserta didik kelas VIII SMPN I Puri Kab, Mojokerto

tahun pelajaran 2015-2016 yang terbagi menjadi 8 kelas dengan jumlah 256 peserta didik.

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti, (Arikunto,2002:109) . Penarikan sampel pada penelitian ini menggunakan *Cluster random sampling* yang dipilih bukan individu , melainkan kelompok atau area yang kemudian disebut *cluster*. Sehingga Sampel dalam penelitian ini Sampel yang digunakan adalah siswa kelas VIII A yang berjumlah 32 siswa dipilih dari beberapa kelas yang dipilih dari 8 kelas di SMPN 1 Puri di Kabupaten Mojokerto.

#### **D. Prosedur Penelitian**

Pada penelitian ini peneliti mengelompokkan keseluruhan jumlah siswa kelas VIII A yang berjumlah 32 siswa. Pada penelitian ini peneliti menggunakan kriteria tertentu untuk memperoleh data penelitian, yaitu dengan mengukur IMT (Indeks Massa Tubuh). Setelah peneliti mengetahui IMT dari masing-masing siswa selanjutnya peneliti akan melanjutkan tes TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) dengan klasifikasi umur 13-15 tahun dengan berbagai komponen di antaranya :

1. Lari cepat ( *sprint* )
2. Gantung siku tekuk/ gantung angkat tubuh ( *pull up* )
3. Baring duduk ( *sit-up* )
4. Loncat tegak ( *vertical jump* )
5. Lari jarak sedang.

#### **E. Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga mudah di olah ( Arikunto,2010:203).

Instrumen pada penelitian ini dalam bentuk lembar observasi pada IMT dan kebugaran jasmani. Sehingga tidak di perlukan uji validitas dan reliabilitas pada instrumen penelitian tersebut.

Dari hasil uji normalitas dan uji homogenitas menggunakan Pada penelitian ini peneliti menggunakan instrumen IMT ( Indeks Massa Tubuh ) , dengan rumus :

$$IMT = \frac{BB}{TB^2}$$

Dimana : BB = berat badabn dalam satuan kg.

TB = tinggi badan dengan satuan meter.

Kategori ambang batas IMT adalah:

1. < 17.0 kekurangan berat badan tingkat berat ( kurus)
2. 17.0-18.5 kekurangan berat badan tngkat ringan ( kurus)
3. >18.5-25.0 berat badan normal
4. >25.0-27.0 kelebihan berat badan tingkat ringan ( gemuk ) dan
5. >27.0 kelebihan berat badan tingkat berat ( gemuk ).

Setelah itu peneliti menggunakan instrumen TKJI ( 2010 ) untuk anak umur 13-15 tahun dengan melakukan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia dengan rangkaian urutan mulai dari tes lari cepat ( *sprint* ),Gantung siku tekuk/ gantung angkat tubuh ( *pull up* ), Baring duduk ( *sit-up* ),Loncat tegak ( *vertical jump* ), Lari jarak sedang .

#### **F. Teknik Analisis Data**

Pada penelitian ini peneliti menggunakan tehnik analisis data *Uji Korelasi Pearson* dengan program *SPSS for Windows 16*. Teknik korelasi ini ditemukan oleh Karl Pearson, digunakan untuk menganalisis hubungan antara dua variable yang datanya berjenis interval atau rasio.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Diskripsi Data

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan teknik analitik korelasional, maka dapat diperoleh data IMT ( Indeks Massa Tubuh ) dan Tingkat Kebugaran Jasmani (TKJI). Sebelum pengambilan data, berikut disajikan data siswa SMP Negeri 1 Puri Mojokerto, Tahun pelajaran 2014/2015. Jumlah siswa yang menjadi sampel dalam penelitian adalah 32 siswa.

Berdasarkan data hasil perhitungan di atas, peneliti akan menganalisa data yang telah terkumpul dari hasil tes akhir. Untuk menganalisa data kebugaran jasmani siswa dalam kaitannya dengan IMT peneliti menggunakan SPSS 16 untuk menganalisa data tersebut.

Hasil uji normalitas pada variabel IMT dengan *Uji Kolmogorov Smirnov (KS-1)* didapatkan hasil  $0,221 > \alpha = 0,05$  yang menunjukkan hasil data IMT berdistribusi normal. Hal ini juga ditunjukkan dengan grafik *Normal P-P Plot of Regression Standardized Residual*.

Pada variabel TKJI dari hasil uji normalitas *SPSS for Windows 16* dengan menggunakan *Uji Kolmogorov Smirnov (KS-1)* didapatkan hasil nilai signifikansi  $0,198 > \alpha = 0,05$  sehingga didapatkan kesimpulan bahwa data berdistribusi normal. Data di atas juga ditunjang dengan grafik *Normal P-P Plot of regression Standardized Residual* yang juga menunjukkan data berdistribusi normal.

