

ABSTRAK

Daya tahan kardiorespirasi adalah salah satu unsur kebugaran jasmani yang menggambarkan kemampuan pembuluh paru-paru jantung dan darah untuk memberikan jumlah oksigen yang cukup ke sel untuk memenuhi aktivitas fisik. Beberapa faktor yang mempengaruhi daya tahan kardiorespirasi antara lain genetik, umur, jenis kelamin, latihan fisik, komposisi tubuh, kadar hemoglobin, dan asupan makanan. Senam dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan terbukti meningkatkan pengeluaran kalori yang dapat membantu menurunkan berat badan sebesar 66,78%, persen lemak tubuh sebesar 86,42%, dan kadar kolesterol sebesar 27,67%.

Penelitian ini bertujuan mencari hubungan antara kebugaran jasmani dan lemak tubuh pada kelompok senam dan kelompok tidak senam. Data diambil dari 30 orang kelompok senam dan 30 orang kelompok tidak senam dengan usia antara 20 – 35 tahun yang memiliki indeks massa tubuh normal. Rancangan penelitian yang digunakan adalah deskriptif analitik dengan rancangan *cross sectional*.

Hasil uji menunjukkan hubungan kebugaran jasmani dan lemak tubuh pada kelompok senam lebih erat ($R=-0,39$ & $p=0,02$) dibandingkan dengan kelompok tidak senam ($R=-0,15$ & $p=0,41$) serta terdapat hubungan antara kebugaran jasmani dan lemak tubuh pada kelompok senam dan kelompok tidak senam ($R=-0,26$ & $p=0,042$).

Kebugaran jasmani berhubungan secara negatif dengan lemak tubuh, semakin tinggi nilai kebugaran seseorang maka semakin kecil nilai lemak tubuhnya.

Kata kunci: Senam, Kebugaran Jasmani, Lemak Tubuh

ABSTRACT

Exercise improve physical fitness and increase calorie expenditure that can help you lose weight by 66.78%, that consist 86.42% of body fat and 27.67% of cholesterol.

The aims of this study are to find the relationship between physical fitness and body fat in non and gymnastic group. Data were taken from 30 people gymnastic group and 30 people non gymnastic group with age range 20-35 years that have a normal body mass index. The design used in this reasearch is descriptive analytic with cross sectional methods.

The test results showed there were relationship between physical fitness and body fat in gymnastics group were more significant ($R=-0,39$ & $p=0,02$) compared with non gymnastics group ($R=0,15$ & $p=0,41$), and there is a relationship between physical fitness and body fat ($R =-0,26$ & $p=0.042$).

Physical fitness is negatively related to body fat, the higher the value of a person's fitness, the smaller the value of body fat.

Keywords: Gymnastics, Physical Fitness, Body Fat