

## ABSTRAK

### **Ikon Izi Putra : Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani dan Status Gizi Siswa SMP Negeri 25 Kabupaten Solok Selatan**

Masalah dalam penelitian ini berawal dari siswa dalam melakukan aktifitas olahraga cepat letih seperti orang kelelahan, kurang bersemangat, sering mengantuk dan tidak konsentrasi pada jam pelajaran. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa putra dan putri SMP Negeri 25 Kabupaten Solok Selatan.

Jenis penelitian adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian berjumlah 79 orang siswa, Penarikan Sampel menggunakan teknik *proposional sampling*. maka sampel pada penelitian ini adalah siswa kelas I dan II yang berjumlah 56 orang. Untuk mendapatkan data kesegaran jasmani digunakan tes TKJI untuk 13-15 tahun, dan data status gizi dilakukan penimbangan berat badan dan tinggi badan siswa. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif dengan bentuk persentase.

Dari analisis data diperoleh hasil penelitian sebagai berikut : 1) Tingkat kesegaran jasmani dari 28 orang siswa putra, klasifikasi baik sekali tidak ada, 2 orang klasifikasi baik. 10 orang klasifikasi sedang, 16 orang klasifikasi kurang, dan klasifikasi kurang sekali tidak ada. Rata-rata tingkat kesegaran jasmani siswa putra 13.71, termasuk klasifikasi kurang, 2) Tingkat kesegaran jasmani dari 238 orang siswa putri, klasifikasi baik sekali dan baik tidak ada, 11 orang klasifikasi sedang, 17 orang klasifikasi kurang, dan klasifikasi kurang sekali tidak ada. Rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa putri 12.54, termasuk klasifikasi kurang, 3) Status gizi dari 28 sampel putra, 20 orang status gizi baik, 8 orang status gizi kurang, dan status gizi buruk tidak ada. Rata-rata status gizi siswa putra 103.88, termasuk dalam kategori baik, 4) Status gizi dari 28 sampel putra, 12 orang status gizi baik, 16 orang status gizi kurang, dan status gizi buruk tidak ada. Rata-rata status gizi siswa putra 100.24, termasuk dalam kategori baik.