

**ANALISIS POLA HIDUP DAN KEBUGARAN JASMANI
PADA SISWA OBESITAS DI SMK NEGERI 1 JAPARA**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan pada
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Oleh:

Nur Muhammad Ervan

1900001

**PROGRAM STUDI
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
BANDUNG
2023**

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

NUR MUHAMMAD ERVAN

NIM 1900001

**ANALISIS POLA HIDUP DAN KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA
OBESITAS DI SMK NEGERI 1 JAPARA**

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Dosen Pembimbing I:



Prof. Dr. Beltasar Tarigan, MS., AIFO

NIP. 195603031983031005

Dosen Pembimbing II:



dr. Lucky Angkawidjaja R, M.Pd

NIP. 197103282000121001

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



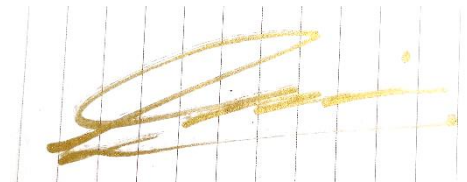
Dr. H. Carsiwan M.Pd

NIP. 197101052002121001

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “ANALISIS POLA HIDUP DAN KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA OBESITAS DI SMK NEGERI 1 JAPARA” 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/sanksi apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, 22 Juni 2023



Yang membuat pernyataan
Nur Muhammad Ervan
NIM 1900001

UCAPAN TERIMAKASIH

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah subhanahu wata'ala, karena atas rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “ANALISIS POLA HIDUP DAN KEBUGUARAN JASMANI PADA SISWA OBESITAS DI SMK NEGERI 1 JAPARA”.

Penulisan skripsi ini ditujukan untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pada program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Selama proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa hambatan dan kesulitan selalu ada. Namun berkat kebesaran Allah subhanahu wata'ala serta adanya bantuan, dorongan dan do'a dari berbagai pihak, akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Pada kesempatan yang baik ini penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah memberikan kontribusi dalam penyelesaian skripsi ini. Oleh karena itu, sebagai bentuk penghargaan, penulis ucapkan terima kasih yang setulus – tulusnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Beltasar Tarigan, MS., AIFO. selaku Dosen Pembimbing I skripsi yang telah meluangkan waktunya dalam membimbing dan mengarahkan penulis dengan penuh kesabaran sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak dr. Lucky Angkawidjaja R, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing II yang selalu meluangkan waktunya dalam kesibukannya untuk membimbing, dan mengarahkan penulis sehingga membantu penulis dalam menyusun skripsi dalam menyelesaikan studi.
3. Kepada Yth. Kepala Sekolah, guru, staf dan siswa-siwi SMKN 1 JAPARA khususnya yang telah membimbing sekaligus telah membantu dan memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian ini.
4. Bapak Dr. H. Carsiwan M.Pd, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia.

5. Bapak, Ibu dosen dan staf Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Pendidikan Indonesia yang telah memberikan ilmu, pengalaman, bimbingan, motivasi, bantuan, informasi, serta pengertian selama penulis berkuliah.
6. Kedua orang tua tercinta Bapak Heri Siswanto S.Pd dan Ibu Ida Mariana, serta adik - adikku tercinta Alvin Maulana dan Rayi Fisilmi Kaffah serta seluruh keluarga besar yang selalu memberikan cinta, kasih sayang, perhatian moril dan material, semangat dan dukungan yang mengalir tiada henti, pengorbanan, nasihat yang sangat berarti serta do'a yang tulus sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis skripsi ini, gelar sarjana ini untuk kalian semua dan masa depan penulis.
7. Teman dekat seperjuangan, Ahdan Abdillah Ad-Dauli, Dandy Adhyansyah, Hadi Lasmana, Helmi Rizky Firdaus, Niko Maulana Indrato, Ali Tijani, Bayu Ramadhani, Muhamad Iljan Faisal Pratama Jaelani, Rifqi Fauzi, dan Yosep Alpachino Dominic, yang selalu memberikan motivasi agar penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Bapak Dr. H. Rd. Boyke Mulyana, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia.
9. Keluarga besar PJKR UPI 2019 khususnya PJKR A 2019 yang telah kebersamai penulis dalam proses perkuliahan dari awal hingga akhir yang selalu membantu dan mensupport penulis dalam melewati lika - liku dunia perkuliahan.
10. Kepada seseorang dengan NIM 1904440 yang telah kebersamai penulis, mengingatkan, serta memberikan dukungan selama proses penyusunan skripsi ini.
11. Tidak lupa berterimakasih kepada diri sendiri yang telah mampu melewati perkuliahan dengan baik hingga penulisan skripsi dengan penuh rasa sabar dan semangat dalam tujuan membahagiakan kedua orang tua.

