JURNAL

HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN TINGKAT KEBUGARAN KARDIORESPIRASI GURU PENJASORKES SD SEKECAMATAN KAPAS TAHUN 2016/2017

Relation of Nutrition Status with Level Cardiorespiratory all Penjasorkes Teachers of SD in kecamatan Kapas School years 2016/2017

Oleh:

FENDI SETIAWAN

11.1.01.09.0883

Dibimbing oleh :

1. Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.
2. Moh. Nurkholis, M.Or.

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2017

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2017

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap	: FENDI SETIAWAN
NPM	: 11.1.01.09.0883
Telepun/HP	: 082221025383
Alamat Surel (Email)	: rayac7777@gmail.com
Judul Artikel	: Hubungan antara status gizi dengan tingkat kebugaran kardiorespirasi guru penjasorkes SD se-kecamatan Kapas tahun 2016/2017
Fakultas – Program Studi	: FKIP – PENJASKESREK S-1
Nama Perguruan Tinggi	: Universitas Nusantara PGRI Kediri
Alamat Perguruan Tinggi	: Jl. K.H. Ahmad Dahlan No. 76, Mojoroto, Kediri, Jawa Timur 64112, Indonesia

Dengan ini menyatakan bahwa :

a. artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis**)** dan bebas plagiarisme;
b. artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 30 Januari 2017
Pembimbing I : Drs. Slamet Junaidi, M.Pd. NIDN. 00150668010	Pembimbing II Moh. Nurkholis, M.Or NIDN. 0725048802	Penulis FENDI SETIAWAN NIM : 11.1.01.09.0883

HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN TINGKAT KEBUGARAN KARDIORESPIRASI GURU PENJASORKES SD SEKECAMATAN KAPAS TAHUN 2016/2017

Fendi Setiawan
11.1.01.09.0883
FKIP – PENJASKESREK S-1
Rayac7777@gmail.com
1. Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.
2. Moh. Nurkholis, M.Or.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui status gizi guru penjasorkes Se Kecamatan Kapas. Untuk mengetahui tingkat kebugaran guru penjasorkes Kecamatan Kapas. Serta untuk mengetahui hubungan ststus gizi dengan tingakat kebugaran kardiorespirasi guru penjasorkes seKecamatan Kapas.

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah kolerasional. Subyek dari penelitian ini adalah guru penjasorkes se-Kecamatan Kapas, dengan jumlah 20 orang pegawai. Pengmbilan data menggunakan tes, dengan instrument berupa tes berat badan (BB) dan tingggi badan (TB) yang dimasukan dalam rumus IMT untuk variable status gizi , serta menggunakan tes lari 12 menit untuk variable tingakat kebugaran kardiorespirasi. Teknik analisis data menggunakan analisis kolerasi *Spearman Rho.*

Hasil penelitian menunjukn bahwa status gizi guru penjasorkes se Kecamatan Kapas sebagian besar masuk dalam kategori normal. Secara rinci sebanyak 7 orang (35%) mempunyai status gizi dalam kategori kurus, 10 orang (50%) kategori normal, 3 orang (15%) Overweight, dan tidak ada orang yang mempunyai status gizi dalam kategori obes. Tingkat kebugaran kardiorespirai guru penjasorkes seKecamatan Kapas sebagian besar masuk dalam kategori kurang sekali. Secara rinci sebanyak 6 orang (30%) mempunyai tingkat kebugaran kardiorespirasi kurang sekali, 3 orang (15%) mempunyai tingkat kebugaran kardiorespirasi kurang , 3 orang (15%) memmpunyai tingkat kebugaran kardiorespirasi sedang, 4 orang (20%) mempunyai tingkat kebugaran kardiorespirasi baik, 3 orang (15%) mempunyai tingkat kebugaran kardiorespirasi sangat baik, dan 1 orang (5%) memepunyai tingkat kardiorespirasi sempurna. Terdapat hubungan status gizi dengan tingkatan kebugaran kardiorespirasi guru penjasorkes se Kecamatan Kapas.

KATA KUNCI : *Status Gizi, Kebugaran kardiorespirasi.*

I. LATAR BELAKANG

Dalam kehidupan masyarakat modern seperti saat ini, persaingan dalam segala hal dan segala aspek kehidupan telah menjadi hal yang lumrah. Di dalam lingkup persaingan yang semakin ketat ini menuntut masyarakat memiliki SDM (sumber daya manusia) yang memadai, agar mampu menghadapi tantangan dan persaingan di dunia bisnis yang semakin kompetitif dan menuntut perubahan dari waktu ke waktu.

Sumber daya adalah suatu nilai potensi yang dimiliki oleh suatu materi atau unsur tertentu dalam kehidupan. Sumber daya tidak selalu bersifat fisik, tetapi juga non-fisik. Sumber daya manusia adalah potensi yang terkandung dalam diri manusia untuk mewujudkan perannya sebagai makhluk sosial yang adaptif dan transformatif yang mampu mengelola dirinya sendiri serta seluruh potensi yang terkandung di alam menuju tercapainya kesejahteraan kehidupan dalam tatanan yang seimbang dan berkelanjutan.

