

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Gambaran Umum Jurusan Penjas Universitas Siliwangi

Jurusan Pendidikan Jasmani merupakan salah satu jurusan yang berada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Sejak pertama kali berdiri yaitu pada 4 Januari 1988 hingga tahun 2017 prodi bernama Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PJKR). Sejak tahun 2017 berganti nama menjadi Pendidikan Jasmani (Penjas). Akreditasi yang sekarang diperoleh adalah nilai B sesuai dengan Keputusan BAN-PT No. 0467/SK/BAN-PT/Akred/S/V/2016.

Jumlah mahasiswa aktif di jurusan Penjas pada tahun akademik 2022/2023 adalah 772 orang mahasiswa. Berikut adalah jumlah mahasiswa jurusan Penjas disetiap angkataannya :

Tabel 4.1
Jumlah Mahasiswa Aktif Jurusan Penjas Universitas Siliwangi

Angkatan	Mahasiswa Non Atlet	Mahasiswa Atlet
2022	247	17
2021	188	13
2020	170	22
2019	53	10
2018	40	2
2017	5	3
2016	2	0
Jumlah	705	67

B. Hasil Analisis

1. Analisis Univariat

a. Data Statistik Variabel

Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa Penjas angkatan 2022 Universitas Siliwangi yang berjumlah 175 orang.

Karakteristik responden penelitian ini adalah sebagai berikut

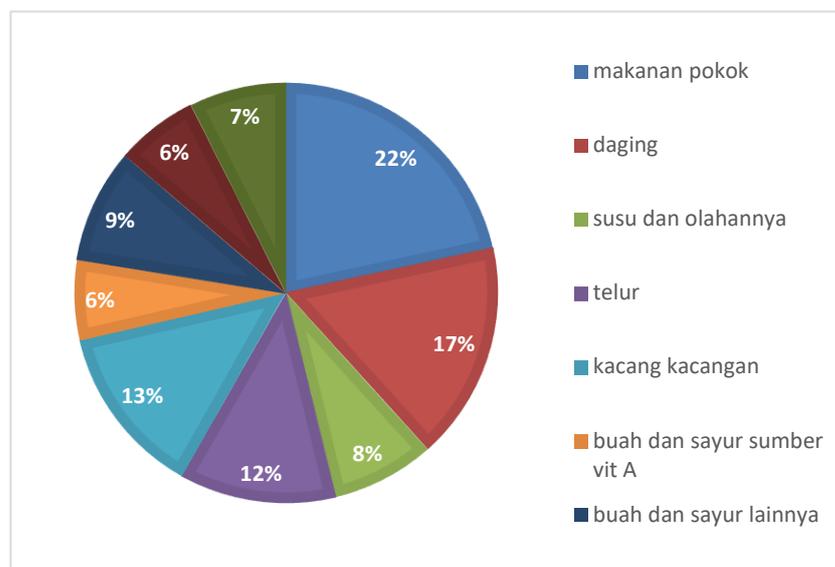
Tabel 4.2
Hasil Analisis Univariat

Karakteristik	Mean	Median	Min	Max
Usia (tahun)	19,6	20,0	19,0	22,0
Kecukupan Energi Laki-laki (kkal)	1999,9	2136,8	1241,3	3046,5
Kecukupan Energi Perempuan (kkal)	1633,9	1812,0	1000,4	2030,2
Jumlah Jenis Bahan Makanan	4,65	4,0	2,0	8,0
Frekuensi Makan	2,7	3,0	2,0	4,0
Status Gizi	21,4	21,1	17,2	35,0
Kebugaran Jasmani Laki-laki (ml/kg/menit)	44,4	46,5	27,2	56,3
Kebugaran Jasmani Perempuan (ml/kg/menit)	38,9	38,5	29,5	49,0

Berdasarkan Tabel 4.2 menunjukkan bahwa nilai tengah (median) usia responden adalah 20 tahun, dengan usia termuda adalah 19 tahun dan usia tertua 22 tahun. Berdasarkan AKG 2019 kebutuhan

asupan energi laki-laki usia 19-29 tahun adalah 2650 kkal sedangkan perempuan usia 19-29 tahun membutuhkan asupan energi sebesar 2250 kkal, sehingga nilai tengah asupan energi responden laki-laki dan perempuan masih berada dibawah AKG. Nilai tengah jumlah jenis bahan makanan yang dikonsumsi responden adalah 4. Berdasarkan FAO (2010) rentang skor keragaman pangan 4-6 kelompok pangan termasuk ke dalam kategori sedang atau cukup.

