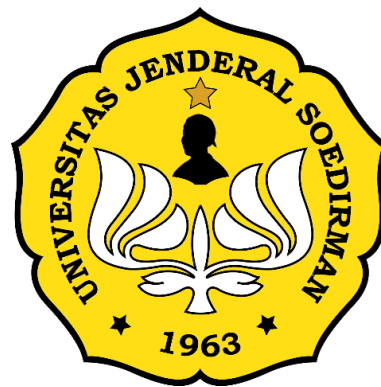


**HUBUNGAN *SLEEP QUALITY INDEX*, STATUS GIZI,
AKTIVITAS FISIK, POLA HIDUP, DAN KESEHATAN
MENTAL TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN
JASMANI SISWA MAN 1 BANYUMAS**

SKRIPSI



**Oleh:
MUHAMMAD AZHAR MASRUR
I1E022048**

**UNIVERSITAS JENDERAL SOEDIRMAN
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI
PURWOKERTO
2026**

**HUBUNGAN *SLEEP QUALITY INDEX*, STATUS GIZI,
AKTIVITAS FISIK, POLA HIDUP, DAN KESEHATAN
MENTAL TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN
JASMANI SISWA MAN 1 BANYUMAS**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
pada Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan
Universitas Jenderal Soedirman
Purwokerto



Oleh:

**MUHAMMAD AZHAR MASRUR
IIE022048**

**UNIVERSITAS JENDERAL SOEDIRMAN
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI
PURWOKERTO
2026**