

SKRIPSI, Februari 2020
Ninalyana Dyahtri Febriani
Program Studi S1 Fisioterapi
Fakultas Fisioterapi
Universitas Esa Unggul

Hubungan Frekuensi Berenang Gaya Bebas Terhadap Tingkat Kebugaran Pada Remaja Usia 13 - 17 Tahun

Terdiri VI BAB, 59 Halaman, 7 Tabel, 2 Skema, 4 Gambar, 10 Lampiran

Tujuan: Untuk mengetahui hubungan frekuensi berenang gaya bebas terhadap tingkat kebugaran pada remaja usia 13 - 17 tahun. **Metode:** Jenis penelitian ini adalah observasi atau survei dengan studi potong silang (*cross sectional*). Sampel dalam penelitian ini adalah remaja usia 13 – 17 tahun di kolam renang Grage City Mall Cirebon berjumlah 57 orang. Pengukuran untuk frekuensi berenang gaya bebas menggunakan alat ukur kuesioner dan pengukuran untuk tingkat kebugaran menggunakan alat ukur *Cooper Test*. **Hasil:** Uji normalitas dengan menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov test* dari data kedua kelompok sampel didapatkan hasil nilai $p < \alpha$ (0,05), sedangkan uji homogenitas dengan *Levene's test* menunjukkan data memiliki varian yang tidak homogen. Hasil uji *Spearman* diperoleh $p \text{ value} < \alpha$ (0,05) dengan demikian menunjukkan bahwa H_0 ditolak artinya terdapat hubungan antara frekuensi berenang gaya bebas terhadap tingkat kebugaran pada remaja usia 13 - 17 tahun.

Kesimpulan: Ada hubungan antara frekuensi berenang gaya bebas terhadap tingkat kebugaran pada remaja usia 13 - 17 tahun.

Kata Kunci : Frekuensi Berenang, Tingkat Kebugaran Remaja