

## ABSTRAK

### PROFIL KEBUGARAN JASMANI SISWA SD KELAS V SDN Di Kota dan Di Desa KAITANNYA DENGAN GAYA HIDUP TERHADAP ANATOMIKAL FITNESS

Oleh :

**Ari Rahman Purnawan**

**0807755**

Kebugaran jasmani erat hubungannya dengan kegiatan manusia. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan manusia untuk bergerak atau melakukan aktivitas jasmani dalam kegiatan sehari – hari sangat banyak. Maka kebugaran jasmani sangat penting bagi tubuh manusia agar dapat melakukan kegiatan tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sebelum datang tugas yang lainnya dan tugas yang sama pada esok harinya. Tujuan penelitian untuk menggambarkan sejauhmanatingkatkebugaranjasmani, gayahidup, anatomikal fitness siswa SD kelas V di Kota dan di Desa. Untuk menjawab masalah tersebut maka dilakukan penelitian menggunakan metode penelitian kuantitatif deskriptif. Populasi adalah siswa-siswi SD kelas V di Kota dan di Desa berjumlah 77 orang dan sampel diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen menggunakan tes 12 menit, antropometrik, dan angket gayahidup. Dari hasil tes dan angket dilakukan uji validitas, uji reabilitas, pengumpulan data dan analisis data. Hasil penelitian menunjukkan BMI (Body Massa Index Tubuh) di Desa 3% gemuk lebih kecil dari kota dengan 19% normal, tes lari 12 menit di Desa 9% lebih besar dari kota 0%, dan Gaya Hidup di desa 35% baik lebih besar di kota 0% baik. Maka dari hasil itu mengambil kesimpulan penelitian yaitu di desa lebih baik di kota dari segi mana pun. Gaya hidup mempengaruhi pertumbuhan anatomical fitness. Oleh karena itu, diperlukan penerapan kebiasaan dalam hidup yang sehat dan kebiasaan untuk melakukan olahraga atau aktifitas fisik.

Kata Kunci : Kebugaran jasmani, Daya tahan, Gaya Hidup, dan Anatomikal fitness

Ari Rahman Purnawan, 2013

Profil Kebugaran Jasmani Siswa Sd Kelas Vsdn Di Kota Dan Di Desa Kaitannya Dengan Gaya Hidup Terhadap Anatomikal

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu