

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

II.1 Status Gizi

Status gizi adalah suatu keadaan yang menyatakan tingkat kecukupan gizi seseorang (Syafrizar dan Wellis, 2009: 05). Status gizi merupakan keadaan tubuh yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan nutrisi dengan kebutuhan. Keseimbangan tersebut dapat dilihat dari variabel pertumbuhan, yaitu berat badan dan tinggi badan (Gibson,2005)

II.1.1 Faktor Status Gizi

a. Faktor yang mempengaruhi status gizi secara langsung

1) Infeksi

Status gizi dan infeksi saling berinteraksi. Adanya infeksi yang berhubungan dengan asupan yang cukup pada anak. Penyakit menular dapat menyebabkan kondisi gizi buruk melalui berbagai mekanisme (Lani, 2017). Dampak besar dari infeksi terhadap status gizi anak tergantung pada derajat dampak yang ditimbulkan oleh infeksi tersebut. Menderita penyakit menular akan memperburuk kesehatan anak, mempengaruhi nafsu makan dan mengurangi asupan makanan sehingga mengakibatkan kurangnya zat gizi yang masuk ke dalam tubuh (Namangboling, Murti, Sulaeman, 2017).

2) Asupan Makanan

Asupan makanan merupakan kebutuhan pokok hidup manusia dan merupakan sumber energi terpenting untuk menunjang aktivitas dan aktivitas sehari-hari. Asupan makanan yang tidak seimbang dapat mempengaruhi status gizi anak sekolah. Asupan energi yang lebih rendah dari yang diperlukan tidak hanya memperburuk status gizi dan membuat anak lebih rentan terhadap penyakit, namun juga menghambat pertumbuhan dalam jangka panjang dan mengurangi cadangan energi tubuh, sehingga menyebabkan malnutrisi atau keadaan gizi buruk. Hal ini berdampak pada gangguan pertumbuhan fisik, berkurangnya ukuran tubuh, gangguan perkembangan mental, dan gangguan kecerdasan (Helmi, 2013; Lani, 2017).

b. Faktor yang mempengaruhi status gizi secara tidak langsung

1) Sosial Ekonomi

Faktor sosial ekonomi, khususnya pendapatan rendah (kemiskinan), merupakan faktor terbesar yang mempengaruhi gizi anak. Status sosial ekonomi memegang peranan penting dalam pengelolaan gizi dan masalah gizi (Rorong, 2019). Anak-anak dari keluarga miskin umumnya lebih besar kemungkinannya mengalami masalah gizi. Hal ini terkait dengan beberapa faktor seperti ketersediaan pangan, terbatasnya akses terhadap pangan, rendahnya pendidikan orang tua, gaya hidup tidak sehat, dan kurangnya informasi.

2) Pendidikan Orangtua

Pendidikan orang tua secara tidak langsung berkontribusi terhadap status gizi anak. Orang tua yang memiliki latar belakang pendidikan dan pengetahuan gizi yang baik pasti akan lebih memperhatikan asupan gizi anaknya. Sebab orang tua ingin anaknya tumbuh dan berkembang secara optimal dan tidak mengalami kekurangan gizi yang berdampak pada tumbuh kembangnya yang sangat menghambat tumbuh kembang anak (Esutu dan Wahyuni, 2018). Secara khusus pendidikan ibu berperan penting dalam menyediakan dan menyediakan makanan bergizi pada rumah tangga, sehingga mempengaruhi status gizi anak (Pahlevi, 2012).

3) Lingkungan

Lingkungan rumah atau sekolah merupakan tempat yang memberikan kontribusi besar dalam memberikan variasi makanan kepada anak. Karena anak-anak belum sepenuhnya dewasa, mereka lebih rentan terhadap lingkungannya dan memilih makan di luar. Jajanan menjadi perhatian besar masyarakat terutama orang tua, jajanan yang terletak di dekat rumah dan sekolah mempengaruhi status gizi karena menimbulkan risiko kontaminasi biologis atau kimia yang berbahaya bagi kesehatan dalam jangka pendek dan jangka panjang (Rohmah, 2019).

