

PERBEDAAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI PADA SISWA SMA NEGERI I
GUBUG, GROBOGAN BERDASARKAN STATUS MEROKOK, INDEKS MASSA
TUBUH (IMT), KEBIASAAN OLAH RAGA DAN JENIS KELAMIN

(2004 - Skripsi)

Oleh: INDIAH ISRIATI -- E2A000035

Kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan tertentu atau relatif lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perbedaan tingkat kesegaran jasmani pada siswa SMA Neg.I Gubug berdasar status merokok, IMT, kebiasaan olah raga dan jenis kelamin. penelitian ini termasuk penelitian analitik komparatif yang dilaksanakan di SMA Neg. I Gubug menggunakan metode survei dengan pendekatan *cross sectional*. Pengolahan data untuk variabel jenis kelamin, status merokok, dan kebiasaan olah raga menggunakan uji Mann - Whitney. Untuk variabel lama olahraga, frekuensi olahraga, jenis olahraga, lama merokok, jumlah rokok dan IMT menggunakan uji Anova. Hasil penelitian menunjukkan tingkat kesegaran jasmani responden perempuan termasuk kategori kurang (37,3%) dan responden laki-laki termasuk kategori sedang (42,9%). Ada perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status merokok ($p=0,0001$). Tidak ada perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan IMT ($p=0,331$). Ada perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan kebiasaan olahraga ($p=0,0001$). Ada perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan jenis kelamin ($p=0,0001$). bagi peneliti selanjutnya yang melakukan penelitian serupa perlu mengontrol variabel jenis kelamin supaya tidak mempengaruhi hasil pengukuran tingkat kesegaran kasmani berdasarkan status merokok.

Kata Kunci: kesegaran jasmani, status merokok, indeks massa tubuh.

*THE DIFFERENCE OF PHYSICAL FITNESS LEVEL ON STUDENTS OF SMA NEG. I
GUBUG, GROBOGAN BASED ON SMOKING STATUS, BODY MASS INDEX
(BMI), EXERCISE HABIT, AND GENDER*

Abstract

Physical fitness is someone's ability to do a work in a relatively long time without experiencing meaningful exhaustion. The purpose of this research is to know the difference of physical fitness level at students of SMA Neg.I Gubug based on smoking status, body mass index, exercise habit, and gender. This research is a comparative analytic research that concentrated at SMA Neg. I Gubug with survey method and cross sectional approach. Data Processing for gender variable, smoking status, and exercise habit use Mann-Whitney test. For exercise duration, exercise frequency, type of exercise, smoking duration, amount of cigarette and body mass index was using Anova test. The result shows that physical fitness level of woman respondents are mostly included to the less category (37,3%), and for man respondents are included to enough category (42,9%). There is difference on physical fitness level based on smoking status($p=0,0001$). There is no difference on physical fitness level based on body mass index($p=0.331$). There is difference on physical fitness level based on exercise habit ($p=0,0001$). There is difference on physical fitness level based on gender($p=0,0001$). for next researchers with similar research need to control the gender variable in order didn't disturb result of physical fitness level based on smoking status.

Keyword : physical fitness, smoking status, body mass index.