

## PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DAN STATUS GIZI PADA SISWA MAN PERKOTAAN DAN PEDESAAN (Studi pada siswa MAN 2 Kota Kediri dan MAN Krecek Kediri)

**Nur Muhamad**

Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan Olahraga  
Universitas Negeri Surabaya, Nurmuhammad92@gmail.com

**Endang Sri Wahjuni.**

Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan Olahraga  
Universitas Negeri Surabaya

### Abstrak

Perbedaan wilayah tempat tinggal pada suatu masyarakat akan berpengaruh terhadap bentuk aktifitas dan rutinitas kehidupan mereka. Contohnya, pada masyarakat perkotaan tentunya mempunyai bentuk aktifitas fisik yang berbeda dengan masyarakat pedesaan. Dalam hal mengkonsumsi makananpun mungkin juga terdapat perbedaan, sehingga dengan adanya perbedaan bentuk aktifitas fisik dan konsumsi makanan yang dijalakan setiap hari oleh seseorang maka akan menimbulkan perbedaan tingkat kebugaran jasmani dan status gizinya, khususnya pada kondisi kebugaran jasmani dan status gizi seorang siswa. Dari penjelasan diatas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan tingkat kebugaran jasmani dan status gizi pada siswa MAN perkotaan dan pedesaan (studi pada siswa MAN 2 Kota Kediri dan MAN Krecek Kediri). Dalam penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif karena hasil penelitian akan disajikan dalam bentuk data statistik yaitu dengan menggunakan Chi Square dan Mann-Whitney test. Berdasarkan analisis data mean rank atau rata-rata peringkat untuk kebugara jasmani menunjukkan bahwa kelompok pedesaan peringkatnya 38,11 lebih besar dari pada rerata peringkat kelompok perkotaan yaitu 26,89. Dari data tersebut dapat diberikan penjelasan bahwa tingkat kebugaran jasmani antara siswa perkotaan dan pedesaan terdapat perbedaan yang signifikan. siswa pedesaan mempunyai rata-rata peringkat 38,11 lebih besar daripada siswa perkotaan yang mempunyai rata-rata peringkat 26,89. Dan untuk status gizi Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa nilai Chi-Square menunjukkan hasil 0,474 dengan nilai p value sebesar 0,491. Berdasarkan hasil tersebut p value  $> \alpha$  (nilai Chi-Square), maka diartikan tidak ada perbedaan yang signifikan antara status gizi siswa MAN pedesaan dengan perkotaan

**Kata Kunci:** Kebugaran Jasmani, Status gizi, perkotaan dan pedesaan.

### Abstract

The diversity of geographic area will give an influence toward the life and behavior of particular society. The example is the activity that is done by society in the city will be different from those who are from village. The diversity also involves kind of foods that is consumed by the society from those two areas. From the diversity of activities done and nutritional supply, it will cause the different level of physical fitness as well as nutritional status among those students. From the explanation above, the research aims to explore the level of physical fitness and also the nutritional status of the student in senior high school from the city and village. The research belongs to descriptive quantitative due to the data that will be shown in statistic form by using Chi Square and Mann-Whitney test. Based on the data achieved, the average of physical fitness among the student from the village is 38, 11 higher than the average of the student from the city which is 26, 89. The data shows that there is a significant difference of the physical fitness level among the students from two different geographic above. The student in country side geographic has higher rank which is 38,11 than the student from the city which is 26,89. The result of analysis based on the data shows that Chi-square value is 0, 474 with p value by the amount of 0,491. It causes p value  $> \alpha$  (value of Chi-Square), so there is no significant difference of the nutritional status among the students above.

**Keywords:** physical fitness, nutritional status, city and country side.

### PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Rendahnya tingkat kebugaran jasmani dapat disebabkan karena kurangnya aktifitas gerak. Selain untuk mencapai hidup

yang sehat pendidikan jasmani juga dapat dijadikan sebagai sarana untuk memperbaiki dan membina tingkat kebugaran jasmani seseorang.

