

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

##### **1. Gambaran Umum Obyek Penelitian**

###### **a. SMP Negeri 1 Muntilan**

SMP Negeri 1 Muntilan terletak di Jl. Pemuda No. 161 Kota Muntilan Kabupaten Magelang. Sebelumnya SMPN 1 Muntilan merupakan sekolah dibawah pengawasan Pemerintah daerah. Tahun 1946 berganti nama menjadi SMP Negeri 1 Muntilan. Tahun 1971 memperoleh predikat sebagai SMP Perintis Nasional, tahun 1978 sebagai SMP Teladan, tahun 2002 sebagai Sekolah Standar Nasional (SSN) dan tahun 2008 sebagai salah satu Rintisan Sekolah Bertaraf Internasional (RSBI).

Visi Sekolah:

“Terwujudnya insan yang cerdas, berakhlak mulia, cakap berbudaya dan berbahasa serta unggul dalam prestasi”.

Misi Sekolah:

- 1) Menerapkan proses pembelajaran berbasis scientific approach
- 2) Menghasilkan lulusan yang mempunyai kompetensi pengetahuan, sikap dan keterampilan tinggi
- 3) Menerapkan penilaian autentik dan scientific
- 4) Meningkatkan kemampuan berbahasa Inggris bagi seluruh siswa

- 5) Bekerja sama secara sinergis dengan berbagai pihak untuk keperluan penyelenggaraan dan pengembangan fasilitas pembelajaran dan SDM serta kegiatan operasional sekolah.
- 6) Menggunakan sistem informasi manajemen sekolah standar nasional untuk semua elemen masyarakat.

**b. SMP Islam Terpadu Al Qur'aniyyah Pondok Aren Tangerang Selatan**

SMP Islam Terpadu Al Qur'aniyyah Pondok Aren Tangerang Selatan terletak di jalan Panti Asuhan Ceger No. 6 Jurangmangu Timur, Pondok Aren Tangerang Selatan. Sekolah ini menerapkan sistem pendidikan kurikulum nasional yang dipadukan dengan kurikulum kepesantrenan di bawah pengawasan langsung dari Departemen Agama Republik Indonesia.

Visi :

Terwujudnya insane yang cerdas, berakhlaq mulia, berdaya saing tinggi dan unggul dalam prestasi.

Misi:

- 1) Menerapkan proses pembelajaran berbasis Scientific Approach (pendekatan ilmiah).
- 2) Menghasilkan lulusan yang memiliki kompetensi pengetahuan ilmiah dan keagamaan yang baik setara dengan sekolah islam terpadu.

- 3) Menerapkan penilaian autentik kurikulum standar DEPDIKNAS dan DEPAG
- 4) Meningkatkan kemampuan berbahasa Inggris dan berbahasa Arab untuk seluruh aktivitas siswa.
- 5) Menjalinkan kerjasama secara sinergis dengan berbagai pihak untuk keperluan penyelenggaraan dan pengembangan fasilitas pembelajaran dan SDM serta kegiatan operasional yayasan pendidikan Islam terpadu.
- 6) Menggunakan Sistem Informasi Manajemen Sekolah berbasis mutu untuk semua kalangan sehingga informasi mudah diperoleh.

## **2. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen**

Sebelum dilakukan penelitian, terlebih dahulu dilakukan ujicoba terhadap instrument penelitian. Uji coba dilakukan pada 26 siswa kelas VIII SMP N 1 Muntilan. Dalam penelitian ini, uji coba dilakukan terhadap instrument gaya hidup, sedangkan untuk variabel status gizi dan kebugaran jasmani menggunakan instrument yang sudah baku, sehingga tidak dilakukan uji coba. Berikut ini hasil ujicoba instrument gaya hidup yang digunakan dalam penelitian ini.

### **a. Uji validitas**

Hasil pengujian validitas instrument gaya hidup dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 4.1  
 Hasil Uji Validitas Instrumen Gaya Hidup

Variabel	Butir	r hitung	Sig	Keterangan
Gaya Hidup	1	0,688	0,000	Valid
	2	0,818	0,000	Valid
	3	0,701	0,000	Valid
	4	0,752	0,000	Valid
	5	0,716	0,000	Valid
	6	0,824	0,000	Valid
	7	0,674	0,000	Valid
	8	0,680	0,000	Valid
	9	0,402	0,042	Valid
	10	0,763	0,000	Valid
	11	-0,064	0,758	Tidak valid
	12	0,472	0,015	Valid
	13	0,714	0,000	Valid
	14	0,055	0,055	Tidak valid
	15	0,558	0,558	Tidak valid
	16	0,594	0,001	Valid
	17	0,640	0,000	Valid
	18	0,559	0,003	Valid
	19	0,613	0,001	Valid
	20	0,395	0,046	Valid
	21	0,471	0,015	Valid
	22	0,811	0,000	Valid
	23	0,745	0,000	Valid
	24	0,279	0,167	Tidak valid
	25	0,746	0,000	Valid
	26	0,831	0,000	Valid
	27	0,739	0,000	Valid

Tabel di atas menunjukkan bahwa dari 27 butir pernyataan terdapat 4 (empat) butir pernyataan yang tidak valid, karena nilai sig > 0,05. Butir pernyataan yang tidak valid yaitu butir nomor 11,14,15, dan 24. Dengan demikian jumlah butir yang valid dan dapat digunakan dalam penelitian sebanyak 23 butir pernyataan.

b. Uji Reliabilitas

Hasil pengujian reliabilitas instrument gaya hidup dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 4.2  
Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Gaya Hidup

Cronbach's Alpha	N of Items
.940	23

Tabel di atas menunjukkan nilai alpha sebesar  $0,940 > 0,70$ , sehingga dapat dikatakan instrument gaya hidup reliable atau handal.

### 3. Deskriptif Data

a. Deskripsi Data Status Gizi

Variabel status gizi diukur dengan IMT, yaitu mengukur tinggi badan dan berat badan siswa. Deskriptif data status gizi siswa dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

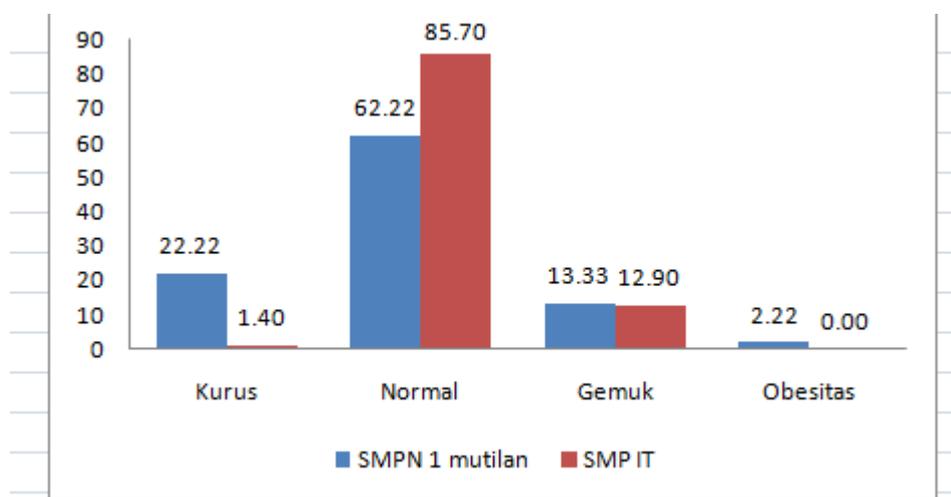
Tabel 4.3  
Deskriptif Status Gizi Siswa

Kategori	SMP N 1 Muntilan		SMP IT Al Quraniyyah Pondok Aren	
	Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase
Kurus	10	22,22	1	1,4
Normal	28	62,22	60	85,7
Gemuk	6	13,33	9	12,9
Obesitas	1	2,22	0	0,0
Jumlah	45	100,00	70	100,0

Tabel 4.3 di atas menunjukkan bahwa dari siswa SMPN 1 Muntilan sebanyak 10 orang siswa (22,22%) mempunyai status gizi yang termasuk kategori kurus, 28 siswa (62,22%) mempunyai status gizi yang termasuk kategori normal, sebanyak 6 siswa atau 13,33% mempunyai status gizi yang termasuk kategori gemuk dan 1 siswa (2,22%) mempunyai status gizi kategori obesitas. Dengan demikian sebagian besar siswa kelas VIII SMP N 1 Muntilan mempunyai status gizi dengan kategori normal.

