

PENGUKURAN INDEKS MASSA TUBUH DAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ORANG DEWASA BERBASIS APLIKASI “ACT.FIT”

Oleh: Jaka Sunardi, Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari, Sigit Dwi Andrianto

ABSTRAK

Penelitian ini adalah bagian *road map* lanjutan dari penelitian yang dilakukan pada tahun sebelumnya. Tujuan penelitian ini adalah: 1) Mengukur IMT orang dewasa dan tingkat kebugarannya, 2) Memberikan pelatihan agar dapat menilai IMT dan kebugaran secara mandiri, 3) Menguji validitas dan reliabilitas serta penilaian aplikasi android “*Act.Fit*” yang telah dikembangkan pada penelitian sebelumnya.

Langkah-langkah penelitian meliputi: 1) Merumuskan masalah penelitian dan menentukan tujuan penelitian, 2) Menentukan konsep dan hipotesa serta menggali kepustakaan, 3) Pengambilan sampel, 4) Pembuatan kuisisioner dan instrumen-instrumen, 5) Pengambilan data lapangan, 6) Pengolahan data, 7) Analisis dan pelaporan. Penelitian dilakukan di Yogyakarta. Subjek dalam penelitian ini adalah 30 orang dewasa. Instrumen dalam pengumpulan data penilaian IMT dan kebugaran jasmani berbasis aplikasi dilakukan menggunakan angket *online*.

Data validitas dan reliabilitas instrumen mendapat score rata-rata 0,632 dan score 0,651 yang dapat diartikan seluruh aspek instrumen valid dan reliable. Profil umum pengukuran IMT dan Kebugaran orang dewasa didapatkan hasil sebagai berikut: 1) Skor rata-rata IMT orang dewasa laki-laki adalah 26,70 kategori *Overweight* (Kelebihan Berat Badan), 2) Skor rata-rata IMT orang dewasa perempuan adalah 20,28 kategori *Underweight* (Kurus), 3) Waktu tempuh orang dewasa laki laki adalah 15 menit 25 detik dengan skor rata-rata kebugarannya 27,3 kategori *Fair* (kurang), 4) Waktu tempuh orang dewasa perempuan adalah 15 menit 38 detik dengan skor rata-rata kebugarannya 27 kategori *Fair* (kurang). Data penilaian pengguna terhadap aplikasi dari aspek tampilan, aspek materi, aspek tampilan dan aspek kebermanfaatan mendapat skor rata-rata 4,55 dengan kategori sangat baik.

Kata Kunci: *imt, kebugaran, aplikasi, act.fit*