

ABSTRAK

Krisdiyanto,2004. Hubungan Status Gizi Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putera Kelas II SLTPN 2 Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2003/2004.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani siswa putera kelas II SLTPN 2 Petarukan Kabupaten Pemalang tahun pelajaran 2003/2004. Permasalahan yang ingin dikaji adalah adakah hubungan antara status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani siswa. Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk pengetahuan penulis tentang hubungan status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani siswa. Bagi siswa diharapkan dapat bermanfaat sebagai bahan informasi tentang status gizi dan tingkat kesegaran jasmaninya. Sedangkan bagi dunia ilmu pengetahuan untuk menambah kajian tentang hubungan status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putera kelas II SLTPN 2 Petarukan Kabupaten Pemalang tahun pelajaran 2003/2004 sebanyak 50 siswa. Penentuan sampel penelitian dilakukan dengan teknik total sampling yaitu seluruh anggota populasi ditugaskan untuk menjadi sampel penelitian. Jadi jumlah sampel penelitian ini adalah 50 siswa. Variabel dalam penelitian ini ada dua yaitu status gizi sebagai variabel terikat dan tingkat kesegaran jasmani sebagai variabel bebas. Instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data status gizi dengan tes *antropometri* melalui pengukuran berat badan dan tinggi badan yang diwujudkan dalam BMI (*body mass index*). Sedangkan pengumpulan data tingkat kesegaran jasmani dengan tes kesegaran jasmani Indonesia yang terdiri dari lima pengukuran yaitu lari 50 meter, angkat tubuh, loncat tegak, baring duduk 60 detik dan lari 1000 meter. Analisis data yang digunakan yaitu analisis korelasi dan regresi linier sederhana.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa status gizi siswa kelas II putera SLTPN 2 Petarukan Kabupaten Pemalang tahun pelajaran 2003/2004 termasuk kategori sedang dengan rata-rata skor BMI 17,42, sedangkan tingkat kesegaran jasmani juga termasuk kategori sedang dengan rata-rata skor kesegaran jasmani sebesar 14,52. Dari hasil analisis korelasi diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,5853. Uji keberartian koefisien korelasi tersebut menggunakan uji t. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh harga $t_{hitung} = 5,001$ dan pada $\alpha = 5\%$ dengan $dk = n-2 = 50-2 = 48$ diperoleh $t_{tabel} = 2,01$. Dengan demikian menunjukkan bahwa “ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas II Putera SLTPN 2 Petarukan kabupaten Pemalang tahun pelajaran 2003/2004”. Kontribusi yang diberikan oleh status gizi terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa yaitu 34,25%.

Berdasarkan temuan didapatkan melalui penelitian ini yaitu adanya hubungan yang signifikan antara status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani siswa, maka peneliti menyarankan kepada para siswa agar menjaga status gizinya dengan cara mengatur pola konsumsinya secara tepat agar berat badannya dapat terjaga secara ideal. Selain mengatur pola konsumsi yang tepat, mereka hendaknya meningkatkan kembali aktifitas fisik dengan melakukan latihan-latihan fisik yang disenangi agar terjadi keseimbangan antara pola konsumsi dengan tingkat kesegaran jasmaninya.