

## BAB IV

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### IV.1 Hasil

Data yang didapatkan peneliti dari observasi pada proses status gizi, aktivitas fisik dan kebugaran jasmani merupakan data mentah, kemudian dilaksanakan pengolahan dan penganalisisan data supaya data tersebut mempunyai arti dan bermakna. Pengolahan data yang peneliti lakukan adalah berpedoman pada Langkah-langkah analisis data yang sudah diungkapkan pada BAB III. Adapun hasil dari pengolahan data dan analisis data yang peneliti akan jelaskan secara terperinci sebagai berikut :

##### IV.1.1 Statistik Deskriptif

Statistik deskriptif adalah mendeskripsikan atau menjelaskan data yang telah terkumpul tanpa bermaksud membuat simpulan yang umum. Dalam deskripsi data ini penulis akan menggambarkan kondisi status gizi, aktivitas fisik, dan kebugaran jasmani jawaban responden siswa.

Dalam 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 90 % 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 IV. 1 Deskripsi Data Penelitian

Statistics				
		Status Gizi	Aktivitas Fisik	Kebugaran Jasmani
N	Valid	50	50	50
	Missing	0	0	0
Mean		21,3235	2957,9200	2,6100
Median		21,5730	2210,0000	2,5000
Mode		20,48	2040,00	2,25 <sup>a</sup>
Std. Deviation		3,02568	2289,56500	,70740
Minimum		16,26	200,00	1,25
Maximum		33,46	10560,00	4,00
Sum		1066,18	147896,00	130,50

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

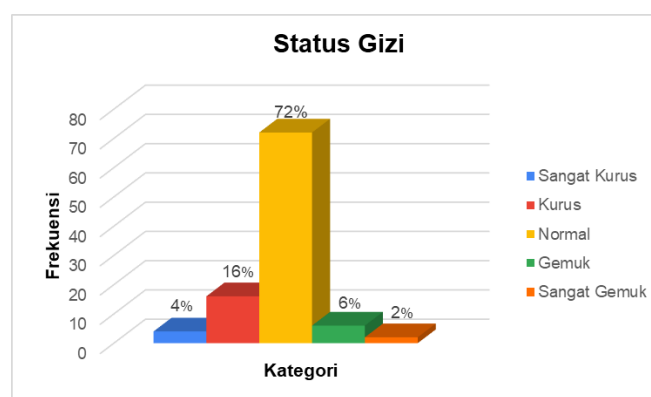
## 1. Deskripsi Variabel Status Gizi Siswa SMAN 12 Bandung (X1)

Hasil analisis statistik deskriptif untuk variabel status gizi siswa kelas XI SMAN 12 Bandung secara keseluruhan diperoleh nilai maksimum =33,46, nilai minimum = 16,26, rata-rata (mean) = 21,32, median = 21,57, modus sebesar = 20,48, standart deviasi = 3,02. Deskripsi hasil penelitian mengenai status gizi siswa kelas XI SMAN 12 Bandung dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel IV. 2 Distribusi Frekuensi Status Gizi siswa SMAN 12 Bandung (X1)

Kategori IMT	Klasifikasi	Frekuensi	(%)
< 17,0	Sangat Kurus	2	4
17,0 - 18,4	Kurus	8	16
18,4 - 25,0	Normal	36	72
25,1 - 27,0	Gemuk	3	6
> 27,0	Sangat Gemuk	1	2
Jumlah		50	100

Histogram dari distribusi frekuensi status gizi siswa SMAN 12 Bandung adalah sebagai berikut:



Gambar IV. 1 Histogram Frekuensi Status Gizi siswa SMAN 12 Bandung (X1)

Berdasarkan hasil penelitian diatas diketahui status gizi siswa kelas XI SMAN 12 Bandung sebagian besar berkategori normal sebanyak 72%, untuk siswa berkategori gemuk sebanyak 6%, siswa berkategori kurus sebanyak 16%, dan sisanya siswa berkategori sangat gemuk sebanyak 2% dan sangat kurus sebanyak 4%.

