

ABSTRAK

Hazmul Fadli : Status Gizi dan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra SMA Negeri 12 Kerinci

Masalah dalam penelitian ini berawal dari belum diketahuinya status gizi dan tingkat kebugaran jasmani Siswa Putra SMA Negeri 12 Kerinci, tidak adanya data terkait dengan status gizi dan tingkat kebugaran jasmani, serta belum adanya penelitian mengenai hal tersebut.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra SMA Negeri 12 Kerinci yang berjumlah 92 orang. Penarikan sampel dalam penelitian ini 50 % dari populasi yang ada, sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas X dan XI yang berjumlah 25 orang dan diambil dengan teknik proporsional *stratified random sampling*, sedangkan kelas XII tidak diikutsertakan karena sudah disibukkan dengan Ujian Nasional.

Untuk mendapatkan data status gizi dilakukan pengukuran tinggi badan dan menimbang berat badan serta Umur, sedangkan untuk data tingkat kebugaran jasmani digunakan tes TKJI untuk 16 -19 tahun yang terdiri dari 1) Lari 60 meter, 2) Pull-Up 60 detik, 3) Sit-Up 60 detik, 4) Loncat tegak, 5) Lari 1200 meter. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif dengan bentuk persentase dengan rumus $P = F/N \times 100\%$.

Hasil penelitian diperoleh sebagai berikut : 1) Status Gizi Siswa Putra SMA Negeri 12 Kerinci termasuk pada kategori Normal. 2) Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra SMA Negeri 12 Kerinci termasuk pada kategori Sedang.

Kata kunci : *Status Gizi, Kebugaran Jasmani*