

## ABSTRAK

**Rasid Ilyas : Hubungan Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Kardiorespirasi Mahasiswa Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Medan. Skripsi. Program Studi Gizi. Pendidikan Kesejahteraan Keluarga. Fakultas Teknik. Universitas Negeri Medan.**

Tingkat kebugaran kardiorespirasi menjadi salah satu indikator penting yang menunjukkan tingkat kebugaran jasmani siapa saja, tidak hanya di kalangan atlet dan olahragawan. Sebanyak 60% mahasiswa Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Medan memiliki tingkat kebugaran kardiorespirasi kurang. Salah satu faktor yang memengaruhi kebugaran kardiorespirasi adalah status gizi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ; 1) Karakteristik mahasiswa Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, 2) Status gizi mahasiswa Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, 3) Tingkat kebugaran kardiorespirasi mahasiswa Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, 4) Hubungan status gizi dengan tingkat kebugaran kardiorespirasi mahasiswa Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga.

Desain penelitian yang digunakan adalah *Cross Sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel yaitu *simple random sampling*. Teknik pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan yaitu timbangan dan *microtoise* untuk mengukur berat badan dan tinggi badan. Untuk menguji tingkat kebugaran kardiorespirasi menggunakan *test cooper*. Responden berlari dalam waktu 12 menit dan dihitung jarak yang ditempuh. Untuk menganalisis status gizi dengan tingkat kebugaran kardiorespirasi menggunakan uji korelasi *rank spearman*.

Sebagian besar responden berusia 20 tahu (59,62%) dan berjenis kelamin laki-laki (84,62%) serta semuanya dalam kondisi sehat. Hampir semua responden beristirahat selama 6-8 jam (80,77%), rutin berolahraga (98,08%) dengan durasi olahraga lebih dari 30 menit, serta jenis olahraga yang paling banyak dilakukan adalah jogging (61,50%). Responden mayoritas memiliki status gizi yang normal (69,23%) dan tingkat kebugaran kardiorespirasi baik (44,20%), namun masih terdapat 30,80% responden yang memiliki tingkat kebugaran kardiorespirasi kurang. Hasil uji korelasi *rank spearman* menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan tingkat kebugaran kardiorespirasi ( $p\text{-value} = 0,001$ ). Nilai koefisien korelasi sebesar  $-0,618$  menunjukkan korelasi negatif dengan kekuatan korelasi yang kuat.

**Kata kunci : Status gizi, tingkat kebugaran kardiorespirasi, Mahasiswa PKO**

## ABSTRACT

**Rasid Ilyas: The Relationship between Nutritional Status and Cardiorespiratory Fitness Level of Students in the Sports Coaching Education Program at the State University of Medan. Thesis. Nutrition Program. Family Welfare Education. Faculty of Engineering. State University of Medan.**

The level of cardiorespiratory fitness is an important indicator that shows the level of physical fitness of anyone, not only athletes and sportsmen. As many as 60% of Medan State University Sports Coaching Education Study Program students have a low level of cardiorespiratory fitness. One of the factors that influences cardiorespiratory fitness is nutritional status. This study aims to determine ; 1) Characteristics of students in the Sports Coaching Education Study Program, 2) Nutritional status of students in the Sports Coaching Education Study Program, 3) Cardiorespiratory fitness level of students in the Sports Coaching Education Study Program, 4) Relationship between nutritional status and cardiorespiratory fitness level of students in the Sports Coaching Education Study Program.

The research design used was Cross Sectional. The population in this study were Sports Coaching Education Students. This research uses a sampling technique, namely simple random sampling. Data collection techniques use tests and measurements. The instruments used were scales and microtoises to measure body weight and height. To test the level of cardiorespiratory fitness using the COOPER test. Respondents ran for 12 minutes and the distance covered was calculated. To analyze nutritional status with cardiorespiratory fitness level using the Spearman rank correlation test.

Most of the respondents were 20 years old (59.62%) and male (84.62%) and all were in good health. Almost all respondents rest for 6-8 hours (80.77%), exercise regularly (98.08%) with an exercise duration of more than 30 minutes, and the type of exercise that is most often done is jogging (61.50%). The majority of respondents had normal nutritional status (69.23%) and good cardiorespiratory fitness levels (44.20%), but there were still 30.80% of respondents who had poor cardiorespiratory fitness levels. The results of the Spearman rank correlation test show that there is a significant relationship between nutritional status and cardiorespiratory fitness level ( $p$ -value = 0.001). The correlation coefficient value of -0.618 indicates a negative correlation with strong correlation strength

**Keywords: Nutritional status, cardiorespiratory fitness level, Sports Coaching Education Program students**