

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil Penelitian

Bab IV ini menyajikan hasil penelitian yang diperoleh dari pengumpulan data mengenai status gizi (*Body Mass Index*) dan tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Fase C di SD Assalaam Bandung. Penyajian hasil dilakukan secara deskriptif untuk memberikan gambaran awal mengenai kondisi fisik peserta didik sebelum dilakukan analisis hubungan antara kedua variabel penelitian. Data yang disampaikan mencakup lokasi dan karakteristik subjek penelitian, hasil pengukuran status gizi berdasarkan nilai Indeks Massa Tubuh (IMT), serta hasil pengukuran kebugaran jasmani melalui Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKSI). Informasi ini memberikan dasar empiris yang diperlukan untuk memahami konteks penelitian dan karakteristik populasi yang diteliti.

Secara umum, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelas V yang menjadi subjek penelitian berada dalam kategori status gizi normal, dengan persentase mencapai 89,7% dari total 39 siswa. Di sisi lain, tingkat kebugaran jasmani siswa memperlihatkan variasi yang cukup beragam, meskipun mayoritas berada pada kategori sedang hingga baik sesuai hasil tes TKSI. Gambaran deskriptif ini mengindikasikan bahwa kondisi gizi dan kebugaran jasmani siswa secara umum berada dalam rentang yang positif, namun tetap ditemukan beberapa siswa dengan status gizi kurang atau kebugaran jasmani rendah. Temuan awal ini menjadi dasar bagi analisis lebih lanjut untuk menjelaskan hubungan antara status gizi dan tingkat kebugaran jasmani yang akan dibahas pada bagian selanjutnya.

4.1.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian dan Subjek Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SD Assalaam Bandung, sebuah lembaga pendidikan dasar swasta yang berlokasi di Jl. Sasak Gantung No.1-4, Balonggede, Kec. Regol, Kota Bandung, Jawa Barat. SD Assalaam Bandung menyelenggarakan pendidikan dasar dengan mengacu pada kurikulum nasional, dilengkapi dengan fasilitas yang memadai untuk mendukung kegiatan belajar mengajar, termasuk ruang kelas, fasilitas olahraga, perpustakaan, dan lingkungan sekolah yang kondusif.

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas V SD Assalaam Bandung. Populasi siswa kelas V pada tahun ajaran 2024/2025 berjumlah 108 siswa. Dari populasi tersebut, sampel penelitian diambil secara total sampling untuk kelas 5A dengan jumlah 19 siswa dan kelas 5C dengan jumlah 20 siswa. Dengan demikian, total sampel penelitian ini adalah 39 siswa. Pemilihan kedua kelas ini sebagai sampel didasarkan pada ketersediaan dan kesediaan siswa untuk berpartisipasi dalam penelitian, serta pertimbangan bahwa siswa kelas V termasuk dalam kategori fase C dalam kurikulum merdeka. Karakteristik demografi subjek penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai status gizi dan tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar fase C di SD Assalaam Bandung.

4.1.2. Hasil Pengukuran Status Gizi (*Body Mass Index*) Siswa Sekolah Dasar Fase C

Bagian ini menyajikan hasil pengukuran status gizi siswa sekolah dasar fase C di SD Assalaam Bandung, yang diukur menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT). Data yang disajikan mencakup distribusi frekuensi dan persentase siswa berdasarkan kategori status gizi (kurus, normal, kelebihan berat badan, danobesitas), sesuai dengan klasifikasi yang relevan untuk populasi anak-anak dan remaja. Rincian lebih lanjut mengenai nilai IMT individual serta kategorisasi status gizi setiap subjek penelitian dapat dilihat pada lampiran 5 Hasil Tes Indeks Massa tubuh (*Body Mass Index*). Selain itu, gambaran umum mengenai proporsi siswa dalam setiap kategori status gizi akan disajikan dalam bentuk Tabel 3.4.1 untuk memfasilitasi pemahaman visual terhadap temuan ini. Analisis deskriptif ini

bertujuan untuk memberikan gambaran komprehensif mengenai profil status gizi pada kelompok siswa yang menjadi subjek penelitian.

Alat ukur atau microtoise digunakan dalam melakukan pengukuran tinggi badan, serta timbangan dipakai dalam melakukan pengukuran berat badan setelah disesuaikan dengan nilai indeks massa tubuh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018) sesuai Tabel 3.4.1 .

Tabel 3.4.1 menguraikan klasifikasi nasional Indeks Massa Tubuh (IMT) yang digunakan sebagai acuan dalam penelitian. Klasifikasi ini membagi status gizi seseorang berdasarkan rentang nilai IMT yang telah ditetapkan. IMT dihitung dari berat badan (dalam kilogram) dibagi dengan kuadrat tinggi badan (dalam meter). Klasifikasi ini membedakan empat kategori utama. Kategori pertama adalah "Kurus", yang mencakup individu dengan nilai IMT kurang dari 18.5. Kategori kedua adalah "Normal", yang merupakan rentang IMT ideal, yaitu dari 18.5 hingga 24.9. Kategori ini menunjukkan berat badan yang proporsional dengan tinggi badan dan umumnya dikaitkan dengan risiko kesehatan yang lebih rendah. Kemudian, terdapat kategori "Kelebihan Berat Badan" atau *overweight* dengan rentang IMT dari 25.0 hingga 29.9. Kategori terakhir adalah "Obesitas" yang ditetapkan untuk individu dengan nilai IMT 30.0 atau lebih. Klasifikasi ini penting sebagai dasar metodologi penelitian untuk mengelompokkan subjek penelitian berdasarkan status gizinya, sehingga analisis selanjutnya dapat dilakukan secara terstruktur dan terukur sesuai dengan standar yang diakui.

Berdasarkan hasil analisis Indeks Massa Tubuh (IMT) yang disajikan dalam lampiran 5 Hasil Analisis IMT Individual serta Kategorisasi Status Gizi, dapat disimpulkan bahwa mayoritas subjek penelitian berada dalam kategori status gizi normal.

Hasil observasi dari 39 subjek siswa, ditemukan sebanyak 35 siswa memiliki IMT dalam rentang normal, yaitu menunjukkan bahwa populasi sampel secara umum memiliki berat badan yang ideal dan proporsional dengan tinggi

badan mereka. Hanya sebagian kecil subjek yang berada di luar kategori ini, yaitu 2 siswa yang diklasifikasikan sebagai kurus, 1 siswa sebagai kelebihan berat badan (overweight), dan 1 siswa sebagai obesitas. Distribusi yang sangat dominan pada kategori normal ini menjadi landasan penting untuk interpretasi hasil korelasi selanjutnya, karena mencerminkan kondisi gizi yang relatif homogen dan sehat pada sebagian besar responden.

Tabel 4.1.2.1 Persentase Hasil Analisis IMT

Kategori Status Gizi (BMI)	Jumlah Siswa (n)	Persentase (%)
Kurus	2	5.1
Normal	35	89.7
<i>Overweight</i>	1	2.6
Obesitas	1	2.6
Total	39	100.0

Tabel 4.1.2.1 menunjukkan dominasi status gizi normal pada sampel penelitian. Dari total 39 siswa, mayoritas yaitu sebanyak 35 siswa (89.7%) memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) dalam kategori "Normal". Persentase ini sangat tinggi, menunjukkan bahwa sebagian besar subjek penelitian memiliki berat badan yang ideal dan proporsional dengan tinggi badan mereka. Sebaliknya, hanya sebagian kecil siswa yang berada di kategori ekstrem. Ada 2 siswa (5.1%) yang masuk dalam kategori "Kurus", sedangkan masing-masing 1 siswa (2.6%) berada di kategori "*Overweight*" dan "Obesitas". Distribusi data ini mengindikasikan bahwa masalah gizi kurang atau gizi lebih (*overweight* dan obesitas) tidak menjadi masalah yang signifikan pada populasi siswa yang diteliti, sehingga mayoritas siswa memiliki status gizi yang sehat.

4.1.3. Hasil Pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Fase C

Bagian ini memaparkan hasil pengukuran tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar fase C di SD Assalaam Bandung, yang diperoleh melalui serangkaian tes dalam Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKSI). Data yang disajikan akan mencakup skor individual dari setiap komponen tes TKSI, serta nilai total kebugaran jasmani yang telah dikalkulasi. Selanjutnya, hasil klasifikasi tingkat kebugaran jasmani (misalnya, sangat kurang, kurang, cukup, baik, sangat baik) berdasarkan norma TKSI yang berlaku untuk kelompok usia dan jenis kelamin siswa akan disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase. Rincian nilai dan klasifikasi setiap subjek penelitian dapat ditemukan pada lampiran 4. Visualisasi data melalui lampiran 4 disertakan untuk memberikan gambaran yang jelas mengenai profil kebugaran jasmani siswa dalam penelitian ini.

Berdasarkan hasil analisis data lampiran 4 Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKSI) pada 39 siswa sekolah dasar fase C, diperoleh distribusi kategori kebugaran jasmani yang bervariasi. Sebagian besar siswa berada pada kategori baik yaitu sebanyak 17 siswa, diikuti oleh kategori sedang sebanyak 15 siswa. Sementara itu, terdapat 4 siswa yang berada pada kategori kurang, dan hanya 3 siswa yang mencapai kategori baik sekali. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang cukup memadai, meskipun masih ada sebagian kecil yang perlu mendapat perhatian khusus untuk meningkatkan kebugarannya.

Jika ditinjau dari rata-rata skor tiap komponen tes, nilai *Tok-Tok Ball* berada pada angka 4,49, sedangkan *Child Ball* sebesar 3,46. Pada komponen *Shuttle Run 4x10m Get Ball*, rata-rata nilai siswa mencapai 12,59, dan pada tes *Move the Ball* rata-rata sebesar 3,54. Selanjutnya, pada tes lari 600 meter, diperoleh rata-rata waktu tempuh sebesar 25,69 detik, yang menjadi indikator daya tahan kardiorespirasi siswa. Adapun rata-rata total nilai keseluruhan adalah 17,36, yang

mengindikasikan bahwa secara umum kebugaran jasmani siswa berada pada taraf cukup hingga baik.

Tabel 4.1.3.1 Persentase Hasil Kebugaran Jasmani Indonesia (TKSI)

Kategori Kebugaran Jasmani	Jumlah Siswa (n)	Persentase (%)
Sangat Kurang	0	0.0
Kurang	4	10.3
Sedang	15	38.5
Baik	17	43.6
Baik Sekali	3	7.7
Total	39	100

Berdasarkan data yang disajikan pada tabel 4.1.3.1 Persentase Hasil Kebugaran Jasmani Indonesia (TKSI), sebagian besar siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani dalam kategori yang baik. Terdapat 17 siswa (43.6%) yang berada di kategori "Baik", menjadikannya persentase tertinggi. Selanjutnya, ada 15 siswa (38.5%) yang masuk dalam kategori "Sedang". Jika digabungkan, sekitar 82.1% siswa memiliki kebugaran jasmani pada kategori sedang hingga baik. Sementara itu, hanya sebagian kecil siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang sangat tinggi atau rendah. Tiga siswa (7.7%) berada di kategori "Baik Sekali", sedangkan empat siswa (10.3%) berada di kategori "Kurang". Tidak ada siswa yang berada di kategori "Sangat Kurang".

