

## ABSTRAK

### TINGKAT KEBUGARAN PADA SISWA SD NEGERI MOJO VI SURABAYA

**LATAR BELAKANG:** Pola hidup yang kurang gerak (*sedentary lifestyle*) seperti berlama – lama menonton TV dan video, bermain *play station*, dialami dua per tiga anak terutama di negara – negara yang berkembang. Tingkat kebugaran siswa sekolah dasar belum seluruhnya berada dalam kondisi yang baik.

**TUJUAN:** Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran pada siswa SD Negeri Mojo VI Surabaya.

**METODE:** Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah deskriptif observasional dengan desain penelitian *cross sectional* dengan memakai *total sampling*.

**HASIL:** Tingkat kebugaran berdasarkan umur didapatkan nilai rata-rata paling tinggi pada umur tertua yaitu 12 tahun dengan rata-rata  $207,30 \text{ m} \pm 17,359$ . Sedangkan nilai rata-rata paling rendah pada umur termuda yaitu 7 tahun dengan rata-rata  $184,96 \text{ m} \pm 15,991$ . Sedangkan berdasarkan jenis kelamin didapatkan nilai rata-rata yang lebih tinggi pada siswa laki-laki ( $201,81 \text{ m} \pm 22,06$ ) daripada siswa perempuan ( $194,30 \text{ m} \pm 14,29$ ). Didapatkan nilai signifikansi ( $p$ )  $0.000 < 0.05$  maka artinya ada hubungan yang signifikan antara IMT dengan kebugaran siswa.

**KESIMPULAN:** Semakin tinggi umur semakin tinggi pula tingkat kebugaran siswa. Tingkat kebugaran pada jenis kelamin laki-laki lebih tinggi daripada perempuan. Terdapat hubungan antara IMT dengan tingkat kebugaran.

**KATA KUNCI:** Tingkat kebugaran, anak usia 7-12 tahun.

ABSTRACT

*FITNESS LEVEL OF ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS OF MOJO VI  
SURABAYA*

**BACKGROUND:** *Lifestyle with lack of moving (sedentary lifestyle), such as watching TV and video, playing play station, is done by two over three children especially in developing countries. The fitness level of elementary school students is not all on a good condition.*

**PURPOSE:** *The purpose of this research is to determine the fitness level of elementary school students of Mojo VI Surabaya.*

**METHOD:** *The method that used in this research is observational descriptive with cross sectional research design using total sampling*

**RESULT:** *Obtained highest average on oldest age 12 years old with  $207.30\text{ m} \pm 17,359$  on average. Meanwhile, the lowest average value is on youngest age, 7 years old with  $184,96\text{ m} \pm 15,991$  on average. Obtained higher average value on male student ( $201.81\text{ m} \pm 22,06$ ) than woman student ( $194.30\text{ m} \pm 14,29$ ). Obtained significance value ( $p$ )  $0.000 < 0.05$  that means there is a significant relation between BMI and student's fitness level.*

**CONCLUSION:** *The higher the age, higher the fitness of the students. The fitness level on male sex student is higher than woman students. There is a relation between BMI and student's fitness level.*

**KEYWORDS:** *Fitness level, children aged 7 – 12 years old.*