

## ABSTRAK

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah. Kebugaran jasmani tidak terlepas dari pengaruh aktivitas fisik, dan pola hidup. Kurangnya aktivitas fisik dan pola hidup yang tidak teratur berdampak pada peningkatan lemak tubuh yang berujung dengan overweight sehingga menurunkan fungsi pada salah satu komponen kebugaran jasmani yaitu daya tahan kardiorespirasi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana perbandingan daya tahan kardiorespirasi terhadap kebugaran jasmani pada mahasiswa dengan indeks massa tubuh normal dan overweight di Universitas Dhyana Pura. Metode penelitian yang digunakan adalah comparative study. Sampel kemudian diukur nilai IMT, daya tahan kardiorespirasi (VO<sub>2</sub>Max) menggunakan six minutes walking test, dan kebugaran jasmani dengan tes lari 2,4 km. Selanjutnya dari hasil penelitian dilakukan analisis deskriptif dengan uji normalitas menggunakan shapiro-wilk didapatkan hasil variabel berdistribusi normal dengan nilai signifikan  $p > 0,05$ . Kemudian dilakukan uji hipotesis untuk mengetahui perbandingan kedua variabel menggunakan mann whitney test didapatkan perbandingan dengan nilai signifikan 0,000 yang menunjukkan bahwa adanya perbandingan signifikan antara kelompok IMT normal dan overweight. Disimpulkan bahwa terdapat perbandingan daya tahan kardiorespirasi terhadap kebugaran jasmani pada mahasiswa dengan indeks massa tubuh normal dan overweight di Universitas Dhyana Pura.

Kata kunci: *Indeks massa tubuh, Daya tahan kardiorespirasi, kebugaran jasmani*

## **ABSTRACT**

*Physical fitness is a person's ability to perform daily activities easily without feeling tired. Physical fitness is inseparable from the influence of physical activity, and lifestyle. Lack of physical activity and an unhealthy lifestyle have an impact on increasing body fat which leads to overweight, thus reducing function in one of the components of physical fitness, namely cardiorespiratory endurance. The purpose of this study was to determine how cardiorespiratory endurance compares to physical fitness in students with normal body mass index and overweight at Dhyana Pura University. The research method used was comparative study. The sample then measured the value of BMI, cardiorespiratory endurance (VO2Max) using the six minutes walking test, and physical fitness with a 2.4 km running test. Furthermore, from the results of the study, descriptive analysis was carried out with a normality test using shapiro-wilk, the results of the variables were normally distributed with a significant value of  $p>0.05$ . Then hypothesis testing was carried out to determine the comparison of the two variables using the mann whitney test obtained a comparison with a significant value of 0.000 which showed that there was a significant comparison between the normal and overweight BMI groups. It concluded that there is a comparison of cardiorespiratory endurance to physical fitness in students with normal and overweight body mass index at Dhyana Pura University.*

*Keywords: Body maass index, Cardiorespiratory endurance, Physical fitness*