II.1.2 Standar Status Gizi

Status gizi adalah keadaan tubuh akibat asupan makanan dan penggunaan zat

gizi (Almatsier, 2010: 3). Keseimbangan antara asupan makanan dan kebutuhan zat gizi menentukan status gizi seseorang dan menggambarkan apa yang mereka konsumsi dari waktu ke waktu. Gizi yang baik dapat mengarah pada perkembangan otak, pertumbuhan fisik, kapasitas kerja, dan kesehatan yang optimal (Almatsier 2010: 8). Di bawah ini adalah uraian dari macam-macam status gizi (Almatsier, 2010: 9):

a. Gizi Baik

Gizi yang baik berarti tubuh menerima zat gizi yang cukup dan digunakan secara efisien mampu mencapai keinginan fisik. Pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kapasitas kerja, dan kesehatan secara keseluruhan.

b. Gizi Kurang (*Undernutrition*)

Gizi kurang terjadi karena ketidakseimbangan antara asupan energi dan kebutuhan zat gizi seseorang, atau bila terjadi kekurangan satu atau lebih zat gizi yang penting bagi tubuh. Ketidakseimbangan yang dimaksud adalah ketidakseimbangan negatif, artinya asupan makanan kurang dari kebutuhan gizi normal seseorang. Kekurangan gizi dapat menyebabkan gangguan perkembangan dan pertumbuhan, menurunkan konsentrasi dan produktivitas kerja, serta mempengaruhi struktur dan fungsi otak, pertahanan tubuh, dan perilaku.

c. Gizi Lebih (*overnutrition*)

Gizi lebih terjadi ketika tubuh mendapat pasokan nutrisi lebih dari jumlah yang ditentukan, dan dapat menyebabkan efek toksik atau kerusakan pada tubuh. Gizi lebih mungkin disebabkan oleh ketidakseimbangan positif, yaitu asupan makanan melebihi kebutuhan zat gizi yang diperlukan. Gizi berlebihan disebabkan oleh terlalu banyak mengonsumsi makanan kaya energi, yaitu makanan yang tinggi lemak dan gula serta rendah serat. Kelebihan gizi juga disebabkan oleh penurunan pengeluaran energi akibat penurunan aktivitas fisik, stres hidup, kemajuan ekonomi, dan efek racun yang berbahaya. Dampak dari gizi berlebihan antara lain obesitas, penyakit jantung, diabetes, darah tinggi, hepatitis, penyakit degeneratif seperti penyakit kandung empedu, dan memperpendek umur.

II.1.3 Penilaian Status Gizi

Penilaian status gizi merupakan suatu metode untuk menentukan status gizi seseorang (Suparasa, 2002). Ada dua cara untuk menilai status gizi, secara langsung

dan tidak langsung. Penilaian status gizi secara langsung dapat dibagi menjadi empat kategori, yaitu : antropometri, biokimia, klinis, dan biofisik. Sedangkan penilaian status gizi secara tidak langsung dibagi menjadi tiga kategori, yaitu : survei konsumsi pangan, statistik vital, dan faktor lingkungan (Suparasa, 2016).

II.1.3.1 Indeks Massa Tubuh (IMT)

1. Indeks Massa Tubuh (IMT)

Indeks massa tubuh (IMT) merupakan suatu alat atau cara sederhana untuk mengetahui status gizi seseorang, terutama kaitannya dengan berat badan kurang dan berat badan berlebih (Suparasa, 2016). Indeks massa tubuh (IMT) didefinisikan sebagai berat badan seseorang (kg) dibagi tinggi badan (m^2) (Irianto, 2017). Cara hitung IMT sebagai berikut :

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan}^2}$$

Status gizi diukur menggunakan indeks massa tubuh (IMT). Perhitungan IMT seperti di atas, kemudian hasilnya dibandingkan dengan batasan IMT yang ditetapkan oleh WHO atau Kementerian Kesehatan RI.

