

## ABSTRAK

### **Agung Cahyadi. 2017. Tinjauan Status Gizi dan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMAN 11 Kota Padang**

Penelitian ini didasari dari kenyataan bahwa siswa SMAN 11 Kota Padang pada saat mengikuti pelajaran Penjasorkes kurang bersemangat seperti orang kelelahan, sering mengantuk, dan malas mengikuti aktivitas pembelajaran. selain itu banyak diantara siswa putra dan putri setelah sampai di sekolah membeli makanan atau jajanan yang kurang bergizi dan sehat, sehingga tampak kondisi fisiknya kurang seimbang, hal ini di duga dipengaruhi oleh Status Gizi dan tingkat kesegaran jasmani siswa di SMAN 11 Kota Padang

Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan Populasi penelitian adalah 211 orang siswa, dan Penarikan sampel dilakukan teknik *purposive sampling*, didapat sampel berjumlah 77 orang siswa. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April- mei 2017 bertempat di SMA Negeri 11 Kota Padang. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah dengan menggunakan indeks masa tubuh menurut umur (IMT/U) anak umur 5-18 tahun dan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk siswa kelas XI (16-19 tahun)

Dari analisis data diperoleh hasil penelitian sebagai berikut: dari 77 siswa terlihat bahwa kategori status gizi sangat kurus sebanyak 2 orang siswa, kemudian kategori status gizi kurus sebanyak 6 orang siswa, selanjutnya kategori status gizi normal sebanyak 66 orang siswa, kemudian kategori gemuk sebanyak 1 orang siswa, selanjutnya kategori obesitas sebanyak 2 orang siswa, dan tingkat kesegaran jasmani siswa tidak ada satu orang pun kategori Baik sekali, sebanyak 6 orang siswa putra memiliki tingkat kesegaran jasmani dikategorikan baik, sebanyak 50 orang siswa putra memiliki tingkat kesegaran jasmani dikategorikan sedang, sebanyak 21 orang siswa putra memiliki tingkat kesegaran jasmani dikategorikan kurang, dan tidak ada yang memiliki tingkat kesegaran jasmani dikategorikan kurang sekali, sedangkan untuk kategori baik sekali. Dari data diatas rata-rata jumlah nilai (1) status gizi siswa putra berjumlah 77 orang termasuk dalam kategori normal, (2) tingkat kesegaran jasmani siswa putra berjumlah 77 orang termasuk dalam kategori sedang