Nilai tengah status gizi responden adalah 21,1 kg/m². Menurut Kemenkes (2014) batas ambang status gizi 18,5-22,9 kg/m² termasuk ke dalam kategori normal. Menurut Pasaribu (2020) dan Haryoko (2020) kebugaran jasmani dikatakan normal bagi laki-laki usia 19 tahun apabila memiliki nilai VO₂max 51-55,9 ml/kg/menit sedangkan untuk usia 20-29 tahun dikatakan normal apabila memiliki nilai VO₂max 46,5-52,4 ml/kg/menit, sehingga kebugaran jasmani responden laki-laki berada di bawah normal untuk usia 19 tahun dan normal untuk usia diatas 20 tahun. Nilai VO₂max yang normal untuk perempuan usia 19 tahun adalah 39 – 41,9 ml/kg/menit dan untuk usia 20-29 tahun adalah 37-41 ml/kg/menit, sehingga kebugaran jasmani responden perempuan berada di bawah normal untuk usia 19 tahun dan normal untuk usia diatas 20 tahun



Gambar 4.1 Persentase Konsumsi Kelompok Pangan Responden Berdasarkan IDDS

Berdasarkan Gambar 4.1 menunjukkan bahwa kelompok pangan yang banyak dan sering dikonsumsi oleh responden adalah kelompok pangan makanan pokok, daging, telur dan kacang-kacangan atau biji-bijian. Sayur dan buah merupakan kelompok pangan yang jarang dikonsumsi oleh responden.

b. Karakteristik Responden

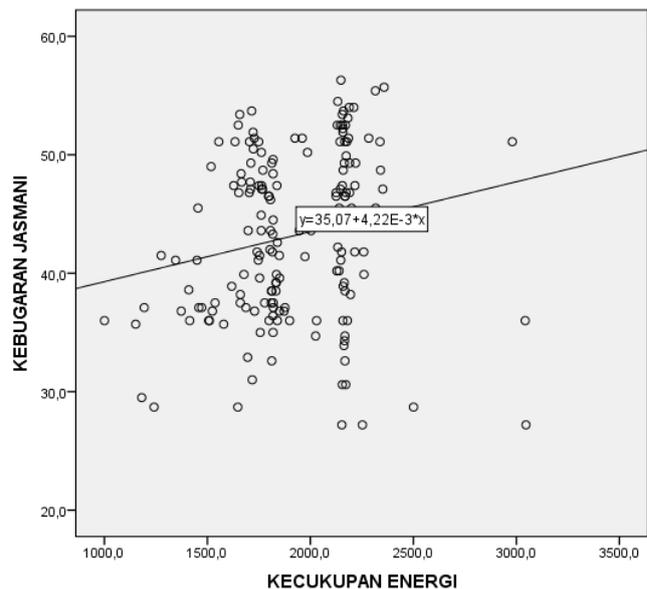
Tabel 4.3
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	N	%
Jenis kelamin		
Laki-laki	137	78,3
Perempuan	38	21,7
Kebiasaan merokok		
Tidak merokok	62	35,4
Merokok	113	64,6

Berdasarkan Tabel 4.3 mayoritas jenis kelamin responden pada mahasiswa program studi pendidikan jasmani adalah laki-laki yaitu sebanyak 78,3%. Sebagian besar responden (64,6%) adalah seorang perokok dan hanya 35,4% responden yang tidak merokok.