SMP IT Al Quraniyyah Pondok Aren sebanyak 1 siswa (1,4%) mempunyai status gizi yang termasuk kategori kurus, 60 siswa (85,7%) mempunyai status gizi yang termasuk kategori normal, sebanyak 9 orang (12,9%) termasuk kategori gemuk dan tidak siswa yang mengalami obesitas. Dengan demikian sebagian besar siswa SMP IT Al Quraniyyah Pondok Aren mempunyai status gizi yang termasuk normal.

Berikut ini adalah diagram persentase status gizi siswa.



Gambar 4.1

Diagram Persentase Status Gizi Siswa

Gambar 4.1 di atas menunjukkan bahwa mayoritas status gizi siswa termasuk kategori normal, baik di SMPN 1 Muntilan maupun di SMP IT Al Quraniyyah Pondok Aren. Untuk melihat ada tidaknya perbedaan status gizi siswa SMPN 1 Muntilan dengan SMP IT Al Quraniyyah Pondok Aren dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 4.4  
Uji Beda Status Gizi

	Mean
SMPN 1 Muntilan	20,0258
SMP IT Al Quraniyyah Pondok Aren	22,8906
Sig	0,000
t hitung	4,976

Tabel di atas menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan status gizi siswa SMPN 1 Muntilan dengan siswa SMP IT Al Quraniyyah Pondok Aren Tangerang,

ditunjukkan dengan t hitung sebesar 4,976 dan nilai sig (*p-value*) sebesar  $0,000 < 0,05$ . Tabel di atas juga menunjukkan nilai mean status gizi siswa SMPN 1 Muntilan sebesar 20,1911 lebih kecil dari nilai mean status gizi siswa SMP IT Al Quraniyyah Pondok Aren Tangerang sebesar 22,8906. Hal ini berarti status gizi siswa SMP IT Al Quraniyyah Pondok Aren Tangerang lebih baik daripada siswa SMPN 1 Muntilan.

Untuk mengetahui status gizi siswa menurut jenis kelamin dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

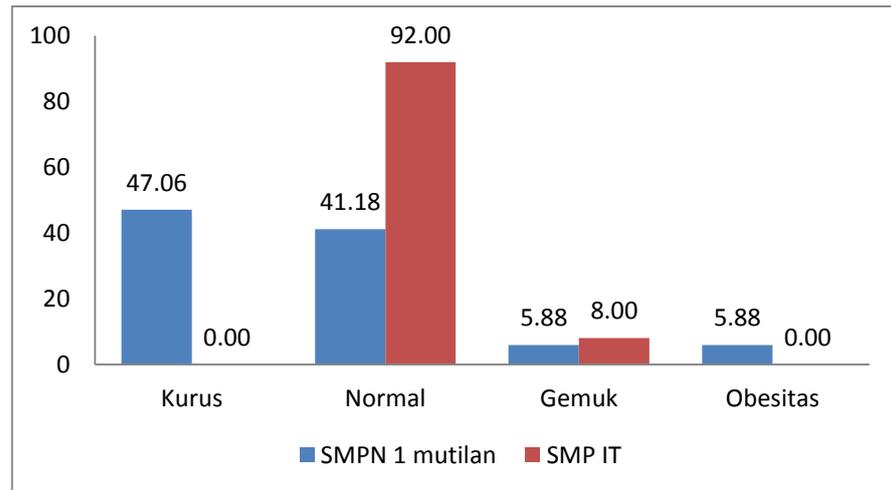
Tabel 4.5  
Status Gizi Siswa Laki-Laki

Kategori	SMP N 1 Muntilan		SMP IT Al Quraniyyah Pondok Aren	
	Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase
Kurus	8	47,06	0	0,0
Normal	7	41,18	46	92,0
Gemuk	1	5,88	4	8,0
Obesitas	1	5,88	0	0,0
Jumlah	17	100,00	50	100,0

Tabel di atas menunjukkan dari 17 siswa laki-laki SMP Negeri 1 Muntilan, 8 orang siswa (47,06%) termasuk kategori kurus, 7 siswa (41,18%) termasuk kategori normal, 1 orang (5,88%) termasuk kategori gemuk dan 1 orang (5,88%) termasuk kategori obesitas. Hal ini berarti sebagian besar siswa laki-laki kelas VIII SMPN 1 Muntilan mempunyai status gizi dengan kategori kurus.

SMP IT Al Quraniyyah Pondok Aren menunjukkan bahwa dari 50 siswa laki-laki terdapat 46 siswa (92,0%) yang termasuk normal dan

sebanyak 4 siswa (8,0%) termasuk gemuk. Dengan demikian sebagian besar status gizi siswa kelas VIII SMP IT Al Quraniyyah Pondok Aren termasuk normal. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 4.2  
Diagram Persentase Status Gizi Siswa Laki-Laki

Gambar di atas menunjukkan bahwa mayoritas status gizi siswa laki-laki termasuk kategori normal untuk di SMP IT Al Quraniyyah Pondok Aren, sedangkan di SMP N 1 Muntilan sebagian besar termasuk kategori kurus.

Untuk melihat ada tidaknya perbedaan status gizi siswa laki-laki SMPN 1 Muntilan dengan SMP IT Al Quraniyyah Pondok Aren Tangerang dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 4.6  
Uji Beda Status Gizi Siswa Laki-Laki

	Mean
SMPN 1 Muntilan	19,118
SMP IT Al Quraniyyah Pondok Aren	23,9760
Sig	0,000
t hitung	6,233

Tabel di atas menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan terhadap status gizi siswa laki-laki SMPN 1 Muntilan dengan siswa laki-laki SMP IT Al Quraniyyah Pondok Aren Tangerang, ditunjukkan dengan nilai t hitung sebesar 6,233 dan nilai sig (p-value) sebesar  $0,000 < 0,05$ . Tabel di atas juga menunjukkan nilai mean status gizi siswa laki-laki SMPN 1 Muntilan sebesar 19,6494 lebih kecil dari nilai mean status gizi siswa laki-laki SMP IT Al Quraniyyah Pondok Aren Tangerang sebesar 23,976. Hal ini berarti status gizi siswa laki-laki SMP IT Al Quraniyyah Pondok Aren Tangerang lebih baik daripada siswa SMPN 1 Muntilan.

Sedangkan untuk status gizi siswa perempuan dapat dilihat pada tabel berikut ini.

