

HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH DENGAN KEBUGARAN FISIK (*VO2MAX*) PADA REMAJA DI SMA NEGERI 76 JAKARTA

Putri Indah Syafitri

Abstrak

Latar belakang: Meningkatnya kelebihan berat badan pada remaja juga mempengaruhi kebugaran fisik pula hal ini terkait dengan kesehatan yang sering didefinisikan dalam konteks ketahanan kardiorespirasi, kekuatan daya ledak otot, serta kelentukan badan. **Tujuan:** Dilakukan untuk mengetahui hubungan indeks massa tubuh dengan kebugaran fisik (*VO2Max*) pada remaja SMA. **Metode:** Desain penelitian ini menggunakan metode penelitian *cross-sectional* study dengan pendekatan secara langsung. Alat yang dipakai untuk mengumpulkan data berupa Indeks Massa Tubuh untuk mengetahui nilai status gizi dan *Bleep test* untuk mengetahui nilai kebugaran fisik (*VO2Max*). Data dianalisis dengan uji statistik Kolmogorov-Smirnov dan uji korelasi menggunakan Pearson. Pelaksanaannya melalui dilakukan sekali pengambilan data, yakni secara serentak. Sampel yang diuji sebanyak 67 orang dari SMA Negeri 76 Jakarta. Penelitian ini bersifat objektif dan juga pengukuran langsung agar mengetahui prevalensi data. **Hasil:** Dari hasil data didapatkan indeks massa tubuh dan kebugaran fisik (*VO2Max*) dengan nilai $p=0,839$ maka diketahui *Correlation Coefficient* $P>0,05$ menandakan bahwa H_1 ditolak, menandakan tidak ada hubungan yang signifikan antara indeks massa tubuh dengan kebugara fisik (*VO2Max*) pada remaja di SMA Negeri 76 Jakarta. **Kesimpulan:** Hasil dari penelitian ini menandakan H_0 diterima berarti tidak terdapat adanya hubungan indeks massa tubuh dengan kebugaran fisik (*VO2Max*) pada remaja.

Kata Kunci : Kebugaran Fisik, *VO2Max*, *Bleep test*, Indeks Massa Tubuh, Remaja.

THE RELATIONSHIP OF BODY MASS INDEX WITH PHYSICAL FITNESS (VO2MAX) IN ADOLESCENT AT SMA NEGERI 76 JAKARTA

Putri Indah Syafitri

Abstract

Background: The increase in overweight in adolescents also affects physical fitness, this is also related to health which is often defined in the context of cardiorespiratory endurance, muscle explosive power, and body flexibility. **Objective:** To determine the relationship between body mass index and physical fitness (VO2Max) in high school adolescents. **Methods:** The design of this study used a cross-sectional study method with a direct approach. The tools used to collect data are Body Mass Index to determine the value of nutritional status and Bleep test to determine the value of physical fitness (VO2Max). Data were analyzed by Kolmogorov-Smirnov statistical test and correlation test using Pearson. The implementation is done through data collection, namely simultaneously. The samples tested were 67 people from SMA Negeri 76 Jakarta. This research is objective and also direct measurement in order to determine the prevalence of the data. **Results:** From the results of the data obtained body mass index and physical fitness (VO2Max) with a value of $p = 0.839$, it is known that the Correlation Coefficient $P > 0.05$ indicates that H1 is rejected, indicating that there is no significant relationship between body mass index and physical fitness (VO2Max) in adolescents at SMA Negeri 76 Jakarta. **Conclusion:** The results of this study indicate that H0 is accepted, meaning that there is no relationship between body mass index and physical fitness (VO2Max) in adolescents.

Keywords: Physical Fitness, *VO2Max*, *Bleep test*, Body Mass Index, Adolescents.