## 2. Deskripsi Variabel Aktivitas Fisik Siswa SMAN 12 Bandung (X2)

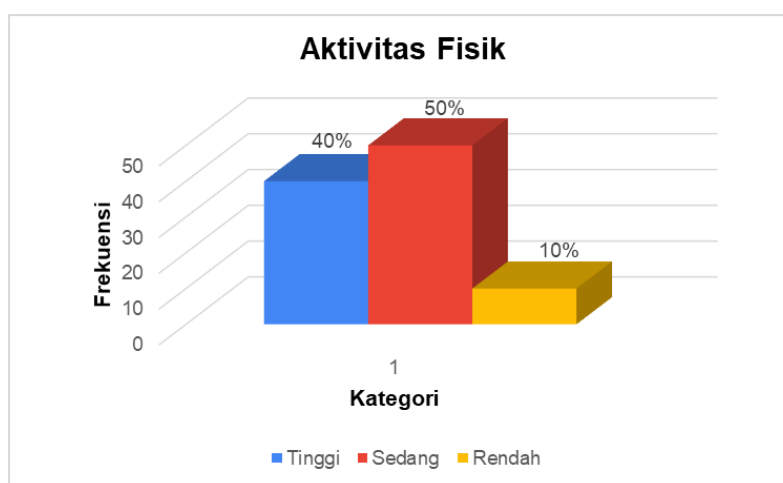
Hasil analisis statistik deskriptif untuk variabel aktivitas fisik siswa kelas XI SMAN 12 Bandung secara keseluruhan diperoleh nilai maksimum =10560, nilai minimum = 200, rata-rata (mean) = 2957,92, median = 2210,00, modus sebesar = 2040, standart deviasi = 2289,565. Deskripsi hasil penelitian mengenai aktivitas

fisik siswa kelas XI SMAN 12 Bandung dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel IV. 3 Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik siswa SMAN 12 Bandung (X2)

No	MET menit/minggu	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	$\geq 3000$	Tinggi	20	40
2	$\geq 600-3000$	Sedang	25	50
3	$< 600$	Rendah	5	10
<b>Jumlah</b>			<b>50</b>	<b>100</b>

Histogram dari distribusi frekuensi aktivitas fisik siswa SMAN 12 Bandung adalah sebagai berikut:



Gambar IV. 2 Histogram Frekuensi Aktivitas Fisik siswa SMAN 12 Bandung (X2)

Berdasarkan hasil penelitian diatas diketahui aktivitas fisik siswa kelas XI SMAN 12 Bandung sebagian besar berkategori sedang sebanyak 50%, untuk siswa berkategori tinggi sebanyak 40%, dan siswa berkategori rendah sebanyak 10%

### 3. Variabel Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 12 Bandung (Y)

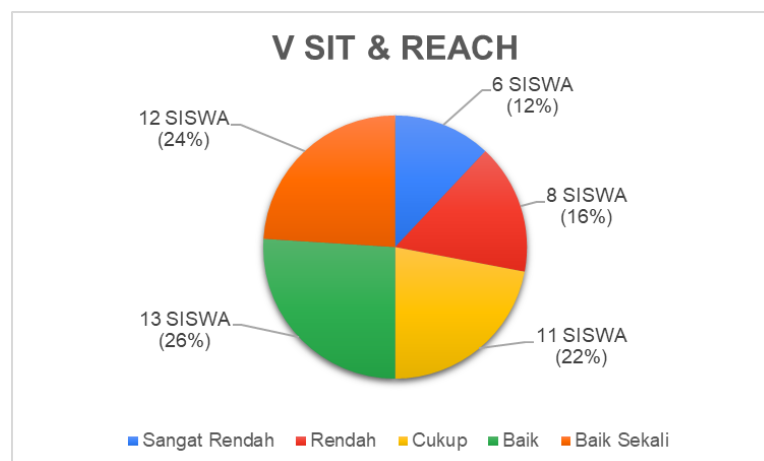
Hasil analisis statistik deskriptif untuk variabel kebugaran jasmani siswa SMAN 12 Bandung secara keseluruhan diperoleh nilai maksimum = 4,00, nilai minimum = 1,25, rata-rata (mean) = 2,61, median = 2,5, modus sebesar = 2,25; standart deviasi = 0,70. Deskripsi hasil penelitian mengenai kebugaran jasmani siswa kelas XI SMAN 12 Bandung dapat dilihat pada tabel berikut :

a. *V Sit & Reach Test*

Tabel IV. 4 Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani *V Sit & Reach Test* siswa SMAN 12 Bandung

V SIT & REACH		
Kategori	Frekuensi	Presentase(%)
Sangat Rendah	6	12
Rendah	8	16
Cukup	11	22
Baik	13	26
Baik Sekali	12	24
Total	50	100

Pada Tabel IV.4 di atas menunjukkan frekuensi pada kategori sangat rendah berjumlah 6 siswa dengan presentase 12%, sedangkan kategori rendah berjumlah 8 siswa dengan presentase 16%, untuk kategori cukup berjumlah 11 siswa dengan presentase 22%, kategori dengan jumlah terbanyak yaitu kategori baik dengan jumlah 13 dengan presentase 26%, dan kategori baik sekali berjumlah 12 siswa dan presentase 24%. Sehingga jika ditampilkan dalam bentuk diagram, maka data tingkat nilai *V Sit & Reach Test* Siswa kelas XI SMAN 12 Bandung tampak pada gambar berikut :



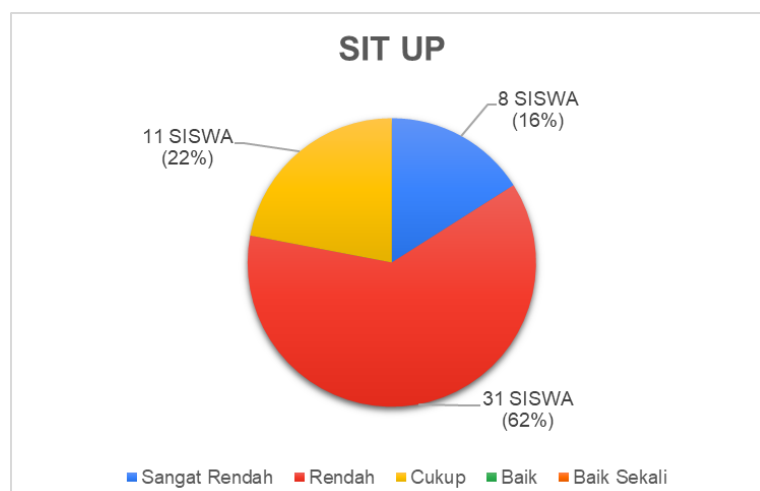
Gambar IV. 3 Diagram Frekuensi Kebugaran Jasmani *V Sit & Reach Test* siswa SMAN 12 Bandung

b. *Sit Up Test*

Tabel IV. 5 Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani *Sit Up Test* siswa SMAN 12 Bandung

SIT UP		
Kategori	Frekuensi	Presentase(%)
Sangat Rendah	8	16
Rendah	31	62
Cukup	11	22
Baik	0	0
Baik Sekali	0	0
Total	50	100

Pada Tabel IV.5 di atas menunjukkan frekuensi pada kategori sangat rendah berjumlah 8 siswa dengan presentase 16%, kategori dengan jumlah terbanyak yaitu kategori rendah sebanyak 31 siswa dengan presentase 62%, sedangkan kategori cukup berjumlah 11 siswa dengan presentase 22%, untuk kategori baik berjumlah 0 siswa dengan presentase 0% dan kategori baik sekali berjumlah 0 siswa dengan presentase 0%. Sehingga jika ditampilkan dalam bentuk diagram, maka data tingkat nilai *Sit Up Test* Siswa kelas XI SMAN 12 Bandung tampak pada gambar berikut :



