

DAFTAR PUSTAKA

- Adhi, A. C. (2018). *Survei Tingkat Kekuatan Otot Lengan, Kekuatan Jari Tangan, dan Koordinasi Mata-Tangan terhadap Ketepatan Servis Atas Bola Voli Siswa SMP Negeri 1 Sleman yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli*. (Universitas Negeri Yogyakarta). Retrieved from https://eprints.uny.ac.id/57036/1/SKRIPSI_ALOYSIUS_CLAUDIO.pdf
- Akyol, B., & Söğüt, K. (2018). Investigation of Cardiovascular Endurance Levels of Sedentary High School Students. *Journal of Education and Training Studies*, 6(5), 144. <https://doi.org/10.11114/jets.v6i5.3039>
- Ali, S., Rose Alinda, A., Syed Norris, H., Marlia, P., Siti Hamisah, T., Cotet, G. B., ... Othman, A. (2018). *Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani dan Keterampilan Dasar Bermain Bola Basket Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 2 Pangkep*. (2). <https://doi.org/10.1051/mateconf/201712107005>
- Añez, E., Fornieles-deu, A., Fauquet-ars, J., López-guimerà, G., Puntí-vidal, J., & Carracedo, D. S. (2016). *Body image dissatisfaction , physical activity and screen-time in Spanish adolescents*. <https://doi.org/10.1177/1359105316664134>
- Ani, M. (2012). Pengaruh Senam Indonesia Sehat terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV SD Brajan, Kecamatan Pleret, Kabupaten Bantul. *Skripsi*.
- Anisa, W. (2018). *Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kelincahan pada Remaja*. 53(9), 1689–1699. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>

- Awang1, J. K., Pattiserlihun, A., & Wibowo, N. A. (2017). *Pengaruh Profesi Pekerjaan Terhadap Kekuatan dan Daya Tahan Otot Tangan di Kecamatan Sidorejo, Salatiga*.
- Aziz, A., & Arofiati, F. (2018). Aktifitas Fisik Untuk Menurunkan Tekanan Darah. *Jurnal Politeknik Kesehatan Jogjakarta*, 7(1), 34–49.
- Batubara, J. R. (2016). Adolescent Development (Perkembangan Remaja). *Sari Pediatri*, 12(1), 21. <https://doi.org/10.14238/sp12.1.2010.21-9>
- Bhat, R. A., Malla, A. H., & Kumar, M. (2019). *Comparative study of physical fitness between Kabaddi and Kho-Kho players of district Ganderbal*. 6(5), 90–92.
- Bianco, A., Gentile, A., Boca, S., Paoli, A., Messina, G., Gómez-López, M., ... Tabacchi, G. (2018). An exploratory analysis of factors associated with health-related physical fitness in adolescents. The ASSO project. *Sustainability (Switzerland)*, 10(6), 1–13. <https://doi.org/10.3390/su10061847>
- Bogdanis, G. C. (2012). Effects of physical activity and inactivity on muscle fatigue. *Frontiers in Physiology*, 3 MAY(May 2012). <https://doi.org/10.3389/fphys.2012.00142>
- Boyce, W., Torsheim, T., Currie, C., & Zambon, A. (2006). The family affluence scale as a measure of national wealth: Validation of an adolescent self-report measure. *Social Indicators Research*, 78(3), 473–487. <https://doi.org/10.1007/s11205-005-1607-6>
- Brown, K., Patel, D., & Darmawan, D. (2017). Participation In Sports In Relation To Adolescent Growth And Development. *Translational Pediatrics*, 150–159, 150–159.

- Costigan, S., Barnett, L., Plotnikoff, R., Lubans, D., & Lubans, D. (2013). The health indicators associated with screen-based sedentary behavior among adolescent girls. *A Systematic Review*, 52. <https://doi.org/doi:10.1016/j.jadohealth.2012.07.018>.
- Dencker et al. (2012). Aerobic Fitness Related to Cardiovascular Risk Factors in Young Children. *Europe Journal of Physiology*, 171(1), 705–710.
- Depdiknas. (2000). *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Desmita. (2007). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Dinas Kesehatan Republik Indonesia. (2013). Riset Kesehatan Dasar. *Diabetes Mellitus*, 87–90. <https://doi.org/1> Desember 2013
- Dwikusworo, E. P. (2009). *Tes dan Pengukuran Olahraga. Fakultas Ilmu Keolahragaan*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Erliana, E., & Hartoto, S. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2), 225–228.
- Fadila, I. (2016). Relasi perilaku sedentari, gizi lebih, dan produktivitas kerja masyarakat perkotaan. *Peran MST Dalam Mendukung Urban Lifestyle Yang Berkualitas*, 59–76.
- Ferrari, G. L. D. M., Araújo, T. L., Oliveira, L. C., Matsudo, V., & Fisberg, M. (2015). Association between electronic equipment in the bedroom and sedentary lifestyle, physical activity, and body mass index of children. *Jornal de Pediatria*, 91(6), 574–582. <https://doi.org/10.1016/j.jpmed.2015.01.009>
- Fisher, S. R., Graham, J. E., Brown, C. J., Galloway, R. V., Ottenbacher, K. J.,

- Allman, R. M., & Ostir, G. V. (2012). Factors that differentiate level of ambulation in hospitalised older adults. *Age and Ageing*, *41*(1), 107–111.
<https://doi.org/10.1093/ageing/afr110>
- Fitrianda, M. I. (2013). *Digital Digital Repository Repository Universitas Universitas Jember Jember Digital Digital Repository Repository Universitas Universitas Jember*.
- Genton, L., Mareschal, J., Karsegard, V. L., Achamrah, N., Delsoglio, M., Pichard, C., ... Herrmann, F. R. (2019). An increase in fat mass index predicts a deterioration of running speed. *Nutrients*, *11*(3), 1–12.
<https://doi.org/10.3390/nu11030701>
- Gianoudis, J., Bailey, C. A., & Daly, R. M. (2014). Associations between sedentary behaviour and body composition, muscle function and sarcopenia in community-dwelling older adults. *Osteoporosis International*, *26*(2), 571–579.
<https://doi.org/10.1007/s00198-014-2895-y>
- Gierach, G. I., Change, S. ., & Brinton, L. A. (2009). *Physical Activity, Sedentary behaviour and Endometrial Cancer Risk*. *124*, 2139.
- Grafindo, L. K. (2001). *Panduan Lengkap Bugar Total*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Gunarsa, S. D., & Gunarsa, Y. S. (2001). *Anak, Remaja dan Keluarga*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Halim, I. N. (2004). *Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Makassar: Badan Penerbitan Universitas Negeri Makassar;
- Hamer, M., & Stamatakis, E. (2013). Screen-Based Sedentary Behavior, Physical Activity, and Muscle Strength in the English Longitudinal Study of Ageing.

- PLoS ONE*, 8(6), 4–8. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0066222>
- Herdman, T. H., & Kamitsuru, S. (2018). *NANDA International, Inc. Nursing Diagnosis: Definitions Diagnoses 2018-2020*.
- Huda, K. (2012). Sumbangan Kecepatan, Berat Badan, Daya Ledak Terhadap Lompat Jauh. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 28.
- Inyang, M. P. (2015). *Sedentary Lifestyle : Health Implications*. 4(2), 20–25. <https://doi.org/10.9790/1959-04212025>
- Jiwintarum, Y., Fauzi, I., Diarti, M. W., & Santika, I. N. (2019). Penurunan Kadar Gula Darah Antara Yang Melakukan Senam Jantung Sehat Dan Jalan Kaki. *Jurnal Kesehatan Prima*, 13(1), 1. <https://doi.org/10.32807/jkp.v13i1.192>
- Junaidi, S. (2011). Pembinaan Fisik Lansia melalui Aktivitas Olahraga Jalan Kaki. *Pembinaan Fisik Lansia Melalui Aktivitas Olahraga Jalan Kaki*, 1(1). <https://doi.org/10.15294/miki.v1i1.1130>
- Kartoni, H., Haryanto, J., & Fauziningtyas, R. (2017). Efektivitas Aloe Vera Dan Aktivitas Aerobik Dalam Menurunkan Kadar Kolesterol Total Darah Pada Lansia Dengan Hiperkolesterolemia. *Jurnal Kebidanan*, 9(01), 1. <https://doi.org/10.35872/jurkeb.v9i01.303>
- Kemenpora, R. (2009). *Materi Pelatihan Kondisi Fisik Dasar*. Jakarta: Asdep Pengembangan Tenaga Dan Pembina Keolahragaan.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia tahun 2018. *Riset Kesehatan Dasar 2018*, pp. 182–183.
- Kementrian Kesehatan, R. I. (2018). Riset Kesehatan Dasar.
- Kusuma, M. N. H., Syafei, M., & Rilastiyo, Di. (2018). Pengaruh Status Gizi, Tingkat Aktivitas Fisik, dan Kadar Hemoglobin Terhadap kemampuan Daya

