

## ABSTRAK

**Agus Hendrawan, 2015. Analisis Status Gizi Dan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ma Al-Karimiyyah Kelas XII(Putra) Kecamatan Gapura**

**Kata Kunci : Analisis Status Gizi, Tingkat Kebugaran Jasmani.**

Olahraga merupakan suatu aktifitas fisik yang dilakukan secara terstruktur untuk berbagai banyak aspek, diantaranya mendapatkan kesehatan, kebugaran, reaksi, pendidikan dan prestasi. Yang diperlukan untuk kinerja fisik diperoleh dari proses metabolisme bahan makanan yang dimakan sehari-hari. Berdasarkan hal tersebut sekiranya tidak berlebihan apabila dikatakan bahwa makanan atau zat gizi merupakan salah satu penentu kualitas kinerja fisik dan pertumbuhan seseorang. Untuk itu, sudah selayaknya apabila para orang tua, guru, pelatih, pembina olahraga serta masyarakat pada umumnya perlu memahami karakter dan manfaat berbagai zat gizi atau bahan makanan dalam upaya meningkatkan kualitas kehidupan.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui analisis status gizi dan tingkat kebugaran tubuh. Sasaran penelitian ini adalah Siswa Ma Al-Karimiyyah yang diambil 20 siswa putra. Metode dalam analisis ini menggunakan metode statistik deskriptif kuantitatif, sedangkan teknik pengumpulan data dilakukan dengan melakukan tes yang meliputi : status gizi, kekuatan otot lengan, kekuatan otot perut, dan daya tahan MFT.

Kesimpulan : (1) IMT siswa di kategorikan normal dengan rata-rata IMT sebesar 20,09 cm. (2) Kekuatan otot lengan siswa Mts Al-Karimiyyah di kategorikan baik sekali dengan rata-rata kemampuan *push-up* sebesar 32,05 kali/30 detik. (3) Kekuatan otot perut siswa Mts Al Karimiyyah di kategorikan baik sekali dengan rata-rata kemampuan *sit-up* sebesar 38,30 kali/30 detik. (4) Daya tahan siswa Ma Al-Karimiyyah di kategorikan sedang dengan rata-rata VO2Max sebesar 39,67 ml/kg/mnt.