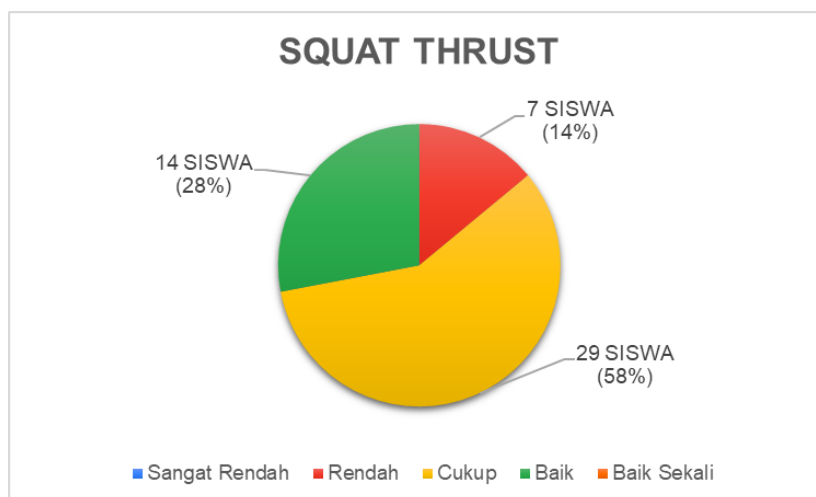
Gambar IV. 4 Diagram Frekuensi Kebugaran Jasmani *Sit Up Test* siswa SMAN 12 Bandung

c. *Squat Thrust Test*

Tabel IV. 6 Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani *Squat Thrust Test* siswa SMAN 12 Bandung

SQUAT THRUST		
Kategori	Frekuensi	Presentase(%)
Sangat Rendah	0	0
Rendah	7	14
Cukup	29	58
Baik	14	28
Baik Sekali	0	0
Total	50	100

Pada Tabel IV.6 di atas menunjukkan frekuensi pada kategori sangat rendah berjumlah 0 siswa dengan presentase 0%, untuk kategori rendah berjumlah 7 siswa dengan presentase 14%, kategori dengan jumlah terbanyak yaitu kategori cukup sebanyak 29 siswa dengan presentase 58%, sedangkan kategori baik berjumlah 14 siswa dengan presentase 28%, dan kategori baik sekali berjumlah 0 siswa dengan presentase 0%. Sehingga jika ditampilkan dalam bentuk diagram, maka data tingkat nilai *Squat Thrust Test* Siswa kelas XI SMAN 12 Bandung tampak pada gambar berikut :



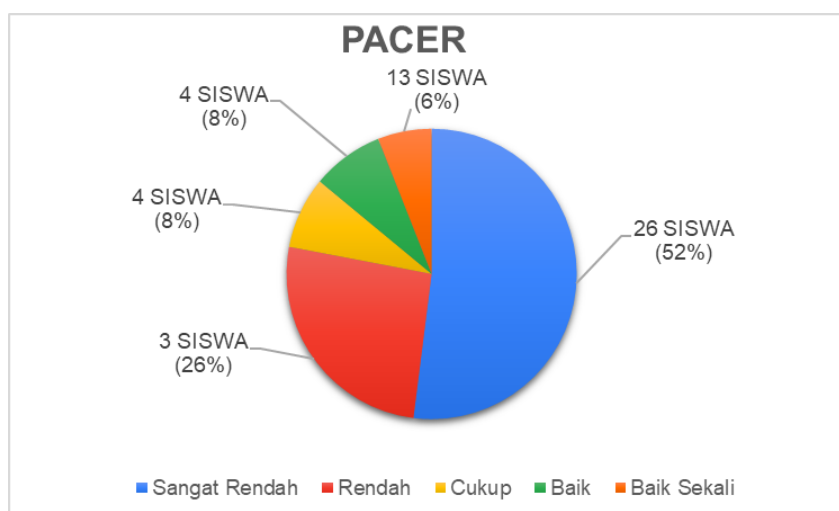
Gambar IV. 5 Diagram Frekuensi Kebugaran Jasmani *Squat Thrust Test* siswa SMAN 12 Bandung

d. *Pacer Test*

Tabel IV. 7 Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Squat Thrust Test siswa SMAN 12 Bandung

PACER		
Kategori	Frekuensi	Presentase(%)
Sangat Rendah	26	52
Rendah	13	26
Cukup	4	8
Baik	4	8
Baik Sekali	3	6
Total	50	100

