

## INTISARI

**Latar belakang** : semakin banyaknya perkembangan teknologi, banyak orang semakin cenderung memiliki gaya hidup sedenter. Hal ini dapat menyebabkan peningkatan resiko penyakit metabolik sindrom, serangan jantung, dan sebagainya.

**Tujuan penelitian** : untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani pada siswa berusia 14-18 tahun di SMA N 1 Jetis, Bantul

**Metode penelitian** : penelitian ini menggunakan penelitian observasional dengan metode cross-sectional pada siswa berusia 14-18 di SMA N 1 Jetis Bantul. Subjek penelitian berjumlah 285 orang (187 perempuan dan 98 laki-laki), Namun hanya 276 kriteria yang diteliti karena memenuhi kriteria inklusi. Penelitian ini mengukur kebugaran jasmani dengan skor baring duduk selama 1 menit dan dilihat hubungannya terhadap aktivitas fisik, yang dimana siswa mengisi kuesioner Exercise Vital Sign (EVS). Analisis statistik yang digunakan adalah Chi-Square Test.

**Hasil Penelitian**: terdapat hubungan yang bermakna ( $p < 0,001$ ) antara aktivitas fisik dan jenis kelamin ( $p = 0,000$ ) dan juga kebugaran jasmani terhadap jenis kelamin ( $p = 0,000$ ). Namun tidak terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani ( $p = 0,191$ )

**Kesimpulan**: ada hubungan antara jenis kelamin terhadap aktivitas fisik maupun kebugaran jasmani. Namun tidak adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan kebugaran jasmani.

**Kata kunci**: aktivitas fisik, kebugaran jasmani

## ABSTRACT

**Background:** with more advance technological development, people now tend to be more sedenter lifestyle. This can lead increasing risk factor of metabolic syndrome, CVD, and so on.

**Objective:** to determine the relationship between physical activity and physical fitness in students aged 14-18 years at SMA N 1 Jetis, Bantul

**Research Method** : this study is an observational study using cross-sectional method in adolescent aged 14-18 years old in SMA N 1 Jetis, Bantul. Subject originally was 285 people (187 female and 98 male). But only 276 people who met inclusion criteria. This study measure physical fitness with doing sit up for 1 minute and then searching the relationship with physical activity, where the student fill the questionere from of Exercis Vital Sign (EVS). This research using Chi-Square test for data analyze.

**Result :** there is significant relationship ( $p < 0.001$ ) between physical activity and gender ( $p = 0,000$ ), also between physical fitness and gender ( $p = 0,000$ ). But there is no relationship between physical activity and physical fitness ( $p = 0,191$ )

**Conclusion** : there is relationship between gender with physical activity and gender with physical fitness. But there is no significant relationship between physical actvity and physical fitness

**Keyword** : Physical activity, physical fitness