Menurut Nurhasan (2011) istilah kebugaran jasmani sebenarnya berasal dari *Physical Fitness* yang artinya adalah suatu keadaan yang berkaitan dengan

kemampuan seseorang dalam menjalankan setiap aktifitas dan rutinitas sehari-hari, yang mempunyai peran penting dalam kehidupan. Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki cadangan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan.

Menurut Nurhasan, dkk (2005: 21) “Kebugaran Jasmani pada umumnya dipengaruhi oleh dua factor utama, yaitu faktor internal dan eksternal. Yang dimaksud faktor internal adalah sesuatu yang sudah terdapat dalam tubuh seseorang yang bersifat menetap, misalnya genetik, umur, jenis kelamin. Sedangkan factor eksternal diantaranya adalah aktifitas fisik, status gizi, status kesehatan, kadar *hemoglobin*, kecukupan istirahat dan kebiasaan merokok.”

Jadi ada beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani, diantaranya adalah faktor aktifitas fisik dan status gizi. maka apabila seorang siswa ingin memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, berarti dia juga harus menjaga aktifitas fisiknya dengan baik dan juga harus mempunyai status gizi yang baik pula.

Ada banyak komponen kebugaran jasmani seperti yang telah dijelaskan oleh Nurhasan (2011), kebugaran jasmani mempunyai beberapa komponen, yang dapat dikelompokkan dalam dua aspek, yaitu:

a. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan.

Setiap orang perlu memiliki komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan. Komponen-komponen yang dimaksud meliputi beberapa faktor, yaitu:

1) Kekuatan (*strength*)

Adalah besarnya tenaga yang digunakan oleh otot atau sekelompok otot pada saat melakukan kontraksi.

2) Kelenturan (*flexibility*)

Adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi dengan maksimal, sesuai dengan kemungkinan geraknya.

3) Komposisi tubuh (*body composition*)

Adalah prosentase relatif dari lemak tubuh dan massa tubuh. Komposisi tubuh dinyatakan dengan :

a. Indeks Massa Tubuh (IMT), yaitu berat badan dalam kilogram dibagi dengan tinggi badan kuadrat dalam meter.

b. Prosentase Lemak Tubuh, yaitu perbandingan antara berat lemak tubuh dan berat badan.

4) Daya tahan (*endurance*)

Adalah kemampuan tubuh untuk melakukan suatu melewati suatu periode waktu. Ada dua komponen, yaitu:

a) Daya tahan kardiorespirasi

Atau daya tahan jantung dan paru-paru adalah kesanggupan jantung dan paru-paru untuk bekerja secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari, dalam waktu cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

b) Daya tahan otot

Merupakan kapasitas otot untuk melakukan kontraksi secara terus menerus.

b. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan. Komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan meliputi:

1) Kecepatan (*speed*)

Adalah kemampuan berpindah dengan cepat dari satu tempat ke tempat lain.

2) Kelincahan (*agility*)

Adalah kemampuan gerak dengan berubah-ubah arah secara cepat dan tanpa kehilangan keseimbangan.

3) Daya ledak (*power*)

Adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan.

4) Keseimbangan (*balance*)

Adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh pada bidang tumpuan saat berdiri.

5) Koordinasi (*coordination*)

Adalah kemampuan untuk melakukan gerak dengan tepat dan efisien.

6) Kecepatan reaksi (*reaction speed*)

Adalah komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan waktu yang diperlukan saat diterimanya rangsangan sampai awal munculnya respon.

Dari penjelasan diatas jadi dapat disimpulkan bahwa apabila seseorang ingin mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik maka harus melakukan latihan-latihan fisik yang berhubungan dengan kesehatan dan keterampilan. Komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan adalah: kekuatan, kelenturan, komposisi tubuh, dan daya tahan. Sedangkan komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan adalah: kecepatan, kelincahan, daya ledak, keseimbangan, koordinasi, dan kecepatan reaksi.

