

**TINJAUAN STATUS GIZI DENGAN TINGKAT KEBUGARAN  
JASMANI DI KELAS X SEKOLAH MENENGAH ATAS  
PEMBANGUNAN LABORATORIUM  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Sebagai Salah Satu Pesyaratan Guna  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**M.ALDO FAJRAN SABL I**

**NIM. 19086364**

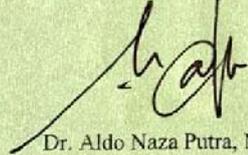
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAH RAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2023**

**HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI**

Judul : Tinjauan Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Di Kelas X Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang  
Nama : M. Aldo Fajrian Sabli  
NIM : 19086364  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Departemen : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

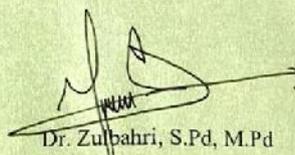
Padang, 20 Maret 2024

Mengetahui  
Kepala Departemen  
Pendidikan Olahraga



Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd  
NIP. 198909012018031001

Disetujui  
Oleh  
Pembimbing



Dr. Zulfahri, S.Pd, M.Pd  
NIP. 199006082019031011

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan didepan Tim Penguji Skripsi Program Studi

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Departemen Pendidikan Olahraga

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Judul : TINJAUAN STATUS GIZI DENGAN  
TINGKAT KEBUGARAN JASMANI  
DI KELAS X SEKOLAH MENENGAH  
ATAS PEMBANGUNAN  
LABORATORIUM UNIVERSITAS  
NEGERI PADANG

Nama : M. Aldo Fajrian Sabli

NIM : 19086364

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan  
Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 16 November 2023

Tim Penguji

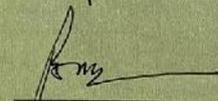
1. Dr. Zulbahri, S.Pd, M.Pd

1.



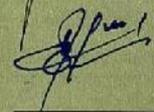
2. Drs. Syamsuar, S.H, MS, AIFO, Ph.D

2.



3. Prof. Dr. Syahrastani, M.Kes, AIFO

3.



## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan :

1. Karya tulis yang berupa skripsi dengan judul “ Tinjauan Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Di Kelas X Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya, tanpa bantuan pihak lain kecuali arahan pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain kecuali secara jelas dicantumkan dalam kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan yang berlaku

Padang, November 2023

Yang membuat pernyataan



M. Aldo Fajrian Sabli  
NIM. 19086364

## ABSTRAK

### **M. Aldo Fajrian Sabli 2023. Tinjauan Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani di Kelas X Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang**

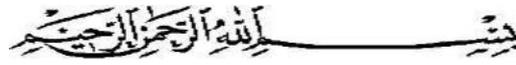
Tujuan penelitian ini untuk mengetahui status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani di kelas X Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium UNP.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan pada 14 Agustus-23 Agustus 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah kelas X SMA Pembangunan Laboratorium UNP dan sampel 33 siswa laki-laki kelas X. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Instrumen dalam penelitian status gizi dengan melihat tinggi serta berat badan dan untuk kebugaran jasmani dengan Tes Kebugaran Pelajaran Nusantara (TKPN). Teknik analisis data distribusi frekuensi (*statistic deskriptif*) dengan perhitungan persentase.

Berdasarkan analisis data ditemukan. Hasil penelitian status gizi, menunjukkan 18 orang siswa (54,54%) dalam kategori baik sekali, 10 orang siswa (12,12%) kategori gizi sedang, 1 orang (3,03%) kategori kurang. Dan tingkat kebugaran jasmani dalam kategori kurang dengan jumlah 30 orang siswa (90,90%) dan sisanya 3 orang siswa (9,09%) dalam kategori cukup. Yang berada pada kategori kurang.