Tabel II. 1 Klasifikasi IMT menurut WHO

Klasifikasi	Interpretasi
< 16,0	Severe thinness
16,00 – 16,99	Moderate thinness
17,00 – 18,49	Mild thinness
18,50 – 24,99	Normal
25,00 – 29,99	Grade 1 overweight
30,00 – 39,99	Grade 2 overweight
≥ 40,0	Grade 3 overweight

Tabel II. 2 Klasifikasi IMT menurut Kemenkes RI (2003)

Kategori IMT	Klasifikasi
< 17,0	Kurus (kekurangan berat badan tingkat berat)
17,0 – 18,4	Kurus (kekurangan berat badan tingkat ringan)
18,5 – 25,0	normal
25,1 – 27,0	Kegemukan (kelebihan berat badan tingkat ringan)
> 27,0	Gemuk (kelebihan berat badan tingkat berat)

II.2 Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik merupakan pergerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang menyebabkan pengeluaran energi, seperti pada saat bekerja, bersantai, dan beraktivitas sehari-hari. Aktivitas fisik sangat penting bagi kelangsungan hidup manusia karena dapat menurunkan risiko penyakit jantung koroner dan obesitas (Ardiyanto dan Mustafa, 2021). Ketidakaktifan fisik / kurangnya aktivitas fisik merupakan faktor risiko independen terhadap penyakit kronis dan diperkirakan menyebabkan semua penyebab kematian di seluruh dunia (WHO, 2010). Aktivitas fisik mencakup seluruh pergerakan tubuh manusia, seperti aktivitas sehari-hari, hobi, dan olahraga kompetitif (WHO dalam Syam, 2017).

II.2.1 Klasifikasi Aktivitas Fisik

Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) adalah alat yang dikembangkan oleh WHO untuk mengukur tingkat aktivitas fisik. GPAQ terdiri dari 16 pertanyaan dan mengumpulkan data dari peserta penelitian mengenai tiga kategori aktivitas fisik : aktivitas fisik di tempat kerja, aktivitas perjalanan dari satu tempat ke tempat lain, dan aktivitas untuk rekreasi atau bersantai (Hamrik et al., 2014). *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) mengukur aktivitas fisik dengan mengkategorikan aktivitas fisik berdasarkan METs (*Metabolic Equivalents*) atau metabolik setara. Metabolik setara adalah perbandingan laju metabolisme selama bekerja dengan laju metabolisme saat istirahat. GPAQ dikembangkan lebih lanjut pada GPAQ versi 2. Analisis data GPAQ versi 2 dikategorikan berdasarkan perhitungan total aktivitas fisik yang dinyatakan dalam METs/menit/minggu. Berdasarkan panduan analisis yang disertakan dengan GPAQ versi 2, tingkat aktivitas fisik total dibagi menjadi 3 kategori, yaitu :

1) Tinggi

Mampu melakukan aktivitas fisik kategori tinggi dengan minimal 3 hari dengan jumlah 1500 METs/menit/minggu. Melakukan kombinasi aktivitas fisik berat dan sedang atau jalan kaki selama 7 hari, dengan intensitas minimal 3000 METs/menit/minggu.

2) Sedang

Mampu melakukan aktivitas fisik kategori tinggi minimal 20 menit/hari selama 3 hari atau lebih, atau melakukan aktivitas sedang selama 5 hari atau lebih, atau

berjalan kaki minimal 30 menit/hari. Melakukan kombinasi aktivitas fisik sedang atau jalan kaki selama 5 hari atau lebih dengan intensitas minimal 600 METs/menit/minggu.

3) Rendah

Aktivitas dalam kategori ringan adalah aktivitas fisik yang tidak termasuk dalam kategori apapun atau memiliki METs <600 METs/menit/minggu.