- Tahan Fisik. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 3(2). Retrieved from
<http://jurnal.upmk.ac.id/index.php/juara>
- Kuswari, M., & Setiawan, B. (2015). Frekuensi Senam Aerobik Intensitas Sedang Berpengaruh Terhadap Lemak Tubuh Pada Mahasiswi Ipb. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 10(1), 25–32. <https://doi.org/10.25182/jgp.2015.10.1>.
- Lebres, F. . (2014). Adolescents ' Nutrition and Physical Activity Knowledge and Practices. Research Center in Physical Activity. *Health and Leisure*, 1–23.
- Lestari, M., & Nuhayati, F. (2018). HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS SEDENTARI DENGAN PREVALENSI OVERWEIGHT (Studi pada Siswa Kelas XI IPS SMA Negeri 11 Surabaya) Mega Lestari *, Faridha Nurhayati. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 06(02), 369–373.
- Loenneke, J. P., Buckner, S. L., Dankel, S. J., & Abe, T. (2019). Exercise-Induced Changes in Muscle Size do not Contribute to Exercise-Induced Changes in Muscle Strength. *Sports Medicine*, 49(7), 987–991.
<https://doi.org/10.1007/s40279-019-01106-9>
- Lynch, B., Matthews, C., & Wijndaele, K. (2019). *New MeSH for Sedentary Behavior Additions to MeSH From January 2019*. 2019.
- Makara, R. B. (2018). *Perbandingan Efektivitas Antara Latihan Sit-Up dan Latihan Plank Terhadap Kekuatan Daya Tahan Otot Perut dan Penurunan Lingkar Perut*. 1–111. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Mandriyarini, R., Sulchan, M., & Nissa, C. (2017). Sedentary lifestyle sebagai risiko kejadian obesitas pada remaja SMA stunted di Kota Semarang. *Journal of Nutrition College*, 6(2), 149. <https://doi.org/10.14710/jnc.v6i2.16903>
- Martini, F., & Nath, L. J. (2009). *Fundamentals of Anatomy and Physiology*. United

States of America: Pearson Education Inc.

- McDermott, M. M., Liu, K., Ferrucci, L., Tian, L., Guralnik, J. M., Liao, Y., & Criqui, M. H. (2011). Greater sedentary hours and slower walking speed outside the home predict faster declines in functioning and adverse calf muscle changes in peripheral arterial disease. *Journal of the American College of Cardiology*, *57*(23), 2356–2364. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2010.12.038>
- Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani: Teori dan Prkatek 1*. Jakarta: Erlangga.
- Mukholid, A. (2004). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Yudhistira.
- Norman, G. J., Carlson, J. A., Patrick, K., Kolodziejczyk, J. K., Godino, J. G., Huang, J., & Thyfault, J. (2017). *Sedentary Behavior and Cardiometabolic Health Associations in Obese 11–13-Year Olds*. *X(X)*, 1–8. <https://doi.org/10.1089/chi.2017.0048>
- Nuhayati, T., Goenawan, H., Farenia, R., Rasjad, A., & Purba, A. (2019). *Korelasi aktifitas fisik dan komposisi tubuh dengan daya tahan jantung paru*. *1*(2), 9–14.
- Olds, Ridley, T., Dollman, K., & Zealand, J. (2006). *Extreme Screenies: The place of screen time in the time budgets of 10-13 year old Australian Children*. 137.
- Ortega. (2008). Reliability of HealthRelated Physical Fitness Test in European Adolescent. *International Journal of Obesity*, *32*, 447–457.
- Palareti, G., Legnani, C., Cosmi, B., Antonucci, E., Erba, N., Poli, D., ... Toso, A. (2016). Comparison between different D-Dimer cutoff values to assess the individual risk of recurrent venous thromboembolism: Analysis of results obtained in the DULCIS study. *International Journal of Laboratory Hematology*, *38*(1), 42–49. <https://doi.org/10.1111/ijlh.12426>

- Parahita, A. (2009). Pengaruh Latihan Fisik Terprogram terhadap Daya Tahan Otot pada Siswi Sekolah Bola Voli Tugu Muda Semarang Usia 9-12 Tahun (Vol. 45). <https://doi.org/10.7202/1016404ar>
- Pelupessy, R. F. (2019). *Pengaruh kombinasi sit-up, plank dan crunch exercise terhadap peningkatan kekuatan otot perut mahasiswi dengan aktivitas fisik sedang*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Perdana. (2018). Status Gizi dan Tingkat Kebugaran jasmani Siswa Sekolah Dasar di Kecamatan Kalidoni Kota Palembang. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Pradiningpuri, G. diah. (2018). *HUBUNGAN FAKTOR-FAKTOR KINESIOLOGI DENGAN LAPORAN HASIL HUBUNGAN FAKTOR-FAKTOR KINESIOLOGI DENGAN KECEPATAN LARI 100 METER MAHASISWA FK UNDIP*. Universitas Diponegoro.
- Puspitasari, N. (2018). Kejadian Obesitas Sentral pada Usia Dewasa. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 2(2), 249–259. <https://doi.org/10.15294/higeia.v2i2.21112>
- Putri, N. P. A. W., & Sundari, L. P. R. (2019). *HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS BERMAIN GAME ONLINE DENPASAR bermain game online pada remaja SMP di Kota Denpasar . Data diperoleh menggunakan Optimal physical fitness can support to maintain heart health , lungs health , and blood decrease physical activity th. 8(7)*.
- Raja, W. (2001). *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Roesdiyanto, & Budiwanti. (2009). *Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga*. Universitas

Negeri Malang.

- Ruiz, J. R., Huybrechts, I., Cuenca-García, M., Artero, E. G., Labayen, I., Meirhaeghe, A., ... Ortega, F. B. (2015). Cardiorespiratory fitness and ideal cardiovascular health in European adolescents. *Heart*, *101*(10), 766–773.
<https://doi.org/10.1136/heartjnl-2014-306750>
- Safaringga, E., & Herpandika, R. P. (2018). Hubungan antara Kebugaran Jasmani dengan Kualitas Tidur. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, *4*(2), 235. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v4i2.12467
- Sahara, M., Widyastuti, N., & Canda, A. (2019). Kualitas Diet dan Daya Tahan (Endurance) Atlet Bulutangkis Remaja di Kota Semarang. *Nature*, *8*, 29–37.
<https://doi.org/10.1038/184156a0>
- Selvaganapathy, K., Rajappan, R., & Balachanthran, C. M. (2017). The Relationship between Trunk Muscles Endurance and Normal BMI among University Students with Sedentary Lifestyle. *International Journal of Physiotherapy*, *4*(6), 358–362. <https://doi.org/10.15621/ijphy/2017/v4i6/163923>
- Setiawan, A. (2019). *Identifikasi Kebugaran Jasmani Siswa SMP Di Daerah Dataran Tinggi Kabupaten Banyumas*. *1*, 1–7.
- Sholihah, M. (2019). *Pengembangan Model Peran Keluarga terhadap Sedentary Lifestyle Remaja Berbasis Family Centered Nursing dan Theory of Planned Behaviour*.
- Sudijono, A. (2011). *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Rajawali.
- Sukadiyanto, & Muluk, D. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Sulianta, F., & Pratama, M. I. (2017). *Membentuk Tubuh dengan Kedahsyatan*