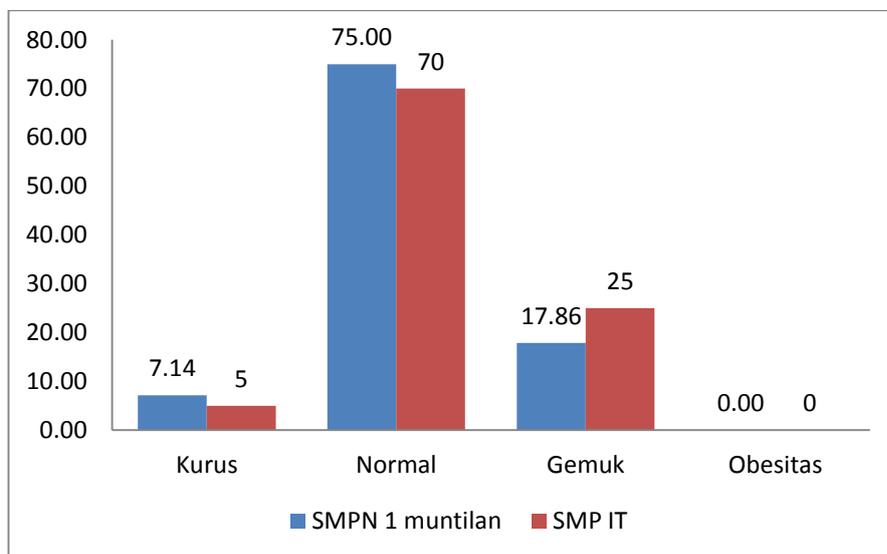
Tabel 4.7  
Status Gizi Siswa Perempuan

Kategori	SMP N 1 Muntilan		SMP IT Al Quraniyyah Pondok Aren	
	Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase
Kurus	2	7,14	1	5,0
Normal	21	75,00	14	70,0
Gemuk	5	17,86	5	25,0
Obesitas	0	0,00	0	0,0
Jumlah	28	100,00	20	100,0

Tabel di atas menunjukkan dari 28 siswa perempuan SMPN 1 Muntilan, 2 orang siswa (7,14%) termasuk kategori kurus, 21 siswa (75%) termasuk kategori normal, 5 orang (17,86%) termasuk kategori gemuk dan tidak ada satupun siswa perempuan yang termasuk kategori obesitas. Hal ini berarti sebagian besar siswa perempuan kelas VIII SMPN 1 Muntilan mempunyai status gizi dengan kategori normal.

SMP IT Al Quraniyyah Pondok Aren menunjukkan bahwa dari 20 siswa perempuan, terdapat 1 orang (5,0%) yang termasuk kurus, sebanyak 14 orang (70,0%) termasuk normal dan sebanyak 5 orang (25,0%) termasuk gemuk serta tidak ada siswa yang termasuk obesitas.

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 4.3  
Diagram Persentase Status Gizi Siswa Perempuan

Gambar di atas menunjukkan bahwa mayoritas status gizi siswa perempuan termasuk kategori normal, baik di SMPN 1 Muntilan maupun di SMP IT Al Quraniyyah Pondok Aren Tangerang Selatan.

Untuk melihat ada tidaknya perbedaan status gizi siswa perempuan SMPN 1 Muntilan dengan SMP IT Al Quraniyyah Pondok Aren Tangerang dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 4.8  
Uji Beda Status Gizi Siswa Perempuan

	Mean
SMPN 1 Muntilan	20,5393
SMP IT Al Quraniyyah Pondok Aren	20,1770
Sig	0,678
t hitung	0,419

Tabel di atas menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan status gizi siswa perempuan SMPN 1 Muntilan dengan siswa perempuan SMP IT Al Quraniyyah Pondok Aren Tangerang, ditunjukkan dengan t hitung sebesar 0,419 dan nilai sig (*p-value*) sebesar  $0,678 > 0,05$ . Tabel di atas juga menunjukkan nilai mean status gizi siswa perempuan SMPN 1 Muntilan sebesar 20,5393 sedangkan nilai mean status gizi siswa perempuan SMP IT Al Quraniyyah Pondok Aren Tangerang sebesar 20,1770. Nilai mean kedua kelompok responden tersebut tidak terlalu jauh berbeda, sehingga dapat disimpulkan bahwa status gizi siswa perempuan SMPN 1 Muntilan maupun SMP IT Al Quraniyyah Pondok Aren Tangerang secara statistik tidak berbeda.

b. Deskripsi Data Kebugaran jasmani

Variabel kebugaran jasmani siswa diperoleh melalui pengukuran dengan menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI), yang

meliputi lari 50 meter, gantung angkat tubuh (putra), gantung siku tekuk (putri), baring duduk, loncat tegak dan lari 1000 meter (putra) serta lari 800 meter (putri). Hasil TKJI siswa dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

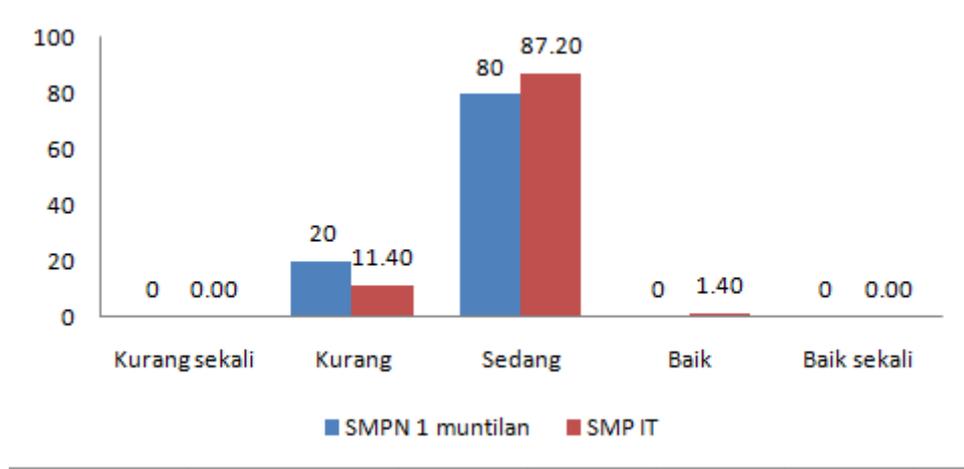
Tabel 4.9  
Deskriptif Hasil TKJI Siswa

Kategori	SMPN 1 Muntilan		SMP IT Al Quraniyyah Pondok Aren	
	Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase
Kurang sekali	0	0,0	0	0,0
Kurang	9	20,00	8	11,4
Sedang	36	80,00	61	87,2
Baik	0	0,0	1	1,4
Baik sekali	0	0,0	0	0,0
Jumlah	45	100,00	70	100,0

Tabel 4.6 di atas menunjukkan bahwa dari 45 siswa SMPN 1 Muntilan sebanyak 9 orang siswa (20,00%) mempunyai kesegaran jasmani yang termasuk kategori kurang, dan 36 siswa (80,00%) mempunyai kesegaran jasmani yang termasuk kategori sedang. Dengan demikian sebagian besar siswa kelas VIII SMP N 1 Muntilan Kota Magelang mempunyai kesegaran jasmani dengan kategori sedang.