Pata Tabel IV.7 di atas menunjukkan frekuensi kategori dengan jumlah terbanyak yaitu kategori sangat rendah berjumlah 26 siswa dengan presentase 52%, sedangkan kategori rendah berjumlah 13 siswa dengan presentase 26%, untuk kategori cukup berjumlah 4 siswa dengan presentase 8%, kategori baik dengan jumlah 4 dengan presentase 8%, dan kategori baik sekali berjumlah 3 siswa dan presentase 6%. Sehingga jika ditampilkan dalam bentuk diagram, maka data tingkat nilai *Pacer Test* Siswa kelas XI SMAN 12 Bandung tampak pada gambar berikut :



Gambar IV. 6 Diagram Frekuensi Kebugaran Jasmani *Pacer Test* siswa SMAN 12 Bandung

Tabel IV. 8 Hasil Perhitungan Kebugaran

Variabel	Bobot	Nilai	Proporsi Nilai
V Sit and Reach	50	4	2
Sit Up	20	2	0,4
Squat Thrust	20	3	0,6
Pacer Test	10	1	0,1
Total			3,1

Berdasarkan hasil diatas menunjukkan bahwa hasil perhitungan kebugaran jasmani dengan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara menunjukkan nilai proporsi 3,1 dimana dapat diartikan tingkat kebugaran siswa kelas XI SMAN 12 Bandung dalam kategori baik.

#### IV.1.2 Hasil Analisis Data

Uji analisis data dalam penelitian ini digunakan untuk menguji hipotesis penelitian dan uji prasyarat. Uji prasyarat yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji normalitas, uji multikolonieritas, uji heteroskedastisitas, uji hepotesis, dan koefisien determinasi. Hasil uji prasyarat analisis dan uji hipotesisi disajikan berikut ini:

##### IV.1.2.1 Uji Asumsi Klasik

##### IV.1.2.1.1 Uji Normalitas

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		50
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	,0000000
	Std. Deviation	2,78967054
Most Extreme Differences	Absolute	,104
	Positive	,104
	Negative	-,065
Test Statistic		,104
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 <sup>e,d</sup>

a. Test distribution is Normal.  
b. Calculated from data.  
c. Lilliefors Significance Correction.  
d. This is a lower bound of the true significance.

Gambar IV. 7 Uji Normalitas

Berdasarkan uji normalitas Kolmogrov-Smirnov didapat nilai signifikansi sebesar 0,20 lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan data berdistribusi normal.



#### IV.1.2.1.2 Uji Multikolinearitas

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	12,275	2,903		1,350	,000		
	X1	,112	,139	,121	2,827	,000	,919	1,088
	X2	,390	,000	,155	3,034	,004	,919	1,088

a. Dependent Variable: Y

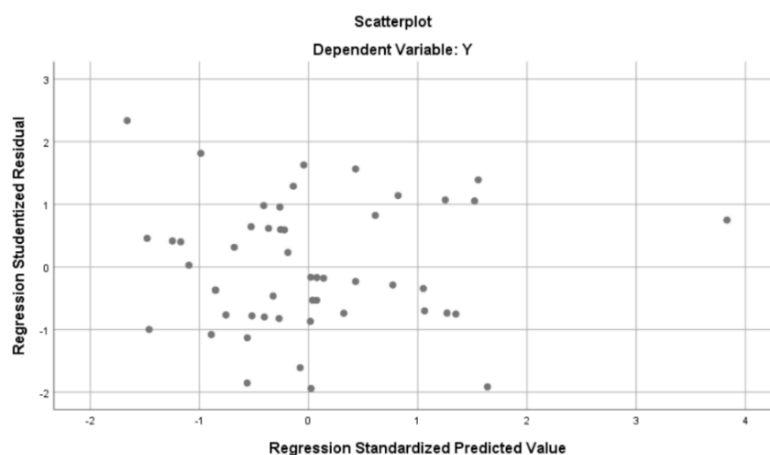
Gambar IV. 8 Uji Multikolineritas

Multikolinearitas terjadi jika nilai toleransinya kurang dari 0,10 atau VIF lebih besar dari 10. Berdasarkan tabel hasil uji Multikolinearitas, diketahui nilai toleransi sebesar  $0.919 > 0.10$  dan nilai VIF  $1.088 < 10.00$ . Maka dapat disimpulkan Tidak terjadi Multikolinearitas. sebagai tabel di bawah ini :

