

Hubungan Antara Cardiorespiratory Fitness dengan Aktivitas Fisik pada Siswa Sekolah Bola Metro Kukusan Depok Usia 10-14 Tahun

Oleh

Raihan Nurihsan¹, Fidyatul Nazhira², Kiki Rezki Faradillah³, Agustiyawan⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta
E-mail: raihannurhsn@gmail.com

Article

History:

Received:

Revised:

Accepted:

Keywords:

Cardiorespiratory fitness;

Aktivitas fisik;

Sekolah sepak bola

Abstract:

Aktivitas fisik merupakan salah satu unsur yang mempengaruhi cardiorespiratory fitness, atau yang juga sering disebut sebagai kebugaran jasmani. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang melibatkan penggunaan energi. Menurut apa yang telah dibahas, salah satu tujuan penting pendidikan jasmani adalah pencapaian berbagai tingkat kebugaran jasmani karena tingkat ini berdampak pada seberapa baik remaja dapat terlibat dalam aktivitas fisik.. Untuk menganalisa dan mencari tau hubungan dari cardiorespiratory fitness dengan aktivitas fisik pada siswa sekolah sepak bola metro kukusan depok usia 10-14 Tahun. Metode yang digunakan pada penelitian kali ini yaitu jenis korelasional. Jumlah sampel yang digunakan pada penelitian ini sejumlah 73 siswa sekolah sepak bola metro kukusan depok. Parameter yang digunakan dalam mengukur cardiorespiratory fitness adalah three minute step test serta untuk mengukur aktivitas fisik menggunakan kuisioner IPAQ. Penelitian ini menggunakan SPSS 25 dan berdasarkan hasil penelitian pada 73 siswa, didapati 38 siswa dengan aktivitas fisik sedang (≥ 600 MET < 3000) (52%) dan YMCA-3MST average sebanyak 24 siswa (32,8%). Hasil dari uji korelasi spearman menunjukkan p value= 0,001 sehingga kedua variabel yaitu cardiorespiratory fitness dengan aktivitas fisik memiliki hubungan. Pada penelitian ini didapatkan adanya hubungan antara cardiorespiratory fitness dengan aktivitas fisik pada siswa sbb metro kukusan depok usia 10-14 Tahun.

PENDAHULUAN

Sekitar 2 juta kematian di dunia di dokumentasikan setiap tahun karena kurangnya aktivitas fisik, menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) di negara berkembang, kelebihan berat badan/obesitas adalah permasalahan yang sering muncul. karena individu memilih gaya hidup yang lebih menetap dengan perubahan kebiasaan diet yang berkontribusi pada penurunan tingkat aktivitas fisik. Juga, kadar aktivitas fisik yang rendah berperan aktif dalam penambahan

berat badan yang berlebihan pada orang dewasa (Shakeel *et al.*, 2021).

Cardiorespiratory fitness atau sering disebut dengan kebugaran jasmani dipengaruhi dengan banyak faktor, salah satunya adalah aktivitas fisik. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Sesuai dengan apa yang di sampaikan bahwa di antara tujuan pendidikan jasmani yang penting adalah tercapainya beberapa bagian kebugaran jasmani yang berpengaruh pada kemampuan remaja dalam melakukan aktivitas fisik dengan baik. (Febrianta *et al.*, 2015)

Tingkat kebugaran jasmani juga berpengaruh penting terhadap tinggi rendahnya prestasi belajar siswa. Siswa yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik akan memiliki daya tahan, daya konsentrasi, dan ketersediaan tenaga untuk melakukan aktivitas belajar (Jackson *et al.*, 2019).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif study. Penelitian dilakukan pada Maret 2023. Lokasi penelitian di lakukan di SSB Metro Kukusan Depok. Teknik dalam menentukan sampel dalam ini dengan Teknik purposive sampling dimana penentuan sampel secara tidak acak atau random dan didapatkan 73 responden. Instrumen penelitian alat yang digunakan untuk penelitian ini adalah untuk Parameter yang digunakan dalam mengukur *cardiorespiratory fitness* adalah *three minute step test* serta untuk mengukur aktivitas fisik menggunakan kuisioner IPAQ .

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi frekuensi Aktivitas Fisik Berdasarkan IPAQ-SF

Aktivitas fisik	Frekuensi (n)	Persentase
Low (<600 MET)	11	15.1%
Moderate (>600 - <3000 MET)	38	52.1%
High (≥3000 MET)	24	32.9%
Total	73	100%

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan distribusi frekuensi aktivitas fisik menggunakan *IPAQ-SF*, distribusi responden dengan aktivitas fisik sedang merupakan sampel terbanyak dengan persentase 52% sedangkan aktifitas fisik ringan menjadi yang terdikit dengan persentase 15%.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Cardiorespiratory Fitness berdasarkan YMCA- 3MST (Young men's Christian Association – 3 Minute step test)

YMCA-3MST	N	Persentase
Excellent	8	11%
Good	17	23.3%
Above Average	12	16.4%
Average	25	34.2%
Below Average	7	9.6%
Poor	1	1.4%

Very Poor	3	4.1%
Total	73	100%

Berdasarkan tabel 5 dapat diketahui distribusi frekuensi *cardiorespiratory fitness* menggunakan YMCA-3MST . Distribusi responden dengan hasil Average menjadi yang terbanyak dengan persentase 32,8% sedangkan hasil Poor menjadi yang terdikit dengan persentase 1,4%.

Tabel 3. Uji Hipotesis

Spearman's rho	Cardiorespiratory Fitness	Aktivitas Fisik
<i>Correlation Coefficient</i>	1	0,707
Sig. (2 Tailed)	0,001	0,001
N	73	73

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan jumlah responden sebanyak 73, didapatkan nilai sig. (2- tailed) yaitu $p = 0,001$ dengan $p < 0,05$, Sehingga dapat diketahui bahwa hipotesa dari penelitian ini yaitu ada hubungan antara *cardiorespiratory fitness* dengan aktivitas fisik.

Dari penelitian diatas, dimana dapat diketahui bahwasanya semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan akan meningkatkan hasil dari *cardiorespiratory fitness* nya. Kesimpulan dari penelitian ini adalah *cardiorespiratory fitness* dengan aktivitas fisik memiliki hubungan dengan tingkat hubungan yang kuat.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa orang yang rutin berolahraga serta teratur melakukannya memiliki hasil *cardiorespiratory fitness* lebih tinggi dan juga meningkatkan sistem metabolisme tubuh. Hasil Kesehatan juga akan meningkat secara signifikan dengan latihan *aerobic*. (Activity et al., 2019).

Berat badan serta ukuran tubuh juga mempengaruhi hasil dari *cardiorespiratory fitness*-nya, siswa dengan berat badan normal serta ukuran tubuh yang tidak gemuk mampu melakukan test lebih baik dibanding siswa dengan berat badan berlebih dan ukuran tubuh gemuk. Itu bisa disebabkan karena ukuran tubuh gemuk itu menggunakan lebih banyak energi untuk menggerakkan tubuhnya dibanding yang normal ataupun kurus. (Haapala et al., 2020).

KESIMPULAN

Kategori aktivitas fisik terbanyak yaitu pada kategori *Moderate* dengan persentase 52,1 % dan terdikit ada pada kategori *Low* dengan persentase 15%. Pada penelitian ini didapatkan bahwa 34,2% sampel dengan hasil *Average* pada *cardiorespiratory fitness*. Terdapat adanya hubungan antara *cardiorespiratory fitness* dengan aktivitas fisik.

DAFTAR PUSTAKA

- Braam, K. I., van Dijk-Lokkart, E. M., Kaspers, G. J. L., Takken, T., Huisman, J., Bierings, M. B., Merks, J. H. M., van de Heuvel- Eibrink, M. M., van Dulmen–den Broeder, E., & Veening, M. A. (2016). Cardiorespiratory fitness and physical activity in children with cancer. *Supportive Care in Cancer*, 24(5), 2259–2268. <https://doi.org/10.1007/s00520-015-2993-1>
- Erliana, E., & Hartoto, S. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2), 225–228.
- Kementerian Kesehatan RI. (2013). Basic Health Research. *National Report 2013*, 1–384.
- Shakeel, A., Zaidi, S. G. F. S., Zaib, M. I., Naqvi, S. N. A., Khalid, Z., & Tanveer, Z. B. (2021). Relationship of cardiorespiratory fitness with screen time and physical activity in adolescents. *Journal of the Pakistan Medical Association*, 71(7), 1785–1788. <https://doi.org/10.47391/JPMA.1397>
- Sukma, A., Meilana, B., Bachtiar, F., & Nazhira, F. (2022). *Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh pada Remaja*. 4(Desember).
- Westcott, W. L. (2012). Resistance training is medicine: Effects of strength training on health. *Current Sports Medicine Reports*, 11(4), 209–216. <https://doi.org/10.1249/JSR.0b013e31825dabb8>