SMP IT Al Quraniyyah Pondok Aren menunjukkan bahwa dari 70 siswa, sebanyak 8 orang (11,4%) mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang kurang, sebanyak 61 orang (87,2%) mempunyai tingkat kesegaran jasmani sedang dan sebanyak 1 orang (1,4%) mempunyai tingkat kesegaran jasmani baik. Dengan demikian sebagian besar siswa

kelas VIII SMP IT Al Quraniyyah Pondok Aren mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang termasuk sedang. Berikut ini adalah diagram persentase kesegaran jasmani siswa



Gambar 4.4  
Diagram TKJI Siswa

Gambar di atas menunjukkan bahwa mayoritas tingkat kebugaran jasmani siswa termasuk kategori sedang, baik di SMPN 1 Muntilan maupun di SMP IT Al Quraniyyah Pondok Aren. Untuk melihat ada tidaknya perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa SMPN 1 Muntilan dengan SMP IT Al Quraniyyah Pondok Aren Tangerang dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 4.10  
Uji Beda Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa

	Mean
SMPN 1 Muntilan	14,5556
SMP IT Al Quraniyyah Pondok Aren	14,6000
Sig	0,867
t hitung	0,168

Tabel di atas menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan tingkat kebugaran jasmani siswa SMPN1 Muntilan dengan siswa SMP IT Al Quraniyyah Pondok Aren Tangerang, ditunjukkan dengan t hitung sebesar 0,168 dan nilai sig (p-value) sebesar 0,867 > 0,05. Tabel di atas juga menunjukkan nilai mean tingkat kebugaran jasmani siswa SMPN 1 Muntilan sebesar 14,5556 sedangkan nilai mean tingkat kebugaran jasmani siswa SMP IT Al Quraniyyah Pondok Aren Tangerang sebesar 14,6000.

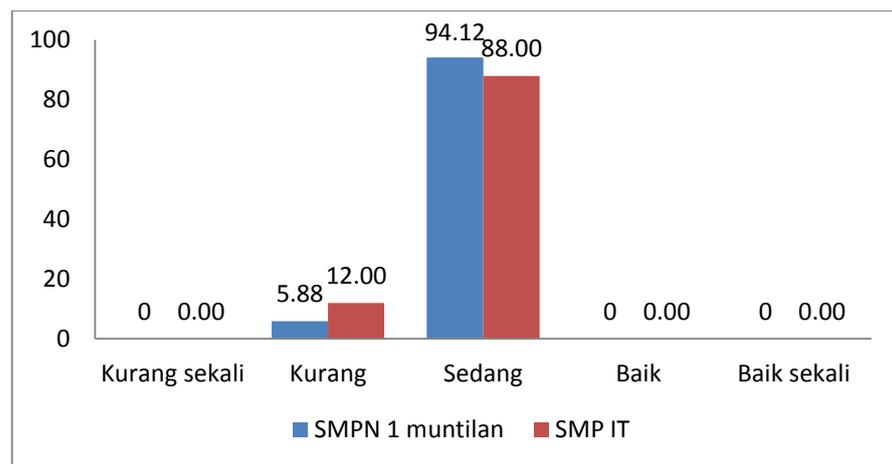
Nilai mean kedua kelompok responden tersebut tidak terlalu jauh berbeda, sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SMPN 1 Muntilan maupun SMP IT Al Quraniyyah Pondok Aren Tangerang secara statistik tidak berbeda. Kebugaran jasmani siswa menurut jenis kelaminnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 4.11  
Deskriptif Hasil TKJI Siswa Laki-Laki

Kategori	SMPN 1 Muntilan		SMP IT Al Quraniyyah Pondok Aren	
	Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase
Kurang sekali	0	0,0	0	0,0
Kurang	1	5,88	6	12,0
Sedang	16	94,12	44	88,0
Baik	0	0,0	0	0,0
Baik sekali	0	0,0	0	0,0
Jumlah	17	100,00	50	100,0

Tabel di atas menunjukkan dari 17 siswa laki-laki SMPN 1 Muntilan, 1 orang siswa (5,88%) mempunyai kebugaran jasmani yang termasuk kategori kurang, 16 siswa (94,12%) mempunyai kebugaran jasmani yang termasuk kategori sedang, dan tidak ada satupun siswa yang mempunyai kebugaran jasmani dengan kategori kurang sekali, baik dan baik sekali. Hal ini berarti sebagian besar siswa laki-laki kelas VIII SMPN 1 Muntilan mempunyai kebugaran jasmani yang termasuk kategori sedang.

Dari 50 siswa laki-laki SMP IT Al Quraniyyah Pondok Aren, terdapat 6 orang (12,0%) yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani kategori kurang dan sebanyak 44 orang (88,0%) termasuk sedang. Dengan demikian sebagian besar siswa laki-laki kelas VIII SMP IT Al Quraniyyah Pondok Aren mempunyai kebugaran jasmani kategori sedang, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 4.5  
Diagram TKJI Siswa Laki-Laki

Gambar di atas menunjukkan bahwa mayoritas tingkat kebugaran jasmani siswa laki-laki termasuk kategori sedang, baik di SMPN 1 Muntilan maupun di SMP IT Al Quraniyyah Pondok Aren.

Untuk melihat ada tidaknya perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa laki-laki SMPN 1 Muntilan dengan SMP IT Al Quraniyyah Pondok Aren Tangerang dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 4.12  
Uji Beda Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Laki-Laki

	Mean
SMPN 1 Muntilan	14,7059
SMP IT Al Quraniyyah Pondok Aren	14,5400
Sig	0,628
t hitung	0,486

Tabel di atas menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan tingkat kebugaran jasmani siswa laki-laki SMPN1 Muntilan dengan siswa laki-laki SMP IT Al Quraniyyah Pondok Aren Tangerang, ditunjukkan dengan t hitung sebesar 0,486 dan nilai sig (*p-value*) sebesar  $0,628 > 0,05$ . Tabel di atas juga menunjukkan nilai mean tingkat kebugaran jasmani siswa laki-laki SMPN 1 Muntilan sebesar 14,7059 sedangkan nilai mean tingkat kebugaran jasmani siswa laki-laki SMP IT Al Quraniyyah Pondok Aren Tangerang sebesar 14,5400. Nilai mean kedua kelompok responden tersebut tidak terlalu jauh berbeda, sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa laki-laki SMPN 1 Muntilan maupun SMP IT Al Quraniyyah Pondok Aren Tangerang secara statistik tidak berbeda

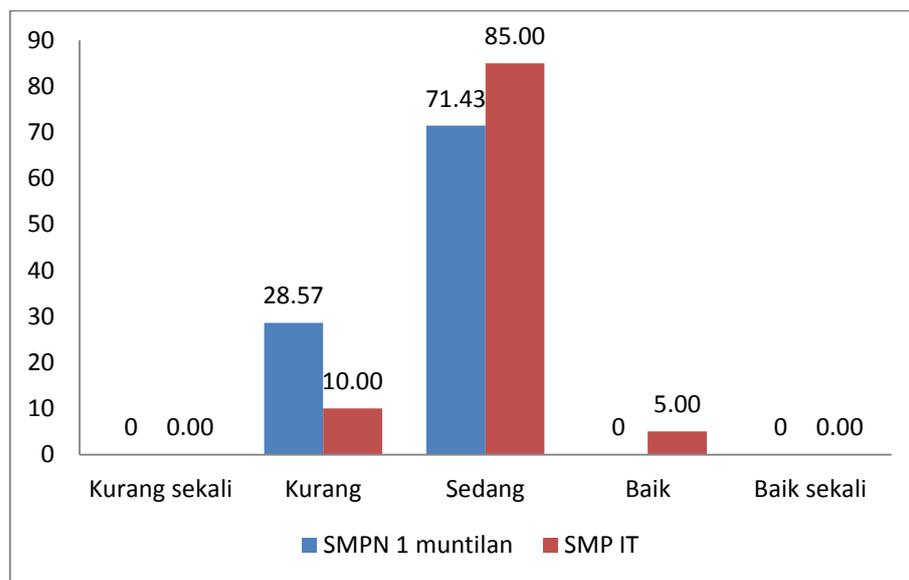
Sedangkan kebugaran jasmani siswa perempuan dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 4.13  
Deskriptif Hasil TKJI Siswa Perempuan

Kategori	SMPN 1 Muntilan		SMP IT Al Quraniyyah Pondok Aren	
	Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase
Kurang sekali	0	0,0	0	0,0
Kurang	8	28,57	2	10,0
Sedang	20	71,43	17	85,0
Baik	0	0,0	1	5,0
Baik sekali	0	0,0	0	0,0
Jumlah	28	100,00	20	100,0

Tabel di atas menunjukkan dari 28 siswa perempuan SMP N 1 Muntilan, 8 orang siswa (28,57%) termasuk kategori kurang, 20 siswa (71,43%) termasuk kategori sedang, dan tidak ada satupun siswa perempuan yang mempunyai kebugaran jasmani kategori kurang sekali, baik dan baik sekali. Hal ini berarti sebagian besar siswa perempuan kelas VIII SMPN 1 Muntilan mempunyai kebugaran jasmani dengan kategori sedang.

Dari 20 orang siswa perempuan SMP IT Al Quraniyyah Pondok Aren, terdapat 2 orang (10,0%) yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani kurang, sebanyak 17 orang (85,0%) termasuk sedang dan sebanyak 1 orang (5%) yang termasuk baik. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 4.6  
Diagram TKJI Siswa Perempuan

Gambar di atas menunjukkan bahwa mayoritas tingkat kebugaran jasmani siswa perempuan termasuk kategori sedang baik di SMPN 1 Muntilan maupun di SMP IT Al Quraniyyah Pondok Aren.

Untuk melihat ada tidaknya perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa perempuan SMPN 1 Muntilan dengan SMP IT Al Quraniyyah Pondok Aren Tangerang dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 4.14  
Uji Beda Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Perempuan

	Mean
SMPN 1 Muntilan	14,4643
SMP IT Al Quraniyyah Pondok Aren	14,7500
Sig	0,522
t hitung	0,645

Tabel di atas menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan tingkat kebugaran jasmani siswa perempuan SMPN1 Muntilan dengan siswa perempuan SMP IT Al Quraniyyah Pondok Aren Tangerang, ditunjukkan dengan t hitung sebesar 0,645 dan nilai sig (*p-value*) sebesar  $0,522 > 0,05$ . Tabel di atas juga menunjukkan nilai mean tingkat kebugaran jasmani siswa perempuan SMPN 1 Muntilan sebesar 14,4643 sedangkan nilai mean tingkat kebugaran jasmani siswa perempuan SMP IT Al Quraniyyah Pondok Aren Tangerang sebesar 14,7500. Nilai mean kedua kelompok responden tersebut tidak terlalu jauh berbeda, sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa perempuan SMPN 1 Muntilan maupun SMP IT Al Quraniyyah Pondok Aren Tangerang secara statistik tidak berbed

c. Deskripsi Data Gaya Hidup Sehat

Variabel gaya hidup sehat dalam penelitian ini berasal dari angket gaya hidup sehat yang terdiri dari 23 (dua puluh tiga) item pernyataan dengan rentang skor dari 1 – 4. Melalui analisis deskriptif diperoleh skor tertinggi yang dicapai responden adalah 82 dari skor tertinggi yang mungkin dicapai oleh responden yaitu sebesar 92, sedangkan skor terendah yang dicapai responden sebesar 62 dari skor terendah yang mungkin dicapai responden sebesar 23.

Analisis deskriptif statistic juga menunjukkan nilai rerata (*mean*) yang dicapai responden sebesar 71,74 dari nilai *mean* yang diharapkan

sebesar 57,5 dan nilai standar deviasi sebesar 5,174 dari nilai standar deviasi yang diharapkan sebesar 11,5. Hasil perhitungan selengkapnya dapat dilihat di lampiran.

Untuk mengetahui kecenderungan variabel gaya hidup sehat digunakan nilai rerata ideal (Mi) dan besarnya standar deviasi ideal (SDi), hasilnya sebagai berikut.

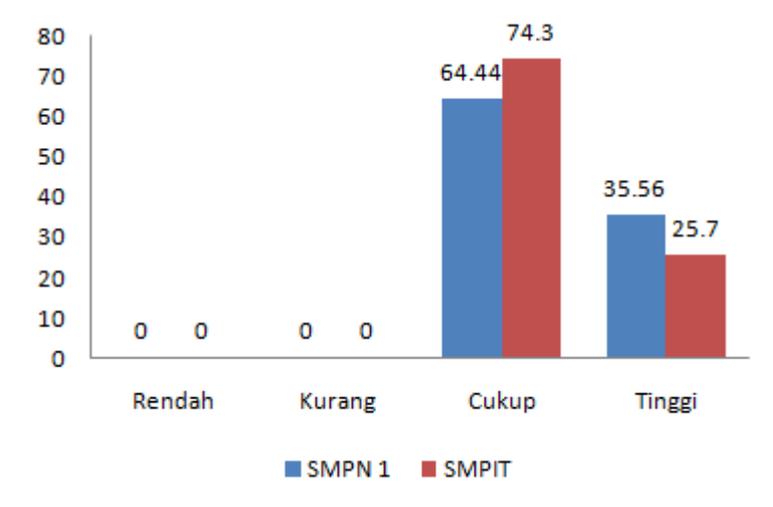
Tabel 4.15  
Deskripsi Gaya Hidup Sehat Siswa

Kategori	Interval	SMPN 1 Muntilan		SMP IT Al Quraniyyah Pondok Aren	
		Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase
Rendah	< 40,25	0	0,0	0	0,0
Kurang	40,25 – 57,5	0	0,0	0	0,0
Cukup	57,5 – 74,75	29	64,44	52	74,3
Tinggi	>74,75	16	35,56	18	25,7
Jumlah		45	100,00	70	100,0

Tabel 4.9 di atas menunjukkan bahwa dari 45 siswa SMPN 1 Muntilan sebanyak 29 siswa (64,44%) mempunyai gaya hidup sehat yang termasuk kategori cukup tinggi dan sebanyak 16 siswa (35,56%) mempunyai gaya hidup sehat yang termasuk kategori tinggi. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa gaya hidup sehat sebagian besar siswa kelas VIII SMPN 1 Muntilan kota Magelang termasuk dalam kategori cukup tinggi.

Dari 70 siswa SMP IT Al Quraniyyah Pondok Aren terdapat 52 orang (74,3%) yang mempunyai gaya hidup cukup sehat dan sebanyak 18 orang (25,7%) mempunyai gaya hidup sehat yang tinggi. Dengan

demikian dapat disimpulkan bahwa gaya hidup sehat sebagian besar siswa kelas VIII SMP IT Al Quraniyyah Pondok Aren termasuk kategori cukup tinggi. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram di bawah ini.



