

**GAYA HIDUP MAHASISWA PJKR UPI SELAMA PANDEMI COVID-19
DIKAITKAN DENGAN KEBUGARAN JASMANI**

SKRIPSI

**diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan
Rekreasi, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas
Pendidikan Indonesia**



Oleh:

Dwi Aziz Novardi

1700190

**PROGRAM STUDI
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2022

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

DWI AZIZ NOVARDI

1700190

**GAYA HIDUP MAHASISWA PJKR UPI SELAMA PANDEMI COVID-19
DIKAITKAN DENGAN KEBUGARAN JASMANI**

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Bandung,

Pembimbing I



Prof. Dr. Beltasar Tarigan, MS., AIFO

NIP. 195603031983031005

Pembimbing II



Sufyar Mudjiyanto, M.Pd.

NIP.197503222008011005

Mengetahui,

Ketua Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Yusuf Hidayat, M.Si.

NIP. 196808301999031001

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Pendidikan Indonesia maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan menyebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma yang berlaku di perguruan tinggi ini.

Bandung, April 2022

Yang membuat pernyataan,

Dwi Aziz Novardi
NIM. 1700190

LEMBAR HAK CIPTA
GAYA HIDUP MAHASISWA PJKR UPI SELAMA PANDEMI COVID-19
DIKAITKAN DENGAN KEBUGARAN JASMANI

Oleh

Dwi Aziz Novardi

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

©Dwi Aziz Novardi

Universitas Pendidikan Indonesia

2022

Hak cipta dilindungi undang-undang

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
Dengan dicetak ulang atau di fotocopy atau cara lainnya tanpa izin penulis

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul "Gaya Hidup Mahasiswa PJKR UPI Selama Pandemi Covid-19 Dikaitkan Dengan Kebugaran Jasmani" ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko atau sanksi apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya sendiri.

Bandung, April 2022

Penulis,

Dwi Aziz Novardi

1700190

KATA PENGANTAR

Segala puji serta syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan nikmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Gaya Hidup Mahasiswa PJKR UPI Selama Pandemi Covid-19 Dikaitkan Dengan Kebugaran Jasmani”. Penulisan skripsi ini dibuat untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Penulis menyadari penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, maka dari itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata, semoga apa yang penulis sajikan dalam skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembacanya.

Bandung, April 2022

Penulis,

Dwi Aziz Novardi

1700190

UCAPAN TERIMAKASIH

Alhamdulillahirobbil'alamiin puji syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini sebagaimana mestinya. Penulis menyadari skripsi ini tidak akan selesai tanpa doa, dukungan, dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak yang senantiasa membantu penulis dalam penyelesaian penulisan skripsi atas segala dukungan, bantuan dan bimbingan kepada:

1. Dr. H. Rd. Boyke Mulyana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
2. Dr. Yudy Hendrayana, M. Kes, AIFO selaku Ketua Departemen Pendidikan Olahraga Universitas Pendidikan Indonesia.
3. Dr. Yusuf Hidayat, M.Si selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
4. Prof. Dr. Beltasar Tarigan, MS., AIFO. selaku dosen pembimbing akademik dan pembimbing skripsi satu yang selalu membantu, memberikan saran, memberikan banyak ilmu, memotivasi, meluangkan waktu dan tenaga untuk membimbing serta memberikan arahan selama penulis menjadi mahasiswa FPOK.
5. Dr. Sufyar Mudjiyanto, M.Pd selaku dosen pembimbing skripsi dua yang selalu meluangkan waktu dan tenaga untuk membimbing serta memberikan arahan selama penulis menjadi mahasiswa FPOK.
6. Bapak dan Ibu dosen-dosen PJKR FPOK UPI yang telah membantu, membimbing serta memberikan motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi.
7. Staf dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FPOK UPI yang telah memberikan ilmu-ilmu yang bermanfaat selama penulis menjalani studinya.
8. Seluruh staf karyawan/karyawati FPOK UPI yang telah memberikan pelayanan terbaik selama penulis mengikuti proses perkuliahan hingga saat ini.

