

ABSTRAK

**Darmi Muliani (16086065) : Hubungan status Gizi Dengan Tingkat
Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 3 X Koto
Singkarak Kabupaten Solok**

Penelitian ini didasari kenyataan dilapangan khususnya siswa SMP Negeri 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok pada saat mengikuti proses pembelajaran penjasorkes bahwa siswa dalam melakukan aktivitas olahraga mereka tampak letih seperti orang kelelahan, kurang bersemangat sering ngantuk saat pada jam pembelajaran dan ada siswa yang tidak ikut serta dalam praktek pembelajaran penjasorkes dilapangan, bahkan banyak sekali siswa yang ditemukan memiliki postur tubuh gemuk sehingga membuat siswa malas untuk bergerak. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok.

Jenis penelitian yang digunakan adalah korelasional. Populasi penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok berjumlah 308 orang siswa. Penarikan sampel menggunakan teknik simple random sampling sehingga sampel penelitian berjumlah 30 orang siswa 16 siswa laki-laki dan 14 siswa perempuan. Penelitian ini menggunakan data primer yaitu diperoleh dari pengukuran status gizi dan tingkat kebugaran jasmani. Alat pengumpulan data adalah berupa pengukuran status gizi berdasarkan IMT dan Tes Harvard step tes.

Data dianalisis dengan statistik korelasional melalui program excel versi 2010. Hasil penelitian menyatakan korelasi status gizi dan kebugaran jasmani siswa sebesar $r_{hitung} (0,37) > t_{tabel} (0,361)$. Dari hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hububungan yang signifikan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok.

Kata Kunci : *Status Gizi, Kebugaran Jasmani*