Sumber daya manusia merupakan aset yang mengacu pada peningkatan kompetensi dan karir. Di era maju saat ini Peran fungsi sumberdaya manusia dalam organisasi atau perusahaan semakin mendapat perhatian. Mulai dari pembinaan Sumber daya manusia sejak dini melalui pendidikan. Sadar bahwasanya manusia membutuhkan SDM yang mumpuni dan siap bersaing di era global, dunia pendidikan adalah salah satu yang sangat berperan untuk memajukan dan membentuk sumberdaya manusia. Disinilah peran pembimbing-pembimbing dan guru dalam dunia pendidikan sangat penting.

Guru merupakan salah satu komponen penting dalam proses belajar mengajar di dunia pendidikan. Guru adalah seseorang yang ikut berperan serta dalam usaha membentuk sumber daya manusia yang potensial dalam semua bidang kehidupan. Dalam manajemen sumber daya manusia, menjadi profesional adalah tuntutan jabatan, pekerjaan ataupun profesi. Ada satu hal penting yang menjadi aspek bagi sebuah profesi dan tidak

menuntut kemungkinan juga bagi seorang guru, untuk memiliki sikap profesional dan kualitas kerja.

Menjadi profesional, berarti menjadi ahli dalam bidangnya. Dan seorang ahli, tentunya berkualitas dalam melaksanakan pekerjaannya. Akan tetapi tidak semua Ahli dapat menjadi berkualitas. Karena menjadi berkualitas bukan hanya persoalan ahli, tetapi juga menyangkut persoalan integritas dan personaliti. Menjadi indifidu yang professional tentunya juga harus memiliki kesiapan mental dan fisik, pembekalan pendidikan serta kesiapan fisik yang matang agar dapat memberikan hasil yang maksimal. Sebagai tenaga yang sangat diandalkan, guru sebagai pembimbing didunia pendidikan yang berperan penting dalam pembentukan sumber daya manusia tidak hanya di tuntut memiliki kesiapan mental dan pendidikan yangmumpuni, namun juga fisik yang prima untuk menjalani segala rutinitasnya.

Menjadi seorang pembimbing, seorang guru harus memiliki komponen fisik yg memadai untuk menunjang segudang aktifitasnya, bukan hanya sekedar mengajar dan memberi nilai. Profesi guru sangat identik dengan peran mendidik seperti membimbing, membina serta mengasuh muridnya. Bukan tidak mungkin apabila seorang guru mengalami kelelahan karena rutinitas disekolah, belum lagi segudang aktifitas yang menunggu untuk dikerjakan di rumah.

Persiapan fisik bagi seorang guru atau pengajar sangatlah penting untuk menunjang aktifitas padat yang menguras tenaga. Salah satunya persiapan membentuk indeks massa tubuh. Indeks massa tubuh yang baik atau ideal kemungkinan akan mendapatkan daya tahan kardiorespirasi yang baik, karena setiap melakukan gerak tubuh membutuhkan energi, dan energi yang digunakan untuk melakukan gerak berasal dari makanan yang cukup mengandung nilai gizi yang baik. Oleh karena itu kesiapan fisik seorang guru yang memiliki aktifitas padat sangatlah dibutuhkan sebagai persiapan. Jika segala aktifitas belajar mengajar dilakukan tanpa persiapan, tentunya akan berpengaruh dan menjadi tidak efektif. Bukan hanya akan terlihat letih, namun kesalahan

materi, kesalahan menilai tidak menuntut kemungkinan juga akan terjadi.

Dalam sebuah proses belajar mengajar dibutuhkan kesabaran dan konsentrasi untuk membimbing serta menyalurkan ilmu kepada siswa. Agar pelaksanaan proses belajar mengajar berjalan dengan baik dan optimal. Agar setiap ilmu bisa tersalurkan secara maksimal kepada siswa, dibutuhkan kontribusi yang optimal dari peran seorang guru. Untuk itulah seorang guru di tuntut untuk kooperatif, komunikatif, dan tetap fokus selama proses belajar mengajar berlangsung. Untuk itulah seorang guru juga harus memiliki kemampuan intelektual yang memadai, kemampuan memahami visi dan misi pendidikan, keahlian mentrasfer ilmu pengetahuan atau metodelogi pembelajaran, memahami konsep perkembangan anak atau psikologi perkembangan, kemampuan mengorganisir dan problem solving dan kreatif serta memiliki seni dalam mendidik, selain memiliki persiapan fisik yang bugar.

Berdasarkan pengamatan dilapangan guru yang terlihat letih akan cenderung diam dan tidk begitu aktif dan tidak komunikatif. Cara pembelajaran yang kurang komunikatif, akan berdampak pada siswa, dimana kurangnya perhatian dari siswa sampai terjadinya bosan dengan materi-materi pembelajaran tersebut. Guru yang terlihat lemas dan letih akan cenderung tidak fokus dan seringkali lupa dengan materi pembelajaranya, serta sering salah dalam memberikan penilaian, dimana setiap kegiatan guru memerlukan fokus dan konsentrasi yang tinggi untuk setiap kegiatanya.

