

ABSTRAK

KONTRIBUSI KOMPOSISI TUBUH DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA DI SMAN 15 GARUT

Pembimbing I : dr. Lucky Angkawijaya Roring, M.Pd., AIFO.

**Muhammad Mu'min Kurniawan
12041156**

Seiring dengan kemajuan teknologi dan banyaknya makanan yang kurang bergizi beredar di masyarakat, menyebabkan seseorang untuk melakukan hal dengan mudah dan mengonsumsi makanan yang kurang bergizi sehingga dapat mempengaruhi pada kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan dan meningkatnya tingkat obesitas pada masyarakat, obesitas dan aktivitas fisik yang buruk memberi dampak buruk dan mengganggu kesehatan sehingga menyebabkan kebugaran jasmani menurun. permasalahan penelitian, seberapa besar kontribusi komposisi tubuh dan aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani siswa. Metode penelitian korelasional ini melibatkan sampel sebanyak 40 responden, menggunakan teknik stratified random sampling dua tahap, menggunakan uji korelasi pearson product moment melalui microsoft office excel 2010. Instrumen komposisi tubuh menggunakan tes skinfold 3 titik, instrumen aktivitas fisik menggunakan PAQ-A berdasarkan jenis kelamin antara usia 10-19 tahun, serta kebugaran jasmani menggunakan instrumen TKJI. Hasil perhitungan dan analisis data diperoleh pada $\alpha = 0.05$, dan derajat kebebasan (dk) = (40-2) maka didapat t-tabel = 1,684 dan kaidah keputusan untuk signifikansi komposisi tubuh terhadap kebugaran jasmani adalah t-hitung (12,42) \geq t-tabel (1,684), maka tolak H_0 artinya signifikan. Dan kaidah keputusan untuk signifikansi aktifitas fisik terhadap kebugaran jasmani adalah t-hitung (1,81) \geq t-tabel (1,684). Simpulan hasil penelitian terdapat kontribusi antara komposisi tubuh dan aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani pada siswa SMAN 15 Garut, dimana kontribusi komposisi tubuh terhadap kebugaran jasmani berkategori kuat atau tinggi yaitu sebanyak 61,15% sedangkan untuk kontribusi aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani berkategori sangat rendah yaitu sebanyak 8%.

Kata kunci : komposisi tubuh, aktivitas fisik, kebugaran jasmani.

Muhammad Mumin Kurniawan, 2017
*KONTRIBUSI KOMPOSISI TUBUH DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP KEBUGARAN JASMANI PADA
SISWA SMAN 15 GARUT*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

ABSTRACT

CONTRIBUTION COMPOSITION THE BODY AND PHYSICAL ACTIVITY TO PHYSICAL FITNESS TO THEIR STUDENT IN SENIOR HIGH SCHOOL 15 GARUT

Pembimbing I : dr. Lucky Angkawijaya Roring, M.Pd., AIFO.

**Muhammad Mu'min Kurniawan
1204156**

Along with technological progress and amount food less nutritious circulating in the community, cause someone to do so easily and consume food that is less nutritious. So that it can be affecting at lack of physical activity who carried and increasing levels of obesity to the community. Obesity and physical activity bad impacted bad and disrupt health of causing health condition decline. Problems research, how big contribution composition the body and physical activity to health condition students. Research methodology correlational it involves samples from 40 respondents, using a technique stratified random sampling two stage, use the correlational pearson product moment through microsoft office excel 2010. An instrument composition use test skinfold 3 points, an instrument physical activity use cuisionaire PAQ-A on the basis of adolescen the age of 10-19 years, and physical fitness use the instruments TKJI. The calculating on analysis of data obtained at $\alpha = 0.05$, and the degree of freedom (df) = (40-2) and obtained T-Table = 1,684 and the principle of the decision to significance composition body againts physical fitness is T-Score (12,42) \geq T-Table (1,684), then turning H0 it means significant. And the principle of the decision to significance physical activity to physical fitness is T-Score (8) \geq T-table (1,684). Drawing conclusions the results of the study there are contribution between composition the body and physical activity to physical fitness to their students senior high schoolin 15 Garut, where contribution composition body againts physical fitness category strong or high with 61,15% and for the contribution physical activity to physical fitness very low with 8%.

Key Word : composition the body, phisical activity, phisical fitness.