

ABSTRAK

Rifki Aris Munandar (16086196) : Hubungan Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pemain SSB Silawai Kecamatan Sungai Beremas, Kabupaten Pasaman Barat

Penelitian ini didasari kenyataan di lapangan khususnya pemain sepakbola SSB Silawai usia 10-12 tahun dikarenakan pelatih takut memberikan intensitas latihan yang lebih kepada para pemain, akibatnya para pemain tidak sanggup melakukan pertandingan dalam 2X20 menit pertandingan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan status gizi dengan kebugaran jasmani pemain sepakbola di SSB Silawai Kec. Sungai Beremas, Kab. Pasaman Barat.

Jenis penelitian yang digunakan adalah korelasional. Populasi penelitian ini adalah pemain sepakbola di SSB Silawai Kec. Sungai Beremas, Kab. Pasaman Barat berjumlah 43 orang pemain. Penarikan sampel menggunakan teknik purposive sampling sehingga sampel penelitian berjumlah 22 orang pemain. Penelitian ini menggunakan data primer yaitu diperoleh dari pengukuran status gizi dan tes kebugaran jasmani. Alat pengumpul data adalah berupa pengukuran status gizi berdasarkan IMT dan tes kebugaran jasmani meliputi lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk, loncat tegak dan lari 600 meter.

Data dianalisis dengan statistik korelasional melalui program Exel versi 2007. Hasil penelitian menyatakan korelasi status gizi dan kebugaran jasmani pemain sebesar $r_{hitung} (0.11) < r_{tabel} (0.432)$. Dari hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak terdapat hubungan yang berarti antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani pemain sepakbola di SSB Silawai Kec. Sungai Beremas, Kab. Pasaman Barat. Dengan demikian pelatih perlu menambah program latihan kepada para pemain untuk meningkatkan kebugaran jasmani pemain dengan memberikan intensitas dan metode latihan tambahan seperti latihan fisik kekuatan, latihan daya tahan, kelincahan dan daya ledak kepada pemain.

Kata kunci: pemain sepakbola, kebugaran jasmani, Status Gizi