

# **PROFIL KEBUGARAN JASMANI, STATUS GIZI DAN AKTIVITAS FISIK PADA SISWA DI SMA NU KAPLONGAN PESANTREN DAARUL MAARIF**

**Oleh:**  
**Adi Sulaiman**  
**NIM 1405290**

## **ABSTRAK**

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani, status gizi serta aktivitas fisik siswa yang mengikuti program pesantren di SMA NU Kaplongan Pesantren Daarul Maarif. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Sampel penelitian ini berjumlah 45 siswa, peneliti menggunakan sampel jenuh. Data yang digunakan adalah data primer yang diperoleh melalui pengukuran langsung kepada responden. Instrumen yang digunakan untuk pengukuran kebugaran jasmani adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), status gizi menggunakan indeks massa tubuh dan aktivitas fisik menggunakan Internasional Physical Activity Quisioner (IPAQ). Hasil penelitian siswa yang mengikuti program pesantren diketahui rata-rata keseluruhan Indeks Massa Tubuh sebesar  $20.55 \text{ kg/ m}^2$  (Berat Badan Normal), rata-rata keseluruhan aktivitas fisik adalah 1,13 (Rendah), tingkat kebugaran jasmani keseluruhan siswa nilai rata-rata 10.89 (Kurang). Disimpulkan hasil penelitian ini tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti program pesantren kurang dengan tingkat aktivitas fisiknya yang rendah, sedangkan status gizinya sebagian besar dalam keadaan normal.

Kata Kunci : Pesantren, Kebugaran Jasmani, Status Gizi, Aktivitas Fisik

## **ABSTRACT**

This research was conducted with the aim to determine the level of physical fitness, nutritional status and physical activity of students participating in pesantren program SMA NU Kaplongan Pesantren Daarul Maarif. This research is a descriptive study with a quantitative approach. The sample of this study amounted to 45 students, researchers used saturated samples. The data used is primary data obtained through direct measurement to respondents. The instrument used for physical fitness measurement was the Indonesian Physical Fitness Test, nutritional status using the body mass index and physical activity using the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). From the results of the research students who follow the pesantren program, the average of body mass index is 20.55 kg / m<sup>2</sup> (normal body weight), the average of physical activity is 1.13 (low), the average of physical fitness students results is 10.89 (Less). Find out from the results of the research, the body mass index of students in normal conditions and physical activity is very low, low physical activity causes less physical fitness level. It can be concluded from the results of this research that the physical fitness level of students participating in pesantren programs is very less due to their low level of physical activity, and the nutritional status is mostly normal.

**Keywords:** Pesantren, Physical Fitness, Nutritional Status, Physical Activity