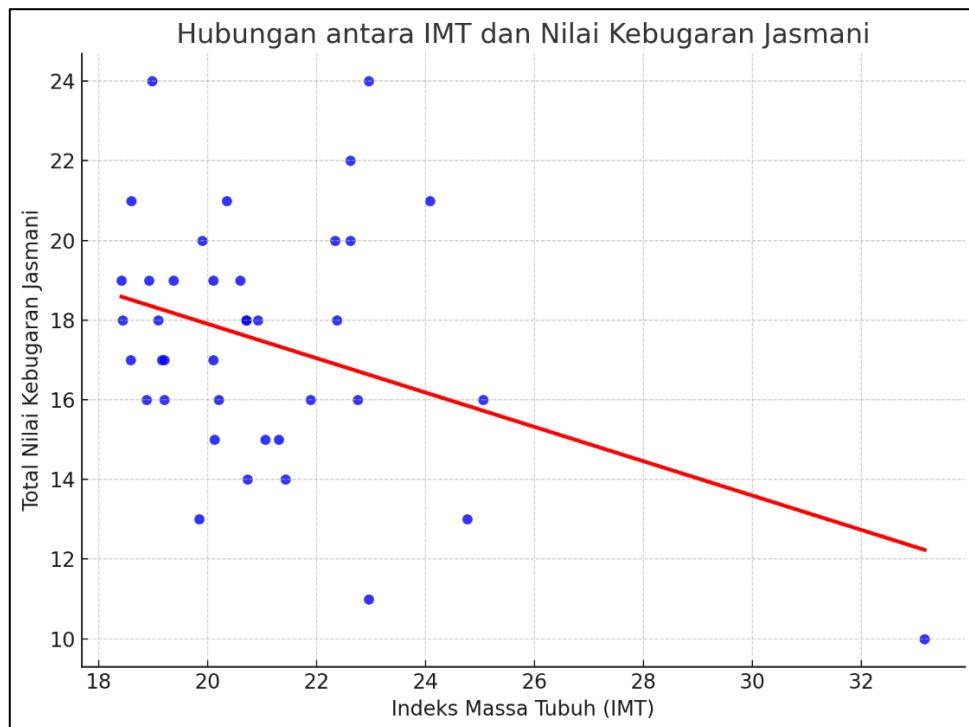
Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa meskipun terdapat variasi tingkat kebugaran antarindividu, mayoritas siswa memiliki kondisi fisik yang relatif baik untuk mendukung aktivitas belajar di sekolah. Namun demikian, perhatian tetap diperlukan bagi siswa yang masih berada pada kategori kurang agar mereka dapat ditingkatkan melalui pembinaan aktivitas fisik yang teratur dan terarah.

4.1.4. Hasil Analisis Korelasi antara Status Gizi (*Body Mass Index*) dengan Kebugaran Jasmani

Bagian ini menyajikan hasil analisis statistik yang dilakukan untuk menguji keberadaan dan kekuatan hubungan antara status gizi, yang diindikasikan oleh Indeks Massa Tubuh (IMT), dengan tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar fase C. Analisis korelasi ini dilaksanakan menggunakan uji korelasi *Pearson Product-Moment* atau *Spearman Rank*, dengan mempertimbangkan karakteristik data dan asumsi statistik yang relevan.

Data di bawah ini merangkum temuan dari analisis korelasi, mencakup nilai koefisien korelasi (r), nilai signifikansi (p -value), serta interpretasi arah dan kekuatan hubungan antara variabel status gizi dan kebugaran jasmani. Penentuan signifikansi statistik didasarkan pada perbandingan nilai p -value dengan tingkat signifikansi (α) yang telah ditetapkan, yaitu 0.05.

Gambar 4.1.4 Hubungan antara IMT dan Nilai Kebugaran Jasmani



Grafik grafik *scatter* tersebut menampilkan sebaran data dan hubungan antara dua variabel: Indeks Massa Tubuh (IMT) pada sumbu horizontal dan Total Nilai Kebugaran Jasmani pada sumbu vertikal. Grafik ini secara jelas menunjukkan adanya korelasi negatif antara kedua variabel tersebut. Garis regresi (garis merah) yang miring ke bawah mengkonfirmasi bahwa seiring dengan peningkatan nilai IMT, nilai kebugaran jasmani cenderung menurun. Sebaran titik-titik data (berwarna biru) yang berkumpul di sekitar garis regresi juga menunjukkan bahwa hubungan ini cukup konsisten.

4.1.4.1 Deskripsi Statistik

Deskripsi statistik dari dua variabel yang dianalisis antara indeks masa tubuh dengan hasil nilai kebugaran jasmani peserta didik ditampilkan dalam tabel di bawah ini.

Tabel 4.1.4.1 Deskripsi Statistik

Statistik	IMT	Nilai Kebugaran
Count	39.00 Siswa	39.00 Siswa
Mean	21.09	17.44
Std	2.66	3.12
Min	18.42	10.00
25%	19.20	16.00
50%	20.60	18.00
75%	22.36	19.00
Max	33.16	24.00

Tabel 4.1.4.1 deskripsi statistik di atas menyajikan ringkasan statistik deskriptif untuk dua variabel penelitian, yaitu Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Nilai Kebugaran. Penelitian ini melibatkan total 39 siswa untuk setiap variabel. Indeks Massa Tubuh (IMT) didapatkan nilai rata-rata (Mean) IMT subjek penelitian adalah 21.09, yang berada dalam kategori gizi normal menurut klasifikasi IMT standar. Nilai ini juga didukung oleh nilai median (50%) sebesar 20.60, yang juga berada dalam rentang normal. Sebaran data (Std) sebesar 2.66 menunjukkan bahwa variasi nilai IMT di antara subjek tidak terlalu lebar. Nilai IMT terendah (Min)

adalah 18.42 (termasuk kategori kurus), sedangkan nilai IMT tertinggi (Max) adalah 33.16 (termasuk kategori obesitas).

