

## ABSTRAK

### HUBUNGAN GAYA HIDUP AKTIF TERHADAP KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR URBAN DAN RURAL

Muhamad Jafar Sidiq  
0901304  
Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
Universitas Pendidikan Indonesia

Yati Ruhayati <sup>1</sup>  
Imas Damayanti <sup>2</sup>

Gaya hidup aktif menjadi faktor yang menunjang dalam kebugaran jasmani siswa. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara Gaya Hidup Aktif terhadap kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Urban dan Rural. Metode yang digunakan adalah deskriptif dengan pengujian korelasi dan regresi, teknik pengambilan data yang digunakan adalah *purposive Sampling* dengan jumlah sampel 20 orang siswa dari Sekolah Dasar Urban dan 20 orang siswa dari Sekolah Dasar Rural. Instrumen yang digunakan adalah tes kebugaran jasmani Indonesia dan angket Gaya hidup aktif. Gaya Hidup Aktif siswa kelompok Urban rata-rata keseluruhan 59,35. Gaya Hidup Aktif siswa kelompok Rural rata-rata keseluruhan 55,5. Terdapat perbedaan yang signifikan antara Gaya Hidup Aktif pada siswa Sekolah Dasar di daerah Urban dan Rural, (nilai  $t = 2,362$ ,  $p = 0,023 < 0,05$ ). Terdapat perbedaan yang signifikan antara Kebugaran Jasmani pada siswa Sekolah Dasar di daerah Urban dan Rural (nilai  $t = 7,206$ ,  $p = 0,000 < 0,05$ ). Hubungan yang signifikan Gaya Hidup Aktif dengan Kebugaran Jasmani pada siswa Sekolah Dasar di daerah Urban (nilai  $R = 0,306$ ,  $p = 0,011 < 0,05$ ) dan Rural (nilai  $R = 0,553$ ,  $p = 0,000 < 0,05$ ). Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk membudayakan gaya hidup aktif dari sejak usia dini.

**Kata Kunci :** *Gaya Hidup Aktif, Kebugaran Jasmani, Urban dan Rural*

## ABSTRACT

### RELATIONSHIP ACTIVE LIFESTYLE TO PHYSICAL FITNESS ELEMENTERY SCHOOL STUDENTS URBAN AND RURAL

**Muhamad Jafar Sidiq**  
**0901304**  
**faculty Of Sport and Health Education**  
**Indonesia Education Of University**

**Yati Ruhayati <sup>1</sup>**  
**Imas Damayanti <sup>2</sup>**

Active lifestyle are also factors that support the physical fitness of students. The purpose of this study to determine whether there is a positive and significant relationship between Active Lifestyle towards physical fitness of elementary school students Urban and Rural. The method used is descriptive correlation and regression testing. The sampling technique used was purposive sampling with a sample of 20 students from Urban Elementary School and 20 students from the Rural Elementary School. The instrument used was a Indonesia test of physical fitness and active lifestyle questionnaire. Active Lifestyle Urban group students an overall average of 59.35. Active Lifestyle Rural group of students overall average of 55.5. There are significant differences between the Active Lifestyle elementary school students in the Urban and Rural, (grades were  $t = 2.362$ ,  $p = 0.023 < 0.05$ ). There are significant differences between Physical Fitness at the elementary school students in the Urban and Rural ( $t = 7.206$ ,  $p = 0.000 < 0.05$ ). A significant relationship with the Active Lifestyle Physical Fitness at the elementary school students in Urban areas (grades were  $R = 0.306$ ,  $p = 0.011 < 0.05$ ) and Rural (grades were  $R = 0.553$ ,  $p = 0.000 < 0.05$ ). The results of this study can be used as a reference to cultivate an active lifestyle from an early age.

**Keywords:** Active Lifestyle, Physical Fitness, Urban and Rural