

Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dan IMT Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja Usia 15-18 Tahun Daerah Pesisir Dan Pegunungan Kabupaten Pati

Muhammad Ulil Albab
Email: ulilalbab1823@gmail.com,
Universitas PGRI Semarang

Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi dengan adanya perbedaan topografi, aktivitas fisik, dan status gizi remaja di Kabupaten Pati. Aktivitas fisik yang dilakukan siswa di daerah pegunungan dan pesisir memiliki efek yang berbeda karena aktivitas yang dilakukan memiliki perbedaan. Tujuan penelitian ini untuk mendeskripsikan hubungan antara aktivitas fisik dan indeks massa tubuh (IMT) terhadap kebugaran jasmani remaja usia 15-18 tahun daerah Pesisir dan Pegunungan di Kabupaten Pati dan mendeskripsikan perbedaan antara aktivitas fisik dan indeks massa tubuh (IMT) terhadap kebugaran jasmani remaja usia 15-18 tahun daerah Pesisir dan Pegunungan di Kabupaten Pati. Pembahasan hasil penelitian dilakukan dengan Instrumen yang dipergunakan guna pengukuran kegiatan fisik yakni *Physical Activity Questionnaire for Adolscnt* (PAQ-A) dan IMT diukur memakai metode hasil pembagian berat tubuh (kilogram) dengan kuadrat tinggi tubuh (m²) guna pengukuran tingkatan kesehatan badan mempergunakan Harvard Step Test. Menganalisis data riset memakai percobaan hubungan serta percobaan beda. Metode yang dipakai merupakan survey. Populasi pada riset merupakan anak didik kelas X, XI, dan XII MA Tarbiyatul Islamiyah Batangan sebagai sampel penelitian remaja pesisir yang berjumlah 83 siswa, dan siswa kelas X, XI, dan XII MA Sunan Muria Cluwak sebagai sampel penelitian remaja pegunungan yang berjumlah 36 siswa. Teknik *sampling* menggunakan teknik *total sampling*. Hasil riset menandakan nilai dari nilai koefisien korelasi (r) aktivitas fisik dan kebugaran jasmani remaja pesisir sejumlah $0,695 > 0,05$, dan Nilai dari koefisien korelasi (r) IMT dengan kebugaran jasmani remaja pesisir sebesar $,320 > 0,05$. Perihal berikut menandakan yakni tidak ada hubungannya bermakna diantara aktivitas fisik dan IMT terhadap kebugaran jasmani remaja pesisir. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai dari koefisien korelasi (r) aktivitas fisik serta kebugaran jasmani remaja pegunungan sejumlah $0,437 > 0,05$, dan Nilai dari koefisien korelasi (r) IMT dengan kebugaran jasmani remaja pesisir sebesar $0,216 < 0,05$. Perihal ini menandakan yakni tidak ada relasi bermakna diantara aktivitas fisik dan IMT terhadap kebugaran jasmani remaja pegunungan. Hasil menguji beda menandakan yaitu angka sig (2-tailed) $0,128 > 0,05$, hal ini menunjukkan yakni tidak ada perbedaannya bersignifikan diantara kegiatan fisik serta IMT kepada kebugaran jasmani pada Remaja berumur 15-18 tahun daerah Pesisir serta Pegunungan di Kabupaten Pati

Kata kunci : Indeks Massa Tubuh, aktivitas fisik, Kebugaran

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani ialah suatu perihal berarti yang wajib dipunyai oleh anak didik, sebab dengan kebugaran jasmani yang baik berarti anak didik akan mudah untuk melaksanakan kegiatan, kebalikannya dengan tingkatan kebugaran jasmani yang kecil maka anak didik akan memperoleh kesusahan dalam melakukan seluruh kegiatan rutinitas sebab kebugaran jasmani mempunyai andil yang amat berarti untuk anak didik. Kesegaran badan ataupun situasi fisik yang baik berarti bagi anak didik sebab berperan untuk memaksimalkan keterampilan serta rasa nyaman belajar. Jika diamati maka kebugaran jasmani penting bagi setiap individu, kesadaran memiliki kebugaran jasmani yang baik harus diterapkan sejak bangku sekolah dasar, baik dalam kegiatan pembelajaran maupun diluar pembelajaran.

