

ABSTRAK

Profil Kebugaran Jasmani Dilihat Dari Indeks Massa Tubuh Di SMA N 9 Bandung

Anggi Fauzi Mukti (0907099)

Kebugaran jasmani untuk tingkat pelajar saat ini masuk ke dalam kategori buruk atau kurang. Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani antara lain: umur, jenis kelamin, bentuk tubuh, keadaan kesehatan, berat badan, tidur atau istirahat dan kegiatan jasmani atau fisik. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran tingkat kebugaran jasmani siswa SMA N 9 Bandung secara proporsional dengan karakteristik berat badan yaitu; sangat kurus, kurus, Ideal, kelebihan berat badan, dan obesitas. Jumlah sampel penelitian menggunakan rumus Isaac dan Michael dan teknik sampling menggunakan *proportionate stratified random sampling*. Setelah mendapatkan data maka penelitian dilakukan dengan teknik analisis deskripsi persentase. Dari data yang telah dikumpulkan, didapatkan nilai rata-rata kebugaran jasmani kelompok sangat kurus adalah 11,57, kurus 12,33, kelompok Ideal 13,68, kelompok kelebihan berat badan 12,64 dan kelompok obesitas 10,43. Kesimpulannya adalah semua anggota populasi dari Indeks Massa Tubuh Mempunyai nilai kebugaran jasmani dengan kategori kurang. Siswa kelompok berat badan kurang dan kelebihan berat badan mempunyai nilai rata-rata lebih kecil dibanding dengan kelompok siswa berstatus ideal.

Kata kunci : Kebugaran Jasmani, Indeks Massa Tubuh

ABSTRACT

Anggi Fauzi Mukti (0907099). *The Study entitled: Physical Fitness Of High School Student 9 Bandung With The Characteristics Body Mass Index.*

Level of physical fitness for student currently in a bad or less category, the factors that influence physical fitness include: age, gender, somatotype, state of health, weight and height, sleep or rest and physical activity. This study conducted to describe the level of physical fitness of High School student 9 Bandung with the characteristics Body Mass Index in proportion : severe thinness, thinness, normal, overweight, obesity. The number of research samples using the formula Isaac and Michael and sampling technique used were proportionate stratified random sampling. After getting the test results of TKJI further research was done by using descriptive analysis percentages, the results of which have been collected, obtained an average value of physical fitness severe thinness group is 11,57, thinness 12,33, normal 13,68, overweight 12,64, and obesity 10,43. The conclusion is that all members of the population have a Body Mass Index value of physical fitness with the category "less" group of student with underweight and overweight have an average value is smaller than the group of student who have a normal weight

Keywords : *Physical fitness, Body Mass Index*