Nilai rata-rata kebugaran jasmani subjek adalah 17.44. Dengan standar deviasi (Std) sebesar 3.12, sebaran nilai kebugaran lebih luas dibandingkan dengan sebaran nilai IMT. Nilai terendah (Min) yang dicapai adalah 10.00, dan nilai tertinggi (Max) adalah 24.00. Nilai median (50%) kebugaran adalah 18.00, menunjukkan bahwa setengah dari subjek memiliki nilai kebugaran di bawah 18 dan setengahnya lagi di atas 18.

Secara keseluruhan, data deskriptif ini memberikan gambaran awal bahwa populasi penelitian memiliki status gizi yang mayoritas normal dengan tingkat kebugaran yang cukup bervariasi. Kondisi ini menjadi dasar untuk analisis korelasi lebih lanjut, di mana hubungan antara kedua variabel ini akan diuji secara statistik.

4.1.4.2 Uji Korelasi Pearson

Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara IMT dan nilai kebugaran jasmani.

Tabel 4.1.4.2 Hasil uji korelasi pearson

Variabel yang Dianalisis	Koefisien Korelasi (r)	p-value
IMT dan Kebugaran Jasmani	-0.368	0.021

Karena p-value < 0.05, maka hubungan tersebut signifikan secara statistik. Artinya, semakin tinggi IMT seseorang, cenderung semakin rendah nilai kebugaran jasmaninya. Sebagian besar studi setuju bahwa kelebihan berat badan (yang diukur dengan IMT yang tinggi) dapat secara langsung membebani sistem kardiorespirasi. Penumpukan lemak tubuh, terutama di area perut, meningkatkan beban kerja jantung dan paru-paru. Hal ini dapat menyebabkan penurunan kapasitas maksimal oksigen (VO2Max), yang merupakan indikator utama kebugaran jasmani. Sebuah studi oleh Hasrul, H. & Nurhayati, E. (2020) menemukan korelasi negatif yang signifikan antara IMT dan tingkat kebugaran jasmani (VO2Max), di mana IMT yang meningkat menyebabkan penurunan tingkat kebugaran.

4.1.4.4 Interpretasi

Berdasarkan hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara Status Gizi (IMT) dengan Kebugaran Jasmani. Meskipun kekuatan hubungannya sedang, namun secara statistik signifikan. Artinya, IMT dapat menjadi salah satu indikator dalam memprediksi tingkat kebugaran jasmani siswa.

4.2. Pembahasan

4.2.1. Pembahasan Status Gizi (*Body Mass Index*) Siswa Sekolah Dasar Fase C

Hasil pengukuran status gizi siswa kelas V SD Assalaam Bandung, yang menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT) sebagai indikator, menunjukkan temuan yang positif dengan distribusi yang didominasi oleh kategori normal. Data dari penelitian ini mengindikasikan bahwa mayoritas siswa, yaitu 35 dari 39 subjek atau 89.7%, memiliki status gizi Normal. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa pada jenjang fase C di SD Assalaam Bandung memiliki proporsi berat badan dan tinggi badan yang seimbang, sesuai dengan rentang IMT yang ideal untuk kelompok usia mereka. Kondisi gizi normal ini merupakan indikator penting bagi pertumbuhan dan perkembangan siswa yang optimal.

