

ABSTRAK

ALIN ANGGRENI GINTING. Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Pada Siswa SMP Negeri 1 Kabanjahe Tahun Ajaran 2011/2012. (Pembimbing: MULYADI). Skripsi Medan: Fakultas Ilmu Keolahragaan. 2012.

Kebugaran jasmani merupakan satu hal yang sangat bermanfaat untuk menunjang kapasitas kerja fisik anak yang pada akhirnya dapat meningkatkan prestasinya. Namun, kemajuan teknologi telah banyak memanjakan anak yang berakibat kurangnya aktivitas fisik yang dapat menyebabkan obesitas.

Penelitian ini bertujuan untuk menemukan informasi tentang tingkat kebugaran jasmani siswa berdasarkan Indeks Massa Tubuhnya. Dari hasil tersebut kemudian dilihat bagaimana hubungan dan kontribusi Indeks Massa Tubuh terhadap tingkat kebugaran jasmani.

Metode yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif dengan teknik tes dan pengukuran. Dimulai dengan pengukuran antropometri, yaitu berat badan dan tinggi badan. Kemudian dilanjutkan dengan pengukuran tingkat kebugaran jasmani menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 13-15 tahun yang terdiri atas lari 50 menit, gantung angkat siku, baring duduk, loncat tegak, lari 1000 meter (pa) dan 800 meter (pi) yang dilaksanakan selama 1 hari.

Sampel berjumlah 27 orang dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive* sampling. Analisis data yang digunakan yaitu persentasi kemudian untuk melihat hubungannya digunakan analisis korelasi dan kontribusi.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh kesimpulan bahwa semakin tinggi Indeks Massa Tubuh, semakin rendah tingkat kebugarannya. Dimana pada kategori kurus, seluruh siswa memiliki tingkat kebugaran sedang. Kemudian pada kategori obesitas, 60 % siswa memiliki tingkat kebugaran kurang sekali. Dari hasil tersebut ditemukan bahwa Indeks Massa Tubuh tidak memiliki hubungan dengan tingkat kebugaran jasmani. Hasil yang diperoleh merupakan korelasi negatif dimana $r_{xy} = -0,6632$ dengan kontribusi -43,98%.

ABSTRACT

ALIN ANGGRENI GINTING. Survey of Physical Fitness Levels by Body Mass Index on Student of SMP Negeri 1 Kabanjahe Academic Year 2011/2012 . (Lecturer: MULYADI). Medan Essay: Faculty of Sportt Science. 2012.

Physical fitness is one thing that useful to support capacity of physical work activity children than in the end can increase their achievement. However, techenological advances have resulted in a lot of spoiled children that physical inactivity can lead to obesity.

This study aimed to find information about the physical fitness level of students based on body mass index. From the results is then seen how the corelation and contribution of body mass index on the level of physical fitness.

Methods used in this research is descriptive with test and measurement technioques. Begins with anthropometric measurements, they are weight and height. Then follow by a measurement of the level of physical fitness using Tes Kebugaran Jasmani Indonesi (TKJI) for children 13-15 years old, they are sprint 50 meter, suspension lift elbow, sit up, vertical jump, run 1000 meter for boy and 800 meter for girl in and doing in one day.

Sample of the 27 people with sampling techniques using purposive sampling. Data analysis use persentage, than to see the corelation used corelation analysis and contribution.

Based on the research result that the higher body mass index, the lower of physical fitness level. Which category the category of thin, all the students had moderate physical fitness level. Later in the obese category, 60% students have a level of physical fitness is less so. Of the result found that body mass index did not have a corelation with physical fitness. The result is negative corelation, where $r_{xy}=-0,6632$ and contribution $-43,98\%$.