

ABSTRAK

PROFIL KONDISI FISIK DAN STATUS GIZI PESERTA DIDIK KELAS KHUSUS OLAHRAGA (KKO) SMA NEGERI 3 PURWOKERTO

Bobby Ilham Wazhari, Ngadiman, Neva Widanita

Latar Belakang: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik dan status gizi peserta didik KKO SMA Negeri 3 Purwokerto. Kondisi fisik dalam penelitian ini adalah daya tahan, kekuatan tubuh bagian atas, kekuatan otot perut, kecepatan, daya ledak, dan kelentukan. Sedangkan, status gizi menggunakan pengukuran antropometri melalui rumus IMT.

Metodologi: Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan survei dengan pengambilan data menggunakan tes kondisi fisik dan pengukuran status gizi. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 72 peserta didik, diambil menggunakan teknik total sampling. Analisis data menggunakan deskriptif persentase kemudian diolah menggunakan Microsoft Excel dan dikelompokkan melalui rumus: $P = F/N \times 100\%$.

Hasil Penelitian: Tingkat kondisi fisik peserta didik menunjukkan kategori “sedang” sebesar 67% dan “kurang” sebesar 33%. Sedangkan, status gizi peserta didik menunjukkan kategori “sangat kurus” sebesar 4%, “kurus” sebesar 8%, “normal” 79%, “gemuk (*overweight*)” sebesar 3%, dan “obese” sebesar 6%.

Kesimpulan: Secara umum, profil kondisi fisik peserta didik KKO SMA Negeri 3 Purwokerto menunjukkan kategori “sedang”. Sedangkan, status gizi peserta didik KKO SMA Negeri 3 Purwokerto menunjukkan kategori “normal”.

Kata Kunci: Kelas Khusus Olahraga (KKO), Kondisi Fisik, Status Gizi

ABSTRACT

PROFILE OF PHYSICAL CONDITION AND NUTRITIONAL STATUS OF STUDENTS IN THE SPECIAL SPORTS CLASS (KKO) AT SMA NEGERI 3 PURWOKERTO

Bobby Ilham Wazhari, Ngadiman, Neva Widanita

Background: This research aims to determine the physical condition and nutritional status of KKO students at SMA Negeri 3 Purwokerto. The physical conditions in this study were endurance, upper body strength, abdominal muscle strength, speed, explosive power and flexibility. Meanwhile, nutritional status uses anthropometric measurements via the BMI formula.

Methodology: This research is a quantitative descriptive research. The method used is a survey by collecting data using tests physical condition and measurements nutritional status. The population in this study was 72 students, taken using total sampling techniques. Data analysis used descriptive percentages then processed using Microsoft Excel and grouped using the formula: $P = F/N \times 100\%$.

Results: The level of physical condition of students shows the "medium" category at 67% and "poor" at 33%. Meanwhile, the nutritional status of students shows the category "very thin" at 4%, "underweight" at 8%, "normal" at 79%, "overweight" at 3%, and "obese" at 6%.

Conclusion: In general, the physical condition profile of KKO students at SMA Negeri 3 Purwokerto shows the "medium" category. Meanwhile, the nutritional status of KKO students at SMA Negeri 3 Purwokerto shows the "normal" category.

Keywords: Special Sports Class (KKO), Physical Condition, Nutritional Status