

ABSTRAK

Arie Bagus Maulana Herlius. 2019. “Gambaran Sikap Peserta Senam Prolanis Pada Kegiatan Fisik Harian Di Puskesmas Marunggi Tahun 2019” Skripsi. Padang: Program Studi Ilmu Keolahragaan, Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Masalah pada penelitian ini adalah belum diketahuinya sikap peserta senam prolanis di Puskesmas Marunggi tentang pentingnya melakukan kegiatan fisik harian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran sikap peserta senam prolanis pada kegiatan fisik harian di Puskesmas Marunggi Tahun 2019.

Penelitian ini adalah penelitian observasi dengan pendekatan deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Marunggi. Pengambilan data dilakukan bulan Juli-Agustus Tahun 2019. Populasi penelitian adalah peserta senam prolanis di Puskesmas Marunggi yang berjumlah 25 orang dan seluruhnya perempuan. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *total sampling* sebanyak 25 orang.

Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai rata-rata sikap peserta senam prolanis pada kegiatan fisik harian di Puskesmas Marunggi Tahun 2019 adalah 54.04 dengan standar deviasi ± 2.3 , nilai minimum 50 dan maksimum 58. Secara distribusi frekuensi dari 25 orang sampel ditemukan sebanyak 4 orang (16.0%) bersikap pada kategori baik dan 21 orang (84.0%) bersikap pada kategori sangat baik.

Kata Kunci : Senam Prolanis, Puskesmas Marunggi Pariaman.