Tabel IV. 9 Tolerance Uji Multikolonieritas

Variabel	Tolerance	VIF	Kriteria
X1	.919	1.088	Tidak terjadi Multikolonieritas
X2	.919	1.088	Tidak terjadi Multikolonieritas

#### IV.1.2.1.3 Uji Heteroskedastisitas



Gambar IV. 9 Uji heteroskedastisitas

Heteroskedastisitas terjadi jika terdapat pola tertentu pada data, misalnya titik-titik membentuk pola teratur tertentu (bergelombang). Berdasarkan gambar hasil uji heteroskedastisitas, terlihat titik-titik diatas dan dibawah angka 0 berdistribusi pada sumbu Y menyebar tanpa pola yang jelas, maka dapat disimpulkan Tidak terjadi heteroskedastisitas.

#### IV.1.2.2 Uji Hipotesis

##### IV.1.2.2.1 Uji Signifikansi Secara Simultan (Uji F)

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	293,040	2	146,520	25,013	,000 <sup>b</sup>
	Residual	216,735	47	5,858		
	Total	509,775	49			

a. Dependent Variable: Y  
b. Predictors: (Constant), X2, X1

Gambar IV. 10 Uji F

Pada uji signifikansi secara parsial yaitu bilamana  $F_{hitung} > F_{tabel}$  variabel dikatakan berpengaruh, begitupun sebaliknya. Diketahui bahwa hasil uji  $f$  :  $F_{hitung} = 25,013$  dan  $F_{tabel} = 3,19$ . Dilihat dari nilai signifikansi  $0,00 < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, artinya terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani.

##### IV.1.2.2.2 Uji Signifikansi Secara Parsial (Uji T)

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	12,275	2,903		1,350	,000		
	X1	,112	,139	,121	2,827	,000	,919	1,088
	X2	,390	,000	,155	3,034	,004	,919	1,088

a. Dependent Variable: Y

Gambar IV. 11 Uji T

Tabel IV. 10 Rekap Hasil Uji T

Variabel	T Hitung	T Tabel	Kriteria
X1	2,827	2,012	Berpengaruh
X2	3,034	2,012	Berpengaruh

Berdasarkan hasil uji pengaruh masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen diatas maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Nilai signifikan variabel status gizi yaitu (X1) sebesar  $2,827 > 2,012$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, artinya terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kebugaran jasmani.
2. Nilai signifikansi variabel aktivitas fisik (X2) sebesar  $3,034 > 2,012$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, artinya terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani.

#### IV.1.2.2.3 Koefisien Determinasi (*R-Squared*)

**Model Summary<sup>b</sup>**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,758 <sup>a</sup>	,575	,552	2,42076

a. Predictors: (Constant), X2, X1  
b. Dependent Variable: Y

Gambar IV. 12 Uji Koefisien Determinasi

Dari hasil *R Square* sebesar 0,552 menunjukkan bahwa kemampuan variabel independen (status gizi dan aktivitas fisik) dalam menjelaskan variabel dependen (kebugaran jasmani) adalah 55,2%. Sisanya dijelaskan oleh variabel lain yang tidak diteliti (Gio and RosmINI 20216: 231).

## IV.2 Pembahasan

Hasil data yang diperoleh dari siswa kelas XI SMAN 12 Bandung yang terdiri dari kelas IX terbagi menjadi 3 kelas yaitu kelas XI.7, XI.8, dan XI.9, dengan jumlah total 50 siswa. Sebagaimana tujuan dari dilakukannya penelitian ini dimana melihat hubungan antara status gizi, aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani didapatkan hasil pengolahan data dengan menggunakan SPSS versi 25 terdapat hubungan antara status gizi dengan kebugaran jasmani sebesar 0.552, dengan kontribusi korelasi sebesar 55,2 %, dimana nilai positif ini menggambarkan hubungan yang signifikan.

