

ABSTRAK



Skripsi, Februari 2021
Puspa Sakti Pertiwi
Program Studi S-1 Fisioterapi
Fakultas Fisioterapi
Universitas Esa Unggul

HUBUNGAN ANTARA INDEKS MASSA TUBUH DENGAN KEBUGARAN KARDIORESPIRASI PADA PENGGUNA SEPEDA USIA PRODUKTIF

Terdiri dari VI Bab, 80 Halaman, 2 Gambar, 3 Skema, 8 Tabel, 1 Diagram, 9 Lampiran

Tujuan: Untuk mempelajari hubungan antara indeks massa tubuh dengan kebugaran kardiorespirasi pada pengguna sepeda usia produktif. **Metode:** Penelitian deskriptif dengan tipe studi korelasi, menggunakan desain sampel *purposive*. Total sampel 30 orang pengguna sepeda usia produktif, dimana menggambarkan kekuatan dan arah hubungan indeks massa tubuh yang diukur menggunakan pengukuran rumus IMT dan kebugaran kardiorespirasi diukur dengan pengukuran rumus VO_{2max} . **Hasil:** Uji normalitas dengan *Shapiro-Wilk Test* didapatkan data berdistribusi normal. Uji linearitas didapatkan hasil $p < 0,05$ dengan nilai $p = 0,006$ yang berarti data memiliki hubungan yang linear. Uji hipotesis dengan *Pearson Correlation Test* menghasilkan nilai $p = 0,001$ dengan $r = -0,504$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang cukup antara indeks massa tubuh dengan kebugaran kardiorespirasi dimana semakin tinggi nilai indeks massa tubuh maka semakin rendah nilai VO_{2max} . **Kesimpulan:** Ada hubungan antara indeks massa tubuh dengan kebugaran kardiorespirasi pada pengguna sepeda usia produktif.

Kata kunci: indeks massa tubuh, vo_{2max} , kebugaran kardiorespirasi, bersepeda.

ABSTRACT



Skripsi, February 2021
Puspa Sakti Pertiwi
Undergraduate Program of Physiotherapy
Faculty of Physiotherapy
Esa Unggul University

CORRELATION OF BODY MASS INDEX AND CARDIORESPIRATORY FITNESS IN PRODUCTIVE AGE OF CYCLISTS

Consist of VI Chapters, 80 Pages, 2 Pictures, 3 Schemes, 8 Tables, 1 Diagrams, 9 Attachments

Objective: Study correlation of body mass index and cardiorespiratory fitness in productive age of cyclists. **Methods:** Descriptive study with a correlation study type, using a purposive sampling design. A total sampel of 30 people using bicycles of productive age, which describes the strength and direction of the relationship between body mass index as measured using the formula BMI and cardiorespiratory fitness measured by formula VO₂max. **Result:** Normality test with the Shapiro-Wilk Test obtained normally distributed data. Linearity test results obtained $p < 0.05$ with p value = 0.006, which means the data has a linear relationship. Hypothesis testing with the Pearson Correlation Test resulted in p value = 0.001 with $r = -0.504$. This shows that there is a sufficient correlation between body mass index and cardiorespiratory fitness where the higher of body mass index value, the lower of VO₂max value. **Conclusion:** There is correlation between body mass index and cardiorespiratory fitness in productive age cyclists.

Keywords: body mass index, vo₂max, cardiorespiratory fitness, cycling.