

**PENGARUH POLA HIDUP SEHAT TERHADAP
KEBUGARAN SISWA KELAS XI SMAN 1 TAMAN
SIDOARJO**

SKRIPSI



Unipa Surabaya

ZALMAN FARIZI
NIM 165900175

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2020**

**PENGARUH POLA HIDUP SEHAT TERHADAP
KEBUGARAN SISWA KELAS XI SMA 1 TAMAN SIDOARJO**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas dan Ilmu Pendidikan
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya untuk memenuhi sebagian
Persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada
Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

ZALMAN FARIZI
NIM 165900175

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2020**

HALAMAN PERSETUJUAN


Skripsi Oleh : Zalman Farizi
NIM 165900175

Judul Skripsi : Pengaruh Pola Hidup Sehat Terhadap Kebugaran
Siswa Kelas XI SMAN 1 Taman Sidoarjo


telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Surabaya, 27 Januari 2020

Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani


Dr. Muhammad Muhyi, M.Pd.
NIP/NPP 1002560/DY

Pembimbing I,


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







PENGESAHAN

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

Skripsi ini telah diuji dan disetujui oleh Panitia Ujian Skripsi Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya:

Pada hari : Senin
Tanggal : 20 Januari 2020

Panitia Ujian Skripsi:

1. Ketua : 
Dr. Subhan S.H., M.Si.
2. Sekretaris : 
Dr. Endang Mastuti Rahayu, M.Pd.
3. Anggota 1 : 
Dr. Drs. Abd. Cholid, S.Pd., M.Pd.
4. Anggota 2 : 
Ramadhany H.P., M.Pd.

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Zalman Farizi

NIM : 165900175

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri; bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Demikian pernyataan ini saya buat

Surabaya, 27 Januari 2020

Yang membuat pernyataan,



Zalman Farizi

Motto

Mereka yang merasa tidak punya waktu untuk berolahraga, cepat atau lambat mereka akan meluangkan waktu untuk merawat penyakitnya

PERSEMBAHAN

Selama menyelesaikan penyusunan skripsi ini penulis telah mendapat banyak bantuan dari berbagai pihak, baik secara langsung mau pun tidak langsung. Maka dari itu dengan segala kerendahan hati, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang turut membantu, khususnya :

1. Kepada ALLAH SWT yang telah melimpahkan segala berkat, rahmat, dan hidayahnya yang di berikan hingga saat ini saya dapat menyelesaikan skripsi dan mempersembahkannya kepada orang-orang terkasih.
2. Kedua orang tua saya serta kakak dan adik saya yang selalu memberikan dukungan, doa, semangat, dan motivasinya.
3. Mokhammad Azwar Anas, S.Pd. Selaku guru pamong, yang telah memberikan kritik dan saran saat melaksanakan penelitian di SMAN 1 Taman Sidoarjo
4. Para siswa SMAN 1 Taman Sidoarjo menjadi selaku sampel penelitian saya
5. Rekan-rekan mahasiswa penjas 2106 khususnya 1 kelompok dengan saya, yang telah banyak membantu dalam menyelesaikan Skripsi ini.
6. Rekan saya Sekar Arum Febriani Dan Fatma Corida mahasiswa prodi PVKK, PPKN, yang dengan sabar telah membantu menyelesaikan Skripsi ini
7. Rekan-rekan di UKM yang selalu menyemangati, menemani saat menyelesaikan Skripsi.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta hidaya-Nya sehingga penelitian dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul “ Pengaruh Pola Hidup Sehat Terhadap Kebugaran Siswa Kelas XI SMAN 1 Taman Sidoarjo”

Tujuan dari menyusun skripsi ini guna memenuhi syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani.