Hubungan bersifat positif, artinya bahwa terdapat hubungan positif antara status gizi dan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani siswa. Hasil penelitian berdasarkan variabel status gizi bahwa siswa kelas XI SMAN 12 Bandung rata-rata berkategori normal. Hal ini berarti komposisi tubuh anak berdasarkan berat badan dan tinggi badan berdasarkan umur sebagian besar adalah normal dan untuk aktivitas fisik siswa yang baik sehingga sebagian besar siswa berkategori sedang-tinggi. Kecenderungan siswa bergerak aktif terlihat saat pembelajaran PJOK. Siswa aktif saat jam istirahat atau waktu luang, banyak bergerak aktif walaupun hanya sekedar melakukan aktivitas fisik yang ringan.

Sehingga dapat diketahui bahwa aktivitas fisik yang dilakukan oleh siswa kelas XI SMAN 12 Bandung sebanyak 25 siswa memiliki aktivitas fisik yang

sedang dengan kebugaran jasmani tergolong baik. Penelitian ini menemukan korelasi yang signifikan antara status gizi dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani sebesar 0,552 dengan tingkat kontribusi sebesar 55,2%, hal ini membuktikan bahwa aktivitas fisik membutuhkan dukungan faktor serapan zat gizi. Oleh karena itu, hasil korelasi ini dapat menunjukkan hubungan antara status gizi dan aktivitas fisik harus seimbang dan searah untuk tercapainya kebugaran jasmani yang baik.

Dengan demikian semakin tinggi aktivitas yang dilakukan, maka semakin besar serapan zat gizi yang diperlukan untuk mendukung kelangsungan aktivitas tersebut. Sesuai dengan penelitian Weiyun, Austin, Andrew dan Steve (2007: 6-12) bahwa remaja yang memiliki kebugaran rendah akan lebih cenderung menjadi kekurangan atau kelebihan berat badan dari waktu ke waktu, daripada mereka yang memiliki kebugaran tinggi. Oleh karena itu, cara yang efektif untuk melawan obesitas dan berat badan kurang pada remaja adalah dengan ikut aktif melakukan aktivitas fisik dan meningkatkan kebugaran jasmani. Dapat ditunjukkan bahwa aktivitas fisik yang teratur dapat membantu menjaga berat badan yang sehat, mengurangi risiko diabetes, hipertensi, dan penyakit kardiovaskular dan meningkatkan kontrol emosi dan stres

Jadi, kebugaran jasmani yang baik tidak akan tercapai dengan maksimal apabila kurang melakukan aktivitas fisik. Secara langsung status gizi dan aktivitas fisik dapat berpengaruh terhadap kebugaran jasmani karena mayoritas siswa memiliki aktivitas fisik sedang yang menyebabkan adanya hubungan yang signifikan dengan kebugaran jasmani. Dilihat pada saat melaksanakan tes kebugaran jasmani banyak siswa yang dapat menyelesaikan tes dengan baik. Peningkatan kebugaran jasmani juga dapat membuat perubahan hidup sehat dan menjauhkan dari beberapa penyakit.

### **1. Hubungan Antara Status Gizi (X1) Dengan Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 12 Bandung (Y)**

Status gizi sebagai wujud dari keadaan seimbang dalam bentuk variabel tertentu. Status gizi yang baik sangat diperlukan untuk mempertahankan derajat kebugaran dan kesehatan, membantu pertumbuhan bagi anak, serta menunjang pembinaan prestasi olahragawan (Irianto, 2007: 75). Keadaan tubuh yang seimbang tersebut

akan berpengaruh pada kondisi fisik seseorang. Pola makan atau gizi adalah salah satu faktor yang harus diperhatikan untuk meningkatkan kebugaran jasmani Rismayanthi (2012: 37). Siswa yang mempunyai status gizi baik (normal) tentunya akan mempunyai kebugaran tubuh yang baik pula, karena status gizi ini menunjang siswa untuk melakukan aktivitas fisik dengan baik, sehingga akan mendapatkan kemampuan yang baik dalam beraktivitas. Status gizi dalam penelitian ini diukur berdasarkan tinggi badan dan berat badan siswa. Siswa yang mempunyai tinggi badan dan berat badan ideal akan mempunyai gerakan yang lincah dan lebih aktif dibandingkan yang lain. Siswa yang mempunyai status gizi kurus atau gemuk cenderung mudah lelah/fisik yang lemah, dikarenakan kondisi badan tersebut siswa menjadi kurang lincah.