II.2.2 Manfaat Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik memiliki tujuan dan manfaat penting bagi tubuh. Bagi anak, aktivitas fisik menunjang pertumbuhan dan perkembangan tubuh, menjadikannya sehat dan kuat, serta tentunya melindunginya dari penyakit. Secara umum aktivitas fisik memiliki dua manfaat (Welis dan Rifki, 2013), yaitu:

- a. Manfaat secara fisik atau biologis, aktivitas fisik dapat menjaga kestabilan tekanan darah dalam batas normal, menjaga berat badan ideal, memperkuat tulang dan otot, serta meningkatkan kelenturan dan kebugaran jasmani.
- b. Manfaat secara psikologis atau spiritual, aktivitas fisik dapat meningkatkan rasa percaya diri, mengembangkan rasa sportivitas, mengurangi stres, meningkatkan tanggung jawab, dan memperkuat solidaritas sosial.

Hal ini didukung oleh (Kemenkes 2018) yang menyebutkan manfaat aktivitas fisik yaitu : Pengendalian berat badan, Pengendalian tekanan darah, Mengurangi resiko pengeroposan tulang pada wanita, Mencegah diabetes, Membantu mengontrol kadar kolesterol, Meningkatkan dan memperkuat sistem kekebalan tubuh, Menjaga dan meningkatkan kelenturan sendi dan otot, Memperbaiki postur tubuh, Mengontrol stres dan mengurangi kecemasan.

II.3 Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani digambarkan sebagai suatu keadaan dimana seseorang dapat melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami rasa lelah yang berlebihan dan mempunyai cadangan energi untuk mengatasi stres fisik (Physical Quality Development Center, 2002).

II.3.1 Komponen Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani terdiri dari beberapa komponen. Komponen tersebut dapat dibagi menjadi dua aspek (Nurhasan, dkk, 2005: 18) yaitu :

1. Kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan

Saputra Pandapotan, 2024

HUBUNGAN STATUS GIZI DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEBUGARAN JASMANI SISWA SMAN 12 BANDUNG

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Setiap orang pasti mempunyai komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan untuk menjaga kesehatannya supaya dapat melakukan aktivitas sehari-hari. Sehingga seseorang bisa tetap aktif dan tetap sehat. Komponen-komponen tersebut adalah :

a. Daya tahan kardiovaskuler

Daya tahan kardiovaskuler disebut dengan daya tahan jantung dan paru-paru yang berfungsi maksimal dalam melakukan aktivitas sehari-hari dalam jangka waktu yang lama dan tidak merasa sangat lelah.

b. Kekuatan (*strength*)

Kekuatan adalah kemampuan otot untuk mengangkat beban hingga mencapai kekuatan maksimal atau mendekati maksimal (Kravitz, 2001).

c. Kelentukan (*flexibility*)

Kelentukan adalah rentang gerak otot dan sendi tubuh (Kravitz, 2001). Kelentukan adalah kemampuan suatu sendi untuk melakukan gerakan secara maksimal dalam rentang gerak yang paling sesuai dengan rentang gerak sendi tersebut (Nurhasan, dkk, 2005).

d. Daya tahan otot

Daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk terus-menerus melakukan aktivitas kontraksi hingga tingkat intensitas submaksimal. Daya tahan ini sangat penting bagi seseorang untuk menunjang suatu aktivitas yang dilakukan dalam jangka waktu tertentu.

e. Komposisi tubuh

Komposisi tubuh adalah proporsi lemak tubuh terhadap berat badan tidak termasuk lemak, seperti otot, tulang, tulang rawan, dan organ vital (Kravitz).

2. Kebugaran jasmani terkait dengan keterampilan

Komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan sangat penting dalam menunjang aktivitas sehari-hari, khususnya aktivitas olahraga.

Komponen-komponen tersebut adalah :

a. Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan menggerakkan tubuh dengan mengubah arah secara cepat dan tepat.

b. Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh jarak tertentu dengan waktu singkat.

c. Keseimbangan

Keseimbangan tubuh adalah kemampuan mempertahankan postur tubuh yang benar ketika bergerak atau ketika berdiri.

d. Koordinasi

Koordinasi adalah gabungan beberapa unsur gerak yang menggerakkan tangan dan mata, kaki dan mata, atau tangan dan kaki dan mata secara bersamaan untuk mencapai hasil gerakan yang maksimal dan efisien.

e. Daya ledak

Daya ledak merupakan gabungan antara kekuatan dan kecepatan yang mendasari segala aktivitas dan merupakan bagian dari kemampuan otot untuk bekerja dalam satuan waktu.

