

Tipe Koleksi: Indeks Artikel Jurnal

## LEMAK TUBUH DAN KESEGARAN JASMANI PEKERJA INDONESIA

Y. Krisdinamurtirin at all

Deskripsi Lengkap: <http://lib.uhamka.ac.id/detail.jsp?id=47820&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Penelitian mengenai Lemak Tubuh dan Kesegaran Jasmani telah dilakukan terhadap 62 orang karyawan gemuk, 73 orang karyawan sedang dan 86 orang karyawan kurus. Mereka terdiri atas kelompok Gemuk aktif (GPA) : 33 orang; Gemuk Sdentary (GPSD) : 29 orang; Sedang Aktif (SPA) : 33 orang; Sedang Sdentary (SPSD) : 40 orang; Kurus Aktif (KPA) : 35 orang; Kurus Sdentary (KPSD) : 51 orang. Umur mereka adalah antara 20 tahun dan 40 tahun. Uji kesegaran jasmani menggunakan cara Harvard Step Test (HST) menunjukkan bahwa skor HTS kelompok Gemuk cenderung kurang nbila dibandingkan dengan kelompok Sedang maupun Kurus. Uji kemaknaan perbedaan secara statistik menggunakan student test, ternyata perbedaan terdapat pada tingkat Kegemukan, sedangkan pada tingkat jenis kegiatan (aktif/sdentary) tidak menunjukkan perbedaan skor. Demikian pula dengan menggunakan Analisis Variance, menunjukkan bahwa ada kaitan antara Kegemukan dengan skor HTS (P:0.002), sedangkan antara jenis kegiatan dengan skor HTS tidak ada kaitan (P:0.9049). Garis regresi memberika gambaran bahwa makin tinggi presentase lemak tubuh, tingkat kesegaran jasmani yang dinyatakan dalam skor HTS makin menurun. Garis regresi antar % BB/TB dengan jasmani, memberikan gambaran pula ada kecenderungan bahwa pada % BB/TB 100% , kesegaran jasmani menurun. Sedangkan regresi antara kesegaran jasmani dengan tinggi duduk tidak menunjukkan kaitan yang jelas. Tetapi antara umur dan kesegaran jasmani, menunjukkan adanya kecenderungan makin tinggi umur, kesegaran jasmani menurun. Kesimpulan dari penelitian ini ialah bahwa ada kaitan antara kesegaran jasmani yang dinyatakan dalam skor Uji HTS dengan (a) kegemukan dan (b) umur.