

ABSTRAK

Aldy Yoga Pratama. *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pasien yang pernah Terpapar Covid-19 Di Desa Pringkuku.* Skripsi. Pacitan: STKIP PGRI Pacitan, 2022.

Kebugaran jasmani adalah komponen penting yang harus dimiliki oleh setiap orang untuk mendukung melaksanakan kegiatan sehari-hari tanpa adanya kelelahan yang berarti. Semakin baik tingkat kebugaran jasmani seseorang, semakin baik semakin mudah pula mereka melaksanakan kegiatan sehari-harinya serta tidak mengalami kesulitan yang berarti. Tujuan dari penulisan skripsi ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh pasien yang pernah terpapar Covid-19 di Desa Pringkuku Kecamatan Pringkuku Kabupaten Pringkuku. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif. Penelitian deskriptif adalah salah satu penelitian yang bertujuan untuk menjelaskan, meringkaskan berbagai kondisi, situasi, atau berbagai variabel yang di masyarakat. Penelitian ini menggunakan metode survei. Teknik pengambilan data menggunakan *Harvard Test*. Teknik analisis yang digunakan adalah analisis statistik deskriptif dengan presentase.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh pasien yang pernah terpapar Covid-19 di Desa Pringkuku berada pada kategori cukup. Hal ini dilihat dari hasil penelitian, sebanyak 13 responden 10 (77%) responden memiliki tingkat kebugaran jasmani yang cukup serta 3 (23%) diantaranya memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik. Sedangkan untuk keluhan yang dirasakan, mereka tidak memiliki keluhan yang berarti atau bisa juga dibilang mereka dalam keadaan sehat. Saran yang diberikan oleh peneliti berdasarkan hasil penelitian ini adalah melakukan olahraga ringan, makan yang teratur, mengurangi rokok, serta tidak meminum minuman keras.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, Harvard Test, Covid-19, Survei

ABSTRACT

Aldy Yoga Pratama. *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pasien yang pernah Terpapar Covid-19 Di Desa Pringkuku.* Skripsi.Pacitan:STKIP PGRI Pacitan, 2022.

Physical fitness is an important component that must be owned by everyone to support carrying out daily activities without significant fatigue. The better the level of a person's physical fitness the better the more they have carried out their daily activities and did not experience significant difficulties. The purpose of writing this thesis is to determine the level of physical fitness possessed by patients who have been exposed to Covid-19 in Pringkuku Village, Pringkuku District, Pringkuku Regency. This research is a descriptive quantitative research. Descriptive research is one of the studies that aims to explain, summarize various conditions, situations, or various variables in society. This research uses a survey method. Data collection techniques use the Harvard Test. The analytical technique used is descriptive statistical analysis with percentages.

The results of this study indicate that the level of physical fitness possessed by patients who have been exposed to Covid-19 in Pringkuku Village is in the sufficient category. This can be seen from the results of the study, as many as 13 respondents, 10 (77%) of respondents had a sufficient level of physical fitness and 3 (23%) of them had a good level of physical fitness. As for the complaints they felt, they did not have any significant complaints or it could also be said that they were in good health. The advice given by the researcher based on the results of this study is to do light exercise, eat regularly, reduce smoking, and not drink alcohol.

Keywords: *Physical Fitness, Harvard Test, Covid-19, Survey*