Menurut SadosoSumosardjuno (1990:66) kondisi fisik manusia akan banyak sekali mempengaruhi kesehatan jiwa dan begitu pula sebaliknya. Dengan demikian kebugaran jasmani akan sangat mempengaruhi kepuasan kerja sehinggga dapat meningkatkan produkvitas kerja para pegawai selaku bentuk pengabdian kepada masyarakat.

Kebugaran jasmani yang baik, merupakan faktor paling menentukan dalam menjalankan tugas sebagai pegawai negeri sipil

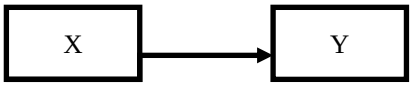
kecamatan Kapas, kabupaten Bojonegor. Untuk menjalankan tugas sehari-hari secara berulang-ulang waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Dengan kebugaran jasmani yang baik diharapkan para pegawai negeri sipil SD mampu melaksanakan tugasnya dengan baik.

Status gizi dan daya tahan kardiorespiraasi pegawai sangat jarang diketahui oleh atasan maupun orang itu sendiri, sehinngga peneliti terpacu unntuk meneliti "Hubungan Statua Gizi dengan Tingkatan Kebugaran Kardiorespirasi Guru Penjasorkes Se-Kecamatan Kapas Tahun 2016/2017".

II. METODE

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitan deskriptif korelasional dengan menghubungkan variabel terikat dengan variabel bebas, yaitu pengambilan data dilakukan dalam satu waktu dengan tujuan untuk mengetahui hubungan variabel status gizi "IMT" dengan tingkat kebugaran kardiorespirasi guru penjasorkes SD se-kecamatan Kapas Kabupaten Bojonegoro. Desain yang digunakan untuk menggambarkan hubungan antara variabel *independen* dan variabel *dependen* dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:



Gambar 3.1 Desain Penelitian

Sumber: Sugiyono (2012: 260)

Keterangan:

X : Status Gizi "Indeks Massa Tubuh " (variabel independen)

Y : Kebugaran Kardiorespirasi (variabel dependen)

B. Teknik dan Pendekatan Penelitian

1. Pendekatan Penelitian

Pendekatan penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif. Menurut Sugiyono (2014) bahwa metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivism, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistic.

2. Teknik Penelitian

Dalam penelitian ini,jenis penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian deskriptif korelasional. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif korelasional, kerena menjelaskan hubungan antara dua variabel yaitu variabel bebas (status gisi) dan variabel terikat (kebugaran kardiorespirasi).rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah cross seetional (hubungan dan asosiasi). (Nursalam,2013).

C. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Deskripsi Lokasi penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SDN 1 Kapas Kabupaten Bojonegoro

2. Deskripsi Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada hari Senin tanggal 10 Januari 2017 Mulai pukul 09.00 WIB s.d. 11.00 WIB.

D. PopulasidanSampelPenelitian

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh Guru SD penjasorkes se-kecamatan kapas di Kabupaten Bojonegoro yang berjumlah 75 orang. Sampel yang digunakan sebanyak 20 Guru penjas sd kapas.

2. Sampel

Adapun sampel penelitian ini menggunakan purposive sampling, dengan kriteria sampel yang digunakan adalah Guru laki-laki usia antara 20-49 tahun yang terdaftar dan aktif dalam sekolah.

E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumenpenelitian

Instrumen yang digunakan dalam pengambilan data per Variabel adalah sebagai berikut:

a. Indeks Massa Tubuh

Data IMT diperoleh dengan mengukur tinggi badan dan berat badan, lalu dimasukkan kedalam rumus IMT.

$$IMT = \frac{Berat\ Badan\ (Kg)}{[Tinggi\ Badan\ (m)]^2}$$

b. Daya Tahan Kardiorespirasi

Daya tahan kardiorespirasi siswa di peroleh menggunakan tes lari dengan waktu selama 12 menit (Cooper Test).

2. TeknikPengumpulan Data

Agar pengumpulan data sesuai dengan rencana, maka perlu di susun langkah-langkah yang sistematis. teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik tes dan pengukuran.

a. Indeks Massa Tubuh

Untuk menentukan kategori IMT digunakan norma sebagai berikut:

$$IMT = \frac{Berat\ Badan\ (Kg)}{[Tinggi\ Badan\ (m)]^2}$$

Pelaksanaan pengambilan data IMT di SDN kecamatan kapas Kabupaten Bojonegoro adalah sebagai berikut:

1) Tinggi Badan

a) Alatukur : Stadiometer.

b) Pelaksanaan : Siswa berdiri membelakangi alat tanpa sepatu, tumit, pinggul, kepala satu garis dan menarik napas, serta pandangan lurus ke depan. Hasil pengukuran di catat sampai seper sepuluh sentimeter

Gambar 3.2 Pengukuran Tinggi Badan

2) Berat Badan

a) Alat ukur : Timbangan

b) Pelaksanaan : Siswa di timbang tanpa sepatu, siswa berdiri di atas timbangan. Hasilnya ditulis dalam satuan kilogram.

