

## ABSTRACT

*Physical fitness a good and well-measured regularly can minimize the risk of non communicable illnesses and increase the health degrees and physical fitness because one of the ways to prevent human's body from the non communicable illnesses is by doing physical fitness and sports. Some factors can influence those two things, they are age, sex, genetics, nutrition status, supplements consumption, and physical activities.*

*This observation used cross sectional plan which was analyzed in descriptive analysis. This observation also used a total population of 30 people. Its independent variables were ; age, supplements consumption, and Body Mass Index status. Meanwhile, physical fitness was the independent variable of the observation.*

*Based on that analysis's result, it has been known that : first, the relation between age and the cardiopulmonary physical fitness and muscles endurance is 0,732 and 0,614 which meant it had a strong relation. Second, the relation between supplements consumption and the cardiopulmonary physical fitness and muscles endurance was 0,018 and 0,097, meant it had a very weak relation. Last, the relation between Body Mass Index status and cardiopulmonary fitness and muscles endurance was very strong, 0,548 and 0,520.*

*It can be concluded that age and BMI status has a strong relation with physical fitness based on cardiopulmonary and muscle endurance. On the other hand, supplements consumption relates very weak to physical fitness based on cardiopulmonary and muscles endurance. One effort which can be done Kramayudha football club is players recruitment, 18 up to 35 years old members and normal BMI status are preferred in order to give a lot of contribution for the team.*

**Key words** : age, supplement consumption, BMI status, football

## ABSTRAK

Kebugaran jasmani yang baik, benar, terukur, dan teratur dapat mengurangi risiko terjadi penyakit tidak menular (PTM) dan dapat meningkatkan derajat kesehatan dan kebugaran jasmani karena salah satu upaya pencegahan penyakit tidak menular (PTM) adalah dengan beraktivitas fisik dan olahraga. Faktor yang berpengaruh terhadap derajat kesehatan dan kebugaran jasmani individu antara lain usia, jenis kelamin, genetik, status gizi, konsumsi suplemen dan aktivitas fisik.

Penelitian ini menggunakan rancangan *cross sectional* yang kemudian dianalisis secara analitik. Penelitian ini menggunakan total populasi berjumlah 30 orang. Variabel penelitian adalah usia, konsumsi suplemen, status IMT, dan kebugaran jasmani.

Berdasarkan hasil analisis untuk mengetahui kuat hubungan diperoleh hubungan antara usia dengan kebugaran jasmani kardiopulmonal dan daya tahan otot sebesar 0,732 dan 0,614 yang artinya memiliki tingkat hubungan yang kuat. Hubungan antara konsumsi suplemen dengan kebugaran jasmani kardiopulmonal dan daya tahan otot sebesar 0,018 dan 0,097 yang artinya memiliki tingkat hubungan yang sangat lemah. Hubungan antara status IMT dengan kebugaran jasmani kardiopulmonal dan daya tahan otot sebesar 0,548 dan 0,520 yang artinya memiliki tingkat hubungan yang kuat.

Kesimpulan yang dapat ditarik bahwa antara usia dan status IMT memiliki hubungan yang kuat dengan kebugaran jasmani berdasarkan kardiopulmonal dan daya tahan otot, sedangkan konsumsi suplemen memiliki hubungan yang sangat lemah dengan kebugaran jasmani berdasarkan kardiopulmonal dan daya tahan otot. Upaya yang dilakukan bagi klub sepakbola Kramayudha adalah untuk perekrutan pemain klub kramayudha diharapkan yang berusia antara 18 sampai 35 tahun dan memiliki status IMT normal agar dapat berkontribusi bagi tim.

**Kata kunci:** usia, konsumsi suplemen, status IMT, sepakbola