- Calisthenics Sreetworkout*. Yogyakarta: PT. Leutika Nouvalitera.
- Sulistiono, A. A. (2014). Kebugaran Jasmani Siswa Pendidikan Dasar dan Menengah di Jawa Barat. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 20(2), 223. <https://doi.org/10.24832/jpnk.v20i2.140>
- Sumarni, S., & Suseno, T. (2013). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Sukoharjo*. Sukoharjo: CV Hasan Pratama.
- Syarif, H. (2012). *Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V Gugus Merah Putih, Kecamatan Wangon, Kabupaten Banyumas*. Yogyakarta.
- Syarifuddin. (2006). *Anatomi Fisiologi untuk Mahasiswa Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Tim Anatomi. (2011). *Diktat Anatomi Manusia*. Yogyakarta: FIK UNY Laboratorium Anatomi.
- Waluyo, I., Dwi S, I. D. S., Subu, M. A., Djajang, D., Slamet S, S., & Agustino, R. (2019). Penggunaan Media Sosial dan Aktivitas Fisik pada Remaja Tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) Tahun 2018. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 6(2), 160–166. <https://doi.org/10.32668/jitek.v6i2.181>
- WHO. (2016). *Emerging issues*.
- Womsiwor, D., & Sandi, I. N. (2014). *Pelatihan Lari Sirkuit Haluan Kiri Lebih Baik dari pada Haluan Kanan untuk Meningkatkan Kelincahan Pemain Sepak Bola Siswa SMK X Denpasar*. 2(1), 10–17.
- Yustisiawan, A. O., Antara, H., Frekuensi, T., Mengikuti, K., Futsal, L., Tingkat, D., ... Academy, F. (2013). *Aditta Oksa Yustisiawan, 2014 Hubungan Antara Tingkat Frekuensi Kehadiran Mengikuti Latihan Futsal Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Di Maestro Futsal Academy Universitas Pendidikan*

Indonesia / repository.upi.edu / perpustakaan.upi.edu.

Zhang, J., Brackbill, D., Yang, S., Becker, J., Herbert, N., & Centola, D. (2016).

Support or competition? How online social networks increase physical activity:

A randomized controlled trial. *Preventive Medicine Reports*, 4, 453–458.

<https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2016.08.008>

Zhu, W., & Owen, N. (2017). *Weimo Zhu, Neville Owen Sedentary behavior and*

health concepts, assessments, and interventions.

Zulbahri, & Susanti, L. (2015). *Pengaruh Bentuk Latihan Daya Tahan Kekuatan*

Otot Lengan terhadap Keterampilan Renang 50 Meter Gaya Kupu-Kupu. 579–

587.

LAMPIRAN

Lampiran 1 *Informed Consent*

INFORMED CONCENT

Yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Andi Nurul Fadillah

Nim : C13116503

Saya mahasiswa Program Studi Fisioterapi Fakultas Keperawatan, Universitas Hasanuddin, yang sedang melakukan penelitian tentang “Hubungan antara *sedentary lifestyle* terhadap tingkat kebugaran jasmani pada remaja di SMAN 5 Makassar”. Penelitian ini dilakukan sebagai tahap akhir dalam penyelesaian studi di Program Studi Fisioterapi S1 Fakultas Keperawatan, Universitas Hasanuddin.

Pernyataan ini dibuat sebagai lembar persetujuan untuk mengikuti proses penelitian saya dari awal hingga akhir penelitian nanti. Sehubungan dengan hal tersebut, saya dengan ini meminta kesediaan partisipasi saudara dalam penelitian ini bersifat bebas untuk menjadi responden atau menolak tanpa ada sanksi apapun. Saya akan menjamin kerahasiaan identitas saudara.

Partisipasi saudara dalam penelitian ini sangat kami hargai dan atas partisipasinya saya ucapkan termakasih.

Makassar, 15 Januari 2020

Peneliti

Lampiran 2 Surat Pernyataan Bersedia Menjadi Responden**SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI RESPONDEN**

Yang bertanda tangan dibawah ini

Nama :

Umur :

Alamat :

No. Hp :

Setelah mendapatkan penjelasan dari peneliti, saya bersedia menjadi responden dalam penelitian dengan judul “Hubungan *Sedentary Lifestyle* Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani pada Remaja di SMAN 5 Makassar” yang dilakukan oleh Andi Nurul Fadillah , NIM C131 16 306, mahasiswa Program Studi S1 Fisioterapi, Fakultas Keperawatan, Universitas Hasanuddin.

Demikian lembar persetujuan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan sukarela.

Makassar, Januari 2019

Yang membuat pernyataan,

Lampiran 3 Surat Izin Penelitian

1. Surat pengantar dari kampus ke Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS HASANUDDIN
FAKULTAS KEPERAWATAN
Jl. Perintis Kemerdekaan Km. 10 Makassar Lantai 5 Fakultas Kedokteran
Telpon: 0411-586296, Fas: 0411-586296 email : keperawatan@unhas.ac.id

No. : 974/UN4.18.1/PT.01.04/2020

30 Januari 2020

Lamp. : -

Hal : **Permintaan Izin Penelitian**

Yth. : Gubernur Provinsi Sulawesi Selatan
C.q. Kepala Badan Koordinasi Penanaman Modal Daerah

di-
Makassar

Dengan hormat disampaikan bahwa dalam rangka penyelesaian studi Mahasiswa Program Sarjana Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin, maka dengan ini kami mohon agar mahasiswa tersebut namanya di bawah ini :

Nama : **Andi Nurul Fadillah**
Jabatan : Mahasiswa Fak. Keperawatan Univ. Hasanuddin
NIM : C13116306
Program Studi : Fisioterapi
Judul Penelitian : **Hubungan Antara *Sedentary Lifestyle* Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani pada Remaja di SMAN 5 Makassar.**

Dapat diberikan izin penelitian untuk penyusunan skripsi di **SMAN 5 Makassar**, pada bulan Februari s/d Maret 2020.

Besar harapan kami, permohonan izin ini dapat dipertimbangkan untuk diterima.

Demikian permohonan kami, atas perhatiannya disampaikan terima kasih.



Prof. Dr. Akdemik, Riset dan

Prof. Dr. R. Hummaty, S.Kep., Ns., MN., Ph.D.
198001172008122003

Tembusan :

1. Ketua Program Studi Fisioterapi Fak. Kep. Unhas
2. Kepala Bagian Tata Usaha

2. Surat dari Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu untuk Izin Penelitian




PEMERINTAH PROVINSI SULAWESI SELATAN
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
 BIDANG PENYELENGGARAAN PELAYANAN PERIZINAN

Nomor : 686/S.01/PTSP/2020
 Lampiran : -
 Perihal : Izin Penelitian

KepadaYth.
Kepala Dinas Pendidikan Prov. Sulsel

di-
Tempat

Berdasarkan surat Dekan Fak. Keperawatan UNHAS Makassar Nomor : 974/UN4.18.1/PT.01.04/2020 tanggal 30 Januari 2020 perihal tersebut diatas, mahasiswa/peneliti dibawah ini:

N a m a : **ANDI NURUL FADILLAH**
 Nomor Pokok : C13116306
 Program Studi : Fisioterapi
 Pekerjaan/Lembaga : Mahasiswa(S1)
 Alamat : Jl. P. Kemerdekaan Km. 10, Makassar

Bermaksud untuk melakukan penelitian di daerah/kantor saudara dalam rangka penyusunan Skripsi, dengan judul :
" HUBUNGAN ANTARA SEDENTARY LIFESTYLE TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA REMAJA DI SMAN 5 MAKASSAR "
 Yang akan dilaksanakan dari : Tgl. **05 Februari s/d 05 Maret 2020**

Sehubungan dengan hal tersebut diatas, pada prinsipnya kami *menyetujui* kegiatan dimaksud dengan ketentuan yang tertera di belakang surat izin penelitian.

Demikian Surat Keterangan ini diberikan agar dipergunakan sebagaimana mestinya.

