

## DAFTAR PUSTAKA

- Devy Amelia Nurul Alamsyah, R. H. (2017). FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEBUGARAN JASMANI PADA REMAJA SISWA KELAS XI SMK NEGERI 11 SEMARANG. *JURNAL KESEHATAN MASYARAKAT*, 2356-3346.
- Fazry, R., & Indika, P. M. (2019). KONTRIBUSI AKTIVITAS FISIK HARIAN TERHADAP KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH SMA NEGERI 7 PADANG. *JURNAL STAMINA*, 2655-2515.
- Hadi, F. K. (2020). AKTIVITAS OLAHRAGA BERSEPEDA MASYARAKAT DI KABUPATEN MALANG PADA MASA PANDEMI COVID-19. *SPORT SCIENCE AND EDUCATION JOURNAL*, 1, 272.
- Hartati, S. C., & Muhammad Iqbal Arys Agustavian , M. I. (2013). PERBEDAAN BERSEPEDA DAN BERJALAN KAKI KE SEKOLAH TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA . *Ilmu Keolahraagaan*, 125-131.
- Jannah, S, M. (2020 Juni 20). Memotret peningkatan tren & bisnis gowes selama pandemi COVID-19. Tirta.id. Diakses dari <https://tirta.id/memotret-peningkatan-tren-bisnis-gowes-selama-pandemi-covid-19-fJji>, 09 Juli 2020.
- Krisdamarjati, Y, A. (2020 Juni 30). Menebak arah “Booming” sepeda setelah pandemi. Kompas.id. Diakses dari <https://bebas.kompas.id/baca/riset/2020/06/30/menebak-arrah-booming-sepeda-setelah-pandemi/>, 09 Juli 2020.

- Qohhar, W. (2017). DAMPAK BERSEPEDA KE SEKOLAH TERHADAP KEBUGARAN JASMANI SISWA DI SMA NEGERI SE-KOTA SERANG. *Jurnal Kependidikan Jasmani dan Olahraga*, 1, 43-49.
- Sholihin, M., & Wahyuni, E. S. (2013). PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA BERDASARKAN POLA TRANSPORTASI KE SEKOLAH YANG BERBEDA (Studi Pada Kelas VIII SMP Negeri 3. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* , 348-352.
- Siyahailatua, S,E,D. (2020 Juni 25). Makin Hits, 4 alasan bersepeda baik di tengah pandemi corona. Tempo.co. diakses dari <https://gaya.tempo.co/read/1357647/makin-hits-4-alasan-bersepeda-baik-di-tengah-pandemi-corona/full&view=ok>, 14 Juni 2020.
- Sulistiono, A. A. ( 2014). PREDIKSI AKTIVITAS FISIK SEHARI-HARI, UMUR, TINGGI, BERAT BADAN DAN JENIS KELAMIN TERHADAP KEBUGARAN JASMANI SISWA SMP DI BANJARMASIN. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*.
- Utomo, U. (2015). *SURVEI MINAT TERHADAP OLAHRAGA REKREASI MELALUI CAR FREE DAY SEBAGAI AKTIVITAS PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI DI ALUN – ALUN JEPARA TAHUN 2015*. Semarang.
- Utomo, A. W. (2020). Upaya bersepeda sebagai moda transportasi serta gaya hidup baru menjaga kebugaran jasmani. *Ilmu Kesehatan dan Sains*, 118-126.

## LAMPIRAN

### Lampiran 1 Surat Ijin Penelitian



**FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI**  
**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA**  
Kampus I. Jl. Nopang Hadi III No. 37 Telp. (031) 593127, 5051097 Fax. (031) 562304 Surabaya 60245  
Kampus II. B. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234

Nomor : 44/Ak.I/FPP/XI/2020  
Lampiran : -  
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth. Bapak/Ibu Kepala/Ketua  
Universitas PGRI Adibuana Surabaya  
Jl. Dukuh Menanggal XII, Dukuh Menanggal, Kec. Gayungan, Kota Surabaya, Jawa Timur  
60234

Dengan hormat,

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/Ketua Universitas PGRI Adibuana Surabaya berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa:

Nama : Angelus Patrisno Woncung  
NIM : 175900063  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Fakultas : Pedagogik dan Psikologi  
Judul Penelitian : Pengaruh Aktifitas Bersepeda Pada Masa Pandemi  
Terhadap Kebugaran Mahasiswa Universitas PGRI Adibuana  
Prodi Penjas Kelas C

Demikian permohonan ini disampaikan, atas perhatian dan kerjasama diucapkan terima kasih.



Surabaya, 30 November 2020

Dr. Rentika Rentika Hadi, M.Kes.  
NIP. 196702091992031002

Tembusan :

1. Wakil Dekan I
2. Kaprodi

## Lampiran 2 Format Revisi Skripsi



### FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

Kampus I: Jl. Ngurah Rai 11-16-17 Telp. (031) 4251117, 4241297 Fax. (031) 4242004 Surabaya 60134  
Kampus II: Jl. Dharma Manunggal VII Telp. (031) 8291181, 8291182, 8291183 Surabaya 60134  
<http://web.upgrisab.ac.id>

#### FORMAT REVISI SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Angelus Patrisno Woncung  
NIM : 175900063  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Tanggal Ujian Skripsi : 16 Februari 2021  
Judul Skripsi : Pengaruh Aktifitas Bersepeda Pada Masa Pandemi Terhadap Kebugaran Mahasiswa Universitas PGRI Adibuana Prodi Penjas Kelas C  
Penguji I : Dr. Sumardi, M.Kes.  
Penguji II : Moh. Hanafi, S.Pd., M.Pd.  
Penguji III : Dr. Suharti, M.Pd.

No.	Materi Revisi	Penguji I	Penguji II	Penguji III
1.	Penulisan sesuai buku pedoman			
2.	Simpulan disesuaikan dengan rumusan masalah			
3.	Sesuai daftar pustaka dengan isi skripsi			

Batas waktu revisi skripsi : 1 (satu) minggu terhitung dari waktu ujian skripsi.

Dosen Penguji I,

Dr. Sumardi, M.Kes.  
NIDN 0723035701

Dosen Penguji II

Moh. Hanafi, S.Pd., M.Pd.  
NIDN 017048703

Dosen Penguji III

Dr. Suharti, M.Pd.  
NIDN 0712067403

Lampiran 3 Tabel Data Pre Test dan Data Post Test

No	Nama	Pre Test	Post test
1	GTS	47.10	47.00
2	GHJ	46.20	46.11
3	KGT	43.60	43.50
4	BNG	41.80	41.82
5	HRW	47.70	47.61
6	HTI	45.80	45.81
7	NMK	41.80	41.82
8	HAS	42.60	43.59
9	MAS	42.20	42.21
10	MUA	42.60	42.61
11	GEQ	42.20	42.21
12	GTR	42.60	42.61
13	GBN	38.50	38.41
14	MKL	40.50	30.51
15	YTR	43.60	33.11
16	TYO	45.20	35.22
17	POK	39.20	39.22
18	KLJ	45.20	45.21
19	NMK	41.10	41.11
20	GDS	47.70	47.71
21	VBN	45.30	44.31
22	WQA	40.51	30.51
23	DFR	42.61	32.62
24	TGH	43.58	33.57
25	UJI	39.10	29.11

#### Lampiran 4. Mahasiswa PENJAS Kelas C Universitas PGRI Adi Buana Surabaya



#### Lampiran 3 Peralatan MFT



#### Lampiran 4 Bentuk Tes MFT

