

ABSTRAK

Ikram Ramadhan TINJAUAN KEBUGARAN JASMANI DAN STATUS GIZI SISWA SMP NEGERI 4 TANJUNG RAYA

Penelitian ini dilatarbelakangi dengan belum adanya data tentang kebugaran jasmani dan status gizi siswa SMP Negeri 4 Tanjung Raya. Masalah dalam penelitian ini dilihat dari hasil pembelajaran yang dicapai oleh siswa begitu rendah. Maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Kebugaran jasmani dan Status gizi siswa SMP Negeri 4 Tanjung Raya.

Penelitian ini merupakan deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMP Negeri 4 Tanjung Raya yang berjumlah 79 siswa. Teknik penarikan sampel dilakukan dengan teknik *Purposive Sampling* sampel berjumlah 32 siswa yang terdiri dari 19 siswa putra dan 13 siswa putri. Metode dalam penelitian ini menggunakan teknik tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani menggunakan instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Tahun 2018 untuk anak umur 13-15 Tahun dan untuk mengukur Status Gizi menggunakan rumus $IMT=BB/TB^2$. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan deskriptif persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 4 Tanjung Raya yaitu sebanyak 19 siswa putra Kategori Baik Sekali 0 siswa (0%) kategori Baik 4 siswa (21,1%) kategori Sedang 11 siswa (57,9%) kategori kurang 4 siswa (21,1%) dan kategori Kurang Sekali 0 siswa (0%). 13 siswa putri Kategori Baik Sekali 0 siswa (0%) kategori Baik 0 siswa (0%) kategori Sedang 3 siswa (23,1%) kategori kurang 10 siswa (76,9%) dan kategori Kurang Sekali 0 siswa (0%). Sedangkan hasil penelitian dari Status Gizi Siswa SMP Negeri 4 Tanjung Raya yaitu sebanyak 19 siswa putra kategori Sangat Kurus 2 siswa (10,5%) kategori Kurus 3 siswa (15,8%) kategori Normal 12 siswa (63,2%) kategori Gemuk 2 siswa (10,5%) dan ketegori Obesitas 0 siswa (0%). 13 Siswa putri kategori sangat kurus 0 siswa (0%) kategori kurus 0 siswa (0%) kategori Normal 8 siswa (61,5%) kategori Gemuk 4 siswa (30,8%) dan kategori Obesitas 1 siswa (7,7%). Untuk kebugaran jasmani Siswa SMP Negeri 4 Tanjung Raya dikategorikan Kurang dan untuk Status Gizi Siswa SMP Negeri 4 Tanjung Raya dikategorikan Normal.

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, Status Gizi