Gambar 3.3

Penimbangan Berat Badan

b. Daya Tahan Kardiorespirasi

Teknik pengumpulan data

Untuk daya tahan kardiorepirasi menggunakan tes lari dengan waktu selama 12 menit (Cooper test).

Cara melaksanakan tes:

1. Sikap Permulaan
   a. Peserta berdiri di belakang garis start.
2. Gerakan
   a. Pada aba-aba "SIAP" peserta mengambil sikap start berdiri dan siap untuk berdiri.
   b. Pada aba-aba "YA" peserta mulai berlari selama 12 menit.
3. Pengukuran Waktu

   Setelah waktu 12 menit terlampaui dengan aba-aba peluit, perserta berhenti di tempat untuk dilakukan pengukuran jarak lari yang ditempuh.

4. Pencatat Hasil

   Hasil yang dicatat adalah jarak yang ditempuh selama 12 menit dalam satuan meter.

Tabel 3.1 Tingkat Kebugaran Sesuai Jenis Kelamin Laki-Laki Dan Kelompok Umur

Sumber :Ikal (2015)

Umur	Sangat Baik	Baik	Cukup	Kurang	Sangat Kurang
20-29	>2800m	2400-2800m	2200-2399m	1600-2199m	<1600m
30-39	>2700m	2300-2700m	1700-2299m	1500-1999m	<1500m
40-49	>2500m	2100-2500m	1700-2099m	1400-1699m	<1400m
50+	>2400m	2000-2400m	1600-1999m	1300-1599m	<1300m

F. Teknik Analisis Data

Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data tersebut, untuk mengetahui ada tidaknya hubungan yang signifikan antara *variable independent* dan *variable dependent*. Untuk menganalisis data digunakan rumus korelasi product moment dari *Pearson* yang dikonversikan dengan taraf signifikan 5%. Analisis data pada penelitian ini menggunakan seri SPSS 16. Korelasi adalah istilah statistic yang menyatakan derajat hubungan linear antara dua variabel atau lebih, yang ditemukan oleh Karl *Pearson* pada awal tahun 1900 oleh itu terkenal dengan sebutan korelasi *pearson product moment* (PPM) (Husaini Usman, 2006: 197). Pearson correlation biasa digunakan untuk mengetahui hubungan pada dua variabel. Korelasi dengan Pearson ini mensyaratkan data berdistribusi normal sederhana dengan rumus Pearson merupakan suatu teknik statistic yang digunakan untuk mengukur kekuatan hubungan dua variabel dan juga untuk mengetahui bentuk hubungan dua variabel tersebut dengan hasil yang sifatnya kuantitatif. Kekuatan antara dua hubungan variabel yang dimaksud adalah apakah sifat hubungan itu erat, lemah, ataupun tidak erat sedangkan bentuk hubungannya adalah apakah bentuk korelasinya linear positif ataupun linear negatif.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

A. Diskripsi Data Variabel

Dalam penelitian ini data yang dimaksud adalah data yang diperoleh dengan menggunakan metode survei dengan teknik pengumpulan datanya menggunakan tes dan pengukuran. Pengukuran berat badan dan tinggi badan untuk variabel IMT, serta menggunakan tes lari 12 menit untuk variabel daya tahan kardiorespirasi. Selanjutnya agar penelitian lebih mudah, variabel dilambangkan dengan X untuk IMT, dan Y untuk daya tahan kardiorespirasi. Data penelitiaan diperoleh dari 20 responden yang merupakan guru Penjasorkes SD se-kecamatan Kapas Bojonegoro. Agar lebih jelas mengenai deskripsi data, berikut deskripsi data dari masing-masing variabel:

1. **Deskripsi Data Variabel Bebas**

   a. Data status gizi

   Data status gisi diperoleh dari tes pengukuran berat badan (BB) dan tinggi badan (TB), yang kemudian dikonversikan ke dalarn rumus status gizi yaitu berdasar Indeks Masa Tubuh (IMT). Data yang diperoleh di masukkan dalam rumus IMT hingga kemudian diperoleh nilai status gizi yang dapat dimaknai <lan dikategorikan, sehingga data yang disajikan adalah data dalam bentuk kategori. Tabel 4.1 berikut mernpakan tabeln distribusi frekuensi variabel status gizi.

