ABSTRAK

HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASAMNI SISWA PUTRA KELAS II DI SMP NEGERI 3 JATI AGUNG LAMPUNG SELATAN TAHUN AJARAN 2015/2016

Oleh

Rianti Anggraeni

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas II di SMP Negeri 3 Jati Agung Lampung Selatan Tahun Ajaran 2015/2016. Dan diharapkan bermanfaat bagi guru/ pelatih, sebagai bahan latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey dengan teknik tes.Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra kelas II di SMP Negeri 3 Jati Agung dengan jumlah sampel 62 siswa. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah *one shoot model* atau satu kali pengambilan data dan teknik analilis data menggunakan *Multiple Regresi*. Hasil penelitian menunjukan bahwa status gizi siswa Putera Kelas II di SMP Negeri 3 Jati Agung Lampung Selatan tahun pelajaran 2015/2016 memiliki koefesien korelasi antara status gizi dengan kecepatan adalah sebesar 0.001 yang menunjukan hasil signifikan, status gizi dengan kekuatan otot perut 0.002 signifikan, status gizi dengan kekuatan otot lengan adalah sebesar 0.002 signifikan, status gizi dengan daya ledak tungkai adalah sebesar 0.005 menunjukan hasil signifikan, status gizi dengan daya tahan umum (jantung dan paru) adalah sebesar 0.000 signifikan, status gizi dengan tingkat kebugaran adalah sebesar 0.001 signifikan, sehingga hasil semua tes adalah signifikan. Kesimpulan : penelitian ini menunjukan bahwa status gizi mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang, dari semua komponen yang di ujikan yang paling berpengaruh adalah daya tahan tubuh umum (jantung dan paru) ,Rekomendasi dari hasil penelitian ini bahwa untuk memperoleh tingkat kebugaran jasmani yang baik harus di sesuaikan dengan asupan gizi dan nutrisi yang seimbang, selain itu untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang baik juga seseorang harus menyesuaikan dengan kegiatan dirinya sehari-hari.

Kata Kunci: gizi, kebugaran jasmani, korelasi.