

## ABSTRAK

### **Doffy, (2018). Gambaran Kebugaran Jasmani Remaja Berdasarkan Status Gizi di SMA Kartika 1-5 Padang.**

Masalah ini berawal dari kurang baiknya kebugaran fisik dan gizi yang kurang seimbang di sma kartika 1-5 padang. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat gambaran (1) Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA Kartika 1-5 Padang, (2) Gambaran status gizi siswa kelas XI SMA Kartika 1-5 Padang.

Jenis penelitian adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Kartika 1-5 padang. Penarikan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* siswa kelas XI sebanyak 60 orang. Untuk memperoleh data Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa dan data Status gizi diukur secara antropometri dengan Indeks Masa Tubuh (IMT). Teknik analisis data adalah dengan analisis deskriptif.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: 1) Hasil pengukuran status gizi siswa SMA Kartika 1-5 Padang diperoleh rata-rata IMT 19,42. Berdasarkan norma sebagian besar Status Gizi Siswa tergolong normal putera (53,3%) dan putri (63,3%).

**Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, Status gizi, Indeks Masa Tubuh**