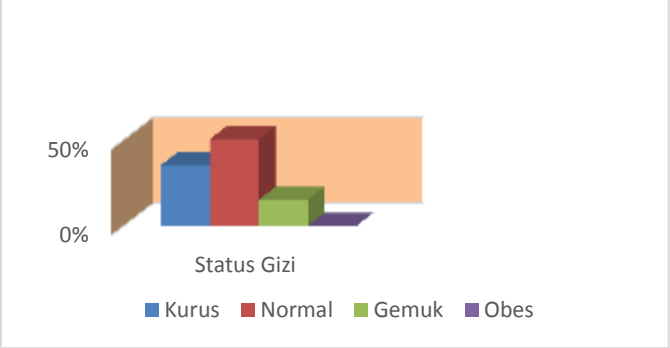
No.	Status Gizi	Frekuensi	Presentase
1.	Kurus	7	35,00%
2.	Normal	10	50,00%
3.	Overweight	3	15,00%
4.	Obes	0	0,00%
		20	100,00%

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Variabel Gizi

Berdasarkan tabe1 di atas, diperoleh bahwa sebanyak 7 orang (35%) mempunyai status gizi dalam kategori kurus, 10 orang (50%) kategori normal, 3 orang (15%) Overweight, dan tidak ada orang yang mempunyai status gizi dalam kategori obes. Frekuensi terbanyak terlefak pada kategori normal, sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian

besar Guru Penjasorkes SD Se Kecamatan Kapas adalah normal.

Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, maka berikut akan digambarkan histogram variabel status gizi



Guru Penjasorkes Se-Kecamatan Kapas.

Histogram 4.1 Status Gizi

2. Tingkat Kebugaran Kardiorespirasi

Data tingkat kebugaran kardiorespirasi diperoleh dari tes lari 12 menit. Data yang terkumpul berupa data dalam satuan jarak, yaitu kilometer, yang selanjutnya data tersebut dimasukkan dalam norma kategori kebugaran kardiorespirasi berdasar lari 12 menit. Tabel 4.2 berikut merupakan tabel distribusi frekuensi variabel tingkat kebugaran kardiorespirasi.

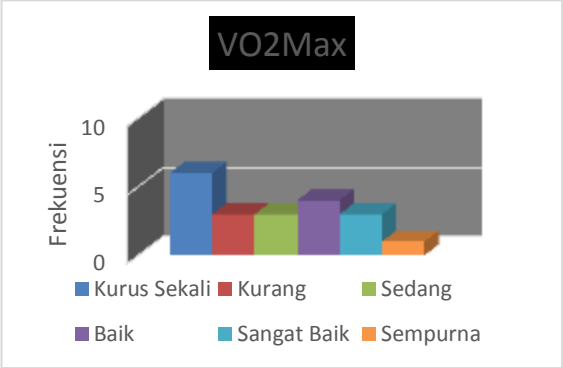
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran

No.	VO2Max	Frekuensi	Presentase
1	Kurang Sekali	6	30.00%
2	Kurang	3	15.00%
3	Sedang	3	15.00%
4	Baik	4	20.00%
5	Sangat Baik	3	15.00%
6	Sempurna	1	5.00%
Jumlah		20	100.00%

Berdasar tabel di atas, diperoleh bahwa sebanyak 6 orang (30%) mempunyai tingkat kebugaran kardiorespirasi kurang sekali, 3 orang (15%) mempunyai tingkat kebugaran kardiorespirasi kurang, 3 orang (15%) mempunyai tingkat kebugaran kardiorespirasi sedang, 4 oran (20%) mempunyai tingkat kebugaran kardiorespirasi baik, 3 orang (15%) mempunyai tingkat kebugaran kardiorespirasi sangat baik, dan 1 orang (5%) mempunyai tingkat kebugaran kardiorespirasi sempuma. Frekuensi terbanyak pada kategori

kurang sekali, sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar Guru Penjasorkes SD Se Kecamatan Kapas mempunyai tingkat kebugaran kardiorespirasi kurang sekali.

Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, maka tampak seperti gambar di bawah ini.



Histogram 4.2 Tingkat Kebugaran Kardiorespirasi.

B. Hasil Uji Prasyarat

Sebelum dilakukan analisis statistik, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi atau uji persyaratan analisis yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas. Penggunaan uji normalitas untuk mengetahui normal atau tidaknya distribusi data yang diperoleh, sedangkan penggunaan uji linearitas untuk mengetahui apakah variabel bebas yang dijadikan prediktor mempunyai hubungan linear atau tidak dengan variabel terikat.

1. **Uji Normalitas**

Agar data-data yang diperoleh dalam penelitian ini dapat dipertanggugjawabkan, terlebih dahulu harus diuji normalitasnya. Hal ini penting untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dalam penelitian tersebut normal atau tidak. Menurut Sugiyono (2008: 295) penguji data dalam penelitian dapat menggunakan rumus Chi Kuadrat (X2). Dalam uji ini akan menguji hipotesis nol (Ho) bahwa sampel berasal dari populasi berdistribusi normal. Untuk menerima atau menolak Ho dengan membandingkan harga χ^2*hitung* dengan χ^2tabel. Kriterianya adalah menerima Ho apabila harga χ^2*hitung* < χ^2tabel.

