

RINGKASAN

HUBUNGAN STATUS GIZI DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA KELAS X DAN XI MAN 1 KABUPATEN BOGOR

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan status gizi dan aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani pada siswa kelas X dan XI MAN 1 Kabupaten Bogor. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan teknik survey terhadap siswa kelas X dan XI MAN 1 Kabupaten Bogor, dengan teknik pengambilan sampel yaitu *sampling sistematis*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes antropometri, angket dan tes kebugaran jasmani. Teknik analisis data untuk pengujian hipotesis menggunakan teknik regresi linier sederhana dengan uji regresi dan korelasi berpasangan dan korelasi ganda.

Dari hasil perhitungan dan analisis data diperoleh nilai $f_{hitung} = 8.277$ dan pada $\alpha = 5\%$ dengan $dk = n-k-1 = 40-2-1 = 37$ diperoleh $f_{tabel} = 3.25$. Karena $f_{hitung} = 8.277 > f_{tabel} = 3.25$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan sebesar 54,70% antara status gizi dan aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani pada siswa kelas X dan XI MAN 1 Kabupaten Bogor. Hubungan bersifat positif, artinya bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dan aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani siswa. Dengan demikian dapat dijelaskan bahwa semakin baik status gizi dan aktivitas fisiknya, maka akan semakin baik pula tingkat kebugaran jasmaninya.

Kata Kunci : Status gizi, aktivitas fisik, kebugaran jasmani.

SUMMARY

NUTRITIONAL STATUS RELATIONS AND PHYSICAL ACTIVITIES TO JASMANI FUNDAMENTS IN STUDENT CLASS X AND XI MAN 1 REGENCY OF BOGOR

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship of nutritional status and physical activity to physical fitness in students of class X and XI MAN 1 Bogor regency. This research uses quantitative research method with survey technique to students of class X and XI MAN 1 Bogor Regency, with sampling technique that is systematic sampling. The research instruments used were anthropometry test, questionnaire and physical fitness test. Analytical technique for hypothesis testing using simple linear regression technique with regression test and pairwise correlation and double correlation.

From the calculation and analysis obtained $f_{\text{count}} = 8.277$ and at $\alpha = 5\%$ with $dk = n - k - 1 = 40 - 2 - 1 = 37$ obtained $f_{\text{table}} = 3.25$. Because $f_{\text{count}} = 8.277 > f_{\text{table}} = 3.25$, it can be concluded that there is a significant relationship of 54.70% between nutritional status and physical activity on physical fitness in students of class X and XI MAN 1 Bogor regency. The relationship is positive, meaning that there is a significant relationship between nutritional status and physical activity on students' physical fitness. Thus it can be explained that the better the nutritional status and physical activity, the better the level of physical fitness.

Keywords: Nutritional status, physical activity, physical fitness.