9. Keluarga tercinta, Bapak Sukardi dan Ibu Sutini dan keluarga lainnya yang telah memberikan moril dan materil dan segala dukungan serta kerja keras yang terbaik untuk anaknya dalam menyelesaikan studi.
10. Keluarga besar mahasiswa PJKR 2017 yang telah berjuang bersama-sama dari awal perkuliahan hingga saat ini.
11. Teman-teman PJKR A 2017 yang telah berjuang, menyemangati, dan memotivasi dari awal perkuliahan hingga saat ini.
12. Kepada Iskandar Muda S.Pd dan Wisnu Murtiansyah S.Pd yang sudah menemani dan selalu memotivasi dari tingkat satu sampai akhir.
13. Kepada sahabat-sahabat penulis, Kosan Cicaritos Squad, yang telah menjadi tempat berkeluh kesah, patner diskusi, mentor, dan support system sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi.
14. Partner saya Vivi Evanti Hanriana yang sudah menemani, memotivasi dan mendoakan dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
15. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu dalam membantu penulis menyelesaikan studinya.

Semoga Allah SWT memberikan balasan yang berlipat atas amalan dan bantuan yang telah diberikan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Bandung, April 2022

Penulis

Dwi Aziz Novardi

NIM. 1700190

ABSTRAK

Dwi Aziz Novardi

1700190

GAYA HIDUP MAHASISWA PJKR UPI SELAMA PANDEMI COVID 19 DIKAITKAN DENGAN KEBUGARAN JASMANI

Dosen Pembimbing

Prof. Dr. Beltasar Tarigan, M.S. AIFO, Dr. Sufyar Mudjianto, M.Pd

Tujuan penelitian ingin mengetahui gaya hidup mahasiswa PJKR UPI selama pandemi covid-19 dikaitkan dengan kebugaran jasmani. Penelitian ini, menggunakan desain penelitian *korelasi*. Populasi penelitian adalah mahasiswa aktif PJKR UPI 2019 yang berjumlah 129 orang, sampel yang digunakan berjumlah 30 orang diambil berdasarkan teknik *random sampling*. Instrumen yang digunakan untuk mengetahui kaitan gaya hidup adalah angket sedangkan untuk kebugaran jasmani adalah balke test. Teknik analisis data yang di gunakan uji korelasi yaitu Uji *R*. Hasil tes statistik nilai *R square* gaya hidup mahasiswa dengan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa PJKR UPI 2019 adalah sebesar 0.88. pola makan dalam kategori sedang terdapat 13 mahasiswa, pola kesehatan dalam kategori baik sekali terdapat 10 mahasiswa, pola tidur dalam kategori baik terdapat 21 mahasiswa, pola berolahraga dalam kategori sedang terdapat 12 mahasiswa. Secara umum mahasiswa PJKR UPI 2019 berada pada kategori sedang. Kondisi fisik seseorang akan terjaga dengan menerapkan gaya hidup sehat dan secara tidak langsung menjadi dukungan kebugaran jasmani seseorang. Terdapat hubungan yang signifikan gaya hidup mahasiswa dan tingkat kebugaran jasmani (0,83) hal ini menunjukkan bahwa kebugaran jasmani seseorang di pengaruhi oleh gaya hidup mahasiswa.

Kata Kunci : Pandemi *Covid – 19*, gaya hidup, kebugaran jasmani

ABSTRACT

Dwi Aziz Novardi

1700190

PJKR UPI STUDENT LIFESTYLE DURING COVID 19 PANDEMIC LINKED TO PHYSICAL FITNESS

Dosen Pembimbing

Prof. Dr. Beltasar Tarigan, M.S. AIFO, Dr. Sufyar Mudjianto, M.Pd

The purpose of the study was to find out the lifestyle of UPI PJKR students during the covid-19 pandemic to determine physical fitness. This study uses a correlation research design. The research population was active students of PJKR UPI 2019 who found 129 people, the sample used was 30 people taken based on random sampling technique. The instrument used to determine the relationship of lifestyle is a questionnaire while for physical fitness is the balke test. The data analysis technique used was the correlation test, namely the R test. The statistical test results of the R square value of the student lifestyle with the physical fitness level of the 2019 UPI PJKR students was 0.88. eating patterns in the moderate category there are 13 students, the health pattern in the good category there are 10 students, the sleep pattern in the good category there are 21 students, once exercising in the moderate category there are 12 students. In general, UPI PJKR 2019 students are in the medium category. A person's physique will be maintained by implementing a healthy lifestyle and directly supporting one's physical fitness. There is a significant relationship between a student's lifestyle and the level of physical fitness (0.83) this indicates that a person's physical fitness is influenced by a student's lifestyle.