Temuan ini sangat konsisten dengan berbagai penelitian yang menekankan pentingnya status gizi normal pada anak usia sekolah. Status gizi yang baik dan seimbang adalah fondasi utama untuk pertumbuhan fisik yang optimal, termasuk perkembangan tulang dan otot. Selain itu, gizi yang memadai juga berperan krusial dalam mendukung fungsi kognitif. Sebuah studi oleh Saâ dkk., (2014) menemukan bahwa terdapat korelasi positif antara status gizi normal dan prestasi belajar siswa, karena asupan nutrisi yang cukup sangat penting untuk fungsi otak yang optimal dan kemampuan konsentrasi. Kondisi gizi normal juga dikaitkan dengan penurunan risiko berbagai masalah kesehatan jangka pendek maupun jangka panjang, seperti obesitas dan penyakit terkait seperti diabetes. Penelitian oleh Djaiman dkk., (2017, hlm. 48) menegaskan bahwa menjaga IMT dalam rentang normal sejak usia dini adalah strategi efektif untuk mencegah komplikasi kesehatan di masa depan dan

Muhammad Dzulkifli, 2025

KORELASI ANTARA STATUS GIZI / BODY MASS INDEX DENGAN KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR FASE C

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

menjamin kualitas hidup yang lebih baik. Oleh karena itu, dominasi status gizi normal dalam populasi penelitian ini mencerminkan kondisi kesehatan yang sangat baik dan menjadi prasyarat untuk kebugaran jasmani yang optimal.

Meskipun demikian, analisis lebih lanjut juga mengungkapkan adanya proporsi siswa yang berada di luar kategori normal. Sebanyak 2 siswa (5.1%) teridentifikasi dalam kategori Kurus, mengindikasikan adanya defisit berat badan relatif terhadap tinggi badan. Kondisi kurus pada anak-anak dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk asupan gizi yang tidak memadai, penyakit kronis, atau peningkatan kebutuhan energi. Menurut Yuliwanti dkk., (2017) kondisi “kurus” pada anak sekolah dasar seringkali berakar dari asupan gizi yang tidak memadai, khususnya defisit energi dan protein yang secara nasional telah diestimasi sebesar 35% dan 20% dari Angka Kecukupan Gizi (AKG). Selain itu, riwayat penyakit atau infeksi berulang (misalnya gangguan penyerapan atau kecacingan) juga berpotensi memperberat kondisi gizi kurang, berdasarkan temuan yang menasihati bahwa status kesehatan dan riwayat penyakit anak berhubungan secara signifikan dengan status gizinya (Ariawan dkk., 2021, hlm. 27)

Hasil obsevasi berikutnya menunjukkan terdapat 1 siswa (2.6%) yang terkласifikasi sebagai Kelebihan Berat Badan dan 1 siswa lainnya (2.6%) tergolong Obesitas. Kehadiran siswa dalam kategori kelebihan berat badan dan obesitas ini memerlukan perhatian khusus. Kondisi gizi lebih pada anak usia sekolah dapat berimplikasi terhadap peningkatan risiko masalah kesehatan di kemudian hari, seperti penyakit metabolik dan kardiovaskular, serta dapat memengaruhi tingkat aktivitas fisik dan performa akademik. Faktor-faktor yang sering dikaitkan dengan kelebihan berat badan dan obesitas pada anak meliputi pola makan tinggi kalori dan rendah serat, kurangnya aktivitas fisik, serta pengaruh lingkungan sosial dan keluarga.

Secara komparatif, distribusi status gizi pada sampel penelitian ini didominasi oleh kategori normal, yang mencerminkan kondisi gizi yang relatif baik pada mayoritas siswa. Namun, keberadaan siswa dengan status gizi kurus,

kelebihan berat badan, dan obesitas menyoroti pentingnya program pemantauan gizi dan intervensi yang tepat. Temuan ini dapat menjadi dasar untuk melakukan perbandingan dengan data prevalensi status gizi anak sekolah dasar di tingkat nasional atau regional, guna mengidentifikasi kesamaan atau perbedaan pola yang mungkin dipengaruhi oleh karakteristik demografi, sosioekonomi, serta program kesehatan dan gizi sekolah yang berlaku.

IMT dalam kategori normal secara umum dikaitkan dengan risiko penyakit yang lebih rendah dan performa fisik yang lebih baik. Sebuah penelitian oleh Nugraha & Wibowo (2021, hlm. 19) menemukan bahwa siswa dengan IMT normal cenderung memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang memiliki IMT overweight atau obesitas. Hal ini dapat menjelaskan mengapa, jika digabungkan dengan data kebugaran sebelumnya, hasil kebugaran jasmani siswa berada pada kategori sedang dan baik.

