

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN KEBUGARAN JASMANI PASCA PANDEMI *COVID-19* PESERTA DIDIK SDN 2 GUNUNG SULAH BANDAR LAMPUNG

OLEH

DIANA SANTIKA

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani pasca pandemi *covid-19* peserta didik SDN 2 Gunung Sulah Bandar Lampung.

Metode Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Populasi yang digunakan adalah peserta didik kelas atas di Sekolah Dasar Negeri 2 Gunung Sulah Bandar Lampung yang berjumlah 32 peserta didik. Teknik *sampling* yang digunakan *total sampling*. Instrumen aktivitas fisik yaitu *PAQ-C* dan kebugaran jasmani menggunakan tes TKJI untuk usia 10-12. Analisis data menggunakan uji korelasi *product moment*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani pasca pandemi *covid-19* peserta didik SDN 2 Gunung Sulah Bandar Lampung, dengan $r_{x,y} = 0,810 > r(0,05)(31) = 0,344$. Hasil tersebut bernilai positif, artinya bahwa semakin baik aktivitas fisik, maka semakin baik pula kebugaran jasmaninya.

Kata Kunci: aktivitas fisik, kebugaran jasmani, siswa sekolah dasar.

ABSTRACT

STUDY ANALYSIS CORALATION PHYSICAL ACTIVITY AND FITNESS POST-PANDEMI COVID-19 STUDENTS OF SDN 2 GUNUNG SULAH BANDAR LAMPUNG

By

DIANA SANTIKA

This study aims to determine the relationship between physical activity and physical fitness after the covid-19 pandemic of students at SDN 2 Gunung Sulah Bandar Lampung.

This research is a correlational research. The population used was the upper class students at Gunung Sulah Elementary School 2, Bandar Lampung, which consisted of 32 students. The sampling technique used is total sampling. Physical activity instruments namely PAQ-C and physical fitness use the TKJI test for ages 10-12. Data analysis used the product moment correlation test.

The results of the study showed that there was a significant relationship between physical activity and physical fitness after the Covid-19 pandemic for students at SDN 2 Gunung Sulah Bandar Lampung, with $r_{x,y} = 0.810 > r(0.05)(31) = 0.344$. The result is positive, meaning that the better the physical activity, the better the physical fitness.

Keywords: *physical activity, physical fitness, elementary school students.*