

## ABSTRAK

### **Kurnia Ramadhan S, (2018): Tinjauan Status Gizi dan Kesegaran Jasmani Siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Kota Padang Panjang**

Masalah dalam penelitian ini yaitu masih banyak siswa malas dan kurang semangat dalam mengikuti pembelajaran penjasorkes dalam kegiatan belajar sehingga proses pembelajaran kurang berjalan dengan baik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui status gizi dan tingkat kesegaran jasmani siswa SMA N 3 Kota Padang Panjang.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMA N 3 Kota Padang Panjang yang berjumlah 258 orang dan yang menjadi sampel ditetapkan berjumlah 32 orang dengan teknik *purposive random sampling*, untuk mendapatkan data penelitian digunakan tes *IMT/U* dan tes kesegaran jasmani dengan menggunakan tes TKJI. Data yang diperoleh dianalisis dengan rumus deskriptif.

Hasil penelitian status gizi dari 32 orang sampel siswa di Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Kota Padang Panjang tergambar bahwa sebagian besar status gizi siswa putra dan putri berada pada kategori “ **Normal** “. Namun tidak sedikit juga siswa yang memiliki status gizi kurang ataupun berlebih. Dari 13 orang sampel penelitian yang mewakili siswa putra, diperoleh penyebaran jawaban berdasarkan tingkat klasifikasi sebagai berikut, dalam kategori sangat kurus ada 0 orang (0%), kurus ada 0 orang (0%), normal ada 12 orang (37,5%), gemuk ada 0 orang (0%), obesitas ada 1 orang (3,13%), kemudian sesuai data yang dikumpulkan dari 19 orang sampel penelitian yang mewakili siswa putri, diperoleh penyebaran jawaban berdasarkan tingkat klasifikasi sebagai berikut, kategori sangat kurus ada 0 orang (0%), kurus ada 0 orang (0%), normal ada 15 orang (56,25%), gemuk ada 3 orang (9,37%), obesitas ada 1 orang (3,13%). Hasil penelitian kesegaran jasmani dari 32 orang sampel siswa di Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Kota Padang Panjang tergambar bahwa sebagian besar kesegaran jasmani siswa putra dan putri berada pada kategori “ **Sedang** “. Namun tidak sedikit juga siswa yang memiliki kesegaran jasmani kurang. Dari 13 orang sampel penelitian yang mewakili siswa putra, diperoleh penyebaran jawaban berdasarkan tingkat klasifikasi sebagai berikut, dalam kategori baik sekali ada 0 orang (0%), baik ada 0 orang (0%), sedang ada 9 orang (69,23%), kurang ada 3 orang (23,08%), kurang sekali ada 1 orang (7,69%), kemudian sesuai data yang dikumpulkan dari 19 orang sampel penelitian yang mewakili siswa putri, diperoleh penyebaran jawaban berdasarkan tingkat klasifikasi sebagai berikut, kategori baik sekali ada 0 orang (0%), baik ada 1 orang (5,26%), sedang ada 7 orang (36,85%), kurang ada 9 orang (47,37%), kurang sekali ada 2 orang (10,52%).