4.2.2. Pembahasan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Fase C

Analisis terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD Assalaam Bandung, yang diukur melalui serangkaian tes dalam Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKSI), menunjukkan distribusi yang beragam di antara subjek penelitian. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian Ramadhani dkk., (2022, hlm. 4) ditemukan distribusi hasil kebugaran jasmani yang beragam mulai dari kategori kebugaran jasmani “Kurang” (54,2%), “Kurang Sekali” (16,7%), dan 16,7% siswa yang tergolong “Baik” dan “Baik Sekali”

Berdasarkan Tabel Persentase Hasil Kebugaran Jasmani Indonesia (TKSI), mayoritas siswa terkласifikasi dalam kategori Baik dan Sedang. Secara spesifik, sebanyak 17 siswa (43,6%) menunjukkan tingkat kebugaran jasmani dalam kategori Baik. Proporsi ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa memiliki kapasitas fisik yang memadai untuk melakukan aktivitas sehari-hari dan berpartisipasi dalam kegiatan fisik. Kategori ini mencerminkan kondisi kebugaran yang menunjang kesehatan dan performa fisik dasar.

Selanjutnya, 15 siswa (38.5%) berada dalam kategori Sedang. Kelompok ini menunjukkan bahwa meskipun kebugaran jasmani mereka berada pada tingkat rata-rata, terdapat potensi untuk peningkatan lebih lanjut guna mencapai tingkat yang lebih optimal. Kategori Sedang seringkali menjadi target intervensi untuk mendorong gaya hidup yang lebih aktif.

Hasil penelitian ditemukan juga ada 3 siswa (7.7%) berhasil mencapai kategori Baik Sekali. Capaian ini merepresentasikan tingkat kebugaran jasmani yang superior, menunjukkan kapasitas fisik yang sangat baik dan kemungkinan partisipasi aktif dalam berbagai bentuk aktivitas fisik.

Perlu dicatat pula bahwa terdapat 4 siswa (10.3%) yang terklasifikasi dalam kategori Kurang. Kondisi ini mengindikasikan bahwa sebagian kecil siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani di bawah standar yang diharapkan, yang berpotensi membatasi kemampuan mereka dalam menjalankan aktivitas fisik sehari-hari dan meningkatkan risiko masalah kesehatan terkait inaktivitas. Tidak ditemukan siswa dalam kategori Sangat Kurang.

Distribusi hasil ini menyoroti perlunya intervensi yang ditargetkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada kelompok siswa yang masih berada dalam kategori Kurang, serta upaya berkelanjutan untuk mempertahankan dan mengoptimalkan kondisi kebugaran pada siswa dengan kategori Sedang, Baik, dan Baik Sekali. Faktor-faktor yang berpotensi memengaruhi tingkat kebugaran jasmani ini meliputi frekuensi dan intensitas aktivitas fisik harian, partisipasi dalam program pendidikan jasmani di sekolah, akses terhadap fasilitas olahraga, serta dukungan lingkungan dan keluarga terhadap gaya hidup aktif. Perbandingan dengan norma TKSI yang berlaku secara umum untuk kelompok usia dan jenis kelamin serupa dapat memberikan konteks lebih lanjut mengenai posisi kebugaran jasmani siswa SD Assalaam Bandung dibandingkan dengan populasi yang lebih luas.

4.2.3. Pembahasan Korelasi antara Status Gizi (Body Mass Index) dengan Kebugaran Jasmani

Bagian ini menyajikan interpretasi mendalam terhadap hasil analisis korelasi dan regresi yang dilakukan untuk menguji hubungan antara status gizi, yang direpresentasikan oleh Indeks Massa Tubuh (IMT), dengan tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar fase C. Analisis ini bertujuan untuk memahami sejauh mana variasi pada IMT dapat menjelaskan variasi pada nilai kebugaran jasmani siswa.

4.2.3.1 Analisis Korelasi Pearson

Berdasarkan hasil uji korelasi Pearson, ditemukan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan secara statistik antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dan nilai kebugaran jasmani. Koefisien korelasi (r) sebesar -0.368 menunjukkan adanya hubungan yang berlawanan arah; artinya, semakin tinggi nilai IMT seorang siswa, cenderung semakin rendah nilai kebugaran jasmaninya, dan sebaliknya. Nilai p -value sebesar 0.021 , yang berada di bawah ambang batas signifikansi 0.05 , mengonfirmasi bahwa hubungan ini bukan terjadi secara kebetulan. Meskipun signifikan, kekuatan hubungan ini dapat dikategorikan sebagai sedang. Temuan ini konsisten dengan literatur yang menyatakan bahwa kelebihan berat badan atau obesitas dapat memberikan beban tambahan pada sistem muskuloskeletal dan kardiovaskular, sehingga memengaruhi efisiensi gerak dan performa fisik dalam aktivitas kebugaran.

