

HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH TERHADAP KEBUGARAN TUBUH PADA REMAJA DI SMA TRIGUNA JAKARTA SELATAN

EDWIN ADRIANSYAH

Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara

ABSTRACT

Physical fitness is a state of health and well-being and, more specifically, the ability to perform daily activities without exhausted. This condition related to body composition. Body composition can be measure indirectly by using Body Mass Index. In this occasion, the researcher wants to prove is there any relation between Body Mass Index and Physical fitness. This research using a Cross-Sectional study with 100 test subject. The analysis using Gamma-Correlation method. From the results obtained in studies with 100 subjects, there is a strong relation between Body Mass Index with Physical fitness in students of Triguna High school South Jakarta
Key words : Physical fitness, Body Mass Index, Triguna High School South Jakarta

ABSTRAK

Kebugaran tubuh adalah kemampuan tubuh untuk melakukan kegiatan sehari hari tanpa mengalami kelelahan. Kebugaran ini tentunya tidak lepas dari komposisi tubuh seseorang. Komposisi tubuh secara tidak langsung dapat diukur melalui Indeks massa tubuh seseorang. Pada kesempatan kali ini, peneliti ingin membuktikan adanya hubungan Indeks massa tubuh terhadap kebugaran tubuh. Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan design cross-sectional dengan jumlah subjek sebanyak 100 orang. Analisis statistik menggunakan Uji Korelasi Gamma. Dari hasil peneitian yang didapatkan dari 100 subyek, terdapat adanya hubungan Indeks Massa Tubuh terhadap Kebugaran tubuh pada remaja di SMA Triguna Jakarta Selatan.

Kata Kunci : Kebugaran tubuh, Indeks Massa Tubuh, SMA Triguna Jakarta Selatan.