

ABSTRAK

Status Gizi dan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X SMK Negeri 2

Kerinci

Oleh: Ramadahan Almi Putra

Masalah dalam penelitian ini berawal dari belum diketahuinya status gizi dan tingkat kebugaran jasmani Siswa Kelas X SMK Negeri 2 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 kelas X SMK Negeri 2 Kerinci yang berjumlah 55 orang. Penarikan sampel dalam penelitian ini 50 % dari populasi yang ada, sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas X yang berjumlah 23 orang dan diambil dengan teknik *simple random sampling*, sedangkan kelas XI tidak diikutsertakan karena melakukan praktek lapangan dan 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 Kelas X SMK Negeri 2 Kerinci termasuk pada kategori Normal. 2) Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X SMK Negeri 2 Kerinci termasuk pada kategori Sedang.

Kata kunci : STATUS GIZI, KEBUGARAN JASMANI