

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEBUGARAN FISIK (*VO2MAX*) PADA REMAJA DI SMA NEGERI 76 JAKARTA

Putri Risqiana

Abstrak

Latar Belakang: Alur pertumbuhan manusia di tingkat remaja lalu menjadi tingkat yang lebih atas yaitu dewasa. Akan tetapi terjadi perubahan pola hidup di masa remaja, dimana dari banyak melakukan aktivitas fisik menjadi jarang melakukan aktivitas fisik. Ini pula akan membuat satu penyebab dari menurunnya tingkat kebugaran fisik remaja, serta berdampak negatif pada kesehatan dan memiliki kebugaran yang rendah di masa yang akan datang. **Tujuan:** dilakukan untuk mengetahui apakah adanya hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran fisik (*VO2Max*) remaja sekolah menengah atas. **Metode:** cara penelitian kali ini menetapkan rancangan berupa pola *cross - sectional* serta desain pengambilan sampel berupa pengambilan acak / *random sampling*. Subjek penelitian adalah 67 siswa / remaja Sekolah Menengah Atas Negeri 76 Jakarta dengan rentang usia 15 – 18 tahun. Instrumen yang digunakan adalah IPAQ-SF dan mengikuti tes kebugaran fisik berupa *Multistage Fitness Test / Beep Test*. Data selanjutnya dikelompokkan dan dianalisis dengan menggunakan uji statistik berupa SPSS. **Hasil:** ditemukan hasil data aktivitas fisik dengan kebugaran fisik menggunakan Uji statistik *Rank - Spearman* didapatkan kebugaran fisik ($P=0,008 \leq$ (kurang) $p=0,05$ serta nilai (R)=0,321 diartikan cukup, sehingga hipotesis 1 terlaksana, mutlak memiliki pengertian ada hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran fisik (*VO2Max*) pada remaja di SMA Negeri 76 Jakarta. **Kesimpulan:** hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran fisik (*VO2Max*) remaja.

Kata Kunci: *ipaqsf*, aktivitas fisik, *bleep test*, *VO2Max*, remaja

RELATIONSHIP OF PHYSICAL ACTIVITY WITH PHYSICAL FITNESS (VO2 MAX) IN SENIOR HIGH SCHOOL 76 JAKARTA ADOLESCENTS

PUTRI RISQIANA

Abstract

Background: The flow of human growth at the adolescent level then becomes a higher level, namely adulthood. However, there is a change in lifestyle in adolescence, where from doing a lot of physical activity to rarely doing physical activity. This will also be one of the causes of the decline in the level of physical fitness of adolescents, as well as having a negative impact on health and having low fitness in the future. **Objective:** This study was conducted to determine whether there is a relationship between physical activity and physical fitness (VO2Max) for high school adolescents. **Methods:** the method of this research is to determine the design in the form of a cross-sectional pattern and the sampling design in the form of random sampling. The research subjects were 67 students/teenagers of 76 Jakarta State Senior High School with an age range of 15 – 18 years. The instrument used is the IPAQ-SF and takes a physical fitness test in the form of a Multistage Fitness Test / Beep Test. The data were then grouped and analysed using a statistical test in the form of SPSS. **Results:** it was found that the results of physical activity data with physical fitness using the Rank - Spearman statistical test obtained physical fitness (P) = 0.008 (less) $p = 0.05$ and the value (R) = 0.321 means sufficient, so hypothesis 1 is implemented, absolutely has understanding that there is a relationship between physical activity and physical fitness (VO2Max) in adolescents at SMA Negeri 76 Jakarta. **Conclusion:** the results showed that there was a relationship between physical activity and physical fitness (VO2Max) of adolescents.

Keywords: ipaqsf, physical activity, beep test, VO2Max, adolescents