Menurut Supariasa, dkk (2002: 18) status gizi merupakan ungkapan dari keadaan keseimbangan dalam variable tertentu, atau perwujudan dari *nutriture* dalam bentuk variable tertentu. Menurut Almatsier (2009: 3) status gizi merupakan keadaan tubuh sebagai akibat dari mengkonsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Dibedakan antara status gizi buruk, kurang, baik, dan lebih.

Status gizi yang baik sangat diperlukan oleh seorang siswa, apabila seorang siswa mempunyai status gizi yang baik maka dia akan mempunyai kebugaran jasmani yang baik pula. Khususnya pada bidang pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK), apabila seorang siswa mempunyai status gizi yang baik dan tubuh yang normal maka dia akan mempunyai banyak keuntungan dalam melakukan aktifitas olahraga, siswa akan mampu berpenampilan secara maksimal dalam mengikuti mata pelajaran PJOK.

Menurut Prawiro (1979: 101) Perbedaan yang fundamental antara wilayah perkotaan dan pedesaan terletak pada mata pencaharian penduduknya. Perekonomian masyarakat pedesaan dilandaskan pada pengolahan tanah. Dalam arti luas ialah bercocoktanam, peternakan, dan perikanan. Sebaliknya, mata pencaharian masyarakat perkotaan bersifat "non-farming", yaitu tidak berhubungan dengan tanah, dengan benda-benda hidup dan tumbuh, dan tidak tergantung pada irama musim, akan tetapi mereka lebih banyak berhubungan dengan barang-barang mati, seperti alat-alat, mesin, dan sebagainya.

Menurut Supariasa (2002) cara penilaian status gizi ada dua macam, yaitu penilaian status gizi secara langsung dan secara tidak langsung.

a. Penilaian status gizi secara langsung

1) Antropometri

a) Pengertian

Secara umum antropometri artinya ukuran tubuh manusia.

b) Penggunaan

Secara umum digunakan untuk melihat ketidakseimbangan asupan protein dan energi.

2) Klinis

a) Pengertian

Metode ini didasarkan atas perubahan-perubahan yang terjadi yang dihubungkan dengan ketidakcukupan zat gizi.

b) Penggunaan

Penggunaan metode ini umumnya untuk survei klinis secara cepat (*rapid clinical surveys*). Survei ini dirancang untuk mendeteksi secara cepat tanda-tanda klinis umum dari kekurangan salah satu atau lebih zat gizi.

3) biokimia

a) pengertian

Adalah pemeriksaan spesimen yang diuji secara laboratoris yang dilakukan pada berbagai macam jaringan tubuh.

b) Penggunaan

Metode ini digunakan untuk suatu peringatan bahwa kemungkinan akan terjadi keadaan malnutrisi yang lebih parah lagi. penentuan kimia faali dapat lebih banyak

menolong untuk menentukan kekurangan gizi yang spesifik.

4) biofisik

a) pengertian

Penentuan status gizi secara biofisik adalah metode penentuan status gizi dengan melihat kemampuan fungsi (khususnya jaringan) dan melihat perubahan struktur dari jaringan.

b) Penggunaan

Biasanya dapat digunakan dalam situasi tertentu seperti kejadian buta senja epidemik. Cara yang digunakan adalah tes adaptasi gelap.

b. Penilaian status gizi secara tidak langsung

Berikut akan diuraikan tentang pengertian dan penggunaannya:

1) Survei konsumsi makanan

a) Pengertian

Adalah metode penentuan status gizi secara tidak langsung dengan melihat jumlah dan jenis zat gizi yang dikonsumsi.

b) Penggunaan

Pengumpulan data konsumsi makanan dapat memberikan gambaran tentang konsumsi berbagai zat gizi pada masyarakat, keluarga dan individu.

