

HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH MENURUT UMUR (IMT/U) DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN
KEBUGARAN JASMANI REMAJA (Studi di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri Jawa Tengah, Semarang
Tahun 2018)

IHDA NUR KASYIFA – 25010114120083

(2018 - Skripsi)

Kebugaran jasmani merupakan komponen penting bagi remaja karena aktivitas yang tinggi. Faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani diantaranya Indeks Massa Tubuh (IMT) dan aktivitas fisik seseorang. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis hubungan Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U) dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani pada remaja Sekolah Menengah Kejuruan Negeri Jawa Tengah Semarang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan penelitian cross sectional. Teknik pengambilan sampel menggunakan Clustered Random Sampling. Populasi penelitian adalah 118 siswa kelas X. Subjek penelitian sebanyak 55 siswa dari lima jurusan :Teknik Ketenagalistrikan, Teknik Elektronika Industri, Teknik Permesinan, Kendaraan Ringan Otomotif, Bisnis Kontruksi dan Bangunan, 11 siswa dari setiapjurusan. Analisis data menggunakan uji Rank Spearman. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar subjek berjenis kelamin laki-laki (81,8%). Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U) 89,1% subjek tergolong normal. Aktivitas fisik 50,9% subjek tergolong berat.Tingkat kebugaran jasmani 56,4% subjek tergolong baik.Tidak ada hubungan antara IMT/U dengan kebugaran jasmani ($p = 0,252$). Ada hubungan positif antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani ($r = 0,391$ dan $p = 0,003$), semakin tinggi aktifitas fisik maka kebugaran jasmani akan semakin baik. Diharapkan kepada guru untuk menambah latihan fisik bagi siswa dengan kebugaran kurang

Kata Kunci: IMT/U, Aktivitas Fisik, Kebugaran Jasmani