Keywords : *Covid – 19* Pandemic, lifestyle, physical fitness

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	i
LEMBAR PERNYATAAN	ii
LEMBAR HAK CIPTA.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iv
KATA PENGANTAR	v
UCAPAN TERIMAKASIH.....	vi
ABSTRAK.....	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.4.1 Manfaat teoritis.....	4
1.4.2 Manfaat praktis	4
1.5 Struktur Organisasi Skripsi	4
BAB II.....	6
KAJIAN TEORI.....	6
2.1 Pandemi Covid 19.....	6
2.1.1 Pengertian COVID-19.....	6
2.1.2 Epidemiologi	6
2.1.3 Gejala, Tingkat Bahayanya dan Transmisi COVID-19 Menginfeksi Manusia	8
2.2 Gaya Hidup.....	8
2.2.1 Pengertian Gaya Hidup	8
2.2.2 Gaya Hidup Mahasiswa.....	10
2.2.3 Faktor yang Mempengaruhi Gaya Hidup.....	11
2.3 Mahasiswa	13

2.3.1 Pengertian Mahasiswa.....	13
2.3.2 Karakteristik Perkembangan Mahasiswa	14
2.4. Kebugaran Jasmani.....	17
2.4.1 Pengertian Kebugaran Jasmani	17
2.4.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	23
2.4.3 Prinsip - Prinsip Meningkatkan Kebugaran Jasmani	24
2.4.4 Pengaruh Kebugaran Jasmani Bagi Mahasiswa	25
2.5 Hubungan Antara Gaya Hidup Dengan Kebugaran Jasmani	27
2.6 Hipotesis Penelitian.....	29
BAB III.....	30
3.1 Metode Penelitian.....	30
3.2 Desain Penelitian.....	31
3.3 Populasi dan Sampel	32
3.2.1 Populasi.....	32
3.2.2. Sampel.....	32
3.4 Instrumen Penelitian.....	32
3.4.1. Instrumen Gaya Hidup	32
3.4.2 Tes Balke.....	39
3.5 Prosedur Penelitian.....	41
3.6 Analisis Data.....	42
3.6.1 Analisis Deskriptif	42
3.6.2 Uji Normalitas	43
3.6.3 Uji Homogenitas	43
BAB IV	44
4.1 Temuan Penelitian.....	44
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian	48
BAB V.....	52
5.1 Kesimpulan.....	52
5.2 Implikasi.....	52
5.3 Saran dan Rekomendasi.....	53
DAFTAR PUSTAKA.....	54
LAMPIRAN	56

DAFTAR GAMBAR

- Gambar 4. 1 Diagram Distribusi Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi UPI.....**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 4. 2 Diagram Distribusi Tingkat Gaya Hidup Yang Baik Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi UPI.....**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 4. 3 Deskriptif Data Statistika Tingkat Gaya Hidup Yang Baik Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi UPI**Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR TABEL

- Tabel 3. 1 Instrumen Angket Gaya Hidup Mahasiswa **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3. 2 Lampiran Kisi Kisi Instrumen..... **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3. 3 Validitas Gaya Hidup Sehat..... **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3. 4 Reliabilitas Gaya Hidup Sehat **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3. 5 Norma Balke Test untuk laki - laki..... **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3. 6 Norma Balke Test untuk Perempuan ... **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 1 Demografi Responden **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 2 Uji Normalitas Data Gaya hidup Mahasiswa dan Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa PJKR UPI..... **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 3 Uji Homogenitas Data Gaya hidup Mahasiswa dan Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa PJKR UPI..... **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 4 Uji R Gaya hidup Mahasiswa dan Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa PJKR UPI..... **Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Data Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3 SK Skripsi	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 4 Angket Kebugaran Jasmani	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 5 Dokumentasi.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, A. (2009). *Cooperative Learning*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Agus, S. (2007.). *"Budaya visual Indonesia"*. Jakarta: Erlangga.
- Ahmadi, A. &. (1991). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2002). *Metodologi Penelitian Suatu Pendektan Proposal*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Burhaein, E., Tarigan, B., Budiana, D., Hendrayana, Y., & Phytanza Diajeng Tyas, P. (2021). Physical Activity level of students with disabilities during covid-19 pandemic. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 236-242.
- Darajat, J. &. (2014). *Aplikasi Sistematika dalam Penjas*. Bandung: CV Bintang Warliantika.
- C.K. Giam. 1993 Ilmu Kedokteran Olahraga. Ahli Bahasa: Hartono Satmoko. Jakarta: Binarupa Aksara.
- Darajat, J & Abduljabar, B. (2014). *Aplikasi Statistika Dalam Penjas*. Bandung: Bintang Warliantika.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta. Andi Offset.
- Engel, J. F., Blackwell, R. D., & Miniard, P. W. (1994). *Perilaku konsumen(Keenam)*. Jakarta: Binarupa Aksara.
- Giriwijoyo, H. S. (2007). *Ilmu Kesehatan Olahraga, (Sport Medicine) untuk kesehatan dan prestasi olahraga* . Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Giriwijoyo, S. d. (2012). *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Gregory, R. &. (1981). An oxygen isotope profile in a section of Cretaceous oceanic crust, Samail Ophiolite, Oman: Evidence for $\delta 18 O$ buffering of the oceans by deep (>5 km) seawater-hydrothermal circulation at mid-ocean ridges. *Journal of Geophysical Research: Solid Eart*.
- Gunarsa, Singgih & Gunarsa, Yulia. (2001). *Psikologi Praktis Anak Remaja dan Keluarga*. Jakarta: Gunung Mulia
- Guidetti, L., Franciosi, E., Gallotta, M. C., Emerenziani, G. Pietro, & Baldari, C. (2010). Research in Developmental Disabilities Could sport specialization influence fitness and health of adults with mental retardation ? Research in Developmental Disabilities, 31(5), 1070–1075. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2010.04.002>
- Hammami, A., Harrabi, B., Mohr, M., & Krustrup, P. (2022). Physical activity and coronavirus disease 2019 (COVID-19): specific recommendations for home-based physical training. *Managing Sport and Leisure*, 27(1-2), 20-25.

- Hartati, D. A. (2012). *Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa yang Berkuliah dengan jurusan pilihan orang tua*. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.
- Ipang Setiawan, H. T. (2014). *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. UNNES.
- Irawan, H. (2009). *10 Prinsip Kepuasan Pelanggan*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Irianto, D. P. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: ANDI Ofset.
- James, E. F. (1994). Pengertian perilaku konsumen. In *perilaku konsumen* (p. edisi 6 jilid 1). Penerbit Binarupa Aksara.
- Juliantine, d. (2007). *Teori Latihan*. Bandung: FPOK, Universitas Pendidikan Indonesia.
- Keller, K. d. (2008). *Buku Manajemen pemasaran*. Indonesia: PT. Gelora Aksara Pratama.
- Kotler, Philip. (2005). *Manajemen Pemasaran: Buku 1 Edisi Milenium*. Jakarta: PT. Prenhallindo.
- Kunto, A.A. 1999. *Remaja Tentang Hedonisme : Kecil Bahagia, Muda Foya-foya, Tua Kaya Raya, Mati Masuk Surga*. Yogyakarta : PT.Kanisius
- Komariah, L. (2017). *Klasifikasi Olahraga dan Proses Pemecahan Energi Dalam Tubuh*. Diunduh dari http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/Jur._Pend._Olahraga/195906281989012-Lilis_Komariah/Modul_IKOR.pdf.
- Martini, H. N. (1994). *"Penelitian Terapan"*. Yogyakarta: Gajahmada University.
- Moerad, S. K., Susilowati, E., Savitri, E. D., Rai, N. G. M., Windiani, W., Suarmini, N. W., ... & Widyastuti, T. (2019). Pendampingan Pelaksanaan Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Anak Usia Dini-Pos PAUD Terpadu Melati Kelurahan Medokan Ayu-Rungkut Surabaya. *SEWAGATI*, 3(3), 90-96.
- Monks, FJ., Knoers, H.M.O., Haditomo, S.R. 1998. *Psikologi Perkembangan: Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Mowen, J. d. (1998). *Consumer Behavior and Marketing Strategy*. New York: Mc Graw-Hill Companies.
- Mu, J., Xu, J., Zhang, L., Shu, T., Wu, D., Huang, M., ... & Zhou, X. (2020). SARS-CoV-2-encoded nucleocapsid protein acts as a viral suppressor of RNA interference in cells. *Science China Life Sciences*, 63(9), 1413-1416.

- Munir. (2012). *Multimedia Konsep & Aplikasi dalam Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Narici, M. V., & De Boer, M. D. (2011). Disuse of the musculo-skeletal system in space and on earth. *European journal of applied physiology*, 111(3), 403-420.
- Notoatmodjo, S. (1993). *Pengantar Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Nugraheni, P. N. (2003). Perbedaan Kecendrungan Gaya Hidup Hedonis Pada Remaja Ditinjau dari Lokasi Tempat Tinggal. In *Skripsi*. Surakarta: Fakultas Psikologi UMS.
- Nurhasan. (2017). *Tips Praktis Menjaga Kebugaran Jasmani*. Gresik: Abil Pustaka.
- Nurlita. K., Ulfiana, E., & Wahyuni, S. D. (2019). Hubungan Karakteristik Individu, Aktivitas Fisik, dan Gaya Hidup dengan Tingkat Kebugaran Fisik pada Lansia. *Indonesian Journal of Community Health Nursing*, 4(2), 46-52.
- Papalia, D. E. (2008). *Human Deveploment (terjemahan A. K. Anwar)*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Pierard, J. L., Derumeaux, G., Guillon, B., Massardier, E., Hosseini, H., Mechtouff, L., ... & Chatellier, G. (2017). Patent foramen ovale closure or anticoagulation vs. antiplatelets after stroke. *New England Journal of Medicine*, 377(11), 1011-1021.
- Pieter, d. (2011). *Pengantar Psikopatologi untuk Keperawatan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Puspitorini, South, M., dkk. (2014). Jurnal Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Kolongan Kecamatan Kalawat Kabupaten Minahasa Utara. Diakses 20 mei 2016
- Ren, Y., Shu, T., Wu, D. I., Mu, J., Wang, C., Huang, M., ... & Zhou, X. (2020). The ORF3a protein of SARS-CoV-2 induces apoptosis in cells. *Cellular & molecular immunology*, 17(8), 881-883.
- Roychoudhury, P., Addetia, A., Crawford, K. H., Dingens, A., Zhu, H., Huang, M. L., ... & Greninger, A. L. (2020). Neutralizing antibodies correlate with protection from SARS-CoV-2 in humans during a fishery vessel outbreak with a high attack rate. *Journal of clinical microbiology*, 58(11), e02107-20.
- Russeffendi, E. T. (2010). *Dasar-dasar penelitian pendidikan dan bidang noneksakta lainnya*. Bandung: Tarsito.
- Sachari, A. (2007). *Budaya Visual Indonesia: membaca makna perkembangan gaya visual karya desain di Indonesia abad ke-20*. Erlangga.

- Santrock, J. W. (2002). Life-Span Development . In *Perkembangan Masa Hidup* (p. Edisi 13 Jilid 1). Jakarta: Erlangga.
- Simpson, E. J. (1971). Educational objectives in the psychomotor domain. Behavioral Objectives in Curriculum Development. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED010368.pdf>, 1-35.
- Siregar, C. J. (2010). Teknologi Farmasi Sediaan Tablet Dasar-Dasar Praktis. Jakarta: Buku Kedokteran EGG.
- Siswoyo, d. (2007). *Ilmu Pendidikan Yogyakarta*. Yogyakarta: UNY Press.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. 2009. Metode melatih fisik petenis. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sukoco, P. (2009). Social Behaviors of Mentally-Retarded Student. *Physical Education Learning*, 1(2).
- Suryanto. (2011). Peranan pola hidup sehat terhadap kebugaran jasmani. Artikel Penelitian. Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY, Yogyakarta
- Susanto, A.B . 2001. Potret-Potret Gaya Hidup Metropolis. Jakarta: Kompas Media Nusantara.
- Susilowati, S. (2007). Faktor-Faktor Risiko Kesegaran Jasmani Pada Polisi Lalu Lintas Di Kota Semarang (Doctoral dissertation, Program Pasca Sarjana Universitas Diponegoro). Sutrisno, H. (1991). *Metodologi Research*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Suwarman, U. (2002). Perilaku Konsumen: Teori dan Penerapannya . In *Pemasaran*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Tarigan, B. (2012). *Optimalisasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga Berlandaskan Ilmu Faal Olahraga*. Bandung: Eidos.
- Undang-undang, R. I. (2005). *UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA NOMOR 3 TAHUN 2005 TENTANG SISTEM KEOLAHRAGAAN NASIONAL*.
- WHO. 2002. The World Health Report-Reducing Risks, Promoting Healthy Life. Geneva: World Health Organization. Diunduh dari www.who.int/whr/2002/en/whr02_en.pdf
- World Health Organization (WHO). 2007. Global surveillance, prevention and control of chronic respiratory diseases: a comprehensive approach. Diunduh dari www.who.int/gard/publications/GARD%20Book%202007.pdf

- World Health Organization, 2010. The World Health Report - Health Systems Financing: The Path To Universal Coverage. <http://www.who.int/whr/2010/en/>
- Wu, Z., & McGoogan, J. M. (2020). Characteristics of and important lessons from the coronavirus disease 2019 (COVID-19) outbreak in China: summary of a report of 72 314 cases from the Chinese Center for Disease Control and Prevention. *JAMA*, 323(13), 1239-1242.
- Yang, P., & Wang, X. (2020). COVID-19: a new challenge for human beings. *Cellular & molecular immunology*, 17(5), 555-557.
- Yusuf, S. (2012). *Psikologi perkembangan anak & remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.