

ABSTRAK

Ardila Melati (NIM.621111061). “DAMPAK IMPLEMENTASI PROGRAM MAKAN BERGIZI GRATIS (MBG) TERHADAP INDEKS MASSA TUBUH (IMT) DAN KEBUGARAN JASMANI SISWA DI SMA N 5 MEDAN” (Pembimbing: Abdul Harris Handoko) Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan Unimed 2026.

Kesehatan dan kebugaran jasmani siswa merupakan faktor penting dalam menunjang keberhasilan didalam proses pembelajaran penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya asupan gizi yang seimbang dalam mendukung kesehatan dan kebugaran jasmani siswa, yang berpengaruh terhadap kemampuan belajar dan aktivitas fisik. Program Makan Bergizi Gratis (MBG) merupakan salah satu upaya pemerintah dalam meningkatkan status gizi peserta didik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak implementasi Program MBG terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT) dan kebugaran jasmani siswa di SMA Negeri 5 Medan. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain *pretest-posttest*. Sampel penelitian berjumlah 30 siswa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian meliputi pengukuran IMT melalui perbandingan berat badan dan tinggi badan, serta Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani. Teknik analisis data menggunakan uji statistik deskriptif dan uji perbandingan (uji *t*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata nilai IMT siswa mengalami perubahan ke arah kategori normal setelah pelaksanaan program MBG. Selain itu, hasil kebugaran jasmani siswa juga mengalami peningkatan yang ditunjukkan dari peningkatan skor TKSI antara *pretest* dan *posttest*. Berdasarkan hasil uji *t*, diperoleh nilai signifikansi ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah pelaksanaan program MBG terhadap IMT dan kebugaran jasmani siswa. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa implementasi Program Makan Bergizi Gratis (MBG) memberikan dampak yang signifikan dan positif terhadap peningkatan Indeks Massa Tubuh (IMT) dan kebugaran jasmani siswa di SMA Negeri 5 Medan. Program ini efektif dalam mendukung perbaikan status gizi serta meningkatkan kemampuan fisik siswa, sehingga dapat menunjang proses pembelajaran secara optimal.

Kata kunci: Program Makan Bergizi Gratis (MBG), Indeks Massa Tubuh (IMT), Kebugaran Jasmani.

ABSTRACT

Ardila Melati (NIM.621111061). “THE IMPLEMENTATION OF THE FREE NUTRITIONAL MEAL PROGRAM (MBG) ON STUDENTS’ BODY MASS INDEX (BMI) AND PHYSICAL FITNESS AT SMA N 5 MEDAN” (Supervisor: Abdul Harris Handoko, S.Pd, M.Pd) Thesis: Faculty of Sport Science Unimed 2026.

Students’ health and physical fitness are important factors in supporting success in the learning process. This research is motivated by the importance of balanced nutritional intake in supporting students’ health and physical fitness, which affects learning ability and physical activity. The Free Nutritional Meal Program (MBG) is one of the government’s efforts to improve students’ nutritional status. This study aims to determine the impact of the implementation of the MBG Program on the Body Mass Index (BMI) and physical fitness of students at SMA Negeri 5 Medan. The research method used is an experiment with a pretest–posttest design. The study sample consisted of 30 students selected using purposive sampling. The research instruments included BMI measurements using a comparison of weight and height, and the Indonesian Student Fitness Test (TKSI) to assess physical fitness levels. Data analysis used descriptive statistics and a comparison test (t-test). The results showed that the average BMI of students shifted toward the normal range after the implementation of the MBG program. Furthermore, students’ physical fitness also improved, as indicated by the increase in TKSI scores between the pre-test and post-test. The t-test obtained a significance value ($p < 0.05$), indicating a significant difference between before and after the MBG program implementation in terms of BMI and physical fitness. Based on these results, it can be concluded that the implementation of the Free Nutritious Meal Program (MBG) has had a significant and positive impact on increasing Body Mass Index (BMI) and physical fitness of students at SMA Negeri 5 Medan. This program is effective in supporting nutritional status improvement and enhancing students’ physical abilities, thus optimally supporting the learning process.

Keywords: *Free Nutritional Meal Program (MBG), Body Mass Index (BMI), Physical Fitness.*