

HUBUNGAN ANTARA INDEKS MASSA TUBUH DENGAN *AGILITY* DAN *FLEXIBILITY* PADA ANAK USIA 7-12 TAHUN

Nisa Anita Rahmalia

Abstrak

Latar belakang: Indeks massa tubuh merupakan satu dari sekian banyak jenis pengukuran yang sering dipakai untuk mengukur komposisi tubuh. Individu dengan indeks massa tubuh yang baik biasanya memiliki kesehatan dan tingkat *agility* dan *flexibility* yang baik juga. Beberapa penelitian mengemukakan keterkaitan erat antara indeks massa tubuh dengan *physical fitness* seperti pengaruh IMT terhadap kelincahan dan kelentukan yang merupakan komponen dari *physical fitness*. **Tujuan:** Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara indeks massa tubuh dengan *agility* dan *flexibility* pada anak usia 7-12 tahun. **Metode:** Metode penelitian ini merupakan penelitian korelasi dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Sebanyak 130 siswa SDN 2 Girijaya Garut berpartisipasi dalam penelitian kali ini. Parameter yang digunakan adalah tabel dari *National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion* guna menentukan tingkat indeks massa tubuh pada anak, *Shuttle Run 4 x 10 m* guna mengukur kelincahan dan *Sit and Reach Test* guna mengukur kelentukan. **Hasil:** Berdasarkan Analisa *Fisher's Exact Test* untuk indeks massa tubuh dan *agility* didapatkan hasil nilai $p < 0,000$ atau $p < 0,05$ dan untuk hubungan indeks massa tubuh dengan *flexibility* mendapatkan hasil nilai $p < 0,000$ atau $p < 0,05$. **Kesimpulan:** Penelitian ini menemukan adanya hubungan yang signifikan antara Indeks Massa Tubuh dengan *Agility* dan *Flexibility* pada anak berusia 7-12 Tahun.

Kata Kunci: *agility*; anak; *flexibility*; indeks massa tubuh

RELATIONSHIP BETWEEN BODY MASS INDEX WITH AGILITY AND FLEXIBILITY IN CHILDREN AGED 7-12 YEARS

Nisa Anita Rahmalia

Abstract

Background: Body mass index is one of the many types of measurements that are often used to measure body composition. Individuals with a good body mass index usually have good health and agility and flexibility as well. Several studies suggest a close relationship between body mass index and physical fitness such as the effect of BMI on agility and flexibility which are components of physical fitness.

Purpose: The aim of this study was to determine the relationship between body mass index and agility and flexibility in children aged 7-12 years. **Method:** This research method is a correlation study using a cross sectional approach. A total of 111 students at SDN 2 Girijaya Garut participated in this study. The parameters used are tables from the National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion to determine the level of body mass index in children, the Shuttle Run 4 x 10 m to measure agility and the Sit and Reach Test to measure flexibility. **Results:** Based on the Fisher's Exact Test analysis for body mass index and agility, the results obtained were $p < 0.000$ or $p < 0.05$ and for the relationship between body mass index and flexibility, the results obtained were $p < 0.000$ or $p < 0.05$. **Conclusion:** This study found a significant relationship between Body Mass Index and Agility and Flexibility in children aged 7-12 years.

Keywords: agility; body mass index; children; flexibility