II.3.2 Faktor-Faktor Kebugaran Jasmani

Tingkat kebugaran jasmani yang membedakan individu satu dengan lainnya dipengaruhi oleh beberapa faktor. Beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani, yaitu :

a. Faktor makanan dan gizi

Pada masa pertumbuhan dan perkembangan, tubuh manusia sudah memerlukan makanan dan zat gizi yang cukup sejak dalam kandungan. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani, tubuh perlu mengonsumsi makanan kaya nutrisi dalam jumlah yang cukup dan dapat menggunakannya sesuai kebutuhan. Nutrisi yang tidak tepat dapat berdampak negatif terhadap kesehatan, dan kekurangan nutrisi yang parah dapat menyebabkan kematian. Tujuan utama makanan adalah menyediakan energi yang diperlukan tubuh untuk aktivitas fisik, menyediakan zat-zat yang membantu perkembangan, pemeliharaan dan perbaikan tubuh, menyediakan zat-zat yang mengontrol proses fisiologis.

b. Faktor Usia

Kekuatan fisik seseorang meningkat seiring bertambahnya usia, karena pada usia anak fungsi organ tubuh sudah berkembang secara ideal. Di sisi lain, kekuatan fisik lansia menurun akibat rusaknya jaringan dalam (sel) karena berbagai sebab. Seseorang berada dalam kondisi fisik terbaiknya antara usia 25

sampai 30 tahun, dan aktivitas seluruh tubuh mereka menurun sekitar 0,8 hingga 1% per tahun. Namun, olahraga teratur dapat mengurangi separuh masalah ini.

c. Faktor Lingkungan dan Kebiasaan

Lingkungan adalah tempat yang ditempati seseorang pada waktu tertentu, baik untuk sementara waktu maupun untuk selamanya. Dalam hal ini berdampak pada lingkungan sosial ekonomi dan fisik. Bila ingin mempunyai badan yang sehat dan terawat, maka hiduplah di lingkungan kita berada dengan pola hidup sehat, meliputi pola makan yang sehat, menjaga kebersihan, dan menjaga sikap tenang.

d. Faktor Latihan dan Olahraga

Latihan dan olah raga yang teratur juga membantu meningkatkan kebugaran jasmani. Olahraga adalah aktivitas fisik yang dilakukan menurut protokol atau standar yang ditetapkan, dengan tujuan untuk meningkatkan aktivitas fisiologis tubuh dan kebugaran jasmani.

II.3.3 Fungsi Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani memiliki fungsi yaitu untuk meningkatkan kondisi fisik, fungsi organ, respon otot dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan menurut kelompok yang berbeda. Fungsi kebugaran jasmani berbeda-beda tergantung dari latihan kebugaran dan kebugaran jasmani itu sendiri.

Kebugaran jasmani mempunyai fungsi menunjang kemampuan dan keterampilan setiap orang serta menyumbang peningkatan produktivitas kerja. Artinya semakin tinggi kekuatan fisik seseorang, maka semakin tinggi kapasitas kerjanya.

II.3.4 Kebugaran Jasmani Berdasarkan Pengukuran Test Kebugaran Pelajar Nusantara

Tes Kebugaran Jasmani Pelajar Nusantara atau disingkat TKPN adalah pedoman atau alat ukur kebugaran jasmani pelajar di Indonesia yang dikeluarkan oleh Kementerian Pemuda dan Olahraga pada tahun 2022 untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani pelajar. Ada beberapa tes yang harus dilakukan, yaitu :

1. *V Sit and Reach*

V Sit and Reach merupakan alat uji yang mengukur kelenturan otot punggung dan paha yang merupakan versi modifikasi dari *Sit and Reach*. Tujuan tes ini adalah

untuk mengukur kemampuan anak dalam beradaptasi terhadap aktivitas apa pun dengan meregangkan berbagai sendi di tubuhnya.

