

ABSTRAK

FANNY OCTAVIANI KUSMA ELI, 2024 HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN STATUS GIZI DENGAN KEBUGARAN JASMANI (Studi Deskriptif Pada Seluruh Siswa SMP Negeri 12 Kota Tasikmalaya). Jurusan Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Siliwangi

Kebugaran jasmani merupakan suatu bagian yang sangat penting bagi kehidupan seseorang. Bagi peserta didik kebugaran jasmani memiliki manfaat yaitu untuk meningkatkan motivasi dan kemampuan untuk belajar. Untuk dapat memiliki kebugaran jasmani yang baik, seseorang harus memenuhi tiga unsur, yaitu asupan gizi, istirahat, dan olahraga. ketiga unsur tersebut diasumsikan saling terkait satu dengan yang lainnya. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Hubungan Aktivitas Fisik dan Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani, pada peserta didik SMP Negeri 12 Kota Tasikmalaya. Metode penelitian yang digunakan adalah Metode Deskriptif Korelasional dengan populasi seluruh siswa SMP Negeri 12 Kota Tasikmalaya yaitu 1071 siswa dan sampel sebanyak 30 siswa, teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *stratified random sampling*. Pengumpulan data aktivitas fisik menggunakan kuesioner PAQ-A, status gizi melakukan pengukuran IMT/U, dan Kebugaran Jasmani dengan melakukan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 13-15 tahun. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan rumus koefisien korelasi *Sperman Rank*. Hasil analisis hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani diperoleh harga hitung = 0,97 dan nilai $T_{tabel} = 2,048$, dengan demikian tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan kebugaran jasmani peserta didik SMP Negeri 12 Kota Tasikmalaya. Hasil analisis hubungan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani diperoleh h Harga hitung = 0,69 dan nilai $T_{tabel} = 2,048$, dengan demikian tidak ada hubungan yang signifikan anatara status gizi dengan kebugaran jasmani peserta didik SMP Negeri 12 Kota Tasikmalaya. Hasil analisis regresi berganda diperoleh harga $F_{hitung} = 0,057$ dengan $F_{tabel} = 3,35$, dengan demikian dapat disimpulkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan status gizi dengan kebugaran jasmani SMP Negeri 12 Kota Tasikmalaya.

Kata Kunci: *Aktivitas Fisik, Kebugaran Jasmani, Status Gizi*

ABSTRACT

FANNY OCTAVIANI KUSMA ELI, 2024 RELATIONSHIP OF PHYSICAL ACTIVITY AND NUTRITION STATUS WITH PHYSICAL FITNESS (Descriptive Study of All Students of SMP Negeri 12 Kota Tasikmalaya). Department of Physical Education. Faculty of Teacher Training and Education. Siliwangi University

Physical fitness is a very important part of a person's life. For students, physical fitness has the benefit of increasing motivation and ability to learn. To be able to have good physical fitness, one must fulfill three elements, namely nutritional intake, rest, and exercise. the three elements are assumed to be interrelated with one another. The purpose of this study was to determine the relationship between physical activity and nutritional status with physical fitness, in students of SMP Negeri 12 Tasikmalaya City. The research method used is Descriptive Correlational Method with a population of all students of SMP Negeri 12 Tasikmalaya City, namely 1071 students and a sample of 30 students, sampling techniques using stratified random sampling techniques. Collecting physical activity data using the PAQ-A questionnaire, nutritional status taking IMT / U measurements, and Physical Fitness by conducting the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) aged 13-15 years. Hypothesis testing in this study used the Sperman Rank correlation coefficient formula. The results of the analysis of the relationship between physical activity and physical fitness obtained the calculated price = 0.97 and the value of $T_{table} = 2.048$, with the result that the relationship between physical activity and physical fitness is not significant.

Keywords: Nutritional Status, Physical Activity, Physical Fitness