2) Statistik vital

a) Pengertian

Adalah dengan menganalisis data beberapa statistik kesehatan seperti angka kematian berdasarkan umur, angka kesakitan dan kematian akibat penyebab tertentu dan data lainnya yang berhubungan dengan gizi.

b) Penggunaan

Penggunaannya dipertimbangkan sebagai bagian dari indikator tidak langsung pengukuran status gizi masyarakat.

3) Faktor ekologi

a) Pengertian

bergoa mengungkapkan bahwa malnutrisi merupakan masalah ekologi sebagai hasil interaksi beberapa faktor fisik, biologis dan lingkungan budaya. Jumlah makanan yang tersedia sangat tergantung dari keadaan ekologi seperti iklim, tanah, irigasi dan lain-lain.

b) Penggunaan

Pengukuran ini dipandang sangat penting untuk mengetahui penyebab malnutrisi di suatu masyarakat sebagai dasar untuk melakukan program intervensi gizi (Schrimshaw, 1964). Secara ringkas, penilaian status gizi dapat dilihat pada bagan 2-1.

Dari pernyataan diatas jadi dapat dikatakan bahwa ada perbedaan antara struktur wilayah dan sistem perekonomian antara masyarakat kawasan perkotaan dan pedesaan yang tentunya juga akan berpengaruh terhadap aktifitas fisik mereka. Kebanyakan masyarakat pedesaan bekerja disawah, baik sebagai petani ataupun sebagai buruh tani. Disamping itu mereka juga banyak mempunyai

hewan ternak seperti sapi dan kambing. Sedangkan masyarakat perkotaan kebanyakan mempunyai pekerjaan yang dapat dikatakan tergolong lebih ringan daripada masyarakat pedesaan, seperti bekerja sebagai guru, bekerja dikantor, bekerja dipabrik dll.

Adanya perbedaan aktifitas fisik pada siswa Madrasah Aliyah Negeri (MAN) perkotaan dan pedesaan dapat berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani dan bentuk postur tubuh mereka. Siswa MAN di pedesaan biasanya mempunyai aktifitas lain diluar jam sekolah untuk membantu orang tuanya seperti kesawah dan ladang. Sedangkan siswa MAN dipertanian pada umumnya setelah pulang sekolah kurang mempunyai aktifitas fisik, walaupun ada aktifitasnya hanya berupa bimbingan belajardanlatihan olahraga seperti: voli, basket, bulu tangkis, dll. Selain itu, siswa MAN perkotaan ketika bersekolah kebanyakan mengendarai sepeda motor, tidak sama dengan siswa MAN pedesaan yang kebanyakan mengendarai sepeda kayu.

Mengingat pentingnya tingkat kebugaran jasmani dan status gizi bagi siswa MAN perkotaan ataupun pedesaan sebagai telah untuk memahaminya dan nantinya dapat diketahui perbandingan dari keduanya, maka diadakan penelitian dengan judul “Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani dan Status gizi pada siswa MAN Perkotaan dan Pedesaan” Yang nantinya dapat dijadikan sebagai bahan informasi untuk kemajuan tingkat kebugaran jasmani dan status gizi bagi siswa dan informasi bagi peneliti.

## METODE

Jenis penelitian yang akan dilakukan pada penelitian ini adalah penelitian non eksperimen dengan pendekatan penelitian deskriptif kuantitatif yaitu suatu penelitian dimana peneliti sama sekali tidak memiliki kesempatan untuk memberikan perlakuan atau melakukan manipulasi terhadap variabel yang mungkin berperan dalam munculnya suatu gejala. Maksun (2008). Penelitian ini merupakan penelitian non eksperimen karena tidak ada perlakuan pada sampel.

Populasi adalah keseluruhan individu atau objek yang dimaksudkan untuk diteliti dan yang nantinya akan dikenai generalisasi.”Maksun (2009). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswakeselas 12 di MAN 2 Kota Kediri untuk daerah perkotaan dan siswa kelas 12 di MAN Krecek Kediri untuk daerah pedesaan.