2. **Uji Linearitas**

Uji Linearitas ini dimaksudkan untuk mengetahu garis hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat berbentuk linear atau tidak. Dari asumsi analisis regresi diantaranya linearitas, maksudnya apakah garis regresi

antara X dan Y membentuk garis linear atau tidak. Kalau tidak linear, analisis regresi tidak dapat dilanjutkan (Sugiyono, 2011: 265). Dalam uji ini diuji hipotesis nol (Ho) bahwa bentuk regresi linear. Menerima atau menolak Ho dengan membandingkan harga F perhitungan (Fo) dengan harga F dari tabel (Ft) pada taraf signifikan α = 0,05 dan derajat kebebasan yang dipakai. Kriterianya adalah menerima hipotesis apabila harga F perhitungan lebih kecil daripada harga F dari tabel dengan taraf signifikan 5 % dan derajat kebebasan
yang dipakai, dalam hal yang lain hipotesis ditolak.

C. Analisis Data dan Uji Hipotesis

Variabel bebas yang digunakan dalam penelitian ini hanya satu yaitu variabel status gizi saja, maka dalam penelitian ini analisis data hanya menggunakan korelasi sederhana saja. Korelasi sederhana adalah hubungan antara salah satu variabel bebas terhadap variabel terikat secara apa adanya, tanpa mempertimbangkan keberadaan variabel bebas yang lainnya. Dikarenakan data dalam penelitian ini berbentuk data kategori, maka analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis korelasi spearman rho. Namun sebelum analisis korelasi dilakukan, terlebih dahulu dilakukan crosstabs untuk mengetahui persentase kategori status gizi terhadap tingkat kebugaran kardiorespirasi. Berikut basil analisis crosstabs yang diperoleh

Tabel 4.3. Crosstabs Data Penelitian

			VO2Max						
			Kurang Sekali	Kurang	Sedang	Baik	Sangat Baik	Sempurna	Total
Status Gizi	Kurus	Count	0	1	0	2	3	1	7
		% within Status Gizi	.0%	14.3%	.0%	28.6%	42.9%	14.3%	100.0%
	Normal	Count	4	2	2	2	0	0	10
		% within Status Gizi	40.0%	20.0%	20.0%	20.0%	.0%	.0%	100.0%
	Overweight	Count	2	0	1	0	0	0	3
		% within Status Gizi	66.7%	.0%	33.3%	.0%	.0%	.0%	100.0%
	Total	Count	6	3	3	4	3	1	20
		% within Status Gizi	30.0%	15.0%	15.0%	20.0%	15.0%	5.0%	100.0%

Berdsarkan tabel di atas diperoleh bahwa pada pegawai yang mempunyai gizi kurus, ada 0 orang (0%) yang mempunyai kebugaran kardiorespirasi kurang sekali, 1 orang (14,3%) mmempunyai kebugaran kardiorespirasi kurang, 0 orang (0%) mempunyai kebugaran kardiorespirasi sedang, 2 orang (28,6%) mempunyai kebugaran

kardiorespirasi baik, 3 orang (42,9%) mempunyai kebugaran kardiorespirasi baik, dan ada 1 orang (14,3%) mempunyai kebugaran kardiorespirasi sempurna. Pada status gizi kategori status gizi normal, terdapat 4 orang (40%) mempunyai kebugaran kardiorespirasi kurang sekali, 2 orang (20%) mempunyai kebugaran kardiorespirasi kurang, 2 orang (20%) mempunyai kebugaran kardiorespirasi sedang, 2 orang (20%) mempunyai kebugaran kardiorespirasi baik, dan tidak ada pegawai dengan status gizi normal yang mempunyai kebugaran kardiorespirasi sangat baik dan sempurnna. Pada status gizi kategori *overweight*, ada 2 orang (66,7%) mempunyai kebugaran kardiorespirasi kurang sekali, 1 orang (33,33%) mempunyai kebugaran kardiorespirasi sedang, serta tidak ada pegawai negeri sipil yang mempunyai tingkat kebugaranjasmani dalam kategori kurang, baik, baik sekali dan sempuma.

Selain analisis *crosstabs*, juga dilakukkan analisis *Chi Square* (x2) guna mencari tahu ada tidaknya perbedaan dari kategori status gizi terhadap tingkat kebugaran kardiorespirasi. Analisis *Chi Square* (x2) memperoleh hasil sebagai berikut:

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	14.571[a]	10	.148
Likelihood Ratio	19.122	10	.039
Linear-by-Linear Association	8.267	1	.004
N of Valid Cases	20		

a. 18 cells (100.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .15.

Tabel 4.4. Hasil analisis Chi Square (X^2)

Berdasar tabel di atas diperoleh bahwa nilai Signifikansi yang diperoleh sebesar 0,148 (p>0,05). Hal ini mempunyai arti bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat kebugaran kardiorespirasi antara pegawai negeri sipil yang kurus, normal, overweight dan obes.

Selanjutnya data dikorelasikan secara sederhana menggunakan korelasi spearman rho. Hasil dari perhitungan korelasi sederhana tampak pada tab el di bawah ini.