**Kata kunci: Status Gizi, Tingkat Kebugaran Jasmani**

## KATA PENGANTAR



*Alhamdulillah*, puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT. Atas berkah dan hidayah-Nya penulis dapat menyusun dan menyelesaikan skripsi yang berjudul “Tinjauan Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani di Kelas X Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang”. *Sholawat* beriring salam penulis ucapkan kepada nabi besar Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari zaman kebodohan ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini. Skripsi ini dibuat untuk memenuhi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Penulis mengucapkan terimakasih kepada bapak Dr. Zulbahri, S.Pd, M.Pd, selaku pembimbing yang telah bersedia memberi dan meluangkan waktu, pemikiran, arahan serta motivasi untuk kesempurnaan Skripsi ini. Selanjutnya, kepada Bapak Drs. Syamsuar, S.H, MS, AIFO, Ph.d dan Bapak Prof. Dr. Syahrastani, M.Kes, AIFO, selaku tim penguji yang penuh kesabaran dalam memberikan arahan dan dukungan kepada penulis untuk suatu kesempurnaan Skripsi ini. Dalam pelaksanaan dan penyusunan Skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan dukungan baik materil maupun moril dari berbagai pihak. Dengan segala kerendahan hati, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Ganefri, Ph.D sebagai rector Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dukungan dan fasilitas dalam perkuliahan.
2. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama proses perkuliahan sehingga Skripsi ini dapat terselesaikan.
3. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd, M.Pd, sebagai kepala Departemen Pendidikan Olahraga yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultatif selama perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini.
4. Bapak. Dr. Zulbahri, S.Pd, M.Pd, selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Bapak Drs. Syamsuar, S.H, MS, AIFO, Ph.D, dan Bapak Prof. Dr. Syarastani, M.Kes. AIFO, selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan kepada peneliti dalam penulisan Skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama mengikuti perkuliahan.
7. Guru PJOK Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang yang telah meluangkan waktunya untuk pengambilan data penelitian ini.
8. Teristimewa untuk kedua orang tua saya, Ayahanda M. Sabli, S.A.B dan Ibunda Nelvarita, S.E yang sangat saya cintai, yang telah memberikan

dukungan, materil dan do'a yang tulus tiada henti kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini.

9. Teristimewa untuk kedua kakak saya, yang pertama Nelsa Oktaviani,S.STP.,M.M dan yang kedua Shierly Duva Agraini. S, S.Pd. yang sangat saya cintai, yang telah memberikan dukungan, materil dan do'a yang tulus tiada henti kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini.

10.Teristimewa kekasih saya, Vannia Tristianda, A.Md.Stat. yang sangat saya cintai, yang telah memberi dukungan motivasi dan arahan agar skripsi ini terselesaikan dengan baik.

11.Teristimewa sahabat saya, Alfin,Jodi dan Farid yang selalu menyempatkan waktu untuk menyemangati dan memberikan bantuan dorongan dalam penyusunan skripsi ini.

12.Terkhusus diri saya sendiri M. Aldo Fajrian Sabli yang bisa bertahan hingga menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

13.Teman teman mahasiswa Penjaskesrek angkatan 2019 atas segala motivasi dan bantuan demi terselesaikannya Skripsi ini.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu, semoga tuhan memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini dapat bermanfaat.

Padang,07 November 2023

M.Aldo Fajrian Sabli

Nim. 19086364

## DAFTAR ISI

### PERSETUJUAN PEMBIMBING

<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iv
<b>DAFTAR ISI</b> .....	viii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	x
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xi
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Batasan Masalah .....	7
D. Rumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b> .....	9
A. Kajian Teori .....	9
1. Kebugaran jasmani .....	9
2. Status Gizi.....	19
1. Keterkaitan antara Tingkat Kebugaran Jasmani dan Status Gizi.....	30
B. Penelitian Relevan .....	32
C. Kerangka Konseptual .....	33
D. Pertanyaan Penelitian .....	35
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	36
A. Jenis Penelitian.....	36
B. Waktu dan Tempat Penelitian .....	36
C. Populasi dan Sampel .....	36
1. Populasi .....	36
2. Sampel .....	37
D. Jenis dan Sumber Data .....	38
1. Jenis Data.....	38
2. Sumber Data .....	39