“Sampel adalah sebagian kecil individu yang dijadikan wakil dalam penelitian”. Maksun(2009: 40). Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode “cluster random sampling”. Dalam cluster random sampling, yang dipilih bukan individu, melainkan kelompok atau area yang kemudian

disebut cluster. Maksun(2009 : 43).Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas XII Agama di MAN 2 Kota Kediri dan siswa kelas XII IPA 2 di MAN Krecek Kediri.

Variabel adalah suatu konsep yang memiliki variabilitas atau keragaman yang menjadi fokus penelitian. Dalam penelitian ini terdapat 2 variabel yang terdiri dari :

1. Variabel bebas: Siswa SMA perkotaan dan pedesaan.
2. Variabel terikat: Tingkat kebugaran jasmani dan status gizi

Untuk memperjelas maksud yang terkandung dalam istilah yang akan digunakan dalam penelitian ini, maka peneliti perlu mendefinisikan secara operasional maksud dari istilah tersebut.

- a. Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki cadangan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan. Tes yang digunakan adalah MFT.
- b. Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi buruk, kurang, baik, dan lebih. Tes yang akan digunakan adalah pengukuran IMT/U ( $\frac{BB}{TB^2}$ ).
- c. Daerah perkotaan: Merupakan kawasan yang mata pencaharian penduduknya tidak berhubungan dengan tanah, tidak berhubungan dengan benda-benda yang hidup dan tumbuh, tidak bergantung pada irama musim, melainkan banyak bergaul dengan barang-barang mati, alat-alat, mesin, dan sebagainya. Dalam penelitian ini adalah MAN 2 di kota Kediri.
- d. Kawasan pedesaan: Merupakan kawasan yang perekonomian masyarakatnya dilandaskan pada pengusahaan tanah, ialah bercocok tanam, peternakan, dan perikanan darat. Ketiga kegiatan mata pencaharian tersebut pada umumnya saling berkaitan dengan tanah. Dalam penelitian ini adalah MAN Krecek Kediri.

Instrumen adalah suatu alat yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kebugaran jasmani dengan menggunakan MFT (*Multistage Fitness Test*) untuk mengukur kemampuan maksimal kerja jantung dan paru-paru dengan prediksi  $VO_2 Max$  dan merupakan indikator tingkat kebugaran jasmani. Sebelum melaksanakan tes hal-hal yang perlu disiapkan adalah :

1. Tempat tes dapat berupa halaman, lapangan olahraga atau tanah datar yang tidak licin. Panjang tempat tes antara 20 meter dengan lebar 1 sampai 1,5 m.
2. File panduan tes MFT
3. Laptop

4. Sound system
5. Alat pengukur panjang
6. Tanda batas jarak
7. Kertas dan bolpoin
8. Stopwatch
9. Tabel prediksi nilai  $VO_2$  Max dalam MFT

Untuk pengukuran status gizi dilakukan dengan tes antropometri dengan menggunakan parameter IMT/U. IMT/U digunakan untuk umur 5 sampai 18 tahun.

Untuk tes kebugaran jasmani dilaksanakan dengan menggunakan tes MFT (*Multistage Fitness Test*) dan untuk pengukuran tingkat status gizi dengan menggunakan IMT/U.

Setelah data terkumpul, data tersebut dianalisis menggunakan Uji t yaitu membandingkan 2 sampel yang berbeda. Dalam penelitian ini terdapat dua kelompok yang akan dibandingkan tingkat kebugaran jasmaninya, yaitu antara siswa MAN perkotaan dengan siswa MAN pedesaan.

