

PERBEDAAN STATUS GIZI, TINGKAT KONSUMSI GIZI, AKTIVITAS FISIK DAN KEBUGARAN JASMANI(Studi pada Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat dan Futsal di Sekolah Menengah Kejuruan Teuku Umar Kota Semarang Tahun 2017)

NASTITI ALMIRA ULFA – 25010113120083

(2017 - Skripsi)

Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh dalam melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat, tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Derajat kesehatan dan kebugaran individu dipengaruhi oleh umur, jenis kelamin, genetik, status gizi, dan aktivitas fisik. Aktivitas fisik/latihan fisik yang baik, benar, teratur, dan teratur dapat meningkatkan derajat kesehatan serta kebugaran jasmani. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis perbedaan status gizi, tingkat konsumsi gizi, aktivitas fisik dan kebugaran jasmani pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler antara pencak silat dan futsal. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini yaitu 22 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat dan futsal. Besar sampel pada penelitian ini yaitu 17 siswa yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Analisis data menggunakan uji *Independent Samples T test* dan uji *Mann Whitney*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rerata status gizi siswa ekstrakurikuler pencak silat 3,20 dan futsal 3,14. Rerata dari tingkat konsumsi energi siswa ekstrakurikuler pencak silat 1,90 dan futsal 2,00. Rerata dari tingkat konsumsi protein siswa ekstrakurikuler pencak silat 1,80 dan futsal 2,00. Median dari aktivitas fisik siswa ekstrakurikuler pencak silat 3,00 dan futsal 2,00. Median dari kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler pencak silat 3,00 dan futsal 3,00. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan pada status gizi ($p=0,165$), tingkat konsumsi energi ($p=0,971$) dan protein ($p=0,746$) serta kebugaran jasmani ($p=0,071$) namun ada perbedaan pada aktivitas fisik ($p=0,032$) siswa yang mengikuti ekstrakurikuler antara pencak silat dan futsal. Penelitian ini merekomendasikan bagi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat dan futsal untuk meningkatkan asupan gizi dan aktivitas fisik agar status gizi dan kebugaran jasmani siswa dapat optimal dan terjaga

Kata Kunci: Status Gizi, Kebugaran Jasmani, Aktivitas Fisik, Tingkat Konsumsi Gizi, Ekstrakurikuler Pencak Silat dan Futsal