

ABSTRAK

Ibrahim Jahfal. 2024. Hubungan Status Gizi dan Kebugaran Jasmani Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 4 Magetan 2023/2024. Skripsi. Ilmu Keolahragaaan, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas PGRI Madiun. Pembimbing: Dr. drh. Cicilia Novi Primiani, M. Pd dan Ghon Lisdiantoro, S. Pd., M. Or.

Status Gizi dengan kebugaran 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 dan Kebugaran Jasmani Ekstrakurikuler Bola Voli di SMP Negeri 4 Magetan Tahun Ajaran 2023/2024. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan metode Spearman Rho dengan teknik pengambilan datanya dengan tes. Sampel dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bola voli putra di SMP Negeri 4 Magetan, terdiri atas peserta 42 orang. Pengumpulan data dengan tes menggunakan instrumen Tes Kesegaran Pelajar Nasional (TKPN) 2023 dari. Teknik analisis data menggunakan Spearman Rho melalui uji prasyarat uji normalitas. Hasil penelitian menunjukkan hubungan status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani ekstrakurikuler bola voli, dengan ($p=0.344 > 0.05$) menunjukkan tidak ada hubungan antara kedua variabel tersebut. Dengan demikian hubungan status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola SMP Negeri 4 Magetan tidak memiliki hubungan secara statistik. Peserta ekstrakurikuler bola voli kebutuhan gizi sudah cukup baik, perlu meningkatkan konsistensi dalam kebiasaan olahraga dapat mendukung tingkat kesegaran jasmani yang baik. Namun, kebiasaan yang sering mengisi waktu luang dengan bermain game dapat mengurangi manfaat dari rutinitas olahraganya.

Kata kunci: IMT, Kebugaran Jasmani, Ekstrakurikuler

ABSTRACT

Ibrahim Jahfal. 2024. *The Relationship between Nutritional Status and Physical Fitness Extracurricular Volleyball at SMP Negeri 4 Magetan 2023/2024*. Thesis. Sports Science, Faculty of Health and Science, PGRI Madiun University. Supervisor: Dr. drh. Cicilia Novi Primiani, M. Pd and Ghon Lisdiantoro, S. Pd., M. Or.

Nutritional status with physical fitness are a person's efforts to improve and maintain health which must be implemented through a learning process, both from the family, community and school environment. This research aims to determine the relationship between nutritional status and physical fitness in extracurricular volleyball at SMP Negeri 4 Magetan for the 2023/2024 academic year. This research is quantitative research using the Spearman Rho method with data collection techniques using tests. The sample in this study was participants in the men's volleyball extracurricular at SMP Negeri 4 Magetan, consisting of 42 participants. Data were collected using tests using the 2023 National Student Fitness Test (TKPN) instrument from the Ministry of Youth and Sports. The data analysis technique uses Spearman Rho through the prerequisite normality test. The results of the study showed a relationship between nutritional status and the level of extracurricular physical fitness in volleyball, with ($p=0.344 > 0.05$) indicating there was no relationship between these two variables. Thus, the relationship between nutritional status and the level of physical fitness of extracurricular football participants at SMP Negeri 4 Magetan has no statistical relationship. Volleyball extracurricular participants' nutritional needs are quite good, they need to increase consistency in sports habits to support a good level of physical fitness. However, the habit of often filling your free time by playing games can reduce the benefits of your exercise routine.

Keywords: BMI, Physical fitness, Extracurricular