

Penilaian Kebugaran Muskuloskeletal dengan Standing Log Jump Test pada Siswa SMA Negeri 49 Jakarta Tahun 2017

Primadiyanti, Arizta

Deskripsi Lengkap: <https://lib.fkm.ui.ac.id/detail.jsp?id=127954&lokasi=lokal>

Abstrak

Kebugaran muskuloskeletal merupakan salah satu komponen kebugaran yang penting bagi kesehatan. Penelitian kebugaran muskuloskeletal di Indonesia masih jarang dilakukan, padahal kebugaran muskuloskeletal sangat erat kaitannya dengan pencegahan kejadian osteoporosis, sindrom metabolik, penyakit kardiovaskuler, penyakit gagal jantung, diabetes mellitus, dan obesitas yang masih menjadi masalah kesehatan. Untuk mengukur kebugaran muskuloskeletal pada remaja dilakukan dengan metode Standing Long Jump (SLJ) yang merupakan cara yang mudah, valid, reliabel, dan telah banyak dipraktikkan dalam pengukuran kebugaran di dunia. Penelitian dilakukan untuk menilai kebugaran muskuloskeletal dan faktor-faktor yang berhubungan. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif desain studi cross-sectional dengan sampel 133 orang. Rata-rata kebugaran muskuloskeletal dengan metode SLJ pada sampel penelitian sebesar 154,11 $\pm$ 37,33 cm. Pada laki-laki sebesar 184,76 $\pm$ 27,4 cm sedangkan pada perempuan sebesar 126,53 $\pm$ 19,03 cm. Rata-rata kebugaran muskuloskeletal pada siswa-siswi tergolong kategori baik. Hasil analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan positif antara aktivitas fisik, asupan energi, protein, lemak, dan karbohidrat dengan kebugaran muskuloskeletal. Selain itu, terdapat hubungan negatif antara IMT/U dan persen lemak tubuh dengan kebugaran muskuloskeletal

Kata kunci : kebugaran muskuloskeletal, standing long jump, remaja