

## ABSTRAK

**DENNY AGIL SAPUTRA.** *Tingkat Kesegaran Jasmani Anak Usia 10-12 Tahun di Desa Sedayu Pacitan.* Skripsi. Pacitan: STKIP PGRI Pacitan, 2020.

Kesegaran jasmani adalah melakukan aktivitas fisik tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta mampu melakukan aktivitas lainnya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani anak usia 10-12 tahun di Desa Sedayu Pacitan.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah metode *survey* dengan teknik pengumpulan data pengukuran dan tes. Subjek yang digunakan dalam penelitian adalah anak usia 10-12 tahun di Desa Sedayu Pacitan. Sampel yang digunakan berjumlah 20 anak. Instrumen yang digunakan adalah tes TKJI yaitu: lari cepat 40 meter, tes gantung siku tekuk, bareng duduk, lompat tegak, lari 600 meter.

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh hasil bahwa tingkat kesegaran jasmani **anak usia 10-12 tahun di Desa Sedayu Pacitan diperoleh hasil bahwa sebanyak 0 anak (0%)** termasuk dalam kategori baik sekali (BS), **sebanyak 6 anak (30%)** termasuk dalam kategori baik (B), **sebanyak 6 anak (30%)** termasuk dalam kategori sedang (S), **sebanyak 8 anak (40%)** termasuk dalam kategori kurang (K), **0 anak (0%)** yang termasuk dalam kategori kurang sekali (KS).

**Kata Kunci:** Kesegaran Jasmani, Anak Usia 10-12 Tahun, Desa Sedayu Pacitan

## ABSTRACT

**DENNY AGIL SAPUTRA.** *The physical Fitness Level of Children Aged on 10-12 years in the Sedayu Village Pacitan.* Sa-Thesis. Pacitan. STKIP PGRI Pacitan, 2020.

The Physical Fitness is doing physical activities without fatigue which means being able to do other activities. The aimed of this research is to reveal the physical fitness level of children aged on 10-12 years in the Sedayu village Pacitan.

This research is a descriptive quantitative. The research method used survey with measurements and test analysis technique. The subject was children aged on 10-12 years in the Sedayu village Pacitan. The sample of this research consisted of 20 children. The instrument used TKJI test such as sprint 40 meters, hanging elbow bending test, jump straight, run 600 meters.

After doing the research, the result showed that physical fitness level of children aged on 10-12 years in the Sedayu village Pacitan having the results of 0 children (0%) were very well categories, the results of 6 children (30%) were good categories, the result of 6 children (30%) were medium categories, the result of 8 children (40%) were less categories and the result of 0 children (0%) were very less categories.

**Keywords:** Physical Fitness, Children Aged on 10-12 Years, Sedayu Village Pacitan.