

## ABSTRAK

**Ginanjari Suprianto 0703860. Hubungan Antara perilaku Sehat Dan Kebugaran Jasmani Lansia Di Kampung Cipeujeuh Desa Ciwangi Kecamatan Limbangan Kabupaten Garut. Program Study Ilmu Keolahragaan, Fakultas Pendidikan Indonesia, tahun 2014. Dengan Dra. Yati Ruhayati, M.Pd sebagai pembimbing I dan Agus Rusdiana, M.Sc., Ph.D. sebagai pembimbing II.**

Permasalahan dalam penelitian ini adalah bagaimana perilaku sehat lansia di Kampung Cipeujeuh Desa Ciwangi Kecamatan Limbangan Kabupaten Garut? Bagaimana kebugaran jasmani lansia di Kampung Cipeujeuh Desa Ciwangi Kecamatan Limbangan Kabupaten Garut? Bagaimana Hubungan Antara Perilaku Sehat Dan Kebugaran Jasmani Di Kampung Cipeujeuh Desa Ciwangi Kecamatan Limbangan Kabupaten Garut?

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengungkap bagaimana perilaku sehat lansia di Kampung Cipeujeuh Desa Ciwangi Kecamatan Limbangan Kabupaten Garut. Mengungkap bagaimana kebugaran jasmani lansia di Kampung Cipeujeuh Desa Ciwangi Kecamatan Limbangan Kabupaten Garut. Mengungkap bagaimana hubungan perilaku sehat dan kebugaran jasmani lansia di Kampung Cipeujeuh Desa Ciwangi Kecamatan Limbangan Kabupaten Garut.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *ex post facto* yaitu suatu penelitian yang tidak menuntut adanya pemberian perlakuan oleh peneliti, akan tetapi lebih ditekankan pada pengumpulan data mengenai efek dari variabel bebas pada variabel terikat. Desain penelitian ini terdiri atas satu variabel independen dan dependen. Sampel penelitian ini adalah lansia yang berada di Kampung Cipeujeuh sebanyak 20 orang. Teknik pengambilan sampel yaitu *random sampling*, instrument dalam penelitian ini menggunakan angket tertutup. Bentuk tes untuk kebugaran jasmani yang dipilih penulis adalah tes jalan 2,4 Km dari Cooper.

Berdasarkan dari hasil penghitungan dan analisis data diperoleh hasil rata-rata perilaku sehat 113,65 termasuk dalam kriteria cukup. Hasil rata-rata kebugaran jasmani lansia adalah 20'05" termasuk dalam kriteria cukup. Diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku sehat dan kebugaran jasmani sebesar 0,51.

Kesimpulan terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku sehat dan kebugaran jasmani lansia di Kampung Cipeujeuh Desa Ciwangi Kecamatan Limbangan Kabupaten Garut.

## Abstract

**Ginanjarsuprianto 0703860, The Relations between Healthy Behavior and Body Fitness of Old Age People in *KampungCipeujeuh, DesaCiwangi, KecamatanBluburLimbangan, KabupatenGarut*. Study Program of Sport Science, Faculty of Indonesia Education, 2014. Dra.YatiRahayati, M.Pd as the Advisor I, and AgusRusdian, M.Sc., Ph.D. as the Advisor II.**

The problem of this observation is about how is the healthy behavior of the old age people in *KampungCipeujeuh, DesaCiwangi, KecamatanBluburLimbangan, KabupatenGarut*? How is the body fitness of the old agepeople in *KampungCipeujeuh, DesaCiwangi, KecamatanBluburLimbangan, KabupatenGarut*? How is the relation between healthy behavior and body fitness of the old agepeople in *KampungCipeujeuh, DesaCiwangi, KecamatanBluburLimbangan, KabupatenGarut*?

The objective of this observation is to discover on how the healthy behavior of the old agepeople in *KampungCipeujeuh, DesaCiwangi, KecamatanBluburLimbangan, KabupatenGarut*is, to discover on how the body fitness of the old agepeople in *KampungCipeujeuh, DesaCiwangi, KecamatanBluburLimbangan, KabupatenGarut*is, to discover on how the relation between healthy behavior and body fitness of the old agepeople in *KampungCipeujeuh, DesaCiwangi, KecamatanBluburLimbangan, KabupatenGarut*is.

The method used in this observation is the *ex post facto* method which is the observation method that does not pursue the give of treatment by the observer, but it is more pursued on data collection about the effect of free variable on the bound variable. The observation design consists of one independent variable and one dependent variable. The observation sample is the advanced in years people in *KampungCipeujeuh* as much as 20 people. The technique of sample processing is *random sampling*, andthe instrument used in this observation is closed questionnaire. The type of test for the body fitness is the road test of 2.4 Km from Cooper.

According to the counting result and the data analysis, the average result of healthy behavior is 113.65 including the sufficient criteria. The average result of body fitness of the old age people is 20'05'' including the sufficient criteria. It is acquired the result that there is the significant relations between the healthy behavior and the body fitness as much as 0.51.

In conclusion, there is the significant relation between the healthy behavior and the body fitnessof the old age people in *KampungCipeujeuhDesaCiwangiKecamatanBluburLimbanganKabupatenGarut*.