

ABSTRAK

Rosi Oktamarini, 2014 : Tinjauan Kebugaran Jasmani Ibu Rumah Tangga Jorong Kampung Alai Nagari Jambak Kecamatan Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman.

Penelitian ini berawal dari permasalahan tentang kebugaran jasmani ibu rumah tangga Jorong kampung Alai Nagari Jambak Kecamatan Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani masing-masing ibu rumah tangga Jorong Kampung Alai Nagari Jambak Kecamatan Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif.

Populasi penelitian ini sebanyak 280 orang, penarikan sampel menggunakan teknik *purposive sampling sebesar 10%* dengan demikian jumlah sampel adalah 28 orang. Jenis data dalam penelitian yaitu data primer hasil pengukuran kebugaran jasmani ibu rumah tangga yang terpilih menjadi sampel, dan data sekunder tentang jumlah ibu rumah tangga Jorong kampung Alai Nagari Jambak Kecamatan Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman. Teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran kebugaran jasmani Harvard Step Up Test. Kemudian data dianalisis dengan menggunakan *statistik deskriptif*

memakai rumus $P = \frac{F}{N} \times 100\%$

Hasil analisis data ditentukan tingkat kebugaran jasmani ibu rumah tangga Jorong Kampung Alai nagari Jambak Kecamatan Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman, 11 orang memiliki kebugaran jasmani kategori cukup (39,28%), 5 orang memiliki kebugaran jasmani kategori kurang (17,87%), kategori kebugaran jasmani sangat kurang sebanyak 12 orang memili (42,85%). Secara umum rata-rata kebugaran jasmani ibu rumah tangga Jorong Kampung Alai Nagari Jambak Kecamatan Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman, berada pada klasifikasi sangat kurang.