

ABSTRAK

Romi Mai Ardikal (2019) : Tinjauan Status Gizi dan Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 6 Padang

Masalah dalam penelitian ini diduga dari rendahnya keadaan status gizi dan tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 6 Padang seperti, ditemukannya siswa yang kurus dan gemuk. Selain itu, kurangnya aktifitas fisik yang dilakukan siswa sehingga mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keadaan status gizi dan tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 6 Padang.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMP Negeri 6 Padang yang berjumlah 437 orang. Penarikan sampel menggunakan teknik *Proportionate Stratified Random Sampling*, sehingga sampel dalam penelitian ini berjumlah 76 orang, terdiri dari 42 siswa dan 34 siswi. Teknik pengumpulan data status gizi menggunakan *Anthropometri* dan kebugaran jasmani menggunakan tes kesegaran jasmani kelompok usia 13-15 Tahun atau untuk Sekolah Menengah Pertama. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa, secara keseluruhan diperoleh nilai rata-rata keadaan status gizi siswa SMP Negeri 6 Padang sebesar -1,01 atau berada pada kategori normal dan tingkat kebugaran jasmani sebesar 12 atau berada pada kategori kurang. Selanjutnya, secara lebih rinci keadaan status gizi dan tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 6 Padang berdasarkan kelompok siswa dan siswi, diperoleh nilai rata-rata keadaan status gizi siswa sebesar -1,11 atau berada pada kategori normal dan siswi sebesar -0,89 atau berada pada kategori normal. Sedangkan tingkat kebugaran jasmani siswa, diperoleh nilai rata-rata sebesar 12 atau berada pada kategori kurang dan siswi sebesar 12 atau berada pada kategori kurang.

Kata Kunci : Status Gizi dan Kebugaran Jasmani