

## ABSTRAK

Farizi Zalman. 2020. *Pengaruh Pola Hidup Sehat Terhadap Kebugaran siswa kelas XI SMAN 1 Taman Sidoarjo*. Skripsi. Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing: Ramadhany Hananto Puriana, M.Pd.

Kata kunci: pola hidup sehat, kebugaran

Perilaku pola hidup sehat adalah suatu gaya hidup dengan memperhatikan faktor-faktor penentu yang mempengaruhi kesehatan, tujuan dari penelitian ini adalah agar siswa memiliki kebugaran fisik yang prima saat melakukan aktivitas fisik tanpa merasakan kelelahan.

Jenis penelitian adalah kuantitatif. Populasinya adalah 50 siswa kelas XI SMAN 1 Taman Sidoarjo. Sampel di bagi menjadi dua kelompok. Kelompok eksperimen 15 siswa dan 15 siswa kelompok kontrol. Teknik pengumpulan data menggunakan pretest, perlakuan, posttest. Kemudian dilakukan perhitungan manual dengan uji T- independent samples test dengan bantuan SPSS versi 25.0

Hasil analisis data menunjukkan perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada kebugaran siswa. Penelitian ini dilaksanakan 2 bulan (24 hari), terjawab nilai signifikan yaitu 0,000 yang berarti lebih dari signifikan 0.05 dapat dilihat  $0,000 < 0.05$  berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, dengan demikian terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol .

## ABSTRACT

Farizi Zalman. 2020. The Effect of Healthy Lifestyle on Fitness of Class XI students of SMAN 1 Taman Sidoarjo.

Thesis. Physical Education Study Program. Faculty of Teacher Training and Education. PGRI Adi Buana University Surabaya. Supervisor: Ramadhany Hananto Puriana, M.Pd.

Keywords: healthy lifestyle, fitness

Healthy lifestyle behavior is a lifestyle that takes into account the determinants that affect health, the purpose of this study is that students have excellent physical fitness while doing physical activities without feeling tired.

This type of research is quantitative. The population is 50 students of class XI of SMAN 1 Taman Sidoarjo. The sample is divided into two groups. The experimental group was 15 students and 15 students were the control group. Data collection techniques using pretest, treatment, posttest. Then do a manual calculation with the T-independent samples test with the help of SPSS version 25.0

The results of data analysis showed the difference between the experimental group and the control group on student fitness. This study was conducted 2 months (24 days), missed a significant value of 0,000 which means more than significant 0.05 can be seen 0,000 <0.05 means Ho was rejected and Ha was accepted, thus there were significant differences between the experimental group and the control group.