Kelebihan berat badan dapat membatasi jangkauan gerak sendi dan meningkatkan beban pada otot, tulang, dan sendi selama aktivitas fisik. Ini membuat gerakan menjadi kurang efisien dan lebih melelahkan, sehingga individu dengan IMT tinggi cenderung memiliki tingkat aktivitas fisik yang lebih rendah dan kebugaran yang menurun. Penelitian oleh Muis, A. (2020) juga menemukan hubungan negatif antara IMT dengan tingkat kebugaran, dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0.526 , yang menunjukkan hubungan yang cukup kuat.

4.2.3.2 Analisis Regresi Linear Sederhana

Guna memahami lebih lanjut bagaimana IMT memprediksi nilai kebugaran jasmani, dilakukan analisis regresi linear sederhana. Hasil analisis menghasilkan persamaan regresi:

$$Y=26.53-0.43 \times \text{IMT}$$

Persamaan ini mengindikasikan bahwa:

- Konstanta (26.53) secara teoritis merepresentasikan nilai kebugaran jasmani yang diperkirakan ketika IMT berada pada titik nol. Namun, dalam konteks praktis, nilai IMT nol tidak relevan secara biologis.
- Koefisien regresi (-0.43) menunjukkan bahwa setiap kenaikan satu satuan IMT akan berkorelasi dengan penurunan nilai kebugaran jasmani sebesar 0.43 poin. Ini memperkuat temuan korelasi negatif, menegaskan bahwa peningkatan IMT cenderung berdampak pada penurunan tingkat kebugaran jasmani.

Koefisien determinasi (R^2) sebesar 0.135 mengindikasikan bahwa 13.5% variasi dalam nilai kebugaran jasmani siswa dapat dijelaskan oleh variasi pada Indeks Massa Tubuh (IMT). Angka ini menunjukkan bahwa IMT memiliki kontribusi yang moderat dalam menjelaskan tingkat kebugaran jasmani. Sisa 86.5% variasi kebugaran jasmani dijelaskan oleh faktor-faktor lain yang tidak termasuk dalam model penelitian ini. Faktor-faktor tersebut dapat meliputi tingkat aktivitas fisik harian, jenis dan durasi latihan fisik, kebiasaan makan, pola tidur, faktor genetik, lingkungan sosial, dukungan keluarga, serta program pendidikan jasmani di sekolah.

4.2.3.3 Implikasi Temuan

Secara keseluruhan, hasil analisis ini menguatkan hipotesis bahwa status gizi memiliki hubungan yang signifikan dengan kebugaran jasmani pada siswa sekolah dasar fase C. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian Mahanta & Nurhayati (2018) di SDIT Utsman Bin Affan Surabaya menunjukkan adanya hubungan signifikan antara status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani siswa

Muhammad Dzulkifli, 2025

KORELASI ANTARA STATUS GIZI / BODY MASS INDEX DENGAN KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR FASE C

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

kelas atas, dengan nilai korelasi negatif ($r = -0,667$, $p < 0,05$), yang mengindikasikan bahwa peningkatan IMT cenderung berhubungan dengan penurunan tingkat kesegaran jasmani.

Hubungan negatif yang ditemukan menunjukkan pentingnya menjaga status gizi yang normal untuk mendukung tingkat kebugaran jasmani yang optimal. Meskipun IMT hanya menjelaskan sebagian kecil dari variasi kebugaran jasmani, temuan ini memberikan indikasi bahwa IMT dapat menjadi salah satu indikator awal yang relevan dalam memprediksi potensi tingkat kebugaran jasmani seorang siswa. Oleh karena itu, upaya pencegahan dan penanganan masalah gizi (baik kurus maupun kelebihan berat badan/obesitas) pada anak usia sekolah menjadi krusial tidak hanya untuk kesehatan umum, tetapi juga untuk mendukung pengembangan kapasitas fisik mereka.