

**HUBUNGAN KEBIASAAN OLAHRAGA DENGAN
KEMAMPUAN AEROBIK LARI 600 METER
SISWA SDIT ADZKIA 1 KURANJI PADANG**



Skripsi

**Diajukan ke Fakultas Kedokteran Universitas Andalas sebagai Pemenuhan
Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Kedokteran**

Oleh :

ZUL AZIZIR RASYID

NIM : 2210312052

Pembimbing :

dr. Hirowati Ali, Ph.D

Dr. dr. Nelmi Silvia, MKK, Sp.Ok, Sp.KKLP, FISPH, FISCN

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS ANDALAS
PADANG
2026**

ABSTRACT

The Relationship Between Exercise Habits and Aerobic Running Ability in the 600-Meter Run Among Students at SDIT Adzkia 1 Kuranji Padang

By

Zul Azizir Rasyid, Hirowati Ali, Nelmi Silvia, Afriwardi, Rizki Rahmadian, Rahmat Syawqi

Elementary school-aged children are a group that experiences rapid physical growth and cognitive development, making physical fitness an important aspect for students to participate effectively in teaching and learning activities. Technological developments and increasing sedentary behavior have led to a decline in children's exercise habits and physical fitness levels, including aerobic ability. Therefore, this study aims to determine the relationship between exercise habits and the 600-meter running aerobic capacity of students at SDIT Adzkia 1 Kuranji Padang.

This study is an observational analysis with a cross-sectional approach to analyze the relationship between exercise habits and 600-meter running aerobic capacity in 4th and 5th grade students at SDIT Adzkia 1 Kuranji Padang. The sample participating in this study consisted of 74 students using a total sample method. Exercise habits were measured using the Physical Activity Questionnaire for Children (PAQ-C), while aerobic ability in a 600-meter run was measured by recording the time achieved by students in a 600-meter run.

The results of this study indicate that the exercise habits of most students fall into the moderate category. The aerobic ability of students mostly falls into the very poor category. The Chi Square test results show that there is no statistically significant relationship between exercise habits and the aerobic ability of students in the 600-meter run ($p = 0.374$).

The conclusion of this study is that there is no relationship between exercise habits and aerobic ability in the 600-metre run. With no such relationship found, further research is recommended to analyse other factors that are thought to have an influence based on the literature review, such as age, genetics, gender, training duration, and nutritional status, which were not measured in this study.

Keywords: *Exercise habits, aerobic ability, 600-meter run, elementary school children*

ABSTRAK
HUBUNGAN KEBIASAAN OLAHRAGA DENGAN KEMAMPUAN
AEROBIK LARI 600 METER SISWA SDIT ADZKIA 1 KURANJI
PADANG

Oleh

Zul Azizir Rasyid, Hirowati Ali, Nelmi Silvia, Afriwardi, Rizki Rahmadian,
Rahmat Syawqi

Anak usia sekolah dasar merupakan kelompok usia yang mengalami pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif yang cepat, sehingga kebugaran jasmani menjadi aspek penting agar siswa dapat berpartisipasi secara efektif dalam kegiatan belajar mengajar. Perkembangan teknologi dan meningkatnya perilaku sedentari menyebabkan menurunnya kebiasaan olahraga dan tingkat kebugaran jasmani anak, termasuk kemampuan aerobik. Oleh karena itu penelitian ini ditunjukkan untuk mengetahui hubungan kebiasaan olahraga dengan kemampuan aerobik lari 600 meter siswa SDIT Adzkia 1 Kuranji Padang.

Penelitian ini merupakan analitik observasional dengan pendekatan cross-sectional untuk menganalisis hubungan antara kebiasaan olahraga dan kemampuan aerobik lari 600 meter pada siswa kelas 4 dan 5 SDIT Adzkia 1 Kuranji Padang. Sampel yang berpartisipasi dalam penelitian ini berjumlah 74 siswa dengan metode total sampel. Pengukuran kebiasaan olahraga menggunakan *Physical Activity Questionnaire for Children* (PAQ-C) sementara kemampuan aerobik lari 600 meter dengan mencatat perolehan waktu yang dicapai siswa dalam lari jarak 600 meter.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kebiasaan olahraga sebagian besar siswa berada pada kategori sedang. Kemampuan aerobik siswa sebagian besar berada pada kategori kurang sekali. Hasil uji *Chi Square* menunjukkan tidak ada hubungan yang bermakna secara statistik antara kebiasaan olahraga dengan kemampuan aerobik lari 600 meter siswa ($p = 0,374$)

Kesimpulan penelitian ini adalah tidak terdapat hubungan antara kebiasaan olahraga dan kemampuan aerobik lari 600 meter. Dengan tidak ditemukannya hubungan tersebut, penelitian selanjutnya disarankan untuk menganalisis faktor-faktor lain yang diduga berpengaruh berdasarkan tinjauan pustaka seperti usia, genetik, jenis kelamin, durasi latihan, dan status gizi, yang tidak diukur dalam penelitian ini.

Kata kunci : Kebiasaan Olahraga, Kemampuan aerobik, lari 600 meter, anak sekolah dasar