Didalam keberhasilan mengerjakan skripsi ini telah banyak melibatkan banyak pihak yang sangat membantu dalam banyak hal. Oleh sebab itu pada kesempatan ini penulis mau menyampaikan ucapan terimakasih sedalam-dalamnya kepada:

1. Dr. M. Subandowo., Ms., selaku Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Suhari, S.H., M.Si., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Dr. Muhammad Muhyi, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang telah memberikan persetujuan kepada penulis untuk mengikuti ujian Skripsi
4. Ramadhany H P, M.Pd, selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu, pikiran, dan tenaga dalam memberikan petunjuk, pengarahan serta bimbingan hingga terselesainya Skripsi ini.
5. Dr. Drs. Abd Cholid, S. Pd., M.Pd selaku dosen penguji yang telah meluangkan waktu nya untuk menguji skripsi kami.
6. Terima kasih kepada SMAN 1 Taman Sidoarjo yang telah memfasilitasi tempat penelitian skripsi saya
7. Mokhammad Azwar Anas, S. Pd. Selaku guru pamong, yang telah memberikan kritik dan saran saat melaksanakan penelitian di SMAN 1 Taman Sidoarjo
8. Kedua orang tua saya serta kakak dan adik saya yang selalu memberikan dukungan, doa, semangat, dan motivasinya.

Penyusun menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan oleh karena itu penyusun sangat mengharapkan

kritik dan saran dalam penyempurnaan skripsi ini, semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis

Surabaya, 27 januari 2020

Penulis

Zalman farizi

DAFTAR ISI

Halaman Judul	
Halaman Persetujuan	ii
Halaman Pengesahan.....	iii
Halaman Pernyataan Keaslian.....	iv
Abstrak	v
Abstract	vi
Persembahan Moto	vii
Kata pengantar.....	viii
Daftar Isi.....	x
Daftar Tabel.....	xii
Daftar Bagan.....	xiii
Daftar Lampiran	xiv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Batasan Masalah.....	3
C. Rumusan Masalah	4
D. Tujuan Penelitian.....	4
E. Manfaat Penelitian.....	4

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Dasar Teori.....	5
B. Tinjauan Penelitian Yang Relevan	13
C. Kerangka Konseptual	16
D. Hipotesis.....	17

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian.....	18
B. Populasi dan Sampel	19
C. Variabel Penelitian	19
1. Identifikasi Variabel.....	19
2. Definsi Operasional Variabel	21
D. Instrumen Penelitian.....	21

E. Teknik pengumpulan data	27
F. Teknik Analisis Data.....	30

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian.....	35
B. Pembahasan.....	52

BAB V PENUTUP

A. Simpulan.....	53
B. Saran.....	53

DAFTAR PUSTAKA.....	55
---------------------	----

LAMPIRAN	59
----------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 3.1 Desain penelitian	18
Tabel 3.2 Norma Penilaian TKJI	30
Tabel 4.1 Data Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Postest</i> Eksperimen	36
Tabel 4.2 Data Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Postest</i> Kontrol	37
Tabel 4.3 Hasil Perhitungan Mean Eksperimen	38
Tabel 4.4 Hasil Perhitungan Mean kontrol.....	38
Tabel 4.5 Uji Normalitas	41
Tabel 4.6 Uji Homogenitas	42
Tabel 4.7 Uji Hipotesis	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2.1 Naik turun tangga	15
Gambar 2.2 Kerangka konseptual	16
Gambar 3.1 Tes lari cepat 60 meter	23
Gambar 3.2 Tes angkat tubuh 60 detik (pull up).....	24
Gambar 3.3 Tes baring duduk 60 detik (set up).....	25
Gambar 3.4 Tes loncat tegak (vertical jump).....	26
Gambar 3.5 Tes lari jauh 1200 meter.....	27
Gambar 4.1 Hasil test kebugaran pretest	48
Gambar 4.2 Hasil test kebugaran posttest	49
Gambar 4.3 Hasil test kebugaran pretest dan posttest	50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1	Format Revisi Skripsi..... 59
Lampiran 2	Berita Acara Bimbingan Skripsi 60
Lampiran 3	Data Program Latihan 61
Lampiran 4	Matrik..... 63
Lampiran 5	Surat Keterangan Balasan Penelitian 65
Lampiran 6	Surat Ijin Penelitian..... 66
Lampiran 7	Dokumentasi 67