

## ABSTRAK

### HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 11 SATAP BELIMBING KABUPATEN MELAWI

Hizkia

Program Studi Pendidikan Jasmani  
Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP PGRI Pontianak  
Jalan Ampera No. 88 Pontianak 78116  
E-mail: ikihizkia55@gmail.com

Penelitian ini bertujuan untuk mencari hubungan antara Status Gizi dengan tingkat Kebugaran Jasmani siswa sekolah menengah pertama negeri 11 satap belimbing kabupaten melawi. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah metode deskriptif. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah pengukuran, dan alat pengumpulan yang digunakan adalah tes. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas seluruh siswa SMP di Negeri 11 Satap Belimbing, Sampel yang di gunakan adalah siswa kelas VII sebanyak 17 siswa, Pengujian ini menggunakan taraf signifikan 0,05 atau 5% apabila taraf *signifikansi linearity* > 0,05 atau nilai *significansi deviation from linearity* 0,05, maka terjadi hubungan korelasi antara variabel bebas dan variabel terikat. *Sig* dari kedua variabel masing-masing sebesar 0,161 dan 0,171. Ternyata nilai *Sig* yang diperoleh dari kedua variabel semuanya lebih besar dari 0,05, sehingga  $H_0$  diterima.

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

## RINGKASAN SKRIPSI

Hizkia (2024), Skripsi ini **berjudul**: “Hubungan antara Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani siswa sekolah menengah pertama negeri 11 satap Belimbing Kabupaten Melawi”. **Tujuan** penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara Status Gizi dengan tingkat Kebugaran Jasmani di SMP Negeri 11 Satap Belimbing. Adapun **Variabel** dalam penelitian ini adalah variable bebas (Status Gizi) dan variable terikat (Kebugaran Jasmani). **Metode** yang digunakan pada penelitian ini adalah metode deskriptif dan bentuk penelitiannya menggunakan bentuk studi korelasi. **Populasi** dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII jenis **Sampel** yang digunakan adalah *Total Sampling* yaitu teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel yang mana pada penelitian ini menggunakan seluruh populasi sebagai sampel yaitu 17 siswa. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah pengukuran. Alat pengumpulan datanya berupa tes.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh hubungan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani sebesar 0,504. Berdasarkan hasil perhitungan normalitas terdapat  $h_A$  diterima sehingga dinyatakan normal dan dari hasil perhitungan pengujian hipotesis, hubungan tersebut dinyatakan signifikan karena nilai  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$ . Hasil korelasi antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani bernilai positif, artinya status gizi memberikan pengaruh yang produktif terhadap tingkat kebugaran jasmani. Pada penelitian ini, hubungan yang diperoleh signifikan, dan pada pengujian keberartian regresi, garis regresi berarti. Ini berarti bahwa variabel status gizi memberikan kontribusi yang nyata terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa.

Berdasarkan keimpulan peneliti di atas, ada beberapa saran yang dapat di sarankan yaitu 1).Bagi siswa untuk lebih memperhatikan gizi dan kebugaran jasmani dalam kondisi yang baik sehingga dapat melakukan aktivitas dengan baik. 2).Bagi Guru dianjurkan kepada para guru terlebih khusus guru olahraga untuk memperhatikan status gizi siswa sehingga kebugaran jasmani siswa menjadi lebih baik. 3).Bagi peneliti selanjutnya disarankan bagi peneliti lain agar mengadakan penelitian yang lebih mendalam dengan mencoba meneliti variabel - variabel yang lainnya. Dan semoga skripsi ini dapat menjadi bahan acuan dan mengembangkannya lebih baik lagi.