Untuk menghitung data yang telah diperoleh dapat menggunakan rumus mean, standar deviasi dan varian Uji Persyaratan Analisis, Uji T dan Chi square atau mann whitney

### Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian hakikatnya untuk menjawab rumusan masalah dan selaras dengan tujuan penelitian yang akan diuraikan dalam sub hasil penelitian dan pembahasan. Hasil penelitian akan berkaitan dengan tujuan penelitian yang akan diuraikan diantaranya sebagai berikut : A). Deskripsi data, B). Pengujian hipotesis, dan C). Pembahasan. Deskripsi data yang disajikan berupa data yang diperoleh dari hasil *Multistage Fitness Test* (MFT) dan pengukuran status gizi. Perhitungan data dilakukan dengan manual dan program computer IBM *Statistical Program For Social Science* (SPSS) for windows v.20.0 hal ini dimaksud agar mendapatkan hasil penghitungan yang tepat dan signifikan. Adapun hal-hal yang hendak disajikan dalam bab ini meliputi :

#### Table Deskripsi $VO_2$ Max MFT siswa yang berada di wilayah perkotaan

Jumlah sampel (N) sebanyak 32

Deskripsi	Statistik
Rata-rata/Mean (M)	25,853
Varian (S)	49,829
Standar Deviasi (SD)	7,059
Nilai Minimum (MIN)	20,1
Nilai Maksimum (MAX)	43,9

Dari table diatas dapat diketahui bahwa rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa yang berada di wilayah

perkotaan sebesar 25,853 ml/kg/menit, dengan varian sebesar 49,829, dan standar deviasi sebesar 7,059, serta nilai terendah 20,1 ml/kg/menit, dan nilai tertinggi 43,9 ml/kg/menit.

#### Table Deskripsi $VO_2$ Max MFT Siswa yang berada di wilayah pedesaan

Jumlah sampel (N) sebanyak 32

Deskripsi	Statistik
Rata-rata/Mean (M)	27,575
Varian (S)	40,668
Standar Deviasi (SD)	6,377
Nilai Minimum (MIN)	21,4
Nilai Maksimum (MAX)	43,6

Dari table diatas dapat diketahui bahwa rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa yang berada di wilayah pedesaan sebesar 27,575 ml/kg/menit, dengan varian sebesar 40,668, dan standar deviasi sebesar 6,377, serta nilai terendah 21,4 ml/kg/menit, dan nilai tertinggi 43,6 ml/kg/menit.

Adapun persentase tingkat kebugaran jasmani antara siswa yang berada di wilayah perkotaan dan pedesaan dapat dilihat pada table dibawah ini :

#### Table hasil statistik persentase tingkat kebugaran jasmani siswa yang berada di wilayah perkotaan

No	Kebugaran Jasmani	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	0	0
2	Baik	0	0
3	Cukup	3	9,4%
4	Kurang	2	6,3%
5	Kurang Sekali	27	84,4%
Jumlah		32	100%

Dari table diatas dapat diketahui berdasarkan data statistik bahwa persentase perhitungan frekuensi berdasarkan tingkat kebugaran jasmani untuk siswa yang berada di wilayah perkotaan terdiri atas tingkat kebugaran jasmani cukup sebanyak 3 siswa (9,4%), tingkat kebugaran jasmani kurang sebanyak 2 siswa (6,3%), tingkat kebugaran jasmani kurang sekali sebanyak 27 siswa (84,4%) dan siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani baik dan baik sekali tidak ada.

#### Table hasil statistik persentase tingkat kebugaran jasmani siswa yang berada di wilayah pedesaan

No	Kebugaran Jasmani	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	0	0
2	Baik	0	0
3	Cukup	5	15,6%

4	Kurang	8	25,0%
5	Kurang Sekali	19	59,4%
Jumlah		32	100

Dari table diatas dapat diketahui berdasarkan data statistik bahwa persentase perhitungan frekuensi berdasarkan tingkat kebugaran jasmani untuk siswa yang berada di wilayah pedesaan terdiri atas tingkat kebugaran jasmani cukup sebanyak 5 siswa (15,6%), tingkat kebugaran jasmani kurang sebanyak 8 siswa (25,0%), tingkat kebugaran jasmani kurang sekali sebanyak 19 siswa (59,4%) dan siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani baik dan baik sekali tidak ada.