Gambar 4.7  
Diagram Gaya Hidup Sehat Siswa

Gambar 4.3 di atas menunjukkan bahwa mayoritas gaya hidup siswa SMP adalah termasuk kategori cukup sehat, baik di SMP IT Al Quraniyyah Pondok Aren maupun di SMP N 1 Muntilan. Untuk melihat ada tidaknya perbedaan gaya hidup sehat siswa SMPN 1 Muntilan dengan SMP IT Al Quraniyyah Pondok Aren Tangerang dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 4.16  
Uji Beda Gaya Hidup Sehat Siswa

	Mean
SMPN 1 Muntilan	71,7556
SMP IT Al Quraniyyah Pondok Aren	70,7857
Sig	0,348
t hitung	0,943

Tabel di atas menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan gaya hidup sehat siswa SMPN1 Muntilan dengan siswa SMP IT Al Quraniyyah Pondok Aren Tangerang, ditunjukkan dengan  $t$  hitung sebesar 0,943 dan nilai sig ( $p$ -value) sebesar  $0,348 > 0,05$ . Tabel di atas juga menunjukkan nilai mean gaya hidup sehat siswa SMPN 1 Muntilan sebesar 71,7556 sedangkan nilai mean gaya hidup sehat siswa SMP IT Al Quraniyyah Pondok Aren Tangerang sebesar 70,7857. Nilai mean kedua kelompok responden tersebut tidak terlalu jauh berbeda, sehingga dapat disimpulkan bahwa gaya hidup sehat siswa SMPN 1 Muntilan maupun SMP IT Al Quraniyyah Pondok Aren Tangerang secara statistik tidak berbeda.

Untuk mengetahui gaya hidup sehat siswa laki-laki, SMPN 1 Muntilan maupun SMP IT Al Quraniyyah Pondok Aren Tangerang dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

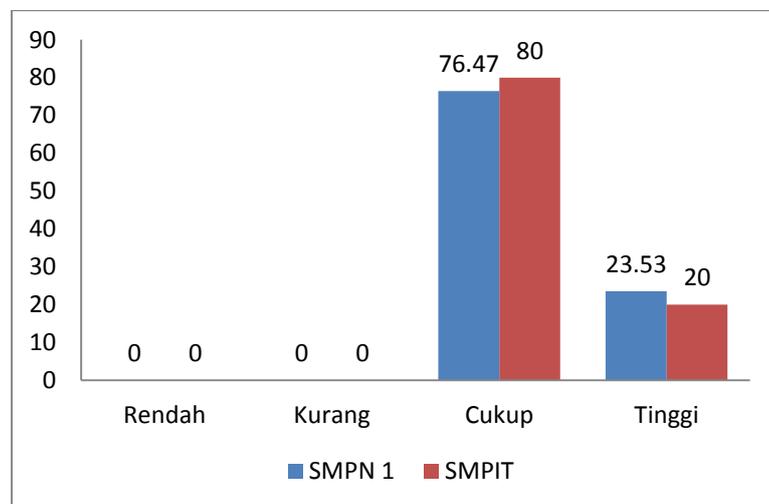
Tabel 4.17  
Deskripsi Gaya Hidup Sehat Siswa Laki-Laki

Kategori	Interval	SMPN 1 Muntilan		SMP IT Al Quraniyyah Pondok Aren	
		Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase
Rendah	< 40,25	0	0,0	0	0
Kurang	40,25 – 57,5	0	0,0	0	0
Cukup	57,5 – 74,75	13	76,47	40	80,0
Tinggi	>74,75	4	23,53	10	20,0
Jumlah		17	100,0	50	100,0

Tabel di atas menunjukkan dari 17 siswa laki-laki SMPN 1 Muntilan, 13 orang siswa (76,47%) mempunyai gaya hidup sehat yang

termasuk kategori cukup tinggi, 4 siswa (23,53%) mempunyai gaya hidup sehat yang termasuk kategori tinggi, dan tidak ada satupun siswa yang mempunyai gaya hidup sehat dengan kategori rendah dan kurang. Hal ini berarti sebagian besar siswa laki-laki kelas VII SMPN 1 Muntilan mempunyai gaya hidup yang termasuk kategori cukup tinggi.

Dari 50 siswa SMP IT Al Quraniyyah Pondok Aren sebanyak 40 orang (80,0%) mempunyai gaya hidup cukup sehat, sedangkan 10 orang (20,0%) mempunyai gaya hidup sehat yang termasuk tinggi. Hal ini berarti sebagian besar siswa laki-laki kelas VIII SMP IT Al Quraniyyah Pondok Aren mempunyai gaya hidup yang cukup sehat. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 4.8  
Diagram Gaya Hidup Sehat Siswa Laki-Laki

Gambar di atas menunjukkan bahwa mayoritas siswa laki-laki mempunyai gaya hidup sehat yang termasuk kategori cukup tinggi baik di SMP IT Al Quraniyyah Pondok Aren maupun di SMP N 1 Muntilan.

Untuk melihat ada tidaknya perbedaan gaya hidup sehat siswa laki-laki SMPN 1 Muntilan dengan SMP IT Al Quraniyyah Pondok Aren Tangerang dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 4.18  
Uji Beda Gaya Hidup Sehat Siswa Laki-Laki

	Mean
SMPN 1 Muntilan	70,1765
SMP IT Al Quraniyyah Pondok Aren	69,8600
Sig	0,838
t hitung	0,205

Tabel di atas menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan gaya hidup sehat siswa laki-laki SMPN1 Muntilan dengan siswa SMP IT Al Quraniyyah Pondok Aren Tangerang, ditunjukkan dengan t hitung sebesar 0,205 dan nilai sig (p-value) sebesar 0,838 > 0,05. Tabel di atas juga menunjukkan nilai mean gaya hidup sehat siswa laki-laki SMPN 1 Muntilan sebesar 70,1765 sedangkan nilai mean gaya hidup sehat siswa laki-laki SMP IT Al Quraniyyah Pondok Aren Tangerang sebesar 69,8600. Nilai mean kedua kelompok responden tersebut tidak terlalu jauh berbeda, sehingga dapat disimpulkan bahwa gaya hidup sehat siswa laki-laki SMPN 1 Muntilan maupun SMP IT Al Quraniyyah Pondok Aren Tangerang secara statistik tidak berbeda

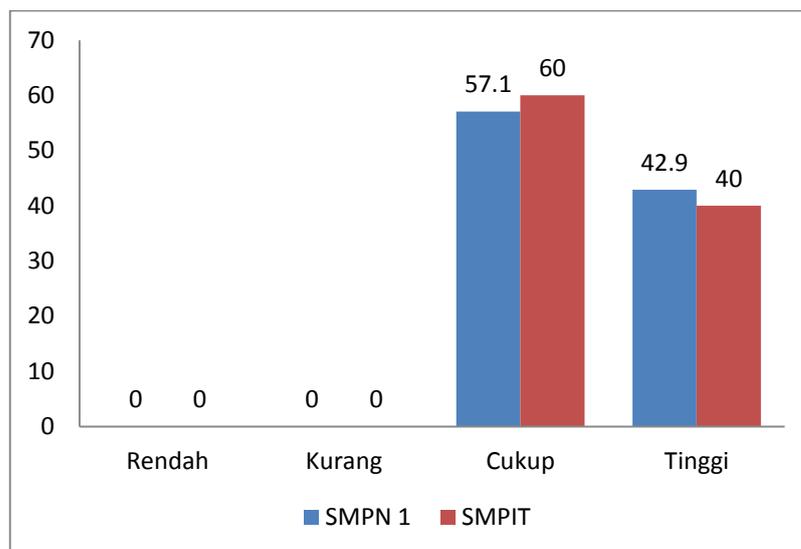
Sedangkan gaya hidup siswa perempuan dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 4.19  
Deskripsi Gaya Hidup Sehat Siswa Perempuan

Kategori	Interval	SMPN 1 Muntilan		SMP IT Al Quraniyyah Pondok Aren	
		Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase
Rendah	< 40,25	0	0,0	0	0
Kurang	40,25 – 57,5	0	0,0	0	0
Cukup	57,5 – 74,75	16	57,1	12	60,0
Tinggi	>74,75	12	42,9	8	40,0
Jumlah		28	100,0	20	100,0

Tabel di atas menunjukkan dari 28 siswa perempuan SMPN 1 Muntilan, 16 orang siswa (57,1%) termasuk kategori cukup, 12 siswa (42,9%) termasuk kategori tinggi, dan tidak ada satupun siswa perempuan yang mempunyai gaya hidup sehat kategori rendah dan kurang. Hal ini berarti sebagian besar siswa perempuan kelas VII SMPN 1 Muntilan mempunyai gaya hidup sehat dengan kategori cukup tinggi.