Menurut (Mashud, 2018) kalau, ada 3 bagian berarti pada pendidikan jasmani yang ialah inti atas penyelenggaraan PJOK tersebut. Tiga bagian itu merupakan kalau pendidikan jasmani ;

1. Tingkatkan kebugaran jasmani serta kesehatan murid
2. Tingkatkan penguasaan keahlian fisik
3. Tingkatkan wawasan anak didik serta tindakan anak didik kepada beragam prinsip aksi dan bagaimanakah mengimplementasikannya di kehidupan.

Tingkatan kebugaran jasmani amat pengaruhi anak didik untuk menjajaki pelajaran paling utama pada mata pelajaran pendidikan jasmani berolahraga serta kesehatan. Seorang yang memiliki tingkatan kebugaran jasmani yang baik bisa mudah untuk menerima pelajaran serta mudah menerapkannya. Sebaliknya anak didik yang memiliki tingkatan kebugaran jasmani kurang berarti akan susah menerima pelajaran yang diserahkan (Bagaskoro, 2020).

Menurut (Permenkes, 2014, p. 3) remaja adalah penduduk yang memasuki rentan umur 10-18 tahun. Remaja ialah masa transmisi dari era kanak-kanak mengarah ke masa dewasa, masa remaja atau anak muda sangat penting dalam membangun perkembangan fisik, maupun psikologis.

Terdapat fase-fase yang dilewati remaja, diantaranya adalah remaja awal berusia 12-15 tahun dan remaja akhir berusia 15-18 tahun (Ramadhani, 2013). Remaja akhir berarti tahapan mencapai masa dewasa yang dicirikan dengan beberapa pencapaian perkembangan fisik di antaranya yaitu pematangan fungsi intelektual, pematangan ego untuk bersatu dengan pengalaman baru, pematangan psikologis, terbentuknya identitas fisik dan seksual yang tidak akan berubah lagi. Beberapa remaja awal yang belum maksimal perkembangan fisiknya baru akan terlihat lebih matang perkembangan fisiknya setelah memasuki remaja akhir seperti siswa MA Tarbiyatul Islamiyah Batangan dan MA Sunan Muria Cluwak yang mengalami perkembangan fisik yang signifikan saat memasuki remaja akhir rentan umur 15-18 tahun.

Sasaran dalam penelitian ini adalah remaja akhir karena terdapat karakteristik yang tidak dimiliki oleh remaja awal. Karakteristik menonjol yang dimiliki oleh remaja akhir adalah perkembangan fisik lebih stabil dan lebih matang. Perkembangan fisik remaja akhir seperti postur badan, masa otot, daya tahan, dan kekuatan lebih stabil. Hal tersebut akan memudahkan peneliti ketika melakukan tes kebugaran jasmani *Harvard Step Test* karena keadaan fisik anak cenderung sama. Untuk membuktikan hal tersebut peneliti akan melakukan tes *Harvard Step Test* terhadap remaja akhir berkaitan dengan kebugaran jasmaninya.

Tiap kegiatan fisik yang dilaksanakan memerlukan energi yang tidak sama bergantung dari lamanya intensitas serta kerja otot. Kegiatan fisik serta status gizi yaitu dua variabel yang silih berhubungan dikarenakan makin besar intensitas aktivitas fisik berarti status gizi makin baik. Kebalikannya, makin rendah kegiatan fisik mengakibatkan pemupukan energi oleh tubuh berbentuk lemak (Ariani and AF, 2017). Bila perihal itu terjadi dengan berkesinambungan berarti bisa mengakibatkan kenaikan IMT, tingkatan kegiatan fisik yang dilaksanakan perlu sejalan terhadap porsi yang ada, beraturan, dan tidak *over* supaya bisa memberi hasilnya baik. Baik buruknya tingkat kebugaran jasmani ditentukan oleh aktivitas fisik yang dilakukan oleh anak, karena kegiatan gerak tubuh sebagai landasan guna meraih kebugaran jasmani. Makin seringkali tubuh melaksanakan pergerakan, tubuh terbiasa kerja selaras dengan fungsi yang ada, maka bisa menaikkan nilai kebugaran jasmani.