Tabel 4.5. Koefisien Korelasi Sederhana

Correlations

			Status Gizi	VO2Max
Spearman's rho	Status Gizi	Correlation Coefficient	1.000	-.685**
		Sig. (2-tailed)		.001
		N	20	20
	VO2Max	Correlation Coefficient	-.685**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.001	
		N	20	20

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Dari tabel di atas dapat diperoleh koefisien korelasi rho (p) sebesar -685. Adapun nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0,001. Hal ini berarti bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan tingkat kebugaran kardiorespirasi sebesar -0,685.

D. Pembahasan Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui h ubung an setatus gizi dengan tingkat kebugaran _kardiorespirasi Guru Penjasorkes SD Se Kecamatan Kapas Tahun 2016/ 2017. Hasil deskripsi data penelitian menunjukkan bahwa status gizi Guru Penjasorkes SD Se Kecamatan Kapas sebagian besar normal. Secara rinci, sebanyak 7 orang (35%) mempunyai status gizi dalam kategori kurus, 10 orang (50%) kategori normal, 3 orang (15%) Overweight, dan tidak ada orang yang mempunyai status gizi dalam kategori obes. Frekuensi terbanyak terletak pada kategori normal, sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar Guru Penjasorkes SD Se Kecamatan Kapas adalah normal.

Status gizi merupakan indikator baik buruknya penyediaan makanan sehari-hari.- Berdasarkan hasil deskripsi data penelitian menunjukkan bahwa status gizi Guru Penjasorkes SD Se Kecamatan Kapas masuk dalam kategori normal. Hal ini berarti bahwa penyediaan makanan sehari-hari Guru Penjasorkes SD Se Kecamatan Kapas sudah kecukupan. Dengan tercukupinya gizi di kantor kecamatan kapas berarti bahwa pegawai negeri sipil di kantor kecamatan kapas sudah dapat memenuhi kebutuhan gizinya sehari-hari. Dengan demikian Guru Penjasorkes SD Se Kecamatan Kapas diharapkan mampu bekerja secara optimal.

Deskripsi data tingkat kebugaran kardiorespirasi Guru Penjasorkes SD Se Kecamatan Kapas sebagian besar memperoleh kategori kurang sekali. Secara rinci, sebanyak 6 orang (30%) mempunyai tingkat kebugaran kardiorespirasi kurang sekali, 3 orang (15%) mempunyai tingkat kebugaran kardiorespirasi kurang, 3 orang (15%) mempnnyai tingkat kebugaran kardiorespirasi sedang,

4 oran (20%) mempunyai tingkat kebugaran kardiorespirasi baik, 3 orang (15%) mempunyai tingkat kebugaran kardiorespirasi sangat baik, dan 1 orang (5%) mempunyai tingkat kebugaran kardiorespirasi sempuma. Frekuensi terbanyak pada kategori kurang sekali, sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar Guru Penjasorkes S D Se Kecamatan Kapas mempunyai tingkat kebugaran kardiorespirasi kurang sekali.

Tingkat kebugaran kardiorespirasi merupakan kemampuan sistem atau kerja jantung, paru-paru dan pembuluh darah seseorang untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk dapat menikmati waktu luangnya dengan baik, maupun pekerjaan yang mendadak. Hasil deskripsi data menunjukkan bahwa tingkat kebugaran kardiorespirasi Guru Penjasorkes S D Se Kecamatan Kapas masuk kategori kurang sekali, hal ini berarti bahwa kemampuan sistem kerja jantung, paru-paru dan pembuluh darah Guru Penjasorkes SD Se-Kecamatan Kapas masih sangat kurang. Hal kurangnya kebugaran kardiorespirasi para pegawai di kantor kecamatan kapas ini dikarenakan aktivitas pekerjaan di kantor kecamatan yang jarang melibatkan aktivitas aerobik, dan hanya bekerja di dalam ruangan tanpa mengeluarkan tenaga. Kurangnya kebugaran kardiorespirasi para Guru Penjasorkes SD Se Kecamatan Kapas ini sedikit banyak akan mengurangi kinerja para pegawai itu sendiri. Hal ini dikarenakan dengan tingkat kebugaran kardiorespirasi yang kurang sekali maka sistem kerja jantung,-paru-paru-dan-pembuluh darah-pegawai negeri sipil tidak dapat optimal, sehingga mereka akan mudah mengalami capek atau bahkan jatuh sakit jika pekerjaan sedang menumpuk padat.

Hipotesis awal berbunyi " terdapat hubungan antara status gizi dengan tingkat kebugaran kardiorespirasi Guru Penjasorkes S D Se Kecamatan Kapas". Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh hubungan antara status

gizi dengan tingkat kebugaran kardiorespirasi Guru Penjasorkes SD Se Kecamatan Kapas sebesar -0,685. Nilai korelasi yang diperoleh bernilai negatif, hal ini berarti bahwa semakin tinggi nilai status gizi seseorang, maka nilai kebugaran kardiorespirasinya akan semakin rendah. Jika kita perhatikan kategori status gizi, bahwa kategori tertinggi adalah obes, sehingga benar bahwa semakin gemuk seseorang kebugaran kardiorespirasinya akan semakin rendah karena badannya terlalu banyak lemak. Dengan banyaknya lemak di tubuh seseorang, maka akan mempengaruhi sistem kerja jantung, paru-paru dan pembuluh darah dalam tubuh.

