

**HUBUNGAN ANTARA INDEKS MASSA TUBUH DAN AKTIVITAS FISIK
DENGAN DAYA TAHAN KARDIORESPIRASI PADA SISWA KELAS X REGULER
SMAN 8 BEKASI**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara indeks massa tubuh dan aktivitas fisik dengan daya tahan kardiorespirasi pada siswa kelas X regular SMAN 8 Bekasi. Penelitian ini menggunakan metode penelitian survey dengan teknik studi korelasi terhadap siswa kelas X regular SMAN 8 Bekasi, dengan teknik pengambilan sampel yaitu teknik *purposive sampling*. Instrument penelitian yang digunakan adalah tes indeks massa tubuh, angket dan tes daya tahan kardiorespirasi. Teknik analisis data untuk pengujian hipotesis menggunakan teknik regresi linear sederhana. Hasil penelitian rentang skor Indeks Massa Tubuh (X_1) adalah antara 14,87 sampai dengan 24,50, nilai rata-rata sebesar 19,65, simpangan baku sebesar 2,51, median sebesar 20,31, dan varians sebesar 6,31. Hasil penelitian rentang skor Aktivitas Fisik (X_2) adalah antara 2,27 sampai dengan 3,81, nilai rata-rata sebesar 2,86, simpangan baku sebesar 0,42, median sebesar 3,01, dan varians sebesar 0,18. Hasil penelitian rentang skor Daya Tahan Kardiorespirasi (Y) adalah antara 34,3 sampai dengan 49,9, nilai rata-rata sebesar 42,14, simpangan baku sebesar 4,57, median sebesar 43,38, dan varians sebesar 20,89.

Kata Kunci : *Indeks Massa Tubuh, Aktivitas Fisik, Daya Tahan Kardiorespirasi.*



THE RELATIONSHIP BETWEEN THE BODY MASS INDEX AND PHYSICAL ACTIVITY WITH ENDURANCE CARDIO RESPIRATION ON GRADE X REGULAR STUDENTS OF SMAN 8 BEKASI

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between body mass index and physical activity with endurance cardio respiration in class X regular students of SMAN 8 Bekasi. This study uses survey research methods with correlation study techniques on class X regular students of SMAN 8 Bekasi, with a sampling technique that is purposive sampling technique. The research instrument used was a body mass index test, a questionnaire and a endurance cardio respiration test — data analysis techniques for hypothesis testing using simple linear regression techniques. The results of the range of Body Mass Index (X1) scores range from 14.87 to 24.50, an average value of 19.65, a standard deviation of 2.51, a median of 20.31, and a variance of 6.31. The results of the study range of Physical Activity scores (X2) were between 2.27 to 3.81, the average value of 2.86, the standard deviation of 0.42, the median of 3.01, and the variance of 0.18. The results of the endurance cardio respiration score range (Y) are between 34.3 to 49.9, the average value of 42.14, the standard deviation of 4.57, the median of 43.38, and the variance of 20.89.

Keywords : *Body Mass Index, Physical Activity, Endurance Cardio Respiration.*