Mengacu terhadap informasi Riset kesehatan dasar (Riskesdas) saat 2007, prevalensi nasional obesitas umum bagi penduduk berumur ≥ 15 tahun yakni 10,3% mencakup atas lelaki 13,9%, serta wanita 23,8%, sementara prevalensi kelebihan berat badan bagi anak berumur 6-14 tahun bagi lelaki 9,5% serta bagi wanita 6,4%. Saat 2010 ada peningkatan jadi 21,70% mencakup atas overweight

10,00% serta kelebihan berat badan sejumlah 11,70%. Saat 2013 dari hasil Riskesdas prevalensi obesitas bagi remaja berusia 16-18 tahun sejumlah 7,30% mencakup overweight 5,70% serta obesitas 1,60%. Informasi Riskesdas 2018 bagi remaja >18 tahun, remaja yang memiliki kelebihan berat badan yakni 35,4% mencakup atas 13,6% overweight serta 21,8% obesitas, hasil tersebut jauh lebih tinggi daripada saat 2013 yakni 11,5% remaja mempunyai *overweight* serta 14,8% remaja obesitas (Anonim, 2018).

Obesitas diberi pengaruh dari asupan *energinay* yang berlebihan namun energi yang dikeluarkan tidak sepadan, perihal itu bisa mengakibatkan adanya penambahan berat tubuh. Makin menurun tingkatan kegiatan fisik maka akan berdampak kepada Indeks Massa Tubuh (IMT) dan kebugaran jasmani siswa. Berdasarkan survei pendahuluan bahwa remaja pesisir dan pegunungan melaksankan aktivitas fisik berintensitas sedang, ada beberapa dengan intensitas ringan. Hal ini berdampak baik atau tidaknya terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT) serta kebugaran jasmani murid karena ketiga hal tersebut saling berkaitan.

Latar belakang penelitian ini dengan adanya perbedaan topografi, kegiatan fisik, serta status gizi remaja dalam Kabupaten Pati. Dalam (Website Pemkab Pati, 2018) daerah Kabupaten Pati letaknya di ketinggian kisaran 0-1.000 meter di atas permukaan air laut yang memiliki wilayah daerah pegunungan dan pesisir. Aktivitas fisik yang dilakukan siswa didaerah pegunungan dan pesisir memiliki efek yang berbeda karena aktivitas yang dilakukan memiliki perbedaan. Hasil survei pendahuluan pada hari rabu, tanggal 7 september 2022 pada siswa kelas X, XI, dan XII MA Sunan Muria Kecamatan Cluwak yang berada di pegunungan berkaitan dengan aktivitas fisik, dan status gizi bahwa siswa MA Sunan Muria antusias dalam mengikuti pelajaran penjas, akan tetapi ada bebarapa siswa yang terlihat letih karena kurang menyukai penjas dengan alasan panas dan malas bergerak. Tentunya hal itu akan mempengaruhi tingkat kebugaran siswa. Peneliti melakukan wawancara mengenai aktivitas fisik kepada beberapa siswa MA Sunan Muria saat jam istirahat. Status gizi remaja pegunungan setelah dilakukan pengukuran yaitu 4 siswa termasuk dalam kategori normal, 1 siswa dalam kategori kurus dan 1 siswa obesitas. Hasil survei pendahuluan hari jum'at, tanggal 9 september 2022 pada beberapa siswa kelas X di MA Tarbiyatul Islamiyah Batangan Kecamatan Batangan daerah pesisir. Peneliti mengamati saat pelajaran penjas, bahwa siswa MA Tarbiyatul Islamiyah Batangan kurang aktif dalam mengikuti pelajaran, bahkan siswa putri sering berteduh setelah menerima materi. Hal itu akan mempengaruhi tingkat kebugaran siswa MA Tarbiyatul Islamiyah Batangan. Terkait aktivitas fisik peneliti melakukan wawancara kepada 6 siswa kelas X, XI, dan XII saat jam istirahat. Status gizi beberapa remaja pesisir termasuk dalam kategori obesitas setelah dilakukan survei pendahuluan. Mengamati survei pendahuluan yang dilaksanakan periset, maka dapat disimpulkan terdapat beberapa perbedaan aktivitas fisik serta status gizi remaja area pesisir dan pegunungan di Kabupaten Pati. Dikarenakan belum banyak yang meneliti mengenai tingkat kebugaran jasmani, aktifitas fisik, dan indeks massa tubuh remaja pesisir dan pegunungan umur 15-18 tahun, oleh karena itu peneliti tertarik untuk melaksanakan riset agar memahami tingkatan kebugaran jasmani, kegiatan fisik, serta IMT remaja pesisir dan pegunungan pada Kabupaten Pati berjudul "HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DAN INDEKS MASSA TUBUH (IMT) TERHADAP KEBUGARAN JASMANI PADA REMAJA USIA 15-18 TAHUN DAERAH PESISIR DAN PEGUNUNGAN DI KABUPATEN PATI".

