

## **THE RELATIONSHIP BETWEEN NUTRITIONAL STATUS AND SPORTS ACTIVITY WITH PHYSICAL FITNESS LEVEL AT SMAN 6 PEKANBARU**

### **HUBUNGAN STATUS GIZI DAN AKTIVITAS OLAHRAGA DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DI SMAN 6 PEKANBARU**

Sherly Mutiara<sup>1)</sup>, Wiwik Suryandartiwi<sup>2)</sup>, Faiz Ilham<sup>3)</sup>, Lisvia Najla<sup>4)</sup>

<sup>1)</sup> Universitas Awal Bros

e-mail : [sherly9391@gmail.com](mailto:sherly9391@gmail.com)

#### **ABSTRACT**

*Physical fitness is an essential factor in supporting students' health and academic performance. Nutritional status and sports activity play a role in determining a person's level of physical fitness. This study aims to analyze the relationship between nutritional status and sports activity with the physical fitness level of students at SMAN 6 Pekanbaru. This study employs a cross-sectional design with a quantitative approach. The sample consists of students from SMAN 6 Pekanbaru selected using the purposive sampling method. Nutritional status was measured using Body Mass Index (BMI), sports activity was assessed through a physical activity questionnaire, and physical fitness was evaluated using the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI). Data analysis was conducted using statistical correlation tests to determine the relationships between the study variables. The results showed a significant relationship between nutritional status and sports activity with students' physical fitness levels ( $p < 0.05$ ). Students with normal nutritional status and higher sports activity levels exhibited better physical fitness compared to those who were less active or had non-ideal nutritional status. Therefore, maintaining a balanced diet and engaging in regular exercise is crucial for improving students' physical fitness.*

**Keywords :** Nutritional Status, Sports Activity, Physical Fitness, Students, Health.

#### **ABSTRAK**

Kebugaran jasmani merupakan faktor penting dalam menunjang kesehatan dan performa akademik siswa. Status gizi dan aktivitas olahraga berperan dalam menentukan tingkat kebugaran jasmani seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara status gizi dan aktivitas olahraga dengan tingkat kebugaran jasmani siswa di SMAN 6 Pekanbaru. Penelitian ini menggunakan desain cross-sectional dengan pendekatan kuantitatif. Sampel terdiri dari siswa SMAN 6 Pekanbaru yang dipilih dengan metode purposive sampling. Status gizi diukur menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT), aktivitas olahraga dinilai melalui kuesioner aktivitas fisik, dan kebugaran jasmani diukur menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Analisis data dilakukan dengan uji korelasi statistik untuk melihat hubungan antara variabel penelitian. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara status gizi dan aktivitas olahraga dengan tingkat kebugaran jasmani siswa ( $p < 0,05$ ). Siswa dengan status gizi normal dan aktivitas olahraga yang lebih tinggi memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan dengan siswa yang kurang aktif atau memiliki status gizi tidak ideal. Oleh karena itu, penting bagi siswa untuk menjaga pola makan seimbang dan rutin berolahraga guna meningkatkan kebugaran jasmani.

**Kata Kunci :** Status Gizi, Aktivitas Olahraga, Kebugaran Jasmani, Siswa, Kesehatan.