

## RINGKASAN SKRIPSI

Mas Ridho Abrilliawan (2022) skripsi yang berjudul “hubungan antara status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 02 Mempawah Hilir Kabupaten Mempawah”. Pembimbing Utama Bapak Dr. Rusdi, M.Pd., dan pembimbing pembantu bapak Rajidin, M.Pd.

Masalah umum dalam penelitian adalah “hubungan antara status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 02 Mempawah Hilir Kabupaten Mempawah”? Adapun sub masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: (1) Bagaimanakah status gizi pada siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 02 Mempawah Hilir Kabupaten Mempawah ? (2) Bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani pada siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 02 Mempawah Hilir Kabupaten Mempawah? (3) Apakah terdapat hubungan status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 02 Mempawah Hilir Kabupaten Mempawah?

Tujuan secara umum penelitian ini adalah “untuk mengetahui Hubungan Antara Status Gizi Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Ekstrakurikuler Bola Voli Sma Negeri 02 Mempawah Hilir” adalah sebagai berikut: (1) Untuk mengetahui status gizi pada siswa Putra Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 02 Mempawah Hilir. (2) Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani pada siswa putra kelas XI SMA Negeri 01 Simpang Dua Kabupaten Ketapang. (3) Untuk mengetahui hubungan status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani siswa putra Putra Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 02 Mempawah Hilir. Variabel dalam penelitian ini adalah variabel bebas yaitu status gizi dan variabel terikat yaitu kesegaran jasmani. Hipotesis dalam penelitian ini adalah : (a) Hipotesis 0 ( $H_0$ ) “Ada hubungan antara status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 02 Mempawah Hilir Kabupaten Mempawah”. (b) Hipotesis Alternatif ( $H_a$ ) “Tidak terdapat hubungan antara status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 02 Mempawah Hilir Kabupaten Mempawah”. Populasi penelitian ini adalah siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 02 Mempawah Hilir Kabupaten Mempawah dengan jumlah 30 orang. Teknik pengambilan sampel dengan teknik *random sampling*.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran. Alat pengumpul data berupa status gizi dan kesegaran jasmani. Teknik analisis data yang digunakan untuk mencari rata-rata pada sub masalah yaitu menggunakan uji statistik yang terdiri dari uji normalitas, uji linearitas, dan uji hipotesis dengan bantuan uji *One-sample kolmogorov-smirnov test* melalui program *SPSS 26 for windows*.

Hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan yang pertama adalah yang menjadi permasalahan umum dalam penelitian adalah “hubungan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 02 Mempawah Hilir Kabupaten Mempawah”? yaitu terdapat hubungan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 02 Mempawah Hilir Kabupaten Mempawah. Kemudian hasil “Bagaimanakah status gizi pada siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 02 Mempawah Hilir Kabupaten Mempawah? ” yaitu : dari 30 orang siswa putra yang mempunyai status gizi pada kategori kurus tingkat berat sebanyak 3 orang (10%), kategori kurus tingkat ringan 8 orang (26,7%), pada kategori normal sebanyak 13 orang (43,3%), pada kategori gemuk tingkat ringan sebanyak 2 orang (6,7%) dan kategori gemuk tingkat berat sebanyak 4 orang (13,3%). Hasil dari “Bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani pada siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 02 Mempawah Hilir Kabupaten Mempawah?”, yaitu : dari 30 orang sampel di dapatkan hasil kategori baik sekali sebanyak 0 orang, kategori baik sebanyak 10 orang (33,3%), kategori sedang sebanyak 8 orang (26,7%), kategori kurang sebanyak 9 orang (30%), dan kategori kurang sekali sebanyak 3 orang (10%).

Setelah dilakukan berbagai macam uji prasyarat dapat diambil kesimpulan bahwa : Ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 02 Mempawah Hilir Kabupaten Mempawah dengan koefisien korelasi antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani sebesar -0,558 yang bernilai negatif, artinya semakin baik nilai status gizi maka semakin turun nilai kebugaran jasmaninya. Uji koefisien korelasi tersebut dilakukan dengan cara mengonsultasikan nilai harga  $r$  hitung dengan harga  $r$  tabel, pada  $\alpha = 5\%$  dengan  $N = 30$  diperoleh  $r$  tabel sebesar 0,361. Koefisien korelasi antara  $r_{x.y} = -0,558 > r(0,05)(30) = 0,361$ , berarti koefisien korelasi tersebut signifikan. Hipotesis yang berbunyi “ Ada hubungan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 02 Mempawah Hilir Kabupaten Mempawah”, diterima dengan hubungan secara negatif serta dengan derajat hubungan korelasi agak rendah. Berdasarkan kesimpulan penelitian diatas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu : (1) Bagi siswa untuk lebih memperhatikan tentang status gizi serta meningkatkan aktivitas fisik agar kebugaran jasmani dalam kondisi yang baik sehingga dapat berpengaruh dalam pembelajaran. (2) Bagi guru penjas kes hendaknya dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan kajian untuk memberikan wawasan tentang pentingnya kebugaran jasmani yang ditunjang oleh status gizi yang baik. (3). Bagi peneliti selanjutnya semoga skripsi ini dapat menjadi bahan acuan dan dapat mengembangkannya menjadi lebih baik.