

## ABSTRAK

Kebugaran jasmani adalah hal yang sangat penting bagi semua kalangan, khususnya anak-anak yang berada pada rentang usia 9-12 tahun yang memiliki aktivitas cukup padat seperti bermain. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 29 dan 31 Mei. Penelitian bertujuan untuk memberikan gambaran hubungan aktivitas fisik terhadap kebugaran kardiorespirasi pada anak usia 9-12 tahun. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode *cross sectional* korelasi dengan satu variabel independent dan satu variabel dependen. Sampel dalam penelitian ini adalah anak usia 9 - 12 tahun di SD Negeri 4 Sibang Gede berjumlah 30 orang yang memenuhi kriteria inklusi dan kriteria eklusi. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner PAQ-C dan melakukan *cooper tes* pada saat pre dan post tes. Data dianalisis menggunakan Uji *Pearson Product Moment*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan nilai signifikansi pada baris *deviation from linearity* 0,491 yang menggambarkan nilai aktivitas fisik dan kebugaran kardiorespirasi memiliki hubungan yang linier. Berdasarkan hasil uji *pearson product moment* didapatkan nilai  $P < 0,05$  mengindikasikan terdapat korelasi antara nilai aktivitas fisik dengan kebugaran kardiorespirasi. Nilai *pearson correlation* yang didapat yaitu 0,790 yang menunjukkan tingkat korelasi tergolong kuat. Dapat disimpulkan terdapat hubungan antara aktivitas fisik terhadap kebugaran kardiorespirasi pada anak usia 9 – 12 tahun di SD Negeri 4 Sibang Gede.

Kata kunci: Kebugaran kardiorespirasi, *cooper tes*, *PAQ-C*, anak-anak, aktivitas fisik

## ABSTRACT

Physical fitness is very important for all people, especially children who are in the age range of 9-12 years who have quite busy activities such as playing. This research was conducted on May 29 and 31. The aim of this study was to provide an overview of the relationship between physical activity and cardiorespiratory fitness in children aged 9-12 years. This research is a quantitative study with a cross-sectional correlation method with one independent variable and one dependent variable. The sample in this study were 9-12 year old children at SD Negeri 4 Sibang Gede totaling 30 people who met the inclusion and exclusion criteria. Data collection in this study used the PAQ-C questionnaire and conducted cooper tests during the pre and post tests. Data were analyzed using the Pearson Product Moment Test. The results of this study showed a significance value in the deviation from linearity line of 0.491 which illustrates that the value of physical activity and cardiorespiratory fitness has a linear relationship. Based on the results of the Pearson product moment test, it was found that the value of  $P = <0.05$  indicated that there was a correlation between the value of physical activity and cardiorespiratory fitness. The Pearson correlation value obtained is 0.790 which indicates a relatively strong level of correlation. It can be concluded that there is a relationship between physical activity and cardiorespiratory fitness in children aged 9-12 years at SD Negeri 4 Sibang Gede.

Kata kunci: Cardiorespiration fitness, cooper test, *PAQ-C*, children, physical activity