METODE PENELITIAN

Riset berikut merupakan riset kuantitatif. Riset berikut menerapkan metode riset korelasional. Sedangkan data merupakan data primer. Berdasarkan (Rukminingsih et al., 2020, p. 72) riset korelasional yaitu riset yang dilaksanakan guna mengevaluasi relasi diantara dua variabel ataupun lebih variabel kelompok tunggal. Berdasarkan (Sugiyono, 2015, p. 117) populasi merupakan daerah generalisasi mencakup objek ataupun subjek yang bermutu dan berkualitas khusus dan ditentukan dari periset agar dipelajarinya, lalu ditentukan kesimpulan terkaitnya. Berdasarkan (Sugiyono, 2015, p. 118) sampel merupakan bagian atas total maupun karakteristik yang dipunyai populasinya itu. Hal yang dipelajarinya dari sampel berarti kesimpulannya bisa dilakukan pemberlakuan bagi populasi. Teknik mengambil sampel pada riset berikut *total sampling*. Teknik mengambil sampel total *sampling* yakni tkenik pengambilan sampel yang mana total sampelnya serupa seperti populasi (Rahman, Fitriani and Asnidar, 2020). Sampel remaja pesisir pada riset berikut yakni murid MA

Tarbiyatul Islamiyah Batangan yang berumur 15-18 tahun dengan rincian 83 siswa yang diambil dari kelas X 22 siswa, kelas XI 32 siswa, dan kelas XII 29 siswa. Sampel remaja pegunungan pada riset berikut yakni murid MA Sunan Muria yang berusia 15-18 tahun berjumlah 36 siswa dengan perincian kelas X 14 siswa, kelas XI 9 siswa, serta kelas XII 13 siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini memiliki tujuan agar memahami relasi diantara aktivitas fisik serta IMT dengan kebugaran jasmani remaja pesisir umur 15-18 tahun Kabupaten Pati, mengetahui relasi diantara aktivitas fisik serta IMT dengan kebugaran jasmani remaja pegunungan umur 15-18 tahun Kabupaten Pati, dan mengetahui perbedaan diantara aktivitas fisik serta IMT dengan kebugaran jasmani remaja pesisir dan pegunungan umur 15-18 tahun Kabupaten Pati.

Mengamati hasil riset menandakan yakni tidak terdapat relasi bermakna diantara aktivitas fisik dan IMT terhadap kebugaran jasmani remaja pesisir bernilai koefisien korelasi (r) aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani sejumlah $0,695 > 0,05$, serta angka koefisien korelasi (r) IMT dengan kebugaran jasmani remaja pesisir sejumlah $0,320 > 0,05$. Maknanya yaitu diantara IMT dengan kebugaran jasmani tidak ada korelasi. Mengamati hasil menandakan yakni tidak terdapat relasi bermakna diantara aktivitas fisik serta IMT dengan kebugaran jasmani remaja pegunungan bernilai koefisien korelasi (r) aktivitas fisik serta kebugaran jasmani remaja pegunungan sejumlah $0,437 > 0,05$, serta angka koefisien korelasi (r) IMT dengan kebugaran jasmani remaja pegunungan sebesar $0,216 > 0,05$. Artinya bahwa antara Indeks Massa Tubuh dan kebugaran jasmani tidak ada korelasi. Hasil dari uji beda menunjukkan jika nilai sig (2-tailed) $0,128 > 0,05$, maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara aktivitas fisik dan Indeks Massa Tubuh (IMT) terhadap kebugaran jasmani pada Remaja usia 15-18 daerah Pesisir dan Pegunungan di Kabupaten Pati.

