

BAB IV HASIL PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Data dalam penelitian ini berupa data status gizi dengan mengukur tinggi badan dan menimbang berat badan, dan tes kebugaran jasmani menggunakan formulir tes TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) untuk anak usia 13-15 tahun. Tes ini terdiri atas 5 (lima) jenis, yaitu: (1) lari sprint 50 meter, (2) tes *pull up* (gantungan siku tekuk), (3) *sit up* (baring duduk 30 detik), (4) *vertical jump* (loncat tegak), dan (5) lari jarak menengah 1000 meter.

1. Karakteristik Responden

Hasil pengumpulan data karakteristik responden berdasarkan usia dan jenis kelamin dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia

Karakteristik Responden	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	12	40
Perempuan	18	60
Total	30	100
Usia		
13 tahun	11	36,6
14 tahun	13	43,4
15 tahun	6	20
Total	30	100

Berdasarkan hasil penelitian dari 30 responden atlet karate, atlet karate rata-rata berjenis kelamin perempuan dan atlet karate rata-rata berusia 14 tahun.

2. Status Gizi

Status gizi dalam penelitian ini adalah hasil dari pengukuran Antropometri yaitu berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) yaitu :

Tabel 2 Distribusi Atlet Karate Menurut Status Gizi

Status gizi	Jumlah Atlet (n)	Persentase (%)
Gizi Normal (Normal)	22	73,4
Gizi Lebih (Gemuk)	8	26,6
Total	30	100

Berdasarkan pengukuran status gizi pada atlet karate. Hasilnya menunjukkan atlet karate rata-rata memiliki status gizi normal.

2. Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani dalam penelitian ini adalah hasil dari Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).

Tabel 3 Distribusi Atlet Karate Menurut Kebugaran Jasmani

Kebugaran Jasmani	Jumlah Atlet (n)	Persentase (%)
Kurang	11	36,6
Baik	19	63,4
Total	30	100

Berdasarkan pengukuran Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) menunjukkan bahwa atlet karate memiliki kebugaran jasmani yang baik.

3. Hubungan Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani

Tabel 4 Hubungan Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani

Status Gizi	Kebugaran Jasmani				Total	
	Baik		Kurang			
	n	%	n	%	n	%
Normal	17	56.7	4	13.3	21	70
Overweight	2	6.7	7	23.3	9	30
Total	19	63.4	11	36.6	30	100

Berdasarkan hasil didapatkan dari 30 atlet karate banyak atlet karate memiliki status gizi normal dengan kebugaran jasmani yang baik.

Setelah dilakukan uji statistik menggunakan uji *Chi-Square* maka diperoleh nilai *Fisher's Exact Test* sebesar 0,04, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kebugaran jasmani atlet karate SMPN 1 Arjawinangun Kabupaten Cirebon Tahun 2025. Hal ini dibuktikan dengan $p < \alpha$ yaitu $0,04 < 0,05$.

C. Pembahasan

1. Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil dari 30 responden atlet karate, atlet karate rata-rata berjenis kelamin perempuan dan atlet karate rata-rata berusia 14 tahun. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Puspitasari (2024) bahwa perempuan lebih tertarik untuk mengikuti kegiatan bela diri dengan tujuan untuk perlindungan diri, menjaga metabolisme tubuh, meningkatkan kewaspadaan, dan mengendalikan emosi.

2. Status Gizi

Berdasarkan pengukuran status gizi pada atlet karate. Hasilnya menunjukkan atlet karate memiliki status gizi normal. Dari hasil penelitian ada beberapa atlet karate yang memiliki gizi kurang. Gizi kurang pada atlet dapat disebabkan oleh beberapa faktor, termasuk kurangnya pengetahuan tentang pentingnya asupan gizi seimbang, pemilihan makanan yang tidak tepat, dan kurangnya sosialisasi mengenai kebutuhan gizi atlet. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Moh Nurkholis (2021) bahwa atlet yang memiliki status gizi normal lebih banyak dibandingkan dengan atlet yang memiliki status gizi lebih, karena memiliki bentuk tubuh yang proposional lebih mudah untuk melakukan aktivitas yang lebih berat.

3. Kebugaran Jasmani

Berdasarkan pengukuran Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) menunjukkan distribusi kebugaran jasmani atlet karate. Hasilnya menunjukkan atlet karate memiliki status gizi yang baik. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Saputra (2020) bahwa atlet banyak yang memiliki kebugaran jasmani yang baik karena seringnya berlatih dan berolahraga, sehingga atlet lebih terlatih.

4. Hubungan Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani

Berdasarkan hasil didapatkan dari 30 atlet karate banyak atlet karate memiliki status gizi normal dengan kebugaran jasmani yang baik.

Berdasarkan uji statistik menggunakan uji Chi-Square maka diperoleh nilai *Fisher's Exact Test* sebesar 0,004, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kebugaran jasmani atlet karate SMPN 1 Arjawinangun Kabupaten Cirebon Tahun 2025. Hal ini dibuktikan dengan $p < \alpha$ yaitu $0,04 < 0,05$. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Arfandi Akkase (2023) tentang adanya hubungan status gizi dengan kebugaran jasmani pada Siswa sekolah menengah atas (SMA) di plandaan Jombang dengan hasil yang signifikan.

Kebugaran jasmani dipahami sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan dan melanjutkan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan, pentingnya atlet karate memiliki kebugaran jasmani yang baik yaitu untuk mengikuti latihan dengan sempurna dan perlu dikembangkan untuk mencapai penampilan baik berlatih maupun bertanding (Firman, 2022). Kebugaran jasmani yang baik, hendaknya juga harus memiliki IMT yang normal/ideal, karena IMT yang ideal memungkinkan seseorang akan mencapai derajat kesehatan yang baik.