

ABSTRAK

Andikha Yudisthira, 2019. Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani dan Status Gizi Siswa SMP Negeri 11 Padang Kecamatan Lubuk Kilangan Kota Padang.

Masalah yang ada di dalam penelitian ini adalah masih belum diketahuinya secara pasti tentang tingkat kesegaran jasmani dan status gizi siswa di SMP Negeri 11 Padang Kecamatan Lubuk Kilangan Kota Padang. Untuk itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa dan status gizi siswa anak di SMP Negeri 11 Padang Kecamatan Lubuk Kilangan Kota Padang.

Jenis penelitian ini adalah *deskriptif*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMP Negeri 11 Padang Kecamatan Lubuk Kilangan Kota Padang yang berjumlah 441 siswa 10% dari populasi. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *random sampling*, dengan demikian sampel dalam penelitian ini adalah siswa putra dan putri usia 13-15 kls VII dan VIII dengan jumlah 44 siswa. Untuk memperoleh data dilakukan pengukuran terhadap kesegaran jasmani dengan tes kesegaran jasmani (TKJI) dan status gizi dengan tes *antropometri* (tinggi badan dan berat badan). Data dianalisa dengan menggunakan persentase.

Berdasarkan analisis data yang diolah, maka dari 44 orang sampel Siswa SMP Negeri 11 Padang Kecamatan Lubuk Kilangan Kota Padang memiliki tingkat kesegaran jasmani dikategorikan kurang dan status gizi siswa di kategorikan normal. Dengan demikian penulis menyarankan lebih aktif dan memiliki motivasi dalam pembelajaran penjasorkes, karena tingkat kesegaran jasmani yang baik hanya dapat dicapai dengan banyak aktivitas fisik dan untuk mendapatkan status gizi yang baik, diharapkan siswa mengkonsumsi makanan yang bergizi bagi yang masih memiliki status gizi kategori kurang.