Hasilnya dari riset menandakan yaitu tidak terdapat relasi bermakna diantara aktifitas fisik serta IMT terhadap kebugaran jasmani remaja pesisir, aktivitas fisik yang dilakukan siswa rendah, IMT normal, artinya apabila tingkat aktivitas fisik dan IMT Normal maka tidak menjamin kebugaran jasmani yang bagus pada remaja pesisir dan pegunungan.

Penelitian dari (Yogantoro and T.K, 2012) berkesimpulan yakni tidak terdapat perbedaannya tingkatan kebugaran jasmani yang bermakna diantara murid SMP yang berada pada wilayah dataran tinggi serta murid SMP yang berada pada wilayah Pesisir. Penelitian yang dilakukan oleh peneliti, Hasil dari uji beda menandakan bila angka sig (2-tailed) $0,128 > 0,05$, berarti tidak ditemukan perbedaannya bermakna diantara aktivitas fisik serta Indeks Massa Tubuh (IMT) terhadap kebugaran jasmani pada Remaja usia 15-18 daerah Pesisir dan Pegunungan di Kabupaten Pati.

Ditambahkan pendapat (Utami and Setyarini, 2017) kalau sebagian faktor yang dapat pengaruhi IMT, ialah: 1. Genetik, sebagian riset meyakinkan kalau faktor genetik bisa mempengaruhi berat tubuh seorang, 2. Kegiatan fisik, kegiatan fisik yang dicoba bisa pengaruhi IMT seorang serta kebugaran dirinya. 3. Pola makan, makanan siap saji pula bersumbangsih kepada epidemi kegemukan. Banyak keluarga yang makanan siap saji hidangan yang memiliki tinggi lemak serta tinggi gula. Alasan lainnya yang tingkatkan peristiwa obesitas ialah kenaikan porsi makan.

Menurut pendapat (Wicaksono and Handoko, 2020) Lingkungan mikro menjadi faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik, Kebiasaan warga dalam mengisi waktu luang main di luaran rumah telah mulai ditinggalkan dipergantikan dengan kebiasaan nonton TV, main PS, bermain komputer, dan internet atau gawai.

Gambar dan Tabel**Tabel 1. Uji normalitas Data Remaja Pesisir**

<i>P</i>	<i>Sig.</i>	Keterangan
0,127	0,05	Normal

Dari tabel hasil SPSS versi 25 berdasarkan Uji normalitas remaja pesisir tersebut, menandakan yaitu angka signifikansi (*p*) adalah $0,127 > 0,05$ jadi, data berdistribusi dengan normal.

Uji 2. Normalitas Remaja Pegunungan

<i>P</i>	<i>Sig.</i>	Keterangan
0,200	0,05	Normal

Dari tabel hasil SPSS versi 25 berdasarkan Uji normalitas remaja pegunungan tersebut, menandakan yakni angka signifikansi (*p*) adalah $0,200 > 0,05$ jadi, data berdistribusi dengan normal.

Tabel 3. Uji Korelasi Data Remaja Pesisir

Variabel	R	Sig.	Keterangan
Aktivitas fisik* Kebugaran Jasmani	0,695	0,005	Tidak berkorelasi

Nilai dari koefisien korelasi (*r*) kegiatan fisik serta kebugaran jasmani remaja pesisir sebesar 0,695 $> 0,05$ Artinya bahwa antara kegiatan fisik serta kebugaran jasmani tidak ada korelasi.