Dari 20 siswa SMP IT Al Quraniyyah Pondok Aren terdapat 12 siswa (60,0%) yang mempunyai gaya hidup cukup sehat, sedangkan sebanyak 8 orang (40,0%) mempunyai gaya hidup sehat tinggi. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 4.9  
Diagram Gaya Hidup Sehat Siswa Perempuan

Gambar di atas menunjukkan bahwa mayoritas siswa perempuan mempunyai gaya hidup sehat yang termasuk kategori cukup tinggi baik di SMP IT Al Quraniyyah Pondok Aren maupun di SMP N 1 Muntilan.

Untuk melihat ada tidaknya perbedaan gaya hidup sehat siswa perempuan SMPN 1 Muntilan dengan SMP IT Al Quraniyyah Pondok Aren Tangerang dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 4.20  
Uji Beda Gaya Hidup Sehat Siswa Perempuan

	Mean
SMPN 1 Muntilan	72,9643
SMP IT Al Quraniyyah Pondok Aren	73,1000
Sig	0,922
t hitung	0,099

Tabel di atas menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan gaya hidup sehat siswa perempuan SMPN1 Muntilan dengan siswa SMP IT Al Quraniyyah Pondok Aren Tangerang, ditunjukkan

dengan  $t$  hitung sebesar 0,098 dan nilai sig ( $p$ -value) sebesar  $0,999 > 0,05$ . Tabel di atas juga menunjukkan nilai mean gaya hidup sehat siswa perempuan SMPN 1 Muntilan sebesar 72,9643 sedangkan nilai mean gaya hidup sehat siswa perempuan SMP IT Al Quraniyyah Pondok Aren Tangerang sebesar 73,1000. Nilai mean kedua kelompok responden tersebut tidak terlalu jauh berbeda, sehingga dapat disimpulkan bahwa gaya hidup sehat siswa perempuan SMPN 1 Muntilan maupun SMP IT Al Quraniyyah Pondok Aren Tangerang secara statistik tidak berbeda.

## **B. Pembahasan**

### **1. Tingkat Kebugaran Jasmani**

Hasil analisis deskriptif juga menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mempunyai kebugaran jasmani yang termasuk kategori sedang atau cukup, baik di SMPN 1 Muntilan maupun di SMP IT Al Quraniyyah Pondok Aren, dengan persentase masing-masing sebesar 80,0% dan 87,2%. Dari jumlah tersebut, prosentase siswa laki-laki lebih banyak daripada siswa perempuan yaitu  $94,12\% > 71,43\%$  (SMPN 1 Muntilan) dan  $88,0\% > 85,0\%$  (SMP IT Al Quraniyyah Pondok Aren). Hal ini menunjukkan bahwa siswa laki-laki lebih banyak melakukan kebugaran jasmani daripada siswa perempuan. Kebugaran jasmani adalah kerja fisik yang terkait sistem lokomotor tubuh yang ditujukan dalam menjalankan aktivitas hidup sehari-hari. Beberapa manfaat kebugaran jasmani adalah mengendalikan berat

badan, menjaga kelenturan otot dan menjadikan tulang lebih kuat, menjaga bentuk tubuh tetap ideal, meningkatkan kepercayaan diri, lebih bertenaga dan bugar serta secara umum dapat menjaga kesehatan (Dwimaswasti, 2015: 14).

Remaja laki-laki mempunyai aktivitas yang lebih aktif bila dibandingkan dengan remaja putri, sehingga energi yang dikeluarkan juga akan semakin banyak (Syahfitri dkk, 2017). Berdasarkan hasil pengamatan peneliti di SMP Negeri 1 Muntilan, pada saat istirahat siswa laki-laki lebih banyak menghabiskan waktunya dengan melakukan kebugaran jasmani seperti bermain sepak bola, bola voli dan lain sebagainya daripada siswa perempuan yang sebagian besar hanya duduk-duduk saja. Hal ini yang menyebabkan kebugaran jasmani siswa laki-laki lebih besar daripada siswa perempuan.

Hasil analisis juga menunjukkan bahwa sebanyak 5,88% siswa laki-laki SMPN 1 Muntilan mempunyai kebugaran jasmani yang termasuk kategori kurang dan 28,57% siswa perempuan. Sedangkan di SMP IT Al Quraniyyah Pondok Aren sebanyak 12,0% laki-laki dan sebanyak 10,0% perempuan. Kebugaran jasmani yang kurang menunjukkan bahwa siswa melakukan olahraga hanya sesekali, dan tidak memanfaatkan waktu luangnya untuk berolahraga (Halim, 2013). Dengan kebugaran jasmani yang rendah ini dapat menyebabkan beberapa efek bagi tubuh, salah satunya adalah tubuh menjadi gemuk. hal ini disebabkan karena makanan yang dikonsumsi tidak langsung dikeluarkan namun mengendap di dalam tubuh

sehingga menyebabkan berat badan bertambah. Hal ini diperkuat dengan perilaku hidup sehat yang termasuk sedang. Siswa banyak mengonsumsi makanan yang tidak sehat (*junk food*) yang jelas tidak mengandung gizi.

Hasil analisis statistic dengan uji beda menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan tingkat kebugaran jasmani siswa SMPN 1 Muntilan dengan siswa SMP IT Al Quraniyyah Pondok Aren Tangerang, baik pada siswa laki-laki maupun siswa perempuan. Hal ini berarti tingkat kebugaran jasmani siswa SMPN 1 Muntilan dengan siswa SMP IT Al Quraniyyah Pondok Aren Tangerang adalah sama. Tidak berbedanya tingkat kebugaran jasmani mengindikasikan bahwa baik siswa di SMPN 1 Muntilan maupun siswa SMP IT Al Quraniyyah Pondok Aren Tangerang dikarenakan sebagian besar siswa mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang termasuk sedang.

## **2. Status Gizi**

Berdasarkan hasil analisis deskriptif di atas menunjukkan bahwa menunjukkan bahwa mayoritas status gizi siswa termasuk kategori normal, baik di SMPN 1 Muntilan maupun di SMP IT Al Quraniyyah Pondok Aren. Namun persentase jumlah siswa yang mempunyai status gizi kategori normal di SMP IT Al Quraniyyah Pondok Aren lebih besar yaitu 85,7% sedangkan di SMP N 1 Muntilan sebesar 62,2%. Perbedaan ini menunjukkan bahwa siswa yang tinggal dalam asrama lebih terjaga status gizinya. Hal ini disebabkan karena di dalam asrama, terdapat aturan makan

yang harus ditaati oleh seluruh siswa. Selain itu, pihak sekolah juga tidak mengizinkan siswanya untuk jajan di luar lingkungan sekolah, karena semua kebutuhan siswa sudah dipenuhi oleh pihak yayasan. Zuhdy (2015: 9) menyebutkan bahwa status gizi dapat dipengaruhi oleh faktor pola makan. Pola makan menjadi pendorong terjadinya kegemukan. Siswa yang mempunyai kebiasaan banyak makan cenderung akan mengalami kegemukan. Siswa SMP IT Al Quraniyyah Pondok Aren rata-rata mempunyai status gizi normal, karena pola makan mereka sudah diatur oleh pihak asrama. Selain itu, siswa juga mempunyai aktivitas fisik yang banyak, sehingga asupan energy yang masuk langsung diolah menjadi tenaga sehingga tidak menyebabkan obesitas atau kegemukan yang berlebihan akibat timbunan lemak.

