

ABSTRAK

Agik Ranianto. *Survei Aktivitas Fisik Warga Usia 15 Hingga 19 Tahun Di Lingkungan Dusun Ngelo Pada Saat Pandemi Covid-19.* Skripsi. Pacitan: STKIP PGRI Pacitan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik warga Usia 15 Hingga 19 tahun dan untuk mengetahui kegiatan yang dilakukan selama pandemi covid-19. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif.

Data yang akan disajikan adalah data yang di peroleh dari serangkaian tes dan pengukuran masing-masing subjek penelitian. adapun jenis Tes yang di laksanakan lari cepat 60 meter, Tes angkat Tubuh (pull up) 60 detik, Tes baring duduk (sit up) 60 detik, Tes loncat tegak , Tes lari 1200 meter. Perlengkapan yang di gunakan untuk Tes Kesegaran Jasmani Indonesia yaitu antara lain peluit, pencatat hasil, nomor punggung dada peserta, stopwatch,. Data diolah dengan menggunakan perhitungan manual dengan mencari Mean, Standart Deviasi, Persentase.

Populasi yang digunakan adalah diantaranya dari usia 15 hingga 19 tahun di lingkungan dusun ngelo yang berjumlah 10 orang. Yang diambil dengan total teknik *sampling*. Analisis data menggunakan deskriptif statistik yang dituangkan dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik Warga usia 15 Hingga 19 Tahun Di Lingkungan Dusun Ngelo Berada di Kategori Aktivitas “Kurang” sebesar 70% (7 Orang), Kategori “ Sedang” sebesar 20% (2 orang), Dan Kategori “Kurang Sekali” 10%(1 orang).

Kata Kunci: *aktivitas fisik.*

ABSTRACT

Agik Ranianto. *Physical Activity Survey of Residents Age 15 to 19 in Ngelo Hamlet During the Covid-19 Pandemic.* Thesis. Pacitan: STKIP PGRI Pacitan

This study aims to determine the level of physical activity of residents aged 15 to 19 years to find out the activities carried out during the covid-19 pandemic. This study is a quantitative descriptive study.

The data to be presented is data obtained from a series of tests and measurements of each research subject. As for the types of tests carried out sprint 60 meters, body lift test (pull up) 60 seconds, sit up test 60 seconds, jump test upright, run test 1200 meters. The equipment used for the Indonesian Physical Fitness Test includes a whistle, a recorder, a participant's chest number, a stopwatch, etc. The data is processed using manual calculations to find the Mean, Standard Deviation, and Percentage.

The population used is between the ages of 15 to 19 years in the Ngelo hamlet, which amounts to 10 people. Which is taken with a total sampling technique. Data analysis used descriptive statistics as outlined in the form of percentages.

The results showed that the physical activity of residents aged 15 to 19 years in the Ngelo Hamlet was in the "Less" Activity Category by 70% (7 0 people), the "Medium" Category 20% (2 people), and the "Less" Category. 10% (1 person).

Keywords: *physical activity.*