

PENGARUH PROGRAM AKTIVITAS JASMANI DENGAN PENDIDIKAN GIZI TERHADAP STATUS GIZI ANAK

Ivan Rivan Firdaus
1402543

Program Studi Pendidikan Olahraga
Sekolah Pascasarjana
Universitas Pendidikan Indonesia

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari program aktivitas jasmani (PAJ) dan program pendidikan gizi (PPG) baik secara mandiri maupun secara simultan terhadap status gizi anak. Sebanyak 66 siswa SD Al-Muttaqin Tasikmalaya Tahun Ajaran 2015/2016 berusia 10-12 tahun yang *overweight* dan obesitas bersedia dijadikan sampel. Dengan metode eksperimen desain *The Randomized Pretest-Posttest Control Group Design, Using Matched Subject*, sampel dibagi ke dalam tiga kelompok intervensi yang mengikuti program aktivitas jasmani, pendidikan gizi dan kombinasi keduanya serta satu kelompok kontrol yang tidak mengikuti keduanya. Status gizi diukur dengan kriteria Indeks Massa Tubuh (IMT) dan presentasi Kadar Lemak (KL). Data yang dikumpulkan diolah dengan menggunakan *IBM SPSS Statistics 22 for windows* melalui teknik *paired sample test* terhadap data pretest dan posttest. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi peningkatan kualitas status gizi pada masing-masing kelompok eksperimen berdasarkan kedua kriteria yang diukur. Kelompok PAJ IMT dengan N-Gain 1,4 dan t-hitung (4,938) > t-tabel (1,746), N-Gain PAJ KL 1,91 dan t-hitung (7,05) > t-tabel (1,746), N-Gain PPG IMT (0,4) dan t-hitung (5,107) > t-tabel (1,746), N-Gain PPG KL 1,41 dan t-hitung (7,146) > t-tabel (1,746), N-Gain PAJ+PPG IMT 1,6 dan t-hitung (9,575) > t-tabel (1,746), N-Gain PAJ+PPG KL 3,46 dan t-hitung (11,877) > t-tabel (1,746), semua dengan $P < \alpha$ (0,05). Sehingga dapat disimpulkan bahwa program aktivitas jasmani dan pendidikan gizi yang diberikan selama empat minggu baik secara mandiri maupun secara simultan berpengaruh signifikan terhadap status gizi anak *overweight* dan obesitas SD Al-Muttaqin Tasikmalaya.

Keywords :

Aktivitas Jasmani, Pendidikan Gizi, IMT, Persentase Lemak, Status Gizi.

THE INFLUENCE OF PHYSICAL ACTIVITY PROGRAM WITH NUTRITION
EDUCATION PROGRAM TO THE NUTRITIONAL STATUS OF CHILD

Ivan Rivan Firdaus
1402543

Sport Education
School of Postgraduate Studies
University Education of Indonesia

ABSTRACT

The purposes of this research are to determine the influence of physical activity program (PAP) and nutrition education program (NED) either independently or simultaneously to the nutritional status of child. As many as 66 overweight and obesity students of SD Al-Muttaqin Tasikmalaya age 10-12 years old willing to be sample. The researcher uses experiment design method The Randomized Pretest-Posttest Control Group Design, Using Matched Subject, sampel divided in to three intervention group which follow physical activity program, nutrition education and both of combination and one control group which unfollow both. Nutritional status measure by Body Mass Indeks (BMI) and Body Fat (BF) . Collecting of the data use *IBM SPSS Statistics 22 for windows* by *paired sample test* technique toward pretest and posttest data. The result of the research toward that increase of quality nutritional status to each experiment group based on both of measuring criteria. Group PAP-BMI with N-Gain 1,4 and *t-hitung* (4,938) > *t-tabel* (1,746), N-Gain PAP-BF 1,91 and *t-hitung* (7,05) > *t-tabel* (1,746), N-Gain NED-BMI (0,4) and *t-hitung* (5,107) > *t-tabel* (1,746), N-Gain NED-BF 1,41 *t-hitung* (7,146) > *t-tabel* (1,746), N-Gain PAP+NED BMI 1,6 and *t-hitung* (9,575) > *t-tabel* (1,746), N-Gain PAP-NED BF 3,46 and *t-hitung* (11,877) > *t-tabel* (1,746), all with $P < \alpha$ (0,05). With the result that physical activity program and nutrition education program which given during four weeks either independently or simultaneously significant influence to the nutritional status of overweight and obesity child in SD Al-Muttaqin Tasikmalaya.

Keywords :

Physical Activity, Nutrition Education, BMI, Body Fat Persentase, Nutritional Status.