

ABSTRAK

MARTIN STEVEN GULTOM (NIM: 6213111049). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani dan Status Gizi di SMA Se-Kecamatan Pangaribuan Tahun 2025/2026 (Pembimbing : Zen Fadli)
Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2026

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat kebugaran jasmani dan status gizi siswa SMA Sekecamatan Pangaribuan tahun ajaran 2025/2026. Penelitian menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan melibatkan 39 siswa laki-laki kelas XI sebagai sampel yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Instrumen penelitian meliputi Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN), yang mencakup komponen PACER, Sit-Up 60 detik, Squat Thrust, dan V-Sit, serta pengukuran status gizi menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT) berdasarkan standar IMT/U usia 15–18 tahun dan pengukuran lipatan kulit (skinfold) tiga titik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa berada pada kategori yang bervariasi, dengan rincian 20 siswa (51,3%) berada dalam kategori baik, 15 siswa (38,5%) kategori cukup, dan 4 siswa (10,3%) kategori kurang. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kebugaran jasmani yang memadai, meskipun masih terdapat siswa yang memerlukan peningkatan terutama pada komponen daya tahan kardiorespirasi.

Status gizi berdasarkan IMT menunjukkan bahwa 23 siswa (58,9%) berada pada kategori normal, 6 siswa (15,4%) pada kategori normal ideal, 7 siswa (17,9%) kategori gemuk, dan 3 siswa (7,7%) kategori obesitas. Adapun hasil pengukuran lipatan kulit menunjukkan 2 siswa (5,1%) berada pada kategori kurus, 12 siswa (30,8%) kategori normal ideal, 17 siswa (43,6%) kategori normal, 6 siswa (15,4%) kategori gemuk, dan 2 siswa (5,1%) kategori obesitas. Temuan ini menggambarkan bahwa status gizi siswa secara umum berada pada kategori normal, namun terdapat sebagian siswa yang menunjukkan kecenderungan kelebihan lemak tubuh.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa kebugaran jasmani dan status gizi siswa masih perlu mendapatkan perhatian, terutama bagi siswa yang berada pada kategori kurang bugar, gemuk, dan obesitas. Temuan ini dapat menjadi dasar bagi sekolah untuk merancang program pembinaan kebugaran jasmani dan edukasi gizi yang lebih efektif.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, Status Gizi, TKPN, IMT, Lipatan Kulit

ABSTRACT

MARTIN STEVEN GULTOM (Student ID: 6213111049). Analysis of Physical Fitness Levels and Nutritional Status of Senior High School Students in Pangaribuan District, Academic Year 2025/2026 (Advisor: Zen Fadli)
Thesis: Faculty of Sports Science, UNIMED, 2026

This study aims to analyze the physical fitness levels and nutritional status of senior high school students in Pangaribuan District for the 2025/2026 academic year. The research employed a quantitative descriptive method involving 39 male students from grade XI, selected through purposive sampling. The instruments used included the Indonesian Student Fitness Test (TKPN), which consists of PACER, 60-second Sit-Up, Squat Thrust, and V-Sit components, as well as nutritional assessments using Body Mass Index (BMI) based on the BMI-for-age standards for ages 15–18 and a three-site skinfold measurement.

The results showed varying levels of physical fitness among students, with 20 students (51.3%) categorized as good, 15 students (38.5%) as fair, and 4 students (10.3%) as poor. These findings indicate that most students possess adequate physical fitness, although improvements are still needed, particularly in aerobic endurance.

Nutritional status based on BMI revealed that 23 students (58.9%) were categorized as normal, 6 students (15.4%) as ideal normal, 7 students (17.9%) as overweight, and 3 students (7.7%) as obese. Meanwhile, skinfold measurements showed 2 students (5.1%) categorized as thin, 12 students (30.8%) as ideal normal, 17 students (43.6%) as normal, 6 students (15.4%) as overweight, and 2 students (5.1%) as obese. These results indicate that although the majority of students have a normal nutritional status, some show a tendency toward excess body fat.

Overall, this study concludes that both physical fitness and nutritional status among students require further attention, especially for those categorized as poorly fit, overweight, or obese. These findings can serve as a basis for schools to develop more effective fitness training programs and nutritional education.

Keywords: Physical Fitness, Nutritional Status, TKPN, BMI, Skinfold Thickness