E.	Definisi Operasional .....	39
1.	Status Gizi.....	39
2.	Kebugaran Jasmani.....	40
F.	Instrumen Penelitian .....	41
1.	Instrumen Penelitian .....	41
G.	Teknik Pengumpulan Data.....	56
1.	Status Gizi.....	56
2.	Kebugaran Jasmani.....	57
H.	Teknik Analisis Data.....	58
<b>BAB IV</b>	<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>59</b>
A.	Verifikasi Data .....	59
B.	Deskripsi Data.....	59
1.	Status Gizi (X) .....	59
2.	Tingkat Kebugaran Jasmani (Y) .....	63
C.	Pembahasan.....	64
<b>BAB V</b>	<b>KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>67</b>
A.	Kesimpulan .....	67
B.	Saran .....	67
<b>LAMPIRAN</b>	<b>.....</b>	<b>72</b>

## DAFTAR TABEL

1. Klasifikasi Status Gizi.....	23
2. Populasi Penelitian.....	37
3. Sampel Penelitian.....	38
4. Skor baku standar kondisi gizi .....	42
5. Norma Standarisasi <i>V SIT REACH TEST</i> .....	45
6. Standarisasi <i>Sit-up</i> 60 detik.....	48
7. Standarisasi <i>Squat Thrust</i> 30 Detik.....	50
8. Lembar penilaian Pacer Test.....	53
9. Contoh tabel penilaian siswa.....	54
10. Standarisasi tes Pacer Usia 9 – 17+ .....	54
11. Proporsi yang telah ditentukan.....	55
12. Hasil capaian proporsi.....	56
13. Data Tinggi Badan Siswa Laki Laki Kelas X.....	59
14. Data Pengukuran Berat Badan Siswa Laki Laki Kelas X.....	61
15. Distribusi Frekuensi Status Gizi Siswa Laki Laki Kelas X.....	62
16. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Laki Laki kelas X63	

## DAFTAR GAMBAR

1. Kerangka Konseptual.....	34
2. Sikap awal <i>V Sit Reach</i> .....	44
3. Sikap Akhir <i>V Sit Reach</i> .....	44
4. Rangkaian <i>Sit up</i> (a,b,c) .....	47
5. Rangkaian Gerakan <i>Squat Thurst</i> 30 detik .....	50
6. <i>Pacer Test</i> 52	
7. Diagram Data Tinggi Badan Siswa Putra Kelas X Sekolah Menengah Atas Laboratorium Universitas Negeri Padang.....	60
8. Diagram Data Berat Badan Siswa Laki Laki Kelas X Sekolah Menengah Atas Laboratorium Universitas Negeri Padang .....	61
9. Grafik Diagram Batang Status Gizi Siswa Laki Laki Kelas X Sekolah Menengah Atas Laboratorium Universitas Negeri Padang.....	63
10. Grafik Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Laki Laki Kelas X Sekolah Menengah Atas Laboratorium Universitas Negeri Padang..	64

## DAFTAR LAMPIRAN

1. Data Status Gizi .....	72
2. Data Tingkat Kebugaran Jasmani .....	74
3. Dokumentasi Penelitian .....	76
4. Blangko Tes Status Gizi dan Tingkat Kebugaran Jasmani .....	83
5. Surat Izin Penelitian .....	85
6. Surat Balasan Penelitian dari Dinas Pendidikan Provinsi Sumatera Barat ..	86
7. Surat Balasan Telah Selesai Melaksanakan Penelitian di Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang.....	87

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pendidikan merupakan kegiatan yang sangat penting untuk mempersiapkan siswa sebagai anak didik untuk menghadapi kehidupannya di masa mendatang. Proses pendidikan memang masalah *universal* yang dialami oleh setiap bangsa, sehingga pelaksanaan pendidikan akan dipengaruhi oleh adanya berbagai fasilitas, budaya, situasi serta kondisi bangsa tersebut. Pendidikan terbagi atas tiga ruang lingkup yaitu formal, informal dan non formal. Pendidikan formal terbagi atas beberapa jenjang yang dimulai dari Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA), hingga perguruan tinggi. Pendidikan informal adalah jalur pendidikan yang dilakukan di lingkungan keluarga, dimana kegiatan belajarnya dilakukan secara mandiri. Jalur pendidikan ini akan menjadi dasar yang akan membentuk kebiasaan, watak dan perilaku seseorang di masa depan. Pendidikan non formal adalah setiap kegiatan terorganisasi dan sistematis di luar sistem persekolahan yang mapan. Kegiatan ini dilakukan secara mandiri atau melayani peserta didik tertentu untuk mencapai tujuan belajarnya. (Coombs, 1947).