ABSTRAK

ANALISIS POLA HIDUP DAN KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA OBESITAS DI SMK NEGERI 1 JAPARA

Nur Muhammad Ervan

Email : nurmuhammadervan@upi.edu

Dosen Pembimbing I: Prof. Dr. Beltasar Tarigan, M.S., AIFO

Dosen Pembimbing II: dr. Lucky Angkawidjaja R, M.Pd

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pola hidup serta tingkat kebugaran jasmani pada siswa obesitas yang bersekolah di SMK Negeri 1 Japara. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X dan XI yang mengalami obesitas yang bersekolah di SMK Negeri 1 Japara. Sedangkan sampel yang diambil dalam penelitian ini berjumlah 29 siswa. Dalam mengambil sampel, peneliti menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria Indeks Massa Tubuh (IMT) di atas 25 atau berada dalam kategori obesitas tingkat 1 dan obesitas tingkat 2. Penelitian ini menggunakan instrumen berupa observasi, angket (kuesioner) sebagai instrumen untuk mengetahui pola hidup siswa obesitas, Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk umur 16-19 tahun sebagai instrumen untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa obesitas, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan pola hidup siswa obesitas kelas X dan XI di SMK Negeri 1 Japara berada pada kategori sangat tidak baik. Dari hasil tersebut dapat terlihat bahwa siswa obesitas masih melakukan pola hidup yang tidak sehat seperti kurang aktifitas fisik dan berolahraga, mengkonsumsi jajanan yang tidak sehat, jarang konsumsi buah – buahan, dan kurang istirahat (kebiasaan begadang). Kebugaran jasmani siswa obesitas di SMK Negeri 1 Japara sebanyak 24 orang berada pada kategori kurang sebesar 82%, dan 5 orang pada kategori kurang sekali sebesar 18%. Dari data tersebut diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa obesitas di SMK Negeri 1 Japara berada pada kateori kurang. Hal ini disebabkan oleh kurangnya aktifitas fisik dan tidak adanya kebiasaan berolahraga yang teratur, sehingga mengakibatkan kualitas kebugaran siswa obesitas berada pada kategori kurang.

Kata kunci : Pola Hidup, Kebugaran Jasmani, Obesitas

ABSTRACT

ANALYSIS OF LIFE PATTERNS AND PHYSICAL FITNESS IN OBESITY STUDENTS IN JAPARA 1ST VOCATIONAL SCHOOL

Nur Muhammad Ervan

Email: nurmuhammadervan@upi.edu

Advisor I: Prof. Dr. Beltasar Tarigan, M.S., AIFO

Advisor II: dr. Lucky Angkawidjaja R, M.Pd

This study aims to determine the lifestyle and level of physical fitness in obese students who attend SMK Negeri 1 Japara. This research uses a descriptive method with a qualitative approach. The population of this study were all obese students in class X and XI who attended SMK Negeri 1 Japara. While the samples taken in this study amounted to 29 students. In taking samples, researchers used a purposive sampling technique with body mass index (BMI) criteria above 25 or being in the category of obesity level 1 and obesity level 2. This study used instruments in the form of observation, questionnaires (questionnaires) as instruments to determine students' lifestyles obesity, the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) for 16-19 year olds as an instrument to determine the level of physical fitness of obese students, and documentation. The results showed that the lifestyle of obese students in class X and XI at SMK Negeri 1 Japara was in a very bad category. From these results it can be seen that obese students still carry out unhealthy lifestyles such as lack of physical activity and exercise, consuming unhealthy snacks, rarely consuming fruits, and lack of rest (the habit of staying up late). The physical fitness of obese students at SMK Negeri 1 Japara as many as 24 people are in the less category by 82%, and 5 people are in the very less category by 18%. From these data it is known that the level of physical fitness of obese students at SMK Negeri 1 Japara is in the less category. This is caused by a lack of physical activity and the absence of regular exercise habits, resulting in the fitness quality of obese students being in the less category.