2. Analisis Bivariat

a. Hubungan Pola Makan dengan Kebugaran Jasmani

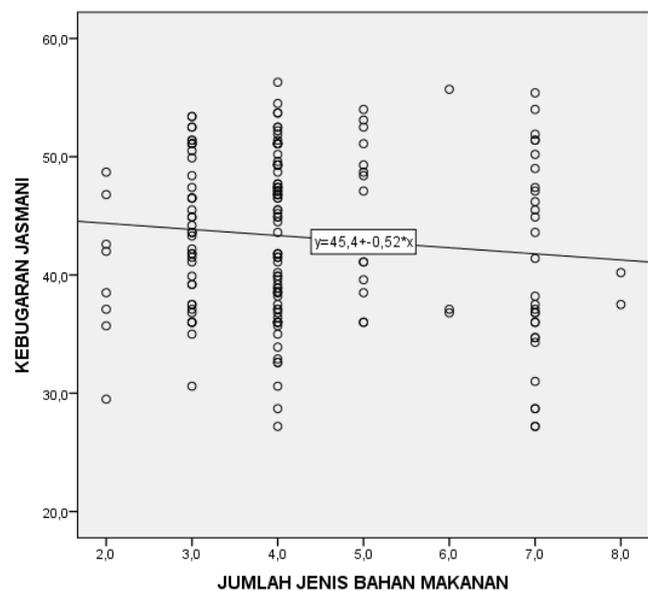


$$p = 0,006, r = 0,206$$

Gambar 4.2 Grafik *Scatter Plot* Hubungan Kecukupan Energi dengan Kebugaran Jasmani

Berdasarkan hasil analisis *Spearman Rank* menunjukkan hubungan antara kecukupan energi dengan k diperoleh *p-value* 0,006 (*p-value* <0,05) yang artinya terdapat hubungan antara kecukupan energi dengan kebugaran jasmani. Koefisien korelasi antar variabel memiliki nilai 0,206 yang menunjukkan kekuatan hubungan sangat

lemah. Berdasarkan grafik *scatter plot* pada Gambar 4.2 dapat diketahui bahwa nilai titik plot data membentuk pola garis lurus dari kiri ke kanan atas atau menunjukkan arah positif yang berarti semakin tinggi atau tercukupinya asupan energi maka semakin tinggi pula tingkat kebugaran jasmaninya.

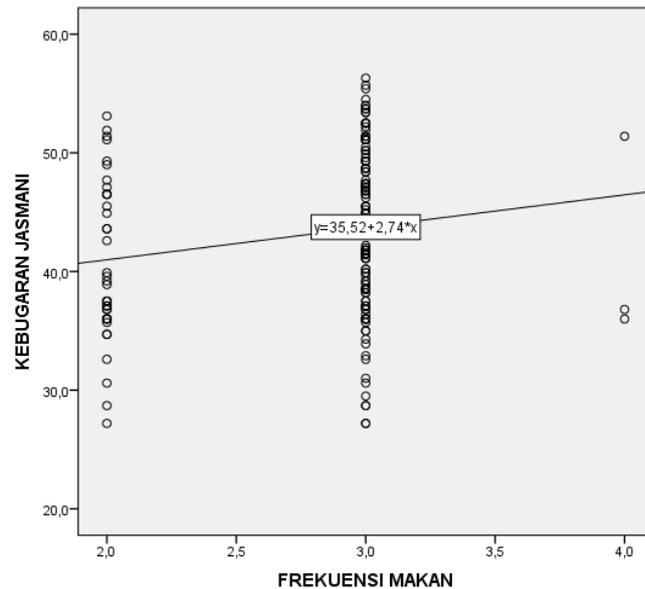


$$p = 0,437; r = -0,059$$

Gambar 4.3 Grafik *Scatter Plot* Hubungan Jumlah Jenis Bahan Makanan dengan Kebugaran Jasmani

Berdasarkan hasil analisis *Spearman Rank* menunjukkan hubungan antara jumlah jenis bahan makanan dengan kebugaran jasmani diperoleh *p-value* 0,437 (*p-value* > 0,05) yang artinya tidak terdapat hubungan antara jumlah jenis bahan makanan dengan kebugaran jasmani. Koefisien korelasi antar variabel memiliki nilai -0,059 yang menunjukkan kekuatan hubungan cukup. Berdasarkan grafik *scatter plot* pada Gambar 4.3 dapat diketahui bahwa nilai titik

plot data membentuk pola garis lurus dari kanan ke kiri atas atau menunjukkan arah negatif.

