

DAFTAR PUSTAKA

- Adisapoetra, (2005). Devinisi aktivitas fisik diambil melalui [http://www.defnisi menurut para ahli.com/pengertian-aktivitas-fisik/](http://www.defnisi%20menurut%20para%20ahli.com/pengertian-aktivitas-fisik/) Diakses pada tanggal 12-08-2019 jam 21.05.
- Aine Mc carthy , (1995) pengertian latihan aerobik diakses pada tanggal 05-09-2019 jam 13.10
- Almatsier, (2003). Devinisi aktivitas fisik diambil melalui [http://www.defnisi menurut para ahli.com/pengertian-aktivitas-fisik/](http://www.defnisi%20menurut%20para%20ahli.com/pengertian-aktivitas-fisik/) Diakses pada tanggal 12-08-2019 jam 21.05
- Anggraeni, 2013 pengertian naik turun tangga di ambil melalui [http://www.pengertian naik turun tangga.com/](http://www.pengertian%20naik%20turun%20tangga.com/) Diakses pada tanggal 15-02-2020 jam 12.00
- Bompa 2003 prinsip-prinsip latihan diambil melalui [http://www.prinsip-prinsip latihan](http://www.prinsip-prinsip%20latihan). Diakses pada tanggal 20 januari 2020 jam 12.00
- Chen, Mei – Fang, (2009). Attitude toward Organic Foods among Taiwanese as Related to Health Consciousness, Environmental Attitudes, and The Mediating Effects of a Healthy Lifestyle. *British Food Journal*, (Online), 111 (2)
- Dimiyati (2013). Teknik Analisis Data, Metodologi Penelitian. Jakarta *diakses pada tanggal 05-09-2019 jam 12.20*
- Djoko Pekik Irianto, (2007) Kriteria makanan sehat, diakses pada tanggal 05-09-2019 jam 12.05.*
- Djoko Pekik Irianto, (2005) macam-macam peregangan diakses pada tanggal 05-09-2019 jam 13.05.*
- Djoko Pekik Irianto, (2004) takaran latihan aerobik diakses pada tanggal 05-09-2019 jam 13.05.*
- Djonet soetatmo, (1979) pengertian rekreasi, diakses pada tanggal 05-09-2019 jam 12.20*

- Dzikrina-Saras.blogspot.com, diakses pada tanggal 13-08-2019 jam 22.10
- Erwan agus purnama (2007) uji hipotesis di ambil melalui [http://www.uji hipotesis](http://www.uji-hipotesis), diakses pada tanggal 20-01-2020 jam 14.00
- Gempur santoso, (2005) pengertian populasi, diakses pada tanggal 05-09-2019 jam 13.25
- Gempur santoso, (2005) pengertian sampel, diakses pada tanggal 05-09-2019 jam 13.25
- Kerlinger, (2006) Metodologi Penelitian Jenis Variabel. Yogyakarta:Gadjah Mada UniversityPress.
- Kotler, Philip. dan Keller, Kevin Lane, (2009) Manajemen Pemasaran.Edisi Ketiga belas Jilid 1 Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Kus Irianto, (2004) syarat-syarat makanan sehat, diakses pada tanggal 05-09-2019 jam 12.10
- Lesmana, (2002). Devinisi aktivitas fisik diambil melalui <http://www.defnisimenurutparahli.com/pengertian-aktivitas-fisik/> Diakses pada tanggal 12-08-2019 jam 21.05
- Mervyn hardinge, (2001) Pengertian pola istirahat, diakses pada tanggal 05-09-2019 jam 12.15
- Mervyn hardinge, (2001) Pengertian gerak badan/olahraga, diakses pada tanggal 05-09-2019 jam 12.15
- Minor M, & Mowen J., (2010) Perilaku konsumen. Jakarta: Erlangga.*Muhajir. Pengertian jasmani diambil melalui. Diakses pada tanggal 12-08-2019 jam 22.10*
- Notoadmojo, (2010 instrumen penelitian kuantitatif. Metodologi penelitian Jakarta. Diakses pada tanggal 2-09-2019 jam17:30
- Pengertian kebugaran jasmani diambil melalui [https://salmadian.com.pengertian kebugaran jasmani](https://salmadian.com.pengertian-kebugaran-jasmani).Diakses pada tanggal 12-08-2019 jam 22.10.*