2. *Sit Up* 60 Detik

Sit-up atau berbaring merupakan salah satu jenis olahraga yang memperkuat otot perut. Gerakan ini dilakukan dengan cara berbaring telentang dan menekuk lutut, kemudian mengangkat tubuh ke arah lutut. Tujuan tes ini adalah untuk mengukur daya tahan dan kekuatan otot perut anak. Daya tahan dan kekuatan otot perut sangat penting untuk kestabilan otot inti tubuh.

3. *Squat Thrust* 30 Detik

Squat Thrust merupakan gerakan yang menggabungkan antara berdiri, jongkok, mengubah posisi badan ke posisi push up, kemudian berdiri kembali. Tujuan tes ini adalah untuk mengukur daya tahan otot, pengendalian tubuh, keseimbangan, koordinasi, dan kelenturan anak.

4. *Pacer Test*

Tes *Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Test (PACER)* merupakan tes ketahanan kardiovaskular aerobik progresif yang melibatkan lari bolak-balik sejauh 20 meter sambil meningkatkan kecepatan berjalan per menit dengan ritme yang telah ditentukan. Tes ini juga dikenal sebagai versi modifikasi dari bip test atau bleep test. Tujuan tes ini adalah untuk mengukur kemampuan jantung dan paru-paru anak dalam berfungsi secara optimal.

II.4 Kerangka Berpikir

Untuk mengetahui hubungan antara status gizi dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani, perlu dianalisis aspek-aspek yang relevan dengan baik. Kebugaran jasmani mengacu pada tingkat kesiapan siswa sebagai kemampuan fisik dalam melakukan aktivitas sehari-hari di sekolah maupun di luar sekolah. Kemampuan fisik tersebut antara lain kekuatan otot, daya tahan otot, kelelahan kardiorespirasi, dan masih banyak lagi.

Faktor yang berhubungan dengan kebugaran jasmani siswa SMAN 12 Bandung meliputi status gizi dan aktivitas fisik. Status gizi merupakan indikator baik atau buruknya status gizi seseorang yang ditentukan berdasarkan asupan makanan sehari-hari. Status gizi remaja dapat dihitung dengan menggunakan rumus Indeks Massa Tubuh (IMT) yang ditentukan dari tinggi badan dan berat badan.

Siswa yang gizinya baik mempunyai kinerja fisik yang lebih baik dibandingkan siswa yang memiliki gizi buruk. Aktivitas fisik merupakan salah satu bentuk penggunaan energi di dalam tubuh. Pergerakan tubuh memerlukan aktivitas otot rangka sehingga mengakibatkan pengeluaran energi. Siswa yang terbiasa melakukan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari lebih merasa tidak terlalu lelah dan masih mampu melakukan aktivitas lain dibandingkan siswa yang jarang atau tidak sama sekali melakukan aktivitas fisik.

Supaya siswa dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dengan baik, mereka juga perlu mengonsumsi makanan bergizi dan melakukan aktivitas fisik yang cukup agar semua aktivitas tersebut berjalan sesuai keinginan. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa untuk mencapai kebugaran jasmani diperlukan status gizi dan aktivitas fisik yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

II.5 Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap suatu permasalahan, dan jawaban itu menentukan arah dan tujuan penelitian. Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dan rumusan masalah penelitian dinyatakan dalam bentuk pertanyaan (Sugiyono, 2016). Dengan kata lain hipotesis adalah suatu kesimpulan sementara yang kebenarannya belum dapat dibuktikan.

Berdasarkan kerangka berpikir yang dibangun oleh kajian teori maka di dapatkan hipotesis penelitian sebagai berikut :

- 1) H01 : Tidak Terdapat hubungan antara Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 12 Bandung.
HA1 : Terdapat hubungan antara Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 12 Bandung.
- 2) H02 : Tidak Terdapat hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 12 Bandung.
HA2 : Terdapat hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 12 Bandung.
- 3) H03 : Tidak Terdapat hubungan antara Status Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 12 Bandung.
HA3 : Terdapat hubungan antara Status Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 12 Bandung.