Keywords: Lifestyle, Physical Fitness, Obesity

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI.....	I
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	II
UCAPAN TERIMAKASIH	III
ABSTRAK	V
<i>ABSTRACT</i>	VI
DAFTAR ISI	VII
DAFTAR TABEL.....	IX
DAFTAR GAMBAR	IX
DAFTAR DIAGRAM.....	IX
DAFTAR LAMPIRAN	X
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah Penelitian.....	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.4 Manfaat Penelitian	3
1.5 Struktur Organisasi Skripsi	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	6
2.1 Pola Hidup	6
2.1.1 Pengertian Pola Hidup Sehat	6
2.1.2 Komponen-Komponen Pola Hidup Sehat.....	7
2.1.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pola Hidup Sehat.....	9
2.1.4 Manfaat Menerapkan Pola Hidup Sehat	11
2.2 Kebugaran Jasmani	12
2.2.1 Pengertian Kebugaran Jasmani.....	12
2.2.2 Komponen –Komponen Kebugaran Jasmani	13
2.2.3 Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	14
2.2.4 Bentuk Tes Untuk Mengukur Kebugaran Jasmani	14
2.3 Obesitas.....	16
2.3.1 Pengertian Obesitas.....	16
2.3.2 Kalsifikasi / Tipe Obesitas	17
2.3.3 Faktor – Faktor Penyebab Obesitas	17

2.3.4 Pengukuran/Penentuan Obesitas.....	18
2.3.5 Dampak Obesitas	20
2.4 Penelitian Terdahulu.....	21
BAB III METODE PENELITIAN.....	23
3.1 Metode Penelitian	23
3.2 Tempat Penelitian.....	24
3.3 Populasi Dan Sampel	24
3.3.1. Populasi.....	24
3.3.2. Sampel	24
3.3.3. Desain Penelitian	25
3.4 Instrumen Penelitian	27
3.4.1 Observasi	28
3.4.2 Angket (Kuesioner).....	28
3.4.3 Tes Kebugaran Jasmani Indonesia	31
3.4.4 Dokumentasi	35
3.5 Validitas dan Uji Keabsahan Data.....	35
3.6 Teknik Pengumpulan Data	35
3.7 Teknik Analisis Data	36
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN	38
4.1 Penyajian Data	38
4.1.1 Hasil Observasi	38
4.1.2 Hasil Kuesioner Pola Hidup	43
4.1.3 Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia.....	45
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian	46
4.2.1 Pola Hidup Siswa Obesitas di SMK Negeri 1 Japara	46
4.2.2 Variabel Tes Kebugaran Jasmani	51
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI	53
5.1 Simpulan	53
5.2 Implikasi	53
5.3 Rekomendasi.....	54
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN	61

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Klasifikasi Obesitas Menurut WHO.....	19
Tabel 3. 1 Kisi-Kisi Angket Pola Hidup.....	29
Tabel 3. 2 Hasil Uji Reliabilitas Angket Pola Hidup	30
Tabel 3. 3 Skala Liket.....	31
Tabel 3. 4 Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (Usia 16-19 Tahun)	33
Tabel 3. 5 Nilai TKJI untuk Putra (16-19 Tahun)	34
Tabel 3. 6 Nilai TKJI untuk Putri (16-19 Tahun).....	34
Tabel 3. 7 Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)	34
Tabel 3. 8 Rumus Pengkategorian.....	36
Tabel 4. 1 Frekwensi Kuesioner Pola Hidup Siswa Obesitasn	43
Tabel 4. 2 Persentase Kuesioner Pola Hidup Siswa Obesitas Per-indikator	44
Tabel 4. 3 Frekwensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa obesitas	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Langkah-Langkah Penelitian.....	26
---	----

DAFTAR DIAGRAM

Diagram 4. 1 Kategori Siswa Obesitas SMK Negeri 1 Japara.....	38
Diagram 4. 2 Kategori Siswa Obesitas Berdasarkan Kalas	39
Diagram 4. 3 Kategori Siswa Obesitas Berdasarkan IMT	40
Diagram 4. 4 Kategori Siswa Obesitas Berdasarkan Jenis Kelamin.....	40
Diagram 4. 5 Presentase Hasil Penelitian Pola Hidup	43
Diagram 4. 6 Persentase Hasil Pola Hidup Per-indikator	44
Diagram 4. 7 Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Obesitas.....	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Keputusan Pembimbing Skripsi	61
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian.....	66
Lampiran 3 Surat Balasan Penelitian	67
Lampiran