Dalam undang undang republik Indonesia Nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional yang terdapat pada BAB I Pasal 1 menyatakan :

“ Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani “

Salah satu upaya agar terwujudnya bentuk manusia yang memiliki pengetahuan, keterampilan, kesehatan jasmani dan rohani adalah dengan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK).

Pepatah romawi mengatakan bahwa “dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat“. Petikan kata tersebut menjadi dasar penting adanya mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di jenjang pendidikan formal. (Maharani, 2020). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan memiliki tujuan untuk meningkatkan kualitas hidup manusia baik jasmani maupun rohani. Kualitas hidup yang baik dapat dilihat melalui tingkat kebugaran jasmani. Menurut Anggraeni (2016) Siswa usia remaja akhir yaitu jenjang pendidikan SMA mengalami puncak pertumbuhan masa remajanya, untuk itu remaja diharapkan memiliki kebugaran jasmani yang prima sehingga dapat menjalani aktivitas sehari-hari dengan maksimal tanpa mengganggu proses pertumbuhannya. Salah satu cara untuk mencapai tingkat kebugaran

jasmani yang prima adalah dengan cara melakukan latihan-latihan fisik, seperti *jogging*, bersepeda dan aktivitas lainnya.

Kebugaran jasmani berkaitan dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan untuk mendukung aktivitas sehari-hari (pekerjaan) seseorang agar pekerjaan atau aktivitas tersebut optimal. Pekerjaan atau aktivitas pun dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang. Menurut Hukubun, dkk (2019) Salah satu cara untuk meningkatkan kebugaran jasmani adalah melalui olahraga yang dilakukan secara teratur, terstruktur, terprogram, sistematis dan selalu meningkat. Pembinaan kondisi fisik melalui olahraga merupakan pondasi untuk meningkatkan kebugaran jasmani, sehingga dapat beraktivitas dengan baik. Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan terhindar dari kemungkinan cedera pada saat melakukan aktivitas fisik atau olahraga yang lebih berat.

Olahraga pada jenjang pendidikan sekolah sangat terbatas pada jadwal pelajaran yang hanya satu kali dalam seminggu yaitu dua jam pelajaran praktek. Hal ini menyebabkan kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan oleh siswa. Ditambah lagi siswa saat ini khususnya jenjang SMA sebagian besar mengendarai sepeda motor saat berangkat dan pulang sekolah, sehingga juga berdampak pada kurangnya melakukan aktivitas fisik seperti berjalan atau bersepeda. Tidak seperti siswa pada generasi sebelumnya yang mengisi waktu luang dengan berkumpul untuk berolahraga bersama dan melakukan aktivitas fisik, kebanyakan siswa di

era modern ini mengisi waktu luang dengan bermain *gadget* serta lebih suka nongkrong dan mengonsumsi makanan yang tinggi kalori seperti *junkfood*.

Berdasarkan observasi yang dilakukan penulis dapat di lihat, jajanan di jalan Cendrawasih Padang selalu di banjiri pengunjung mulai dari anak-anak, remaja hingga dewasa. Sebagian dari pengunjung yang datang merupakan siswa Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang yang sering kali mampir untuk membeli makanan maupun minuman selepas pulang sekolah serta di jam istirahat dikarenakan jarak yang cukup dekat dengan sekolah. Makanan yang di jual disana tidak lain merupakan makanan-makanan yang tinggi kalori seperti aneka gorengan, seblak, burger, berbagai jenis es dan lain-lain. Kebiasaan siswa Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang dalam mengonsumsi makanan yang tinggi kalori berpengaruh pada status gizinya, gizi yang tidak terkontrol lama kelamaan dikhawatirkan dapat menyebabkan salah satunya siswa mengalami kelebihan berat badan atau obesitas yang dapat menimbulkan berbagai resiko penyakit.

Dari fenomena di atas berdasarkan hasil wawancara yang telah di lakukan penulis kepada guru PJOK kelas X di Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang bahwa kebugaran jasmani siswa kelas X banyak yang rendah. Hal ini dilihat banyak siswa yang tidak semangat melaksanakan olahraga, banyak yang mudah lelah

sehingga beberapa siswa ada yang duduk pada saat jam pembelajaran berlangsung dan bahkan sengaja tidak membawa baju olahraga. Kejadian di atas juga terlihat oleh peneliti di lapangan pada saat melaksanakan Praktek Lapangan (PL) di SD Pembangunan.