**Table hasil statistik persentase tingkat status gizi siswa yang berada di wilayah perkotaan**

No	Kebugaran Jasmani	Frekuensi	Persentase
1	Gemuk	4	12,5%
2	Normal	28	87,5%
3	Kurus	0	0%
4	Obesitas	0	0%
Jumlah		32	100%

Dari table diatas dapat diketahui bahwa berdasarkan data statistik persentase perhitungan frekuensi berdasarkan tingkat status gizi untuk siswa yang berada di wilayah perkotaan terdiri atas tingkat status gizi gemuk sebanyak 4 siswa (12,5%), tingkat status gizi normal sebanyak 28 siswa (87,5%), dan siswa yang memiliki tingkat status gizi kurus dan obesitas tidak ada.

**Table hasil statistik persentase tingkat status gizi siswa yang berada di wilayah pedesaan**

No	Kebugaran Jasmani	Frekuensi	Persentase
1	Gemuk	6	18,8%
2	Normal	26	81,3%
3	Kurus	0	0%
4	Obesitas	0	0%
Jumlah		32	100%

Dari table diatas dapat diketahui bahwa berdasarkan data statistik persentase perhitungan frekuensi berdasarkan tingkat status gizi untuk siswa yang berada di wilayah pedesaan terdiri atas tingkat status gizi gemuk sebanyak 6 siswa (18,8%), tingkat status gizi

normal sebanyak 26 siswa (81,3%), dan siswa yang memiliki tingkat status gizi kurus dan obesitas tidak ada.

Pembahasan dalam penelitian ini akan menguraikan tentang hasil penelitian yang telah dianalisis. Yang sesuai dengan rumusan masalah dan tujuan penelitan tentang perbandingan tingkat kebugaran jasmani dan status gizi pada siswa MAN perkotaan dan pedesaan.

**Hasil pengukuran tingkat kebugaran jasmani pada siswa MAN perkotaan dan pedesaan.**

Perbandingan nilai rata-rata tingkat kebugaran jasmani dapat dijelaskan sebagai berikut: a) nilai rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa MAN perkotaan dengan prediksi *VO2Max* sebesar 25,853 ml/kg/menit dan b) nilai rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa MAN pedesaan dengan prediksi *VO2Max* sebesar 27,575 ml/kg/menit.

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan IBM *Statistical Program For Social Science (SPSS) for windows v.20.0* diketahui bahwa p value 0.016 lebih kecil dari batas kritis 0.05. sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat kebugaran jasmani antara siswa MAN perkotaan dan pedesaan.

Sedangkan untuk mean rank atau rata-rata peringkat menunjukkan bahwa kelompok pedesaan peringkatnya 38,11 lebih besar dari pada rerata peringkat kelompok perkotaan yaitu 26,89.

Dari data tersebut dapat diberikan penjelasan bahwa tingkat kebugaran jasmani antara siswa MAN perkotaan dan pedesaan terdapat perbedaan yang signifikan. siswa MAN pedesaan mempunyai rata-rata peringkat 38,11 lebih besar daripada siswa MAN perkotaan yang mempunyai rata-rata peringkat 26,89.

Hal tersebut mungkin disebabkan oleh perbedaan tingkat aktifitas fisik antara siswa MAN perkotaan dan pedesaan, siswa MAN pedesaan kebanyakan menggunakan sepeda kayuh untuk berangkat sekolah dan pulang sekolah, selain itu juga ada aktifitas lain setelah pulang sekolah, seperti membantu orang tua disawah. Sedangkan untuk siswa MAN perkotaan tidak sama dengan siswa pedesaan, mereka kebanyakan dan dapat dikatakan hampir semua siswa berangkat sekolah dan pulang sekolah dengan mengendarai sepeda motor. Setelah pulang sekolah siswa perkotaan juga kurang mempunyai aktifitas fisik.

