



MTsN 1 Jepara

Madrasah Literasi Berbasis Riset



Work out untuk mengatasi massa badan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh gaya hidup workout dalam menjaga stabilitas massa badan santri putra di IBS al-mubarak MTsN 1 Jepara. Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode deskriptif kualitatif yang menghasilkan penelitian berupa kata-kata tertulis dari berbagai sumber. Pada masa sekarang banyak sekali remaja yang obesitas. Obesitas pada remaja merupakan ketidakseimbangan antara berat badan, tinggi dengan usia remaja karena beberapa faktor. Hal ini juga terjadi di IBS al-mubarak MTsN 1 Jepara. Akan para santri putra mulai banyak yang melakukan workout agar massa badan mereka tetap stabil dan ideal. Workout adalah latihan fisik untuk menjaga stabilitas kebugaran tubuh dan massa badan.

Tujuan Untuk mengetahui apa sebenarnya olah raga workout. Agar mengetahui bagaimana langkah-langkah melakukan workout dengan baik dan benar.

Guna mengetahui seberapa besar pengaruh workout dalam menjaga stabilitas massa badan santri putra IBS al-mubarak MTsN 1 Jepara.

Simpulan:

Dari penelitian yang penulis lakukan bisa penulis simpulkan bahwa gaya hidup milenial sangat mempengaruhi pertumbuhan, perkembangan dan kesehatan umumnya para remaja khususnya santri putra IBS al-mubarak MTsN 1 Jepara karena mereka dalam fase pertumbuhan. Oleh karenanya perlu adanya solusi diantaranya trend workout yang merupakan olah raga tanpa harus pergi keluar cukup praktis, ekonomis dan efektif.

Latar belakang:

Pada kehidupan masyarakat modern saat ini banyak ditemui perilaku-perilaku yang mendasari sebuah gaya hidup seseorang. Gaya hidup yang muncul pada setiap orang dipengaruhi oleh beberapa faktor termasuk lingkungan.

Desain penelitian kali ini menggunakan metode deskriptif kualitatif. Sifat deskriptif pada penelitian kualitatif berarti penelitian akan berusaha untuk membuat gambaran umum secara sistematis, akurat, dan faktual mengenai suatu fakta, sifat, hingga hubungan antarfenomena yang diteliti. Seperti yang diungkapkan oleh Nazir

Nama: AHMAD
RIKZA HANANI
Kelas: 9A