Diterbitkan di Makassar
Pada tanggal : 05 Februari 2020

A.n. GUBERNUR SULAWESI SELATAN
KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
 PROVINSI SULAWESI SELATAN
 Selaku Administrator Pelayanan Perizinan Terpadu



A. M. YAMIN, SE., MS.
 Pangkat : Pembina Utama Madya
 Nip : 19610513 199002 1 002

Tembusan Yth
 1. Dekan Fak. Keperawatan UNHAS Makassar di Makassar,
 2. *Peringgal.*

SIMAP PTSP 05-02-2020

Jl. Bougenville No.5 Telp. (0411) 441077 Fax. (0411) 448936
 Website : <http://simap.sulselprov.go.id> Email : ptsp@sulselprov.go.id
 Makassar 90231



Scanned with CamScanner

Lampiran 4 Etik Penelitian



KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
 HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
 POLITEKNIK KESEHATAN MAKASSAR
 HEALTH POLYTECHNIC MAKASSAR

REKOMENDASI PERSETUJUAN ETIK
 RECOMMENDATIONS FOR APPROVAL OF ETHICS
 "ETHICAL APPROVAL"

No. : 0037 /KEPK-PTKMKS/ II /2020

Komisi Etik Penelitian Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar dalam upaya melindungi hak asasi manusia subyek penelitian kesehatan, telah mengkaji dengan teliti dan seksama protokol yang berjudul :

The Ethics Commission of the Health Polytechnic Makassar, with regards of the protection of Human Rights and welfare in medical research, has carefully reviewed the research protocol entitled :

"Hubungan antara sedentary lifestyle terhadap tingkat kebugaran jasmani pada remaja di SMAN 5 Makassar"

Peneliti Utama : Andi Nurul fadillah
Principal Investigator

Nama Institusi : Prodi Fisioterapi Fakultas Keperawatan UNHAS
Name of the Institution

Telah menyetujui protokol tersebut di atas.
Approved the above-mentioned protocol



Dr. Rudy Hartono, SKM, M.Kes
 NIP. 19700613 199803 1 002

Lampiran 5 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian



PEMERINTAH PROVINSI SULAWESI SELATAN
DINAS PENDIDIKAN
UPT SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 5 MAKASSAR
 Alamat : Jln. Taman Makam Pahlawan Tello Baru Telp. 0411 - 442055 Makassar



SURAT KETERANGAN
 Nomor : 421.3 / 1312 / SMA.05 / III / 2019

Berdasarkan Surat Dari Dinas Penanaman Modal Dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Bidang
 Penyelenggaraan Pelayanan Perizinan Nomor : 686/S.01/PTSP/2020 Tanggal 05 Februari 2020,
 Kepala SMA Negeri 5 Makassar menerangkan bahwa :

N A M A : ANDI NURUL FADILLAH
 Nomor Pokok : C13116306
 Program Studi : Fisioterafi
 Pekerjaan / Lembaga : Mahasiswa (S1) UNHAS Makassar
 Alamat : Jl. Perintis Kemerdekaan nKm. 10. Makassar

Adalah benar Mahasiswa Program Strata Satu Universitas Hasanuddin Makassar telah
 melakukan penelitian di SMA Negeri 5 Makassar pada tanggal 05 Februari s.d 05 Maret 2020
 dengan judul :

**“ HUBUNGAN ANTARA SEDENTARY LIFESTYLE TERHADAP TINGKAT
 KEBUNGARAN JASMANI PADA REMAJA DI SMAN 5 MAKASSAR ”**

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Makassar, 03 MARET 2020
 Kepala UPT SMAN 5 Makassar

Dra. Hj. A. Burhayati, HW. M.Si.
 Pangkat : Pembina Utama Muda
 NIP. 19611111 198603 2 014

Lampiran 6 Kuesioner *sedentary lifestyle*

The Adolescent Sedentary Activity Questionnaire

(Kuesioner Aktivitas Sedentari Remaja)

Terima kasih telah meluangkan waktu untuk membantu kami hari ini. Anda akan membantu kami untuk lebih memahami tentang aktivitas yang dilakukan remaja dengan cara menjawab beberapa pertanyaan dalam kuesioner ini mengenai perilaku sedentari.

Setiap jawaban anda bersifat rahasia dan hanya akan diketahui oleh anda dan peneliti. Teman, guru, dan warga sekolah di sekolah anda tidak akan mengetahui jawaban anda. Maka dari itu, silahkan menjawab setiap pertanyaan dengan jujur.

Bagian I. Identitas sampel

a. Biodata

Nama :
 Jenis Kelamin :
 Tempat Tanggal Lahir :
 Kelas :
 Ekstrakurikuler/organisasi :

b. Riwayat penyakit

Riwayat keluarga (Jantung) : (1) Ada (2) Tidak ada
 Jika ada, Siapa? _____
 Riwayat penyakit lainnya : (1) Ada (2) Tidak ada
 Jika ada, Sebutkan _____
 Pernah mengalami cedera : (1) Iya (2) Tidak
 Jika iya, sebutkan _____

Bagian III. Pikirkan ketika hari Sabtu dan Minggu, lalu perkirakan berapa lama anda melakukan aktivitas-aktivitas berikut dalam satuan jam dan menit.

Kegiatan	Sabtu		Minggu	
	Jam	Menit	Jam	Menit
Menonton acara televisi				
Menonton video/DVD				
Penggunaan <i>playstation</i>				
Penggunaan komputer/laptop/tablet				
Mengerjakan PR tanpa menggunakan komputer/laptop				
Membaca novel/komik/majalah				
Les mata pelajaran				
Penggunaan alat transportasi (mobil, bis, kereta)				
Mengobrol secara langsung maupun melalui media sosial (sambil duduk)				
Bermain alat musik (sambil duduk)				

Lampiran 7 Form Penilaian Tingkat Kebugaran Jasmani

Nama :

Jenis Kelamin : Laki-laki / Perempuan *

No Dada :

Usia :Tahun

No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Lari 50 / 60 meter *detik
2	Gantung : a) Siku tekuk b) Angkat Tubuhdetik kali
3	Baring Duduk 60 detikkali
4	Loncat Tegak - Tinggi raihan..... cm - Loncatan I..... cm - Loncatan II..... cm - Loncatan III : cmcm
5	Lari 800/ 1000 / 1200 meter *menit detik
6	Jumlah Nilai (tes 1 + tes 2 + tes 3 + tes 4 + tes 5)			
7	Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani			

*coret yang tidak perlu

Petugas Tes,

.....

Lampiran 8 Tabel Usia Responden Saat Pelaksanaan Penelitian

NO	Inisial	Usia (Tahun)	JK	NO	Inisial	Usia (Tahun)	Jk
1	VD	17	L	24	DS	16	P
2	AAAD	17	L	25	DPM	17	P
3	ANA	16	L	26	FK	16	P
4	AHP	18	L	27	FSH	17	L
5	AHM	17	L	28	FRA	17	L
6	AR	17	L	29	FSPY	16	P
7	AZ	17	L	30	FNH	17	P
8	AFC	17	P	31	GB	17	P
9	AM	17	P	32	GRJ	16	P
10	AFA	17	L	33	HS	17	L
11	ASPTS	17	L	34	ITW	17	P
12	AA	16	P	35	JCRWR	17	P
13	AF	18	P	36	LF	16	P
14	ARM	16	L	37	LAS	16	P
15	AAR	18	P	38	MPM.	16	L
16	AAB	17	L	39	MCS	17	P
17	AAS	16	L	40	MSA	17	L
18	AM	16	L	41	MH	16	L
19	AMH	16	L	42	MAP	16	L
20	AHR	16	L	43	MA	16	L
21	AMN	17	P	44	MFAP	17	L
22	AK	17	P	45	MIAF	17	L
23	DPN	17	P	46	MRA	16	L

NO	Inisial	Usia (Tahun)	JK	No	Inisial	Usia	JK
47	MFR	16	L	70	NP	17	P
48	MAN	17	L	71	NMSA	17	P
49	MAJ	17	L	72	NSY	16	P
50	MAK	16	L	73	NF	17	P
51	MA	17	L	74	NRA	16	P
52	MFRR	17	L	75	OY	16	P
53	MFA	17	L	76	ORAB	17	P
54	MR	17	L	77	OR	17	L
55	MRP	17	L	78	PAS	16	P
56	MR	17	L	79	PMR	17	P
57	MRI	17	L	80	PNR	17	P
58	MTH	17	P	81	PR	17	P
59	NRP	16	L	82	PRAR	17	P
60	NPM	16	P	83	RA	18	L
61	ND	16	P	84	RDIP	18	P
62	NNA	16	P	85	RG	16	P
63	NPP	16	L	86	RSM	16	L
64	NAA	17	P	87	RAD	16	P
65	AS	18	P	88	RRN	16	P
66	NA	16	P	89	SAZH	16	P
67	NA	17	P	90	SM	16	P
68	NSW	17	P	91	SH	17	P
69	NMTH	17	P	92	SKR	18	P

No	Inisial	Usia	JK
93	SNB	16	P
94	SR	18	P
95	SAN	17	L
96	WA	17	L
97	YK	18	P
98	ZH	17	P
99	ZY	17	L

Lampiran 9 Rata-rata Waktu yang Digunakan dalam Melakukan Aktivitas *Sedentary* Berdasarkan Hasil Pengisian Adolescent

***Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ)* Responden**

NO	Nama	Menonton acara televisi (menit)	Menonton Video/DVD (menit)	Penggunaan playstation (menit)	komputer/laptop/tablet (menit)	Mengerjakan PR tanpa menggunakan komputer/laptop (menit)	Membaca novel/komik/ majalah (menit)	Les mata pelajaran (menit)	Penggunaan alat transportasi (mobil, bis, kereta, dll) (menit)	Mengobrol secara langsung/melalui media sosial (menit)	Bermain alat musik (sambil duduk) (menit)	Rata-rata seluruh aktivitas sedentary (menit)	Rata-rata seluruh aktivitas sedentary (jam)
1	VD	0	85.71	68.57	60	60	60	51.43	30	40	0	455.71	7.6
2	AAA DP	0	51.43	34.29	88.57	5	0	0	20	60	111.43	259.29	4.32
3	ANA	0	68.57	25.71	88.57	0	0	0	41.43	60	0	284.28	4.74
4	AHP	60	18.57	0	14.29	0	0	0	120	100	1.43	312.86	5.21
5	AHM	34.29	0	34.29	60	0	0	34.29	60	60	60	282.87	4.71
6	AR	120	0	180	154.29	0	0	51.43	120	100	0	725.72	12.1
7	AZ	60	80	0	157.14	0	0	0	68.57	120	0	485.71	8.1
8	AFC	0	128.57	0	0	180	102.86	94.29	40	180	18.57	744.29	12.4
9	AM	34.29	162.86	0	145.71	51.43	0	77.14	20	180	0	671.43	11.19

10	AFA	62.86	97.14	0	120	0	0	57.14	40	120	0	497.14	8.29
11	ASPT S	155.71	120	194.29	34.29	0	0	62.86	5	220	0	792.15	13.2
12	AA	68.86	40	5.71	42.86	28.57	20	0	10	40	0	256	4.27
13	AF	0	180	0	120	0	120	0	120	120	0	660	11
14	ARM	0.71	102.86	25.71	41.43	14.29	60	60	102.86	120	0	527.86	8.8
15	AAR	138.43	60	0	171.43	17.14	10	51.43	120	120	0	688.43	11.47
16	AAB	5	162.86	0	171.43	0	5	0	0	5	120	349.29	5.82
17	AAS	180	0	180	171.43	0	0	34.29	145.71	137.14	20	848.57	14.14
18	AM	12.86	54.29	10	57.14	34.29	48.57	34.29	60	48.57	28.57	360.01	6
19	AMH	0	71.43	68.57	34.29	0	0	0	60	60	18.57	294.29	4.9
20	AHR	5	105.71	0	17.14	0	0	0	30	12.86	0	170.71	2.85
21	AMN	34.29	34.29	0	68.57	120	51.43	0	10	180	34.29	532.86	8.88
22	AK	0	0	0	0	60	38.57	0	60	200	0	358.57	5.98
23	DPN	0	162.86	0	174.29	191.43	0	145.71	4.29	180	0	858.57	14.31
24	DS	51.43	68.57	34.29	68.57	34.29	34.29	0	34.29	0	0	325.71	5.43
25	DPM	180	40	0	154.29	120	34.29	0	25.71	200	0	754.29	12.57

26	FK	37.86	5	0	120	120	0	34.29	137.14	5	0	459.29	7.65
27	FSH	120	51.43	42.86	120	0	0	0	25.71	40	0	400	6.67
28	FRA	0	120	0	105.71	8.57	2.86	77.14	74.29	17.14	0	405.71	6.76
29	FSPY	120	180	5	120	120	10	60	122.86	71.43	0	809.29	13.49
30	FNH	137.14	120	0	120	0	0	0	137.14	137.14	0	651.43	10.86
31	GB	0	72.86	0	0	0	0	0	14.29	251.43	0	338.57	5.64
32	GRJ	0	188.57	0	278.57	0	0	34.29	20	180	0	701.43	11.69
33	HS	77.14	120	0	120	0	5	0	0	40	0	362.14	6.04
34	ITW	120	120	60	120	100	25.71	0	60	120	0	725.71	12.1
35	JCRW R	0	90	0	171.43	17.14	0	0	128.57	300	0	707.14	11.79
36	LF	94.29	30	0	180	60	30	30	90	90	15	619.29	10.32
37	LAS	0	171.43	0	137.14	30	12.14	171.43	120	150	18.57	810.71	13.51
38	MPM.	0	105.71	60	17.14	0	0	0	3.57	40	60	226.42	3.77
39	MCS	0	102.86	0	34.29	85.71	5	0	55	120	0	402.86	6.71
40	MSA	1.43	145.71	17.14	171.43	18.57	17.14	51.43	40	37.14	162.86	499.99	8.33
41	MH	2	77.14	0	120	0	0	51.43	54.29	200	0	504.86	8.41

42	MAP	35.71	52.86	0	85.71	0	0	0	57.14	50	0	281.42	4.69
43	MA	0	75	0	0	150	0	0	85.71	77.14	0	387.85	6.46
44	MFAP	74.29	0	0	17.14	25.71	0	51.43	0	0	0	168.57	2.81
45	MIAF	34.29	60	0	0	0	0	0	94.29	257.14	0	445.72	7.43
46	MRA	2	133.14	0	274.29	0	0	51.43	25.71	300	0	786.57	13.11
47	MFR	125.86	120.71	51.43	180	0	0	0	120	120	0	718	11.97
48	MAN	87.14	0.71	0	34.29	17.14	104.29	0	0	0	22.86	243.57	4.06
49	MAJ	72.86	70.71	120	21.43	0	3.57	0	0	21.43	3.57	310	5.17
50	MAK	180	40	25.71	31.43	40	0	51.43	15	180	0	563.57	9.39
51	MA	0	120	180	154.29	0	0	51.43	120	120	0	745.72	12.43
52	MFRR	0	50	100	71.43	0	17.14	34.29	0	0	0	272.86	4.55
53	MFA	0	180	0	171.43	0	77.14	102.86	120	60	0	711.43	11.86
54	MR	0.71	51.43	68.57	41.43	14.29	18.57	51.43	10	117.14	0	373.57	6.23
55	MRP	60	0	0	85.71	0	0	0	120	214.29	120	480	8
56	MR	0.71	102.86	25.71	41.43	14.29	60	51.43	77.14	120	0	493.57	8.23
57	MRI	0	0	0	17.14	0	2.86	0	0	180	20	200	3.33

58	MTH	120	154.29	0	171.43	0	0	0	30	300	0	775.71	12.93
59	NRP	120	9.29	0	117.14	0	0	80	120	80	0	526.43	8.77
60	NPM	10	92.86	10	34.29	0	40	17.14	0	0	0	204.29	3.4
61	ND	162.86	5.71	0	145.71	30	0	85.71	7.86	37.14	0	475	7.92
62	NNA	0	102.86	0	0	0	0	0	30	68.57	0	201.43	3.36
63	NPP	41.14	120	51.43	22.86	20	40	0	40	180	0	515.43	8.59
64	NAA	120	77.14	0	154.29	88.57	180	0	21.43	120	50	811.43	13.52
65	AS	34.29	120	40	25.71	120	40	40	120	120	0	660	11
66	NA	150.29	7.14	0	34.29	64.29	0	0	10	122.14	0	388.14	6.47
67	NA	100	0	108.57	120	1.43	1.43	0	71.43	180	0	582.86	9.71
68	NSW	0	0	34.29	51.43	0	51.43	51.43	180	180	0	548.57	9.14
69	NMT H	97.14	97.14	0	25.71	34.29	40	51.43	25.71	120	0	491.43	8.19
70	NP	94.29	154.29	0	120	120	0	57.14	60	180	0	785.71	13.1
71	NMS A	17.14	0	0	120	120	5	51.43	55	120	0	488.57	8.14
72	NSY	5	145.71	0	145.71	0	54.29	25.71	120	120	0	616.43	10.27
73	NF	120	105.71	51.43	34.29	120	20	51.43	20	180	0	702.86	11.71

