

HUBUNGAN ANTARA *CARDIORESPIRATORY FITNESS* DENGAN AKTIVITAS FISIK PADA SISWA SEKOLAH SEPAK BOLA METRO KUKUSAN DEPOK USIA 10 – 14 TAHUN

Raihan Nurihsan

Abstrak

Latar Belakang : Aktivitas fisik merupakan salah satu unsur yang mempengaruhi cardiorespiratory fitness, atau yang juga sering disebut sebagai kebugaran jasmani. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang melibatkan penggunaan energi. Menurut apa yang telah dibahas, salah satu tujuan penting pendidikan jasmani adalah pencapaian berbagai tingkat kebugaran jasmani karena tingkat ini berdampak pada seberapa baik remaja dapat terlibat dalam aktivitas fisik.. Untuk menganalisa dan mencari tau Hubungan dari *Cardiorespiratory Fitness* dengan Aktivitas fisik pada siswa sekolah sepak bola Metro Kukusan Depok Usia 10-14 Tahun. **Metode:** Metode yang digunakan pada penelitian kali ini yaitu jenis korelasional. Jumlah sampel yang digunakan pada penelitian ini sejumlah 73 Siswa Sekolah Sepak bola Metro Kukusan Depok. Parameter yang digunakan dalam mengukur *Cardiorespiratory Fitness* adalah *Three minute step test* serta untuk mengukur Aktivitas fisik menggunakan kuisioner IPAQ. **Hasil:** Penelitian ini menggunakan SPSS 25 dan berdasarkan hasil penelitian pada 73 siswa, didapati 38 siswa dengan Aktivitas fisik sedang (≥ 600 MET < 3000) (52%) dan *YMCA-3MST Average* sebanyak 24 siswa (32,8%). Hasil dari uji korelasi spearman menunjukkan P Value= 0,001 sehingga kedua variabel yaitu *Cardiorespiratory Fitness* dengan aktivitas fisik memiliki hubungan. **Kesimpulan:** Pada penelitian ini didapatkan adanya hubungan antara *cardiorespiratory fitness* dengan aktivitas fisik pada siswa ssb metro kukusan depok usia 10-14 Tahun.

Kata Kunci: Cardiorespiratory fitness, Aktivitas fisik, Sekolah sepak bola

THE RELATIONSHIP BETWEEN CARDIORESPIRATORY FITNESS AND PHYSICAL ACTIVITY IN METRO KUKUSAN DEPOK FOOTBALL SCHOOL STUDENTS AGED 10-14 YEARS

Raihan Nurihsan

Abstract

Background : Background: Cardiorespiratory fitness is or is often referred to as physical fitness which is influenced by many factors, one of which is physical activity. Physical activity is any bodily movement produced by skeletal muscles that requires energy expenditure. In accordance with what has been said, among the important goals of physical education is the achievement of several aspects of physical fitness which affect the ability of adolescents to carry out physical activities properly. To analyze and find out the relationship between cardiorespiratory fitness and physical activity in students at the Metro Kukusan Depok football school aged 10 – 14 years. **Method:** The method used in this research is correlational. The number of samples used in this study were 73 students from the Metro Kukusan Soccer School, Depok. The parameters used in measuring Cardiorespiratory Fitness are the Three minute step test and the IPAQ questionnaire is used to measure physical activity. **Results:** This study used SPSS 25 and based on the results of research on 73 students, found 38 students with moderate physical activity (≥ 600 MET < 3000) (52%) and YMCA-3MST average of 24 students (32.8%). The results of the Spearman correlation test showed P Value = 0.001 so that the two variables namely Cardiorespiratory Fitness and physical activity have a relationship. **Conclusion:** In this study, it was found that there was a relationship between cardiorespiratory fitness and physical activity in SSB Metro Kukusan Depok students aged 10-14 years.

Keywords: Cardiorespiratory fitness, Physical activity, Students