**Hasil pengukuran status gizi pada siswa MAN perkotaan dan pedesaan:**

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan IBM *Statistical Program For Social Science (SPSS) for windows v.20.0* diketahui bahwa dari Chi-Square menunjukkan hasil hasil 0,474 dengan nilai p value sebesar 0,491. Berdasarkan hasil tersebut p value >  $\alpha$  (nilai

Chi-Square), maka diartikan tidak ada beda antara status gizi siswa MAN pedesaan dengan perkotaan. Hal tersebut mungkin disebabkan oleh tingkat konsumsi makanan yang relatif sama antara siswa MAN perkotaan dan pedesaan.

## PENUTUP

### Simpulan

Berdasarkan rumusan masalah hasil penelitian tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Dari hasil penelitian menggunakan tes *Multistage Fitness Test* (MFT), diketahui bahwa ada perbedaan yang signifikan dalam mencapai tingkat kebugaran jasmaniantara siswa MAN perkotaan dan pedesaan.
2. Dari hasil penelitian menggunakan tes pengukuran status gizi IMT/U, diketahui bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan pada tingkat status gizi antara siswa MAN perkotaan dan pedesaan.

### Saran

Berdasarkan keseluruhan dari hasil dan pembahasan pada penelitian ini, maka diberikan beberapa saran yang diharapkan dapat memperbesar manfaat hasil penelitian ini. Adapun saran tersebut antara lain:

1. Dari hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan untuk membina tingkat kebugaran jasmani dan status gizi sebagai alternatif bahan bacaan untuk lebih aktif memberikan aktifitas pembelajaran, khususnya pada pelajaran PJOK.
2. Sebagai tolok ukur peningkatan diri siswa dalam mengikuti proses pembelajaran PJOK khususnya pada tingkat kebugaran jasmani dan status gizi siswa.
3. Diperlukan suatu usaha dan peran serta baik dari siswa, guru, dan orang tua untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmani dan status gizi siswa agar proses belajar mengajar dapat berangsur dengan lebih baik.
4. Siswa MAN perkotaan seharusnya lebih memperhatikan waktu berolahraga sehingga lebih mampu mempunyai tingkat bebugaran jasmani yang lebih baik.
5. Siswa MAN perkotaan dan pedesaan seharusnya lebih memerhatikan waktu beraktifitas fisik dan asupan makanannya sehingga bisa mempunyai tingkat status gizi yang lebih baik.

### Daftar Pustaka

- Afriwardi, 2011. *Ilmu Kedokteran Olahraga*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Satuan Pendekatan Praktik (Edisi Revisi VII)*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Satuan Pendekatan Praktik (Edisi Revisi 2010)*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Almatsier, sunita. 2009. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

Hariyono, Rino. 2013. "Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Kelas X Berdasarkan Letak Geografis". *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Vol. 01 (02): hal. 318-324.

Hartono, Soetanto dkk. 2013. *Pendidikan Jasmani (Sebuah Pengantar)*. Surabaya: Unesa University Press.

Istiani, dkk. 2013. *Gizi Terapan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Mahardika, I Made Sriundi. 2010. *Pengantar Evaluasi Pengajaran*. Surabaya: Unesa University Press.

Maksum, Ali. 2007. *Statistik Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.

Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.

Mutohir, Toho Cholik dan Maksum, Ali. 2007. *Sport Development Index: Konsep, Metodologi, dan Aplikasi*. Jakarta: Indeks.

Nurhasan, dkk. 2005. *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Surabaya: Unesa University Press.

Nurhasan, 2011. *Tips Praktis Menjaga Kebugaran Jasmani*. Surabaya: Abil Pustaka.

Prawiro, Ruslan. 1979. *Kependudukan Teori, Fakta, dan Masalah*. Bandung: Penerbit Alumni

Rosdiani, Dini. 2013. *Model Pembelajaran Langsung dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.

Supariasa, dkk. 2002. *Penilaian status gizi*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.

\_\_\_\_\_. 2014. Brian Mac Sport Coach: Normative data for VO2Max in 1997, (Online), (<http://www.brianmac.co.uk/msftable.htm>, diakses tanggal 20 Desember 2014).