Variabel	R	Sig.	Keterangan
Aktivitas fisik* Kebugaran Jasmani	0,320	0,005	Tidak berkorelasi

Nilai dari koefisien korelasi (*r*) IMT dan kebugaran jasmani remaja pesisir sebesar ,320. Artinya bahwa antara Indeks Massa Tubuh dan kebugaran jasmani tidak ada korelasi.

Tabel 4. Uji Korelasi Data Remaja Pegunungan

Variabel	R	Sig.	Keterangan
Aktivitas fisik* Kebugaran Jasmani	0,437	0,005	Tidak berkorelasi

Nilai dari koefisien korelasi (*r*) kegiatan fisik serta kebugaran jasmani remaja pegunungan sebesar -0,134. Artinya bahwa antara kegiatan fisik dan kebugaran jasmani tidak ada korelasi.

Variabel	R	Sig.	Keterangan
Indeks Massa Tubuh* Kebugaran Jasmani	0,216	0,005	Tidak berkorelasi

Nilai dari koefisien korelasi (*r*) Indeks Massa Tubuh dan kebugaran jasmani remaja pegunungan sebesar 0,216. Artinya bahwa antara Indeks Massa Tubuh dan kebugaran jasmani tidak ada korelasi.

Uji Hipotesis

Hasilnya dari menguji hipotesis melalui penggunaan menganalisis korelasi aktivitas fisik serta iMT dengan tingkatan kebugaran jasmani remaja pesisir dan pegunungan bias terlihat dalam tabel ini.

Tabel 5. Uji F Data Remaja Pesisir

Hubungan	F	F table	Sig.	Keterangan
Aktivitas fisik* *Kebugaran Jasmani	0.607	3,956	0,548	Tidak signifikan

F hitung 0,607 < F tabel 3,956 maka tidak terdapat pengaruh signifikan diantara aktivitas fisik serta IMT kepada kebugaran jasmani remaja pesisir, Nilai sig 0,548 > 0,05 maka tidak terdapat pengaruh signifikan variabel aktivitas fisik dan Indeks massa tubuh terhadap kebugaran jasmani remaja pesisir.

Tabel 6. Uji t Data Remaja Pesisir

Hubungan	Sig.	Keterangan
Aktivitas fisik* Kebugaran Jasmani	0,638	Tidak terdapat pengaruh
Indeks Massa Tubuh* Kebugaran Jasmani	0,307	Tidak terdapat pengaruh

Nilai sig berarti 0,638 > 0,05 maka tidak terdapat pengaruh variabel aktivitas fisik kepada kebugaran jasmani remaja pesisir. Nilai sig adalah 0,307 > 0,05 maka tidak terdapat pengaruh variabel Indeks Massa Tubuh (IMT) terhadap kebugaran jasmani remaja pesisir.

Tabel 7. Uji F Data Remaja Pegunungan

Hubungan	F	F table	Sig.	Keterangan
Aktivitas fisik* *Kebugaran Jasmani	0.921	4,113	0,408	Tidak signifikan

F hitung adalah 0,921 < 4,113 maka tidak terdapat pengaruh signifikan variabel aktivitas fisik serta IMT kepada kebugaran jasmani remaja pegunungan. Angka sig 0,408 > 0,05 sehingga tidak ditemukan pengaruhnya signifikan variabel aktivitas fisik dan Indeks massa tubuh terhadap kebugaran jasmani remaja pesisir.

Tabel 8. Uji t Data Remaja Pegunungan

Hubungan	Sig.	Keterangan
Aktivitas fisik *Kebugaran Jasmani	0,594	Tidak ada pengaruh
Indeks massa tubuh* Kebugaran Jasmani	0,277	Tidak ada pengaruh

Nilai sig aktivitas fisik adalah 0,594 > 0,05 sehingga tidak ditemukan pengaruhnya variabel aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani remaja pegunungan. Nilai sig Indeks Massa Tubuh 0,277 > 0,05 sehingga tidak ditemukan pengaruhnya variabel Indeks Massa Tubuh (IMT) terhadap kebugaran jasmani remaja pegunungan.