Berdasarkan hasil uji normalitas data yang sudah dilakukan pada variabel IMT dan TKJI yang didapatkan hasil bahwa kedua variabel berdistribusi normal maka uji statistik yang digunakan untuk mencari hubungan antara IMT dengan TKJI adalah *Uji Korelasi Pearson* dengan program *SPSS for Windows versi 16*

#### Correlations

		IMT	TKJI
IMT	Pearson Correlation	1	-.951**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	32	32
TKJI	Pearson Correlation	-.951**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	32	32

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level

#### Hasil Uji Korelasi

*Pearson* menunjukkan bahwa  $p = 0,00 < \alpha = 0,05$  sehingga bisa disimpulkan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dimana kekuatan hubungannya adalah 0,951 termasuk dalam kekuatan hubungan yang kuat. Jadi ada hubungan antara IMT dengan Tingkat Kebugaran Jasmani peserta didik kelas VIII SMPN 1 Puri Kab. Mojokerto tahun pelajaran 2015/2016.

Dimana kekuatan hubungannya adalah 0,492, termasuk dalam kekuatan hubungan sedang. Jadi ada hubungan IMT ( Indeks Massa Tubuh) dengan tingkat kebugaran jasmani.

### B. Pembahasan

Pada bagian ini akan membahas tentang hasil penelitian tentang hubungan IMT dengan tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII SMPN 1 Puri Kab Mojokerto. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (Penjaskes) memiliki peranan yang sangat penting dalam memberi kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam berbagai

pengalaman belajar melalui kegiatan jasmani dan olahraga yang dilakukan secara sistematis.

Dalam penelitian ini, hal pertama yang dilakukan yaitu bagaimana peneliti mengetahui status gizi siswa. Dikarenakan dalam hal ini peneliti status gizi merupakan salah satu faktor yang mendukung bagus tidaknya tingkat kebugaran jasmani siswa.

Sedangkan dalam pendidikan jasmani pengertian dari kebugaran jasmani itu sendiri adalah kemampuan fungsional dari alat-alat tubuh melakukan aktifitas dengan penuh kewaspadaan dan dengan hasil yang memuaskan tanpa adanya kelelahan yang berarti serta masih memiliki tenaga cadangan untuk aktivitas-aktivitas yang akan datang mungkin menyita perhatiannya.

Sesuai dengan rumusan masalah, tujuan penelitian dan hasil penelitian tentang pengaruh status gizi terhadap tingkat kebugaran jasmani, maka peneliti mengambil data melalui tes kebugaran jasmani. Dengan tujuan agar peneliti dapat mengetahui hubungan IMT dengan tingkat kebugaran jasmani peserta didik VIII SMPN 1 Puri Kab M

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian secara umum hubungan IMT dengan tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII SMPN 1 Puri Kab. Mojokerto.

Terdapat hubungan IMT dengan tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII SMPN 1 Puri Kab Mojokerto dibuktikan dengan hasil *Uji Korelasi Pearson* didapatkan hasil  $\rho = 0,000 < \alpha = 0,005$  sehingga  $H_0$  di tolak dan  $H_a$  diterima.

### **B. Saran**

Dari hasil pembahasan pada penelitian ini, maka diberi saran agar hasil penelitian ini dapat bermanfaat, yaitu sebagai berikut :

1. Bagi sekolah agar pihak sekolah memperhatikan kebugaran peserta didik dan memberikan pemahaman lebih tentang pentingnya asupan gizi untuk menjaga keseimbangan IMT
2. Bagi guru agar dari hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan guru penjas kes dalam usaha meningkatkan kebugaran jasmani siswa.
3. Agar peserta didik memahami pentingnya asupan gizi dan selalu menjaga kebugaran jasmani baik di rumah maupun di sekolah
4. Bagi peneliti agar penelitian ini menjadi modal awal untuk melakukan penelitian yang lebih mendalam tentang pentingnya IMT bagi peserta didik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2002). *Prosedur Penelitian*. Jakarta . Rineka Cipta
- Arikunto, suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitia*. Jakarta . Rineka Cipta
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta . Rineka Cipta
- Chandra & Sanoesi, (2009). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta. PT Arya Duta.
- Mahardika, Sriundy, M.I. (2010). *Pengantar Evaluasi Pengajaran*. Surabaya. Unesa University Press
- Maksum. A, (2012). *Psikologi olahraga*. Surabaya. Unesa University Press
- Nuh. Muhammad, (2014). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta. Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud.
- Nuh. Muhammad,(2013). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta. Politeknik Negeri Media kreatif
- Nurhasan, DKK. (2005). *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Surabaya : Unesa Uneversity Press
- Pusat Penelitian STKIP PGRI Jombang, (2009). *Buku Pedoman Usulan Penelitian dan Penulisan Skripsi*. Jombang.
- Suharto. (1995). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta. Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi
- Sutrisno & Khafadi. (2010). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan 2*. Jakarta. CV. PUTRA NUGRAHA
- Sutrisno & Khafadi. (2010). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan 3*. Jakarta. CV. PUTRA NUGRAHA
- Undang-UndangNo20TentangSisdiknas

