

## ABSTRAK

**Fyona Shintia, 15086369: Tinjauan kebugaran jasmani ibu rumah tangga Nagari Koto Beringin Kecamatan Tiumang Kabupaten Dharmasraya.**

Penelitian ini dilakukan karena diduga kurangnya tingkat kebugaran jasmani dari ibu rumah tangga Nagari Koto Beringin Kecamatan Tiumang Kabupaten Dharmasraya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani ibu rumah tangga.

Jenis penelitian yaitu jenis penelitian deskriptif, Populasi dalam penelitian ini sebanyak 252 orang, dan jumlah sampel adalah 17 orang ibu rumah tangga Nagari Koto Beringin Kecamatan Tiumang Kabupaten Dharmasraya. Jenis data dalam penelitian yaitu data primer berasal dari hasil pengukuran tes kebugaran jasmani terhadap ibu rumah tangga yang terpilih menjadi sampel dan data sekunder yaitu data ibu rumah tangga yang diperoleh dari Kantor Wali Nagari Koto Beringin Kecamatan Tiumang Kabupaten Dharmasraya. Kemudian data dianalisis dengan menggunakan persentase.

Dari hasil analisis data menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani ibu rumah tangga Nagari Koto Beringin Kecamatan Tiumang Kabupaten Dharmasraya rata-rata memiliki kebugaran jasmani cukup dengan persentase 94,10%, kebugaran jasmani kurang dengan persentase 5,90% dan tidak ada yang memiliki kebugaran jasmani sangat baik, baik, ataupun kurang sekali dengan persentase 0%. Dengan demikian maka perlu diperhatikan dan ditingkatkan lagi pentingnya berolahraga bagi ibu rumah tangga agar tingkat kebugaran jasmani ibu rumah tangga menjadi baik.