1) Hipotesis Penelitian Remaja Pesisir

Aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani remaja pesisir

Berdasarkan tabel diatas bahwa angka sig. sejumlah 0,638 melebihi daripada angka prob. sejumlah 0,05. Maknanya, dengan cara berparsial tidak ditemukan pengaruhnya positif signifikan diantara aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani remaja pesisir. Oleh karena itu H2 diterima.

Indeks massa tubuh terhadap kebugaran jasmani remaja pesisir

Berdasarkan tabel diatas bahwa angka sig. sejumlah 0,307 melebihi daripada angka prob. sejumlah 0,05. Maknanya, dengan cara berparsial tidak ditemukan pengaruhnya positif

bersignifikan diantara IMT terhadap kebugaran jasmani remaja pesisir. Oleh karena itu H2 diterima.

2) Hipotesis Penelitian Remaja Pegunungan

Aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani remaja pegunungan

Berdasarkan tabel diatas bahwa angka sig. sejumlah 0,594 melebihi daripada angka prob. sejumlah 0,05. Maknanya, dengan cara berparsial tidak ditemukan pengaruhnya positif bersignifikan diantara aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani remaja pegunungan. Oleh karena itu H4 diterima.

Indeks massa tubuh terhadap kebugaran jasmani remaja pegunungan.

Berdasarkan tabel diatas bahwa nilai signifikansi sejumlah 0,277 melebihi daripada angka prob. sejumlah 0,05. Maknanya, dengan cara berparsial tidak ditemukan pengaruhnya positif bersignifikan diantara Indeks massa tubuh dengan kebugaran jasmani remaja pegunungan. Oleh karena itu H4 diterima.

Uji Beda

Hasil uji beda dapat dilihat dalam tabel berikut.

Tabel 9. Uji Beda Data Remaja Peisir dan Pegunungan

Vaiabel	Nilai sig (2-tailed)	Keterangan
Aktivitas fisik, IMT, kebugaran Jasmani remaja pesisir*Aktivitas fisik, IMT, Kebugaran Jasmani RemaJa pegunungan	0,128	Tidak terdapat perbedaan

Hasil menunjukkan bila angka sig (2-tailed) $0,128 > 0,05$, berarti tidak ada perbedaannya bersignifikan antara aktivitas fisik serta Indeks Massa Tubuh (IMT) terhadap kebugaran jasmani bagi Remaja berusia 15-18 tahun daerah Pesisir dan Pegunungan di Kabupaten Pati.

SIMPULAN DAN SARAN

Mengamati hasil menganalisis data, pendeskripsian, menguji hasil riset, serta pembahasan, bisa ditentukan kesimpulannya yakni tidak terdapat relasi bermakna diantara aktivitas fisik serta IMT terhadap kebugaran jasmani remaja pesisir bernilai koefisien korelasi (r) aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani sejumlah 0,695 lebih besar dari nilai sig. yaitu 0,05, dan nilai koefisien korelasi (r) IMT dengan kebugaran jasmani remaja pesisir sebesar 0,320 lebih besar dari nilai sig. yaitu 0,05. Tidak terdapat relasi bermakna diantara aktivitas fisik serta IMT terhadap kebugaran jasmani remaja pegunungan dengan nilai dari koefisien korelasi (r) aktivitas fisik dan kebugaran jasmani remaja pegunungan sebesar 0,437 lebih besar dari nilai sig. yaitu 0,05, dan nilai koefisien korelasi (r) IMT dengan kebugaran jasmani remaja pegunungan sebesar 0,216 lebih besar dari nilai sig. yaitu 0,05. Hasil menguji beda menampilkan bila angka sig (2-tailed) $0,128 > 0,05$, berarti tidak ditemukan perbedaannya bermakna diantara aktivitas fisik serta IMT kepada kebugaran jasmani pada Remaja usia 15-18 daerah Pesisir dan Pegunungan di Kabupaten Pati.