- Rusli Lutan, (2018) *Pengertian kebugaran jasmani diambil melalui [https://salmadian.com.pengertian kebugaran jasmani](https://salmadian.com.pengertian%20kebugaran%20jasmani). Diakses tanggal 12-08-2019 jam 22.10*
- Soetrisno Hadi, (1988) *Metodologi Research I, II dan IV*, Yogyakarta: Andi Offset. *Diakses pada tanggal 12-08-2019 jam 22.10*
- Sugiyono, (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung. Alfabeta. *Diakses pada tanggal 12 08-2019 jam 22.10*
- Sugiyono, (2013) *Pengertian Desain Penelitian diakses pada tanggal 05 09-2019 jam 13.15*
- Sukadiyanto, (2005) *pengertian kelentukan diakses pada tanggal 05-09-2019 jam 13.00*
- Sukadiyanto, (2005) *cara peregangan PNF (proprioceptive neuromuscular facilitation) diakses pada tanggal 05-09-2019 jam 13.00*
- Sukadiyanto (2010) *pengertian program latihan diambil melalui [http://www.pengertian program latihan](http://www.pengertian%20program%20latihan) diakses pada tanggal 20-01-2020 jam 13.00*
- Sumaintarsih, 2008 *pengertian pola makan sehat diakses pada tanggal 05 09-2019 jam 12.00*
- Sumaintarsih, (2008) *pengertian tidur diakses pada tanggal 05-09-2019 jam 12.00*
- Sumaintarsih, (2008) *pengertian istirahat diakses pada tanggal 05-09-2019 jam 12.00*
- Supranto, J dan Limakrisna, Nandan. (2007). *Perilaku Konsumen dan Strategi Pemasaran untuk Memenangkan Persaingan Bisnis*. Jakarta: Mitra Wacana Media. *Diakses pada tanggal 12-08-2019 jam 22.10*
- Sutrisno hadi, (2004) *Pengertian Populasi diakses pada tanggal 05-09-2019 jam 13.30*

W.H.O (2008), Devinisi aktivitas fisik diambil melalui <http://www.defnisi menurut para ahli.com/pengertian-aktivitas-fisik/> Diakses pada tanggal 12-08-2019 jam 21.05

[Http://gaya-hidup-sehat mahasiswa-ilmu-komputer-fmipa.com](http://gaya-hidup-sehat mahasiswa-ilmu-komputer-fmipa.com)-diakses pada 08 agustus 2019 jam 19.15)

<https://lifestyle.kompas.com/read/2018/02/13/151200520/3-jenis-olahraga-yang-sebaiknya-di-jadikan-rutinitas-harian/> diakses pada tanggal 19-08-2019 jam 15.00

Zikmund, (1997). Pengertian hipotesis di ambil melalui <http://www.asikbelajar.com>/diakses tanggal 27-8- 2019 jam 21.00



BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Zalman farizi
NIM : 165900175
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : Pengaruh Pola Hidup Sehat Terhadap Kebugaran Siswa Kelas XI SMAN 1 Taman Sidoarjo

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Pembimbing
1	05-08-2019	Pengajuan Judul	[Signature]
2	08-08-2019	ACC Judul	[Signature]
3	13-08-2019	Pengajuan BAB I, II, III	[Signature]
4	22-08-2019	Revisi Bab I, II, III	[Signature]
5	24-08-2019	Pengajuan BAB VI	[Signature]
6	26-09-2019	Revisi BAB VI	[Signature]
7	30-12-2019	Pengajuan BAB V	[Signature]
8	02-01-2020	Revisi BAB V	[Signature]
9	16-01-2020	Penyerahan BAB I s/d V	[Signature]
10	27-01-2020	ACC Skripsi	[Signature]

Selesai bimbingan skripsi tanggal 27 Januari 2020

Mengesahkan
Dekan FKIP
[Signature]
Drs. Heri H. M. Si
NIP. 196801031992031003

Dosen Pembimbing
[Signature]
Ramadhany H.P., S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0701058802/DY



FORMAT REVISI SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Zalman Farizi
NIM : 165900175
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Tanggal Ujian Skripsi : 30 Januari 2020
Judul Skripsi : Pengaruh Pola Hidup Sehat Terhadap Kebugaran Siswa Kelas XI SMAN 1 Taman Sidoarjo

Penguji I : Dr. Drs. Abd. Cholid, S. Pd., M. Pd
Penguji II : Ramadhany H. P., M. Pd.

