

ABSTRAK

Harisma Cahya Putra. 2024. Hubungan Status Gizi dengan Tingkat Kesehatan Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga SMA Negeri 1 Karas Th. 2023/2024. Skripsi. Ilmu Keolahragaaan, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas PGRI Madiun. Pembimbing: Dr. drh. Cicilia Novi Primiani, M. Pd dan Andri Wahyu Utomo, S. Pd., M. Or.

Gizi seimbang dan kesehatan jasmani merupakan usaha seseorang untuk meningkatkan dan mempertahankan kesehatan yang harus diterapkan melalui proses belajar, baik dari keluarga, lingkungan masyarakat maupun sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk Mengetahui Hubungan Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga di SMA Negeri 1 Karas Tahun Ajaran 2023/2024. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan metode korelasi dengan teknik pengambilan datanya dengan tes. Subyek dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler olahraga futsal dan bola voli di SMA Negeri 1 Karas, terdiri atas peserta futsal sebanyak 15 orang dan peserta bola voli berjumlah 27 orang. Pengumpulan data dengan tes menggunakan instrumen Tes Kesehatan Pelajar Nasional (TKPN) 2023 dari KEMENPORA dan wawancara. Teknik analisis data menggunakan korelasi melalui uji prasyarat uji normalitas. Hasil penelitian menunjukkan hubungan status gizi dengan tingkat kesehatan jasmani ekstrakurikuler futsal, dengan ($p=0.571 > 0.05$) menunjukkan tidak ada hubungan antara kedua variabel tersebut. Sedangkan hasil penelitian status gizi dengan tingkat kesehatan jasmani ekstrakurikuler bola voli, dengan ($p=0.77 > 0.05$) menyatakan secara statistik tidak ada hubungan antara variabel tersebut. Dengan demikian hubungan status gizi dengan tingkat kesehatan jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga SMA Negeri 1 Karas tidak memiliki hubungan secara statistik. Hasil dari wawancara mendapat informasi peserta ekstrakurikuler futsal kebutuhan gizi harus ada keseimbangan dan variasi makanan, terutama dengan menambah asupan sayuran, untuk mendukung aktivitas fisik dan memenuhi kebutuhan gizi harian. Sedangkan peserta ekstrakurikuler bola voli kebutuhan gizi sudah cukup baik, perlu meningkatkan konsistensi dalam kebiasaan olahraga dapat mendukung tingkat kesehatan jasmani yang baik. Namun, kebiasaan yang sering mengisi waktu luang dengan bermain game dapat mengurangi manfaat dari rutinitas olahraganya.

Kata kunci: Indeks Masa Tubuh, Kesehatan Jasmani, Ekstrakurikuler

ABSTRAK

Harisma Cahya Putra. 2024. The Relationship between Nutritional Status and Physical Freshness of Extracurricular Sports Participants of SMA Negeri 1 Karas Th. 2023/2024. Thesis. Sports Science, Faculty of Health Sciences and Science, University of PGRI Madiun. Supervisors: Dr. drh. Cicilia Novi Primiani, M. Pd and Andri Wahyu Utomo, S. Pd., M. Or.

Balanced nutrition and physical freshness are a person's efforts to improve and maintain health that must be applied through the learning process, both from the family, the community environment and the school. This study aims to determine the relationship between nutritional status and the level of physical fitness of sports extracurricular participants at SMA Negeri 1 Karas for the 2023/2024 school year. This research is a quantitative research using the correlation method with the data collection technique with the test. The subjects in this study are extracurricular participants in futsal and volleyball sports at SMA Negeri 1 Karas, consisting of 15 futsal participants and 27 volleyball participants. Data collection with tests using the 2023 National Student Freshness Test (TKPN) instrument from the Ministry of Youth and Sports and interviews. The data analysis technique uses correlation through the prerequisite test of normality test. The results of the study showed the relationship between nutritional status and the level of physical freshness of futsal extracurriculars, with ($p=0.571 > 0.05$) showing that there was no relationship between the two variables. Meanwhile, the results of the research on nutritional status with the level of physical freshness of volleyball extracurriculars, with ($p=0.77 > 0.05$) statically stated that there was no relationship between these variables. Thus, the relationship between nutritional status and the level of physical freshness of extracurricular sports participants of SMA Negeri 1 Karas does not have a statistically related relationship. The results of the interview informed futsal extracurricular participants that nutritional needs need to be improved, there must be a balance and variety of food, especially by increasing vegetable intake, to support physical activity and meet daily nutritional needs. While volleyball extracurricular participants have good nutritional needs, it is necessary to increase consistency in sports habits to support a good level of physical freshness. However, the habit of frequently filling up your free time with gaming can reduce the benefits of your exercise routine.

Keywords: Body Mass Index, Physical Freshness, Extracurricular