Mengacu kepada kesimpulan riset tersebut, terdapat sebagian saran yang bisa tersampaikan oleh periset yakni:

1. Bisa dilaksanakan riset dengan variabel independen lainnya, maka variabel yang memberi pengaruh tingkatan kebugaran jasmani bisa diidentifikasi lebih banyak
2. Hasil riset bisa memberikan penggambaran terhadap periset berikutnya saat meriset terkait tingkatan kebugaran jasmani, IMT serta aktivitas fisik supaya bisa lebih ada penyempurnaan riset yang sudah tersedia.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi Prasetyo, M. and Winarno, M. E. (2019) 'Hubungan Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMP', *Sport Science and Health*, 1(3), pp. 198–207.
- Anonim (2018) *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)*, Badan Litbangkes.
- Ariani, N. L. and AF, S. M. (2017) 'Keterkaitan Aktivitas Fisik Dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) Siswa SD Kota Malang', *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 5(3), pp. 457–465. doi: 10.33366/cr.v5i3.712.
- Arifin, Z. (2018) 'Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Terhadap tingkat Kebugaran Siswa Kelas V Di MIN Donomulyo Kabupaten Malang', *Journal AL-MUDARRIS*, 1(1), pp. 22–29. doi: 10.32478/al-mudarris.v1i1.96.
- Bagaskoro, F. T. R. I. (2020) *Survei tingkat kebugaran jasmani siswa di SMP NEGERI Kecamatan Rakit Kabupaten BAanjarnegara Tahun 2019*. Universitas Negeri Semarang.
- Bryantara, O. F. (2017) 'Faktor yang Berhubungan dengan Kebugaran Jasmani (VO2 MAKS) Atlet Sepakbola', *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 4(2), pp. 237–249. doi: 10.20473/jbe.v4i2.2016.237-249.
- Febriyanti, N. K., Adiputra, I. N. and Sutadarma, I. W. G. (2015) 'Hubungan Indeks Massa Tubuh dan Aktivitas Fisik Terhadap Daya Tahan Kardiovaskular pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana', *MAJALAH ILMIAH FISIOTERAPI INDONESIA*, 3(2), pp. 1–11.
- Habut, M. Y., Nurmawan, I. P. S. and Wiryantini, I. A. D. (2016) 'Hubungan Indeks Massa Tubuh dan Aktivitas Fisik terhadap Kesimbangan Dinamis pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana', *MAJALAH ILMIAH FISIOTERAPI INDONESIA*, 4(2).
- Mashud (2018) 'Analisis Masalah Guru Pjok Dalam Mewujudkan Tujuan Kebugaran Jasmani', *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 17(2), pp. 77–85. doi: 10.20527/multilateral.v17i2.5704.
- Permenkes (2014) 'Upaya Kesehatan Anak Permenkes No 25 tahun 2014', p. 3.
- Rahman, N., Fitriani and Asnidar (2020) 'Status gizi remaja awal di wilayah pesisir dan pegunungan Kabupaten Bulukamba', *Jurnal Kesehatan Panrita Husada*, 5(1), pp. 18–31.
- Ramadhani, A. (2013) 'Hubungan motif bermain game online dengan perilaku agresifitas remaja awal', *Journal Ilmu Komunikasi*, 1(1), pp. 136–158.
- Setyawan, A. W. and Wahyuni, endang S. (2018) 'Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMP Negeri 1 Sampang', *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 6(2), pp. 351–353.
- Sugiyono (2015) *Metode Penelitian Pendidikan*. 22nd edn. Bandung: Alfabeta,cv.
- Suherman, A. et al. (2019) *Aktivitas Fisik Dan Kebugaran Jasmani*. Bandung: UPI.
- Utami, D. and Setyarini, G. A. (2017) 'Faktor-faktor yang mempengaruhi indeks massa tubuh pada remaja usia 15-18 tahun di SMAN 14 Tangerang', *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 4(3), pp. 207–215.
- Website Pemkab Pati (2018) *Kondisi Geografis*, Website Pemkab Pati. Available at: <https://www.patikab.go.id/v2/id/kondisi-geografis/> (Accessed: 28 August 2022).
- Wicaksono, A. and Handoko, W. (2020) *Aktivitas Fisik dan Kesehatan*. Pertama. Pontianak: IAIN Pontianak press.
- Yogantoro, Z. S. and T.K, B. F. (2012) 'Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII di SMP N Dataran Tinggi dan Daerah Pesisir', *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 4(3), pp. 657–662.