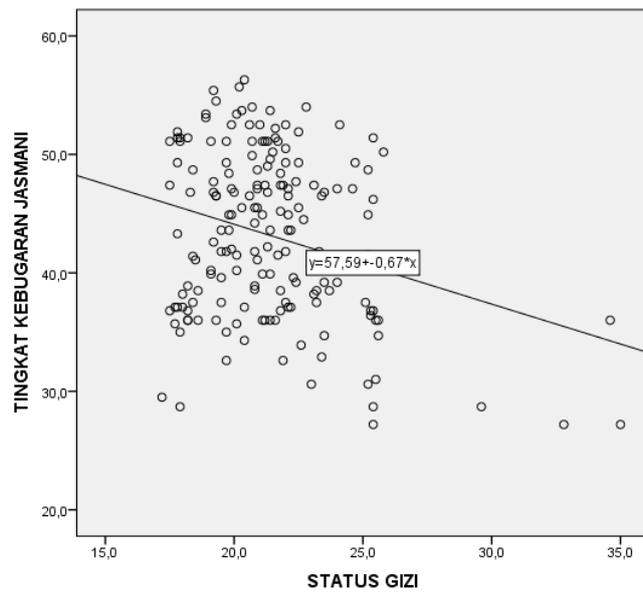


$$p = 0,013, r = 0,187$$

Gambar 4.4 Grafik *Scatter Plot* Hubungan Frekuensi Makan dengan Kebugaran Jasmani

Berdasarkan hasil analisis *Spearman Rank* menunjukkan hubungan antara frekuensi makan dengan kebugaran jasmani diperoleh *p-value* 0,013 (*p-value* < 0,05) yang artinya terdapat hubungan antara frekuensi makan dengan kebugaran jasmani. Koefisien korelasi antar variabel memiliki nilai 0,187 yang menunjukkan kekuatan hubungan sangat lemah. Berdasarkan grafik *scatter plot* pada Gambar 4.4 dapat diketahui bahwa nilai titik plot data membentuk pola garis lurus dari kiri ke kanan atas atau menunjukkan arah positif yang berarti seseorang yang memiliki frekuensi makan yang sering atau sesuai maka semakin baik pula kebugaran jasmani seseorang.

b. Hubungan Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani



$$p = 0,036; r = -0,159$$

Gambar 4.5 Grafik *Scatter Plot* Hubungan Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani

Berdasarkan hasil analisis *Spearman Rank* menunjukkan hubungan antara status gizi dengan kebugaran jasmani diperoleh *p-value* 0,036 (*p-value* < 0,05) yang artinya terdapat hubungan status gizi dengan kebugaran jasmani. Koefisien korelasi antar variabel memiliki nilai -0,159 yang menunjukkan kekuatan hubungan sangat lemah.

Berdasarkan grafik *scatter plot* pada Gambar 4.5 Dapat diketahui bahwa nilai titik plot data membentuk pola garis lurus dari kanan ke kiri atas atau menunjukkan arah negatif yang berarti semakin

tinggi nilai indeks massa tubuh atau status gizi seseorang maka semakin rendah kebugaran jasmaninya dan begitupun sebaliknya.

c. Hubungan Variabel Pengganggu dengan Kebugaran Jasmani

Tabel 4.5
Analisis Hubungan Variabel Pengganggu dengan Kebugaran
Jasmani

Variabel	Kebugaran Jasmani	
	<i>r</i>	<i>p-value</i>
Jenis Kelamin	0,291	0,000
Kebiasaan Merokok	-0,069	0,269

Berdasarkan hasil analisis *Kendall Tau* pada Tabel 4.7 menunjukkan hubungan antara jenis kelamin dengan kebugaran jasmani diperoleh *p-value* 0,000 (*p-value* <0,25) yang artinya terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan kebugaran jasmani. Koefisien korelasi antar variabel memiliki nilai 0,159 yang menunjukkan kekuatan hubungan sangat lemah dan arah positif.

Berdasarkan hasil analisis *Kendall Tau* pada Tabel 4.7 menunjukkan hubungan antara kebiasaan merokok dengan kebugaran jasmani diperoleh *p-value* 0,269 (*p-value* >0,25) yang artinya tidak terdapat hubungan antara kebiasaan merokok dengan kebugaran jasmani. Koefisien korelasi antar variabel memiliki nilai - 0,069 yang menunjukkan kekuatan hubungan sangat lemah dan arah yang negatif.