No	Materi Revisi	Penguji I	Penguji II
1	Penelitian di club		
2	Gambar di beri keterangan		
3	Tambah gambar		
4	Tabel di beri keterangan		

Batas waktu revisi skripsi: 2 (dua) minggu terhitung dari waktu ujian skripsi.

Dosen Penguji I,

Dr. Drs. Abd. Cholid, S. Pd., M. Pd
NIDN. 0720046203

Dosen Penguji II,

Ramadhany H. P., M. Pd
NIDN. 0701058802/DY



Universitas PGRI
Adi Buana Surabaya

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5041097 Fax. (031) 5042804 Surabaya 60245

Kampus II: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281182, 8281183 Surabaya 60234.

Website : <http://fkip.unpasbv.ac.id>

Nomor : 536/Ak.2/FKIP/X/2019
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

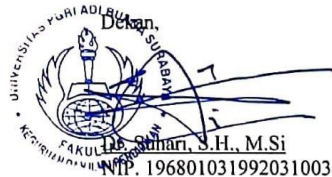
22 Oktober 2019

Yang Terhormat,
Kepala SMAN 1 Taman
di Sidoarjo

Sesuai dengan kurikulum Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, untuk penyelesaian akhir masa studi, mahasiswa diwajibkan menulis skripsi. Berkaitan dengan ini, mohon dengan hormat Bapak/Ibu Kepala SMAN 1 Taman Sidoarjo berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa :

Nama : Zalman Farizi
NIM : 165900175
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Penelitian : Pengaruh Pola Hidup Sehat Terhadap Kebugaran Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Taman
Waktu penelitian : 23 Oktober 2019 s/d 16 November 2019

Demikian atas bantuan dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.



Tembusan :

1. Wakil Dekan I
2. Kaprodi



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TIMUR
DINAS PENDIDIKAN
SMA NEGERI 1 TAMAN

Jl. Sawunggaling 2 Jemundo Telp. (031) 7882446 Kode Pos. 61257
Email : smn1taman.sda@gmail.com
NPSN : 20501705

SURAT KETERANGAN

Nomor : 423.4/ 629 / 101.6.25.9/2019

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Drs. Nurus Shobah, MM
NIP : 19630713 198803 1009
Pangkat/Gol Ruang : Pembina Utama Muda/IV.c
Jabatan : Kepala Sekolah

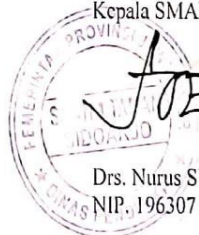
Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Zalman Farizi
NIM : 165900175
Program Studi : S1 Pendidikan Jasmani

Telah melakukan Penelitian dalam rangka memenuhi tugas mata kuliah Skripsi mulai tanggal 23 Oktober 2019 s/d 16 November 2019 dengan judul "*Pengaruh Pola Hidup Sehat Terhadap Kebugaran Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Taman.*"

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Taman, 21 Nopember 2019
Kepala SMAN 1 Taman



Drs. Nurus Shobah, MM
NIP. 19630713 198803 1009

Dokumentasi

Test pull up



Test sit up



Test vertikal jump



Test lari 1200 meter



Program Latihan Naik Turun Tangga			
Minggu ke 1	hari/tgl	Repetisi	Set
	Senin 2 November 2019	5	3
	Rabu 4 November 2019	5	3
	Sabtu 7 November 2019	5	4
Minggu ke 2	Senin 9 November 2019	5	4
	Rabu 11 November 2019	5	5
	Sabtu 14 November 2019	5	5
Minggu ke 3	Senin 16 November 2019	5	6
	Rabu 18 November 2019	5	6
	Sabtu 21 November 2019	5	7

	hari/tgl	Repetisi	Set
	Senin 23 November 2019	5	7
	Rabu 24 November 2019	6	7
Minggu ke 4	Sabtu 26 November 2019	6	7
Minggu ke 5	Senin 28 November 2019	7	7

	Rabu 30 November 2019	7	7
	Sabtu 2 Desember 2019	8	7
	Senin 4 Desember 2019	8	7
	Rabu 6 Desember 2019	8	8
Minggu ke 6	Sabtu 9 Desember 2019	8	8

	hari/tgl	Repetisi	Set
	Senin 11 Desember 2019	9	8
	Rabu 13 Desember 2019	9	8
Mingguke 7	Sabtu 16 Desember 2019	9	9
	Senin 18 Desember 2019	9	9
	Rabu 20 Desember 2019	10	10
Minnguke 8	Sabtu 23 Desember 2019	10	10