74	NRA	179.14	142.71	0	145.71	0	107.14	0	31.43	97.14	0	703.29	11.72
75	OY	5	85.71	0	171.43	0	0	0	5	180	68.57	515.71	8.6
76	ORAB	0	0	1.43	51.43	120	0	0	3.57	180	0	356.43	5.94
77	OR	0.71	102.86	25.71	41.43	14.29	60	60	105.71	102.86	0	513.57	8.56
78	PAS	16.43	19.29	0	0	0	0	0	71.43	300	0	407.14	6.79
79	PMR	1.43	77.14	0	74.29	0	0	77.14	5	180	0	415	6.92
80	PNR	0	21.43	30	17.14	0	0	0	0	120	20	208.57	3.48
81	PR	54.86	188.57	0	121.43	10	0	42.86	77.14	214.29	0	709.14	11.82
82	PRAR	180	214.29	20	60	0	1.43	34.29	34.29	140	0	684.29	11.4
83	RA	7.14	102.86	58.57	137.14	0	0	0	62.86	120	0	488.57	8.14
84	RDIP	51.43	180	0	171.43	0	0	51.43	111.43	120	0	685.71	11.43
85	RG	5	120	0	120	0	40	120	40	40	0	485	8.08
86	RSM	131.71	129.29	157.14	72.86	64.29	17.14	77.14	54.29	120	5.71	823.86	13.73
87	RAD	40	40	0	120	40	180	120	180	180	0	900	15
88	RRN	0	112.86	0	154.29	154.29	94.29	52.86	120	100	0	788.57	13.14
89	SAZH	62.86	137.14	162.86	51.43	0	0	0	62.86	120	0	597.14	9.95

90	SM	34.29	214.29	0	45.71	11.43	0	68.57	12.86	120	0	507.14	8.45
91	SH	5.71	0	0	171.43	0	20	34.29	10	40	41.43	322.86	5.38
92	SKR	0	180	0	42.86	0	0	51.43	205.71	180	2.86	662.86	11.05
93	SNB	180	8.43	0	17.14	0	11.43	0	300	300	0	817	13.62
94	SR	120	137.14	0	117.14	100	14.29	77.14	120	180	0	865.71	14.43
95	SAN	0	184.29	42.86	60	0	0	0	55.71	135	0	477.86	7.96
96	WA	160	0	0	287.14	0	60	77.14	20	120	0	724.28	12.07
97	YK	0	17.14	0	278.57	0	68.57	51.43	102.86	269.29	0	787.86	13.13
98	ZH	128.57	77.14	0	18.57	180	21.43	0	120	52.14	120	717.86	11.96
99	ZY	0	17.86	0	68.57	180	0	0	300	120	0	686.43	11.44

Lampiran 10 Hasil Tes Kebugaran Jasmani Responden

NO	Nama	kecepatan	kekuatan otot lengan	kekuatan otot perut	daya ledak otot tungkai	Daya tahan jantung dan paru	Kebugaran jasmani
1	VD	2	1	5	3	3	14
2	AAA DP	5	1	4	3	4	17
3	ANA	4	2	4	4	5	19
4	AHP	4	3	5	2	4	18
5	AHM	4	3	3	3	5	18
6	AR	1	1	5	2	3	12
7	AZ	1	2	3	3	5	14
8	AFC	1	1	2	2	1	7
9	AM	1	1	1	3	1	7
10	AFA	1	2	3	1	1	8
11	ASPT S	1	1	2	1	1	6
12	AA	2	2	4	3	3	14
13	AF	1	3	2	2	1	9
14	ARM	1	1	5	1	4	12
15	AAR	1	3	3	2	1	10
16	AAB	3	2	4	4	1	14
17	AAS	3	3	4	3	2	15
18	AM	4	3	4	4	1	16
19	AMH	4	3	4	4	4	19
20	AHR	2	1	1	3	1	8
21	AMN	1	2	3	3	1	10

22	AK	1	2	5	2	1	11
23	DPN	1	1	2	2	1	7
24	DS	1	2	4	2	3	12
25	DPM	1	1	4	2	1	9
26	FK	1	1	3	1	1	7
27	FSH	4	2	5	3	2	16
28	FRA	3	2	4	2	4	15
29	FSPY	1	1	2	2	1	7
30	FNH	1	3	2	2	1	9
31	GB	1	3	4	2	2	12
32	GRJ	1	1	5	3	1	11
33	HS	1	2	5	4	5	17
34	ITW	1	4	2	2	1	10
35	JCRW R	1	2	3	2	1	9
36	LF	1	2	5	2	1	11
37	LAS	1	1	3	2	1	8
38	MPM.	2	2	3	2	1	10
39	MCS	1	2	4	3	2	12
40	MSA	1	1	3	1	2	8
41	MH	3	1	4	2	4	14
42	MAP	4	4	4	5	5	22
43	MA	1	3	2	2	1	9
44	MFAP	2	2	3	2	1	10
45	MIAF	1	2	4	3	1	11
46	MRA	1	1	3	1	3	9

47	MFR	2	1	4	2	1	10
48	MAN	1	2	3	2	1	9
49	MAJ	4	4	4	4	3	19
50	MAK	2	2	2	3	2	11
51	MA	1	1	4	1	4	11
52	MFRR	5	4	5	4	5	23
53	MFA	1	1	4	2	3	11
54	MR	4	3	4	2	4	17
55	MRP	1	1	4	2	1	9
56	MR	4	1	5	2	4	16
57	MRI	2	1	4	2	1	10
58	MTH	2	1	4	2	1	10
59	NRP	1	1	5	2	3	12
60	NPM	2	2	4	3	2	13
61	ND	1	4	4	2	1	12
62	NNA	2	3	5	3	3	16
63	NPP	2	2	4	3	1	12
64	NAA	1	3	2	2	1	9
65	AS	1	1	3	2	1	8
66	NA	2	3	2	3	1	11
67	NA	1	3	1	2	1	8
68	NSW	1	1	4	3	1	10
69	NMT H	1	1	1	3	1	7
70	NP	1	1	5	2	1	10
71	NMS A	1	1	4	2	1	9

72	NSY	1	1	3	2	1	8
73	NF	1	1	3	2	1	8
74	NRA	2	1	2	3	1	9
75	OY	1	2	4	5	1	13
76	ORAB	2	2	4	3	1	12
77	OR	1	1	5	2	4	13
78	PAS	2	1	3	2	1	9
79	PMR	1	2	4	3	1	11
80	PNR	2	2	4	3	1	12
81	PR	1	2	3	2	1	9
82	PRAR	1	1	4	3	2	11
83	RA	1	2	3	2	1	9
84	RDIP	1	1	4	1	1	8
85	RG	1	1	4	4	2	12
86	RSM	2	1	2	2	1	8
87	RAD	1	1	2	2	1	7
88	RRN	1	1	2	2	1	7
89	SAZH	1	4	3	1	1	10
90	SM	1	2	2	3	2	10
91	SH	1	3	4	2	3	13
92	SKR	1	2	2	1	2	8
93	SNB	1	2	2	2	1	8
94	SR	1	2	2	2	1	8
95	SAN	2	2	3	2	1	10
96	WA	1	1	3	2	1	8

97	YK	1	1	1	3	1	7
98	ZH	1	1	2	2	1	7
99	ZY	3	2	4	3	2	14

Lampiran 11 Data *Sedentary Lifestyle* dan Kebugaran Jasmani Responden

NO	Nama	<i>Sedentary Lifestyle</i> (jam/hari)	kecepatan	kekuatan otot lengan	kekuatan otot perut	daya ledak otot tungkai	Daya tahan jantung dan paru	Kebugaran jasmani
1	VD	7.6	2	1	5	3	3	14
2	AAAD	4.32	5	1	4	3	4	17
3	ANA	4.74	4	2	4	4	5	19
4	AHP	5.21	4	3	5	2	4	18
5	AHM	4.71	4	3	3	3	5	18
6	AR	12.1	1	1	5	2	3	12
7	AZ	8.1	1	2	3	3	5	14
8	AFC	12.4	1	1	2	2	1	7
9	AM	11.19	1	1	1	3	1	7
10	AFA	8.29	1	2	3	1	1	8
11	ASPTS	13.2	1	1	2	1	1	6
12	AA	4.27	2	2	4	3	3	14
13	AF	11	1	3	2	2	1	9
14	ARM	8.8	1	1	5	1	4	12
15	AAR	11.47	1	3	3	2	1	10
16	AAB	5.82	3	2	4	4	1	14
17	AAS	14.14	3	3	4	3	2	15
18	AM	6	4	3	4	4	1	16
19	AMH	4.9	4	3	4	4	4	19
20	AHR	2.85	2	1	1	3	1	8

