

Faktor dominan terhadap status kebugaran pada siswa SMA Islam Al-Azhar 2 Pejaten Jakarta Selatan tahun 2015 = Dominant factor of physical fitness level among students at Al-Azhar 2 Pejaten Islamic High School Jakarta Selatan in 2015

Nisa Alifia Safitri Febriyani, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20412084&lokasi=lokal>

Abstrak

Ketidakbugaran pada remaja memiliki hubungan yang erat dengan risiko penyakit kardiovaskular. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor dominan terhadap status kebugaran di SMA Islam Al-Azhar 2 Pejaten Jakarta Selatan. Desain studi yang digunakan pada penelitian ini adalah cross sectional yang dilakukan pada 116 responden usia 15-17 tahun. Status kebugaran didapatkan dengan mengklasifikasikan nilai estimasi VO₂max menggunakan rumus Matsuzaka et al (2004). Metode yang digunakan untuk mendapatkan nilai estimasi VO₂max adalah tes 20-m shuttle run, yaitu tes lari bolak-balik dalam lintasan 20 meter dengan mengikuti instruksi nada.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 61,2% siswa tidak bugar. Variabel yang memiliki hubungan bermakna secara signifikan terhadap status kebugaran pada penelitian ini adalah jenis kelamin, status gizi (IMT/U dan persen lemak tubuh), asupan karbohidrat, dan asupan zat besi. Faktor dominan terhadap status kebugaran siswa SMA Islam Al-Azhar 2 Pejaten adalah IMT/U, setelah dikontrol oleh variabel jenis kelamin, persen lemak tubuh, aktivitas fisik, dan asupan energi. Status gizi kegemukan dapat menyebabkan ketidakbugaran pada remaja.

Unfit adolescents associated with high risk of cardiovascular disease. The primary purpose of this study is to determine the dominant factor of physical fitness level among students at Al-Azhar 2 Pejaten Islamic High School, Jakarta Selatan. 116 students aged 15-17 years old were participated in this cross sectional study. Physical fitness level was determined by grouping the value of estimated VO₂max obtained by Matsuzaka et al (2004) formula. Value of estimated VO₂max measured using 20-m shuttle run test method, where the participants were asked to run back and forth in 20 meters track following audio instruction.

The result shows that 61,2% students are unfit. Variables that have significant relationship with physical fitness level are gender, nutritional status (BMI-for-age and body fat percentage), carbohydrate intake, and iron intake. Dominant variable in determining physical fitness level of Al-Azhar 2 Islamic High School Students is BMI-for-age, after being controlled by gender, body fat percentage, physical activity, and energy intake.