## **2. Hubungan Aktivitas Fisik (X2) Dengan Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 12 Bandung (Y)**

Aktivitas fisik merupakan segala bentuk pergerakan tubuh dalam menjalani hidup sehari-hari seperti mengerjakan pekerjaan rumah, transportasi, maupun rekreasi akibat produksi kontraksi otot rangka dan secara substansial 75 terjadi peningkatan pengeluaran energi. Suharjana (2008: 66) di dalam jurnalnya menyatakan bahwa dengan melakukan aktivitas (olahraga) seseorang akan mencapai tingkat kebugaran jasmani yang baik. Aktivitas fisik tubuh yang baik akan sangat berpengaruh pada kebugaran jasmani. Jika kebugaran jasmani baik, harapannya orang tersebut juga akan memiliki derajat kesehatan yang baik. Aktivitas fisik yang dilakukan setiap hari dapat dijadikan sebagai latihan fisik, sehingga dengan aktivitas fisik ini maka kebugaran jasmani akan terbentuk dengan baik. Melihat hasil penelitian menunjukkan jika

sedikit anak yang mempunyai aktivitas fisik rendah, hal tersebut sebanding dengan kebugaran jasmani anak yang sangat cukup.

## **3. Hubungan Antara Status Gizi (X1) Dan Aktivitas Fisik (X2) Dengan Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 12 Bandung (Y)**

Suharjana (2008: 66) di dalam jurnalnya menjelaskan bahwa derajat kesehatan yang baik didapat dari melakukan aktivitas fisik (olahraga) yang mengarah pada meningkatnya kebugaran jasmani. Lebih lanjut Suharjana (2008: 66) menyatakan bahwa selain memiliki kebugaran jasmani yang baik, indikator derajat kebugaran

juga dapat dilihat dari status gizinya yaitu ukuran ideal bentuk tubuh yang tidak terlalu gemuk dan tidak terlalu kurus. Hasil penelitian dari analisis regresi menunjukkan  $F_{hitung} = 25,013 > F_{tabel} = 3,19$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, dengan demikian hipotesis diartikan ada hubungan antara status gizi dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasman siswa SMAN 12 Bandung.

Status gizi, aktivitas fisik dan kebugaran jasmani mempunyai keterkaitan satu dengan yang lainnya. Status gizi yang baik (normal) akan mendukung kesehatan tubuh yang baik, menunjang siswa untuk beraktivitas fisik secara sehat pada setiap harinya. Status gizi yang normal menunjang kondisi fisik yang ideal membuat siswa mudah dalam beraktivitas, sehingga siswa akan cenderung lebih aktif dalam kegiatan sehari-harinya dibandingkan dengan siswa yang mempunyai kondisi fisik kurus dan obesitas. Berdasarkan hasil tersebut tentu saja tingkat status gizi dan aktivitas fisik bukan menjadi faktor utama yang mendukung aktivitas jasmani siswa. Variabel lain yang dapat berpengaruh menunjang aktivitas jasmani seseorang seperti: pola hidup sehat, pola makan yang sehat, latihan yang rutin dan jenis kelamin yang mana dalam penelitian ini tidak dijabarkan lebih lanjut dikarenakan hanya terfokus pada variabel status gizi dan aktivitas fisik.

#### **IV.2.1 Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini memiliki keterbatasan dalam penelitian, adapun keterbatasannya tersebut adalah sebagai berikut:

a. Pelaksanaan *V Sit Reach Test*

Kondisi lapangan tidak adanya garis yang dibutuhkan untuk batas posisi siswa melakukan *V Sit Reach*.

b. Pelaksanaan *Squat Thrust*

Kondisi lapangan yang terlalu kasar, sehingga kurang maksimalnya siswa dalam melakukan test tersebut.