Status gizi berpengaruh terhadap tingkat kebugaran kardiorespirasi seseorang. Dari nilai korelasi yang diperoleh sebesar -0,685 dapat pula diperoleh nilai koefisien determintasi yaitu dengan mengkuadratkan nilai koefisien korelasi. Koefisien determinasi yang diperoleh dari korelasi status gizi dengan tingkat kebugaran kardiorespirasi sebesar 0,469. Hal ini berarti bahwa status gizi mempengaruhi tingkat kebugaran kardiorespirasi seseorang sebesar 46,9%, sedangkan sisanya sebesar 53,1% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini, misalnya aktivitas sehari-hari faktor latihan dan lain sebagainya.

Tabel 4.6. Data Penelitian

NO	NAMA	Status Gizi				VO2Max		
		BB	TB	Nilai	Kategori	UMUR	Jarak	Kategori
1	Drs. Purdjito	67	167	24.02	Normal	43	2.40	Baik
2	Rusmanto S.os	65	163	24.46	Normal	52	1.85	Kurang
3	Sarnoto	65	172	21.97	Normal	56	1.70	Kurang Sekali
4	Joko Sail Rohendi	70	168	24.80	Normal	52	1.60	Kurang Sekali
5	Agus Gumiarto	70	165	25.71	Overweight	50	2.14	Sedang
6	Surono S.H	72	162	27.60	Overweight	46	1.69	Kurang Sekali
7	Prastiyo S.H	73	175	23.84	Normal	46	2.25	Baik
8	Suprapto	60	164	22.31	Normal	52	1.60	Kurang Sekali
9	Rukendi S.Pd	45	165	16.53	Kurus	51	2.35	Baik
10	Abdul Azis	60	164	22.31	Normal	41	2.10	Sedang
11	Septiawan Adityo	60	178	18.94	Kurus	27	2.95	Sempurna
12	karsono Agus Permana	46	157	18.66	Kurus	44	2.35	Baik
13	Goli Amin Priyono	55	169	19.26	Kurus	28	2.75	Sangat Baik
14	Adi Setya Rahendra	53	165	19.47	Kurus	25	2.70	Sangat Baik
15	Puji Santoso	63	157	25.56	Overweight	47	1.60	Kurang Sekali
16	Rirwanto	62	162	23.62	Normal	38	1.90	Kurang
17	Rusito	65	163	24.46	Normal	48	1.60	Kurang Sekali
18	Febrian Eka Waluyo	50	169	17.51	Kurus	28	2.75	Sangat Baik
19	Karso	52	170	17.99	Kurus	48	1.85	Kurang
20	Saprapta	68	180	20.99	Normal	31	2.20	Sedang

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang dikemukakan pada bab sebelumnya bahwa status gizi berpengaruh terhadap tingkat kebugaran kardiorespirasi seseorang. Dari nilai korelasi yang diperoleh sebesar -0,685 dapat pula diperoleh nilai koefisien determintasi yaitu dengan mengkuadratkan nilai koefisien korelasi. Koefisien determinasi yang diperoleh dari korelasi status gizi dengan tingkat kebugaran kardiorespirasi sebesar 0,469. Hal ini berarti bahwa status gizi mempengaruhi tingkat kebugaran kardiorespirasi seseorang sebesar 46,9%, sedangkan sisanya sebesar 53,1% dipengaruhi oleh variabel lain_ yang tidak termasuk dalam penelitian ini, misalnya aktivitas sehari-hari faktor latihan dan lain sebagainya.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Pekik Irianto Djoko . (2007). *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan lahragawan.* Yogyakarta: Lukman Offset.

Perry Howard. (1987). *Olahraga Para Eksekutif.* (Andi Zoeltom, terjemahan) Jakarta: CV Pedoman Ilmu Jaya.

Kuntaraf Jonathan .dan kathleen. L. kuntaraf (1993). *Olahraga Sumber Kesehatan.* Bandung: Advent Indonesia.

Tri Pumomo Nowo . (2008). *Hubungan antara Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani Olahragawan PELATDA PON XVII DIY tahun 2008* . Skripsi: FIK UNY.

Lutan Rusli , dkk. (2000). *Pendidikan Kesehatan.* Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.

Sunita Almatsier. (2002). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi.* Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Wardaningsih Tri . (2010). *Status Gizi dan Tingkat Kebugaran jasmani Siswa Ke/as IV dan V Sekolab Dasar Negeri Dukun II Kecamatan Dukun , Kabupaten Magelang.* Skripsi: FIK UNY.

Wahjoedi, (2000). *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani.* Jakarta: **PT** Raja Grafindo Perkasa.