21	AMN	8.88	1	2	3	3	1	10
22	AK	5.98	1	2	5	2	1	11
23	DPN	14.31	1	1	2	2	1	7
24	DS	5.43	1	2	4	2	3	12
25	DPM	12.57	1	1	4	2	1	9
26	FK	7.65	1	1	3	1	1	7
27	FSH	6.67	4	2	5	3	2	16
28	FRA	6.76	3	2	4	2	4	15
29	FSPY	13.49	1	1	2	2	1	7
30	FNH	10.86	1	3	2	2	1	9
31	GB	5.64	1	3	4	2	2	12
32	GRJ	11.69	1	1	5	3	1	11
33	HS	6.04	1	2	5	4	5	17
34	ITW	12.1	1	4	2	2	1	10
35	JCRW R	11.79	1	2	3	2	1	9
36	LF	10.32	1	2	5	2	1	11
37	LAS	13.51	1	1	3	2	1	8
38	MPM.	3.77	2	2	3	2	1	10
39	MCS	6.71	1	2	4	3	2	12
40	MSA	8.33	1	1	3	1	2	8
41	MH	8.41	3	1	4	2	4	14
42	MAP	4.69	4	4	4	5	5	22
43	MA	6.46	1	3	2	2	1	9
44	MFAP	2.81	2	2	3	2	1	10
45	MIAF	7.43	1	2	4	3	1	11

46	MRA	13.11	1	1	3	1	3	9
47	MFR	11.97	2	1	4	2	1	10
48	MAN	4.06	1	2	3	2	1	9
49	MAJ	5.17	4	4	4	4	3	19
50	MAK	9.39	2	2	2	3	2	11
51	MA	12.43	1	1	4	1	4	11
52	MFRR	4.55	5	4	5	4	5	23
53	MFA	11.86	1	1	4	2	3	11
54	MR	6.23	4	3	4	2	4	17
55	MRP	8	1	1	4	2	1	9
56	MR	8.23	4	1	5	2	4	16
57	MRI	3.33	2	1	4	2	1	10
58	MTH	12.93	2	1	4	2	1	10
59	NRP	8.77	1	1	5	2	3	12
60	NPM	3.4	2	2	4	3	2	13
61	ND	7.92	1	4	4	2	1	12
62	NNA	3.36	2	3	5	3	3	16
63	NPP	8.59	2	2	4	3	1	12
64	NAA	13.52	1	3	2	2	1	9
65	AS	11	1	1	3	2	1	8
66	NA	6.47	2	3	2	3	1	11
67	NA	9.71	1	3	1	2	1	8
68	NSW	9.14	1	1	4	3	1	10
69	NMTH	8.19	1	1	1	3	1	7
70	NP	13.1	1	1	5	2	1	10

71	NMSA	8.14	1	1	4	2	1	9
72	NSY	10.27	1	1	3	2	1	8
73	NF	11.71	1	1	3	2	1	8
74	NRA	11.72	2	1	2	3	1	9
75	OY	8.6	1	2	4	5	1	13
76	ORAB	5.94	2	2	4	3	1	12
77	OR	8.56	1	1	5	2	4	13
78	PAS	6.79	2	1	3	2	1	9
79	PMR	6.92	1	2	4	3	1	11
80	PNR	3.48	2	2	4	3	1	12
81	PR	11.82	1	2	3	2	1	9
82	PRAR	11.4	1	1	4	3	2	11
83	RA	8.14	1	2	3	2	1	9
84	RDIP	11.43	1	1	4	1	1	8
85	RG	8.08	1	1	4	4	2	12
86	RSM	13.73	2	1	2	2	1	8
87	RAD	15	1	1	2	2	1	7
88	RRN	13.14	1	1	2	2	1	7
89	SAZH	9.95	1	4	3	1	1	10
90	SM	8.45	1	2	2	3	2	10
91	SH	5.38	1	3	4	2	3	13
92	SKR	11.05	1	2	2	1	2	8
93	SNB	13.62	1	2	2	2	1	8
94	SR	14.43	1	2	2	2	1	8
95	SAN	7.96	2	2	3	2	1	10

96	WA	12.07	1	1	3	2	1	8
97	YK	13.13	1	1	1	3	1	7
98	ZH	11.96	1	1	2	2	1	7
99	ZY	11.44	3	2	4	3	2	14

Lampiran 12 Karakteristik Variabel

A. Mean, median, max, min, dan standar deviasi setiap variabel

Statistics					
		Kebugaran Jasmani	Kecepatan	Kekuatan dan daya tahan otot lengan	Kekuatan dan daya tahan otot perut
N	<i>Valid</i>	99	99	99	99
	<i>Missing</i>	0	0	0	0
Mean		1.98	1.68	1.84	3.37
Median		2.00	1.00	2.00	4.00
Std. Deviation		1.030	1.086	.911	1.121
Minimum		1	1	1	1
Maximum		5	5	4	5

Statistics				
		Daya ledak otot tungkai	Daya tahan jantung dan paru	<i>Sedentary lifestyle</i>
N	<i>Valid</i>	99	99	99
	<i>Missing</i>	0	0	0
Mean		2.40	1.87	9.0381
Median		2.00	1.00	8.6000
Std. Deviation		.856	1.291	3.22956
Minimum		1	1	2.81
Maximum		5	5	15.00

B. Frekuensi Variabel

1. Sedentary Lifestyle

<i>Sedentary lifestyle</i>					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Val	2.81	1	1.0	1.0	1.0
id	2.85	1	1.0	1.0	2.0

3.36	1	1.0	1.0	3.0
3.40	1	1.0	1.0	4.0
3.48	1	1.0	1.0	5.1
3.67	1	1.0	1.0	6.1
4.27	1	1.0	1.0	7.1
4.44	1	1.0	1.0	8.1
4.55	1	1.0	1.0	9.1
4.69	1	1.0	1.0	10.1
4.74	1	1.0	1.0	11.1
4.77	1	1.0	1.0	12.1
5.21	1	1.0	1.0	13.1
5.23	1	1.0	1.0	14.1
5.24	1	1.0	1.0	15.2
5.38	1	1.0	1.0	16.2
5.43	1	1.0	1.0	17.2
5.64	1	1.0	1.0	18.2
5.71	1	1.0	1.0	19.2
5.94	1	1.0	1.0	20.2
5.98	1	1.0	1.0	21.2
6.04	1	1.0	1.0	22.2
6.18	1	1.0	1.0	23.2
6.23	1	1.0	1.0	24.2
6.46	1	1.0	1.0	25.3
6.47	1	1.0	1.0	26.3
6.48	1	1.0	1.0	27.3
6.67	1	1.0	1.0	28.3
6.71	1	1.0	1.0	29.3
6.76	1	1.0	1.0	30.3
6.79	1	1.0	1.0	31.3
6.92	1	1.0	1.0	32.3
7.43	1	1.0	1.0	33.3
7.60	1	1.0	1.0	34.3
7.65	1	1.0	1.0	35.4
7.82	1	1.0	1.0	36.4
7.92	1	1.0	1.0	37.4
7.96	1	1.0	1.0	38.4
8.08	1	1.0	1.0	39.4
8.10	1	1.0	1.0	40.4
8.14	2	2.0	2.0	42.4
8.19	1	1.0	1.0	43.4

8.23	1	1.0	1.0	44.4
8.29	1	1.0	1.0	45.5
8.41	1	1.0	1.0	46.5
8.45	1	1.0	1.0	47.5
8.56	1	1.0	1.0	48.5
8.59	1	1.0	1.0	49.5
8.60	1	1.0	1.0	50.5
8.77	1	1.0	1.0	51.5
8.80	1	1.0	1.0	52.5
8.88	1	1.0	1.0	53.5
9.14	1	1.0	1.0	54.5
9.39	1	1.0	1.0	55.6
9.71	1	1.0	1.0	56.6
9.95	1	1.0	1.0	57.6
10.00	1	1.0	1.0	58.6
10.27	1	1.0	1.0	59.6
10.32	1	1.0	1.0	60.6
10.86	1	1.0	1.0	61.6
11.00	2	2.0	2.0	63.6
11.05	2	2.0	2.0	65.7
11.19	1	1.0	1.0	66.7
11.40	1	1.0	1.0	67.7
11.43	1	1.0	1.0	68.7
11.44	1	1.0	1.0	69.7
11.47	1	1.0	1.0	70.7
11.69	1	1.0	1.0	71.7
11.71	1	1.0	1.0	72.7
11.72	1	1.0	1.0	73.7
11.79	1	1.0	1.0	74.7
11.82	1	1.0	1.0	75.8
11.86	1	1.0	1.0	76.8
11.96	1	1.0	1.0	77.8
11.97	1	1.0	1.0	78.8
12.07	1	1.0	1.0	79.8
12.10	2	2.0	2.0	81.8
12.40	1	1.0	1.0	82.8
12.43	1	1.0	1.0	83.8
12.57	1	1.0	1.0	84.8
12.93	1	1.0	1.0	85.9
13.10	1	1.0	1.0	86.9

