

FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEBUGARAN JASMANI PADA REMAJA SISWA KELAS
XI SMK NEGERI 11 SEMARANG

DEVY AMELIA NURUL ALAMSYAH – 25010110141191

(2017 - Skripsi)

Kebugaran jasmani yang baik sangat dibutuhkan oleh siswa untuk belajar, sekolah dan kegiatan lain yang mendukung pembelajaran. Pada anak dan remaja kebugaran jasmani ini seringkali terlupakan, padahal kebugaran jasmani ini sangat bermanfaat untuk menunjang kapasitas kerja fisik anak guna mencapai prestasi belajar yang tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi faktor-faktor yang berhubungan dengan kebugaran jasmani pada siswa remaja SMKN 11 Semarang. Pada penelitian ini dilakukan investigasi terhadap tiga aspek yang berhubungan dengan Kebugaran Jasmani siswa, yaitu Tingkat Aktivitas Fisik, Tingkat Kecemasan dan Indeks Massa Tubuh. Penelitian dilakukan pada siswa kelas XI pada rentang usia 15 – 18 tahun. Jenis penelitian merupakan survey analitik dengan pendekatan cross sectional. Populasi adalah siswa kelas XI dengan jumlah total sebanyak 525 siswa, kemudian sampel diambil sebanyak 183 siswa. Data primer terdiri dari angket untuk mengetahui aktivitas fisik dan tingkat kecemasan, sementara pengukuran berat badan dan tinggi badan diperlukan untuk mengetahui Indeks Masa Tubuh. Selain itu pengukuran kebugaran jasmani dilakukan menggunakan metode Cooper Test. Sementara itu data sekunder berupa informasi siswa aktif angkatan 2015 diperoleh dari bagian kesiswaan. Analisis statistik menggunakan uji Rank Spearman dan uji korelasi Pearson Product Moment. Dari hasil uji bivariat pada $\alpha=0,01$ memperlihatkan terdapat hubungan yang positif signifikan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani ($p=0,000$ dan $r=0,314$), hubungan negatif signifikan antara tingkat kecemasan dengan kebugaran jasmani ($p=0,000$ dan $r=-0,284$), dan hubungan negatif signifikan antara Indeks Massa Tubuh dengan Kebugaran Jasmani ($p=0,000$ dan $r=-0,272$). Oleh karena itu perlu upaya peningkatan pola hidup sehat dan menurunkan tingkat kecemasan siswa dengan meningkatkan aktivitas fisik untuk mencapai kebugaran jasmani yang baik agar prestasi belajar siswa dapat meningkat

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Indeks Massa Tubuh, Tingkat Kecemasan, Kebugaran Jasmani