

ABSTRAK

Olahraga pencak silat diminati banyak kalangan, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa. Dalam pencak silat unsur daya tahan sangat dibutuhkan dalam sebuah latihan dan pertandingan. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi daya tahan kardiovaskular seperti komposisi tubuh (persentase lemak tubuh) dan status hidrasi. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis hubungan persentase lemak tubuh dan status hidrasi dengan daya tahan kardiovaskular pada siswa anggota pencak silat SMP Negeri 2 Krian. Teknik sampling pada penelitian ini menggunakan total sampling berjumlah 37 siswa anggota pencak silat SMP Negeri 2 Krian. Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional*. Persentase lemak tubuh diukur dengan alat *Bioelectrical Impedance Analysis* (BIA), status hidrasi diukur dengan analisis kolorisasi menggunakan pengukuran urin secara mandiri (PURI) dan daya tahan kardiovaskular diukur dengan *CooperTest*. Hasil penelitian ini menunjukkan rata-rata persentase lemak tubuh $3,54 \pm 0,505$ (*Underfat*), status hidrasi $4,51 \pm 0,507$ (Sedang) dan $11,37 \pm 2,03$ (Baik). Analisis data uji statistik dengan *Spearman Rho* terdapat hubungan antara persentase lemak tubuh $r = -0,587$ dan status hidrasi $r = 0,557$ dengan daya tahan kardiovaskular. Oleh karena itu disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara persentase lemak tubuh dan status hidrasi dengan daya tahan kardiovaskular. Saran untuk peneliti selanjutnya sebaiknya menggunakan alat ukur *Dual-Energy X-Ray Absorptiometry* (DEXA). Untuk responden diminta untuk tetap menjaga daya tahan kardiovaskular, status hidrasi dan daya tahan kardiovaskular.

Kata Kunci : Siswa Anggota Pencak Silat, Persentase Lemak Tubuh, Status Hidrasi dan Daya Tahan Kardiovaskular