13.11	1	1.0	1.0	87.9
13.13	1	1.0	1.0	88.9
13.14	1	1.0	1.0	89.9
13.20	1	1.0	1.0	90.9
13.49	1	1.0	1.0	91.9
13.51	1	1.0	1.0	92.9
13.52	1	1.0	1.0	93.9
13.62	1	1.0	1.0	94.9
13.83	1	1.0	1.0	96.0
14.31	1	1.0	1.0	97.0
14.43	1	1.0	1.0	98.0
14.48	1	1.0	1.0	99.0
15.00	1	1.0	1.0	100.0
Total	99	100.0	100.0	

2. Kebugaran jasmani

Kebugaran Jasmani					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	38	38.4	38.4	38.4
	2	37	37.4	37.4	75.8
	3	15	15.2	15.2	90.9
	4	6	6.1	6.1	97.0
	5	3	3.0	3.0	100.0
	Total	99	100.0	100.0	

3. Kecepatan

Kecepatan					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	63	63.6	63.6	63.6
	2	19	19.2	19.2	82.8
	3	5	5.1	5.1	87.9
	4	10	10.1	10.1	98.0
	5	2	2.0	2.0	100.0
	Total	99	100.0	100.0	

4. Kekuatan dan daya tahan otot lengan

Kekuatan dan daya tahan otot lengan					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	44	44.4	44.4	44.4
	2	33	33.3	33.3	77.8
	3	16	16.2	16.2	93.9
	4	6	6.1	6.1	100.0
	Total	99	100.0	100.0	

5. Kekuatan dan daya tahan otot perut

Kekuatan dan daya tahan otot perut					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	5	5.1	5.1	5.1
	2	20	20.2	20.2	25.3
	3	22	22.2	22.2	47.5
	4	37	37.4	37.4	84.8
	5	15	15.2	15.2	100.0
	Total	99	100.0	100.0	

6. Daya ledak otot tungkai

Daya ledak otot tungkai					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	10	10.1	10.1	10.1
	2	51	51.5	51.5	61.6
	3	28	28.3	28.3	89.9
	4	8	8.1	8.1	98.0
	5	2	2.0	2.0	100.0
	Total	99	100.0	100.0	

7. Daya tahan jantung dan paru

Daya tahan jantung dan paru					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	61	61.6	61.6	61.6
	2	12	12.1	12.1	73.7
	3	10	10.1	10.1	83.8
	4	10	10.1	10.1	93.9
	5	6	6.1	6.1	100.0
	Total	99	100.0	100.0	

Lampiran 13 Uji Korelasional

A. Uji Korelasional *Sedentary Lifestyle* dan Kebugaran Jasmani

<i>Correlations</i>				
			Kebugaran Jasmani	<i>Sedentary Lifestyle</i>
<i>Spearman's rho</i>	Kebugaran Jasmani	<i>Correlation Coefficient</i>	1.000	-.584**
		<i>Sig. (2-tailed)</i>	.	.000
		N	99	99
	X	<i>Correlation Coefficient</i>	-.584**	1.000
		<i>Sig. (2-tailed)</i>	.000	.
		N	99	99

B. Uji Korelasional *Sedentary Lifestyle* dan Tingkat Kecepatan

<i>Correlations</i>				
			<i>Sedentary Lifestyle</i>	Kecepatan
<i>Spearman's rho</i>	<i>Sedentary Lifestyle</i>	<i>Correlation Coefficient</i>	1.000	-.494**
		<i>Sig. (2-tailed)</i>	.	.000
		N	99	99
	Kecepatan	<i>Correlation Coefficient</i>	-.494**	1.000
		<i>Sig. (2-tailed)</i>	.000	.
		N	99	99

C. Uji Korelasional *Sedentary Lifestyle* dan Tingkat Kekuatan dan Daya Tahan Otot Lengan

<i>Correlations</i>				
			<i>Sedentary Lifestyle</i>	Kekuatan dan daya tahan otot lengan
<i>Spearman's rho</i>	<i>Sedentary Lifestyle</i>	<i>Correlation Coefficient</i>	1.000	-.431**
		<i>Sig. (2-tailed)</i>	.	.000
		N	99	99
	Kekuatan dan daya tahan otot lengan	<i>Correlation Coefficient</i>	-.431**	1.000
		<i>Sig. (2-tailed)</i>	.000	.
		N	99	99

D. Uji Korelasional *Sedentary Lifestyle* dan Tingkat Kekuatan dan Daya Tahan Otot Perut

<i>Correlations</i>				
			<i>Sedentary Lifestyle</i>	Kekuatan dan daya tahan otot perut
<i>Spearman's rho</i>	<i>Sedentary Lifestyle</i>	<i>Correlation Coefficient</i>	1.000	-.375**
		<i>Sig. (2-tailed)</i>	.	.000
		N	99	99
	Kekuatan dan daya tahan otot perut	<i>Correlation Coefficient</i>	-.375**	1.000
		<i>Sig. (2-tailed)</i>	.000	.
		N	99	99

E. Uji Korelasional *Sedentary Lifestyle* dan Daya Ledak Otot Tungkai

Correlations				
			<i>Sedentary Lifestyle</i>	Daya ledak otot tungkai
<i>Spearman's rho</i>	<i>Sedentary Lifestyle</i>	<i>Correlation Coefficient</i>	1.000	-.411**
		<i>Sig. (2-tailed)</i>	.	.000
		N	99	99
	Daya ledak otot tungkai	<i>Correlation Coefficient</i>	-.411**	1.000
		<i>Sig. (2-tailed)</i>	.000	.
		N	99	99

F. Uji Korelasional *Sedentary Lifestyle* dan Daya Tahan Jantung dan Paru

Correlations				
			<i>Sedentary Lifestyle</i>	Daya tahan jantung dan paru
<i>Spearman's rho</i>	<i>Sedentary Lifestyle</i>	<i>Correlation Coefficient</i>	1.000	-.361**
		<i>Sig. (2-tailed)</i>	.	.000
		N	99	99
	Daya tahan jantung dan paru	<i>Correlation Coefficient</i>	-.361**	1.000
		<i>Sig. (2-tailed)</i>	.000	.
		N	99	99

Lampiran 14 Dokumentasi

1. Pengisian Kuesioner *sedentary lifestyle*



2. Pelaksanaan tes kebugaran jasmani

a. Pemanasan



b. Tes lari 60 meter



c. Tes *Sit up*d. Tes *Vertical jump*

e. Lari 1200 meter



Lampiran 15 Riwayat Hidup Peneliti

RIWAYAT HIDUP PENELITI



Nama : Andi Nurul Fadillah
 Tempat/Tanggal Lahir : Sinjai, 31 Maret 1998
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Agama : Islam
 Email : fadyllaandinurul@gmail.com
 Alamat Asal : Jl. A. Mandasini, Kec. Sinjai Utara, Kab. Sinjai,
 Prov. Sulawesi Selatan
 Alamat Sekarang : Rusunawa 2 Unhas, Blok A
 Nama Ayah : Andi Zulkifli N.Albet
 Nama Ibu : Andi Normawati

Riwayat Pendidikan :

1. (2004-2010) SDN 4 Sinjai Utara
2. (2010-2013) SMP Negeri 2 Sinjai Utara
3. (2013-2016) SMAN 1 Sinjai Utara
4. (2016-2020) Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin

Riwayat Organisasi :

1. (2017-2018) Anggota Majelis Permusyawaratan Mahasiswa Himpunan Mahasiswa Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin (Himafisio F.Kep-UH)
2. (2017-2019) Anggota Unit Kegiatan Mahasiswa Keilmuan dan Penalaran Ilmiah (UKM KPI) Universitas Hasanuddin
3. (2017-2018) Anggota Medical Muslim Family (M2F) Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin
4. (2018-2019) Sekertaris Divisi Pengembangan Pendidikan dan Keilmuan Himpunan Mahasiswa Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin (Himafisio F.Kep-UH)

5. (2019-2020) Anggota Majelis Permusyawaratan Mahasiswa Badan Eksekutif Mahasiswa Keluarga Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin (Maperwa BEM Kema F.Kep UH).

