

**HUBUNGAN POLA HIDUP SEHAT TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN
JASMANI DI MASA PANDEMI PADA SISWA KELAS VIII
SMP N 4 MUARA BUNGO**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada
Universitas Jambi untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Olahraga dan Kesehatan**



OLEH

**FARES YANORI
K1A117073**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS KKEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS JAMBI
2022**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi berjudul “**Hubungan Pola Hidup Sehat Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Di Masa Pandemi Pada Siswa Kelas VII SMP N 4 Muara Bungo**”. Yang disusun oleh Fares Yanori NIM. K1A117073 telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan dalam Sidang Dewan Penguji.

Jambi, 2021
Dosen Pembimbing I



Dr. Muhammad Ali, S.Pd., M.Pd.
NIP. 197406182005011008

Jambi, , Desember 2021
Pembimbing II



Adhe Saputra, S.Pd, M.Pd.
NIP. 198705262015041001

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul “**Hubungan Pola Hidup Sehat Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Di Masa Pandemi Pada Siswa Kelas VII SMP N 4 Muara Bungo**”. Yang disusun oleh Fares Yanori NIM. K1A117073 telah di dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 22 Desember 2021

1 Dr. Muhammad Ali, S.Pd.,M.Pd.
NIP. 197406182005011008

Ketua

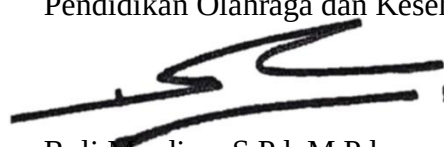
1. 

2. Adhe Saputra, S.Pd, M.Pd
NIP. 198705262015041001

Sekretaris

2. 

Jambi, Januari 2022
Mengetahui
Ketua Prodi
Pendidikan Olahraga dan Kesehatan



Roli Mardian, S.Pd, M.Pd
NIP. 198504122014041003

HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Fares Yanori
NIM : K1A117073
Program Studi : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Jurusan : Pendidikan olahraga dan Kepelatihan

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini benar-benar karya sendiri dan bukan merupakan jiplakan dari penelitian pihak lain. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini merupakan jiplakan atau plagiat, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanggung jawab.

Jambi, Januari 2022
Yang Membuat Pernyataan



Fares Yanori
NIM: K1A117073

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	3
1.3 Pembatasan Masalah	4
1.4 Rumusan Masalah	4
1.5 Tujuan Penelitian.....	4
1.6 Manfaat penelitian.....	4

BAB II KAJIAN PUSTAKA

2.1 Hakikat Pola Hidup Sehat	6
2.2 Hakikat Sehat	7
2.3 Faktor Pendukung Pola Hidup Sehat.....	9
2.4 Hakikat Kebugaran Jasmani	30
2.5 Komponen Kebugaran Jasmani	32
2.6 Faktor Pendukung Kebugaran Jasmani	34
2.7 Hubungan Pola Hidup Sehat Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani	35
2.8 Karakteristik Anak Usia 13 - 15 Tahun Siswa SMP	36
2.9 Penelitian Yang Relevan	37
2.10 Kerangka Berpikir	39
2.11 Hipotesis Penelitian.....	40

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian.....	41
3.2 Definisi Operasional Variabel Penelitian	41
3.2.1 Pola Hidup Sehat	41
3.2.2 Tingkat Kebugaran Jasmani	42
3.3. Populasi dan Sempel	42
3.3.1 Populasi	42
3.3.2 Sampel	42
3.4 Instrumen Dan Teknik Pengumpulan Dat	43
3.4.1 Instrumen Untuk mengukur Pola Hidup Sehat	43
3.4.2 Instrumen Untuk Mengukur Tingkat Kebugaran Jasmani	43
3.5 Teknik Analisis Data	57
3.5.1 Uji Normalitas	57
3.5.2 Uji Hipotesis	58

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil penelitian	60
4.3. Pembahasan.....	62

BAB V PENUTUP

5.1. Kesimpulan	65
5.2. Saran	65

PUSTAKA.....	66
---------------------	-----------

LAMPIRAN.....	67
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Kisi-Kisi Instrumen Variabel Pola Hidup Sehat	44
3.2 Pemberian Skor Variabel Pola Hidup Sehat	45
3.3 Tabel Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Putra Umur 13- 15 Tahun.....	56
3.4. Tabel Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Putri Umur 13-15 Tahun.....	57
3.5 Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia	57
3.6 Frekuensi Mencari Nilai L	57
4.1 Deskripsi data penelitian	60
4.2 Uji normalitas.....	61
4.3 Uji korelasi X dan Y	61