Hasil analisis juga menunjukkan bahwa terdapat 5,88% siswa laki-laki SMPN 1 Muntilan yang mempunyai status gizi dengan kategori gemuk dan obesitas. Sedangkan di SMP IT Al Quraniyyah Pondok Aren terdapat 8% siswa yang mempunyai status gizi dengan kategori gemuk. Hal ini menunjukkan bahwa berat badan siswa tidak sebanding dengan tinggi badan siswa pada seusianya. Obesitas adalah suatu kondisi dimana terjadi akumulasi lemak yang banyak di dalam tubuh. Obesitas ini merupakan suatu kelainan atau suatu penyakit. Moehyi (1997: 64), menyebutkan bahwa obesitas salah satunya dipengaruhi oleh tingkat kebugaran jasmani. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa siswa yang mengalami obesitas tersebut mempunyai kebugaran jasmani yang termasuk sedang. Hal

ini menunjukkan bahwa siswa tersebut sudah melakukan olahraga, walaupun masih dilakukan secara tidak teratur, atau hanya dalam waktu yang senggang saja. Hal ini yang menyebabkan terjadinya penumpukan lemak di dalam tubuh, karena tubuh kurang bergerak, sehingga lemak hanya mengendap di dalam tubuh.

Hasil analisis juga menunjukkan bahwa sebanyak 47,06% siswa laki-laki di SMPN 1 Muntilan mempunyai status gizi yang termasuk kurus, sedangkan di SMP IT Al Quraniyyah Pondok Aren tidak ditemukan siswa laki-laki yang mempunyai status gizi kategori kurus. Untuk siswa perempuan di SMPN 1 Muntilan terdapat 7,14% dan di SMP IT Al Quraniyyah Pondok Aren terdapat 5% siswa yang mempunyai status gizi kategori kurus. Kondisi badan yang kurus disebabkan oleh banyak faktor, diantaranya faktor keturunan dan kebugaran jasmani yang terlalu tinggi. Faktor keturunan tidak bisa dihindari dan tidak bisa diatasi, karena orang tua dan keluarga besarnya mempunyai postur tubuh yang kurus. Faktor olahraga yang terlalu sering juga dapat menyebabkan penurunan berat badan. Hal ini disebabkan karena banyak kalori yang dibakar saat melakukan kebugaran jasmani. Berdasarkan data penelitian, siswa yang mempunyai postur tubuh kurus ini mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang termasuk kategori sedang dengan gaya hidup yang termasuk kategori cukup baik. Hal ini berarti aktivitas olahraga yang dilakukannya tidak diimbangi perilaku hidup yang sehat, sehingga konsumsi zat gizi yang dikonsumsi tubuh tidak sebanding dengan energy yang dikeluarkan.

Hasil analisis juga menunjukkan bahwa sebanyak 17,86% siswa perempuan SMPN 1 Muntilan dan 25% siswa perempuan SMP IT Al Quraniyyah Pondok Aren yang termasuk gemuk. Hal ini disebabkan karena rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa. Berdasarkan data penelitian tersebut, sebagian besar siswa yang gemuk disebabkan karena mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang termasuk kategori sedang dan perilaku hidup sehat yang juga termasuk sedang. Olahraga yang kurang dan ditambah dengan perilaku hidup yang tidak sehat, menyebabkan siswa menjadi gemuk.

Hasil analisis statistic dengan uji beda menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan status gizi antara siswa SMPN 1 Muntilan dengan siswa SMP IT Al Quraniyyah Pondok Aren, baik untuk siswa perempuan maupun siswa laki-laki. Adanya perbedaan ini menunjukkan bahwa status gizi siswa dipengaruhi oleh jenis kelamin. Zuhdy (2015: 9) menyebutkan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi adalah jenis kelamin. Kejadian obesitas lebih banyak ditemui pada perempuan terutama saat remaja. Hal ini disebabkan oleh faktor endokrin dan perubahan hormonal pada remaja.

### **3. Gaya Hidup**

Hasil analisis deskriptif juga menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mempunyai gaya hidup yang termasuk kategori sedang/cukup, baik di SMPN 1 Muntilan maupun di SMP IT Al Quraniyyah Pondok Aren, dengan persentase masing-masing sebesar 64,4% dan 74,3%. Dari jumlah

prosentase tersebut, jumlah siswa laki-laki lebih banyak daripada perempuan yaitu  $76,47\% > 57,1\%$  (untuk SMPN 1 Muntilan) dan  $80,0\% > 60,0\%$  (untuk siswa SMP IT Al Quraniyyah Pondok Aren).

Gaya hidup merupakan gambaran mengenai perilaku seseorang yang meliputi bagaimana orang tersebut memanfaatkan waktu dan uang yang dimilikinya serta bagaimana cara ia menggunakan hidupnya. Gaya hidup yang tidak sehat seperti merokok, konsumsi alcohol dan kebugaran jasmani yang rendah. Dengan demikian, salah satu indikator untuk menentukan gaya hidup seseorang adalah dengan melihat kebugaran jasmaninya. Seperti hasil analisis deskriptif sebelumnya, menunjukkan bahwa aktivitas siswa laki-laki lebih banyak daripada perempuan, sehingga gaya hidup siswa laki-laki lebih sehat daripada gaya hidup siswa perempuan.

Hasil analisis juga menunjukkan bahwa sebanyak 23,53% siswa laki-laki SMPN 1 Muntilan dan 42,9% siswa perempuan mempunyai perilaku gaya hidup sehat termasuk kategori tinggi. Sedangkan di SMP IT Al Quraniyyah Pondok Aren terdapat 20,0% siswa laki-laki dan 40,0% siswa perempuan yang mempunyai gaya hidup sehat yang tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa siswa sudah menyadari akan pentingnya menjaga perilaku hidup yang sehat. Gaya hidup sehat ini tercermin dari pola makan yang sehat, dan olah raga yang dilakukan. Berdasarkan data penelitian diperoleh hasil bahwa mayoritas siswa yang mempunyai perilaku hidup sehat mempunyai status gizi yang normal dan kebugaran jasmani yang

cukup baik. Hal ini menunjukkan bahwa dengan mengkonsumsi makanan yang sehat dan berimbang serta ditunjang oleh aktivitas olahraga yang teratur dapat menjaga berat tubuh yang ideal sesuai usia siswa.

Hasil analisis statistic dengan uji beda menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan gaya hidup sehat antara siswa SMPN 1 Muntilan dengan siswa SMP IT Al Quraniyyah Pondok Aren. Tidak adanya perbedaan yang signifikan menunjukkan bahwa gaya hidup sehat siswa diantara kedua sekolah tersebut sama.

Hal ini menunjukkan bahwa seluruh siswa sudah memahami pentingnya sikap gaya hidup sehat, yang dapat dilihat dari pola makan, pola istirahat dan berolahraga, selain dari pada hal tersebut manajemen dan pengelolaan stress perlu diaplikasikan untuk menambah keadaan status kebugaran jasmani seseorang.