

# **HUBUNGAN USIA DAN BERAT BADAN DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ( $VO_2Max$ ) PADA KARATEKA INKAI KOTA BEKASI**

## **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan Usia dengan Tingkat Kebugaran Jasmani ( $VO_2Max$ ), mengetahui hubungan Berat Badan dengan Tingkat Kebugaran Jasmani ( $VO_2Max$ ), mengetahui hubungan Usia dan Berat Badan dengan Tingkat Kebugaran Jasmani ( $VO_2Max$ ) pada karateka INKAI Kota Bekasi menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode yang digunakan adalah metode survei dan korelasional dengan instrumen penelitian menggunakan alat *Body Fat Scale* (Alat Ukur Digital terstandar), dan untuk *Post-test* menggunakan *Bleep test* (Alat Test Kebugaran Jasmani). Sampel dalam penelitian ini dilakukan pada karateka *dojo* INKAI Kota Bekasi dengan jumlah sebanyak 20 orang. Teknik yang digunakan yaitu *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah mengisi formulir, pemeriksaan Usia, Berat Badan dan tes pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani ( $VO_2Max$ ) metode *Multistage Fitness Test* (MFT) atau *Bleep Test*. Teknik analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah teknik korelasi *product moment*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa (1) terdapat hubungan sebesar (-0,25) artinya bahwa hubungan antara Usia dengan Tingkat Kebugaran Jasmani ( $VO_2Max$ ) termasuk kedalam kategori berkorelasi lemah. Sehingga dapat dilihat bahwa Usia berhubungan secara negatif terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani ( $VO_2Max$ ) artinya disaat Usia meningkat maka Tingkat Kebugaran Jasmani ( $VO_2Max$ ) menurun. (2) terdapat hubungan sebesar 0,708 artinya bahwa hubungan antara Berat Badan dengan Tingkat Kebugaran Jasmani ( $VO_2Max$ ) termasuk kategori berkorelasi kuat. Sehingga dapat dilihat bahwa Berat Badan berhubungan secara positif terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani ( $VO_2Max$ ) artinya semakin baik nilai Berat Badan semakin baik Tingkat Kebugaran Jasmani ( $VO_2Max$ ) seseorang. (3) terdapat hubungan sebesar (0,716) maka dapat diputuskan bahwa hubungan antara Usia dan Berat Badan dengan Tingkat Kebugaran Jasmani ( $VO_2Max$ ) termasuk kedalam kategori berkorelasi kuat. Sehingga dapat dilihat bahwa Usia dan Berat Badan berhubungan secara positif terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani ( $VO_2Max$ ) seseorang.

**Kata Kunci:** Usia, Berat Badan, Tingkat Kebugaran Jasmani ( $VO_2Max$ ).

**THE RELATIONSHIP BETWEEN AGE AND WEIGHT WITH  
LEVEL OF PHYSICAL FITNESS ( $VO_2Max$ ) IN KARATEKA  
INKAI BEKASI CITY**

**ABSTRACT**

*This study aims to determine the relationship between Age and Level of Physical Fitness ( $VO_2Max$ ), determine the relationship between Body Weight and Level of Physical Fitness ( $VO_2Max$ ), determine the relationship between Age and Body Weight with the Level of Physical Fitness ( $VO_2Max$ ) in Karateka INKAI Bekasi City uses descriptive quantitative research with the method used is survey and correlational methods with research instruments for the Pre-test using the Body Fat Scale tool (standard digital measuring instrument ), and for the Post-test using the Bleep test ( Physical Fitness Test Equipment) . The sample in this study was conducted at the karateka dojo INKAI Bekasi City with a total of 20 people. The technique used is purposive sampling. The data collection technique used was filling out forms, Age checks, Body Weight and Physical Fitness measurement tests ( $VO_2Max$ ) using the Multistage Fitness Test (MFT) or Bleep Test method. The data analysis technique used to test the hypothesis is the product moment correlation technique. The results of this study indicate that (1) there is a relationship of (-0.25) meaning that the relationship between Age and Level of Physical Fitness ( $VO_2Max$ ) is included in the weakly correlated category. So it can be seen that Age is negatively related to the Level of Physical Fitness ( $VO_2Max$ ) means that when age increases, the Physical Fitness Level ( $VO_2Max$ ) decreases. (2) there is a relationship of 0.708 meaning that the relationship between Body Weight and Level of Physical Fitness ( $VO_2Max$ ) is in the category of strong correlation. So it can be seen that Body Weight is positively related to the Level of Physical Fitness ( $VO_2Max$ ), meaning that the better the value of Body Weight, the better the Level of Physical Fitness ( $VO_2Max$ ) of a person. (3) there is a relationship of 0.716 so it can be concluded that the relationship between Age and Weight with Level of Physical Fitness ( $VO_2Max$ ) is included in the category of strong correlation. So it can be seen that age and Body Weight are positively related to a person's Level of Physical Fitness ( $VO_2Max$ ).*

**Keywords:** Age, Body Weight, Level of Physical Fitness ( $VO_2Max$ ).