Selain itu adapun faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang sudah ada di dalam tubuh manusia tersebut antara lain yaitu genetika, jenis kelamin dan usia atau umur. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berada di luar tubuh manusia antara lain aktivitas fisik, status gizi dan status kesehatan. Dalam hidupnya semua manusia membutuhkan berbagai bahan makanan yang mengandung berbagai macam zat yang dibutuhkan oleh tubuh untuk melakukan segala aktivitas seperti karbohidrat, lemak, vitamin, protein dan mineral. Selain aktivitas fisik untuk menunjang aktivitas gerak adalah bagaimana kecukupan gizinya. Karena pada dasarnya setiap manusia mempunyai kebutuhan gizi yang berbeda-beda, tergantung dari usia, jenis kelamin, aktivitas fisik, tinggi badan dan berat badan. Kecukupan zat gizi akan menunjang perkembangan dan pertumbuhan siswa.

Masalah gizi remaja akan berdampak negatif pada tingkat kesehatan, misalnya penurunan konsentrasi belajar dan penurunan kebugaran jasmani. Status gizi merupakan ukuran keadaan gizi seseorang, kecukupan gizi yang di peroleh dari zat-zat makanan sehari-hari. Status gizi yang baik akan mencerminkan kualitas fisik yang baik. Status gizi

yang kurang akan mencerminkan fisik yang rendah dan akan memberikan dampak pada tingkat kebugaran jasmani. (Nurhasan dkk, 2005). Seperti sekarang ini, sepertinya kurang diperhatikan oleh siswa yang saat ini lebih memilih makanan yang menarik dikonsumsi agar dapat diunggah di sosial media dari pada memilih makanan yang memiliki kandungan gizi didalamnya. Masalah yang datang akibat mengkonsumsi makanan tinggi kalori yang biasa dikonsumsi oleh para remaja atau dikenal dengan istilah *junk food* yang dapat memicu terjadinya obesitas.

## **B. Identifikasi Masalah**

Mengingat banyaknya permasalahan yang dapat dikemukakan dalam latar belakang masalah di atas, jadi peneliti mengidentifikasi masalah terlebih dahulu, sebelum menemukan faktor mana yang dianggap paling menentukan dalam Tingkat Kebugaran Jasmani. Permasalahan ini di pengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

Faktor internal adalah faktor yang sudah ada di dalam tubuh manusia tersebut antara lain yaitu :

1. Genetika
2. Jenis kelamin
3. Dan usia atau umur

Faktor eksternal adalah faktor yang berada di luar tubuh manusia antara lain yaitu :

1. Kebugaran jasmani
2. Aktivitas fisik
3. Status gizi
4. Dan status kesehatan.

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, karena keterbatasan waktu, tenaga dan biaya, maka dalam penulisan ini tidak semua faktor yang teridentifikasi di atas dapat diteliti, peneliti hanya meneliti tentang Status Gizi dan Kebugaran Jasmani siswa kelas X Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang dengan variabel bebas (X) Status Gizi dan variabel terikat (Y) Kebugaran Jasmani.

### **D. Rumusan Masalah**

Atas dasar pembatasan masalah di atas, masalah dalam proposal ini dapat dirumuskan sebagai berikut

1. Bagaimana status gizi siswa kelas X Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang ?
2. Bagaimana tingkat kebugaran Jasmani siswa kelas X Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang ?

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan permasalahan yang ada, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui status gizi dan tingkat kebugaran jasmani di kelas X Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang.

### **F. Manfaat Penelitian**

- a. Memberikan gambaran tentang status gizi dan tingkat kebugaran jasmani siswanya, sehingga dapat digunakan sebagai evaluasi terhadap program yang telah dilakukan sekaligus untuk menentukan program tambahan yang akan dilakukan.
- b. Agar siswa mengetahui tingkat kebugaran jasmani dan status gizinya, sehingga memiliki upaya untuk selalu melakukan aktivitas fisik, baik di sekolah maupun di luar sekolah, serta merubah dan menjaga pola hidup yang lebih baik.