

ABSTRAK

Norman. Profil Indeks Massa Tubuh dan Kebugaran Jasmani Pada Anak Sekolah Menengah Pertama Santa Maria Fatima, Program Studi Ilmu Keolahragaan, Jurusan Olahraga Prestasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, 2016.

Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui atas dasar kurangnya kesadaran akan kebugaran jasmani dan indeks massa tubuh yang ideal pada siswa putra dan putri usia 13-15 Tahun di SMP Santa Maria Fatima II Kampung Pulo, Jatinegara Jakarta Timur Penelitian ini berlangsung selama 1 hari, sejak Juni 2016.

Sampel dalam penelitian ini adalah siswa santa maria fatima dari jumlah populasi 150 siswa maka didapat 60 orang siswa yang menjadi sampel penelitian secara kriteria. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode deskriptif yaitu data yang bersifat numerik atau berupa angka, dan statistik yang digunakan adalah statistik deskriptif yaitu angket dengan tes dan pengukuran, yaitu dengan memberikan tes dan melakukan pengukuran.

Sampel akan diberikan tes untuk memperoleh data yang nantinya akan dikategorikan berdasarkan norma dalam tes dan pengukuran. Tes yang akan diberikan diantaranya untuk indeks massa tubuh menggunakan tinggi badan

dan berat badan, sedangkan untuk tes kebugaran jasmani menggunakan lari 50m, angkat tubuh, baring duduk, vertical jump dan lari 800/1000m.

Dalam penelitian ini telah dihasilkan bebrbagai nilai dari masing-masing item tesnya yang telah disesuaikan dengan norma dan kategori yang berlaku. Serta dalam pelaksanaan penelitiannya mereka telah melakukan hasil yang maksimal tanpa mengurangi rasa serius.

Maka dapat dihasilkan nilai-nilai yang menjadi ciri bahwa indeks massa tubuh dan kebugaran jasmani siswa sekolah menengah pertama santa maria fatima yang normal. Untuk klasifikasi kebugaran jasmani siswa mendapatkan hasil yang cukup dengan rata-rata. Tes Kebugaran Jasmani untuk 50 Meter dengan rata-rata 8,3 detik, Gantung Angkat Tubuh/Gantung Angkat Siku dengan rata-rata 8,5, Lari 800/1000 Meter dengan rata-rata 3,8 menit dikategorikan “Sedang” dan Tes Kebugaran Jasmani untuk Baring Duduk dengan rata-rata 22,73 dan Vertical Jump dengan rata-rata 44,93 dikategorikan “Baik

Dengan hasil yang didapat dari keseluruhan maka dapat disimpulkan bahwa siswa SMP Santa Maria Fatima berada dalam kategori yang cukup baik walaupun masih ada kondisi anak yang kurang, semoga ini menjadi bahan acuan mereka untuk meningkatkan Indeks massa tubuh dan kebugaran jasmani yang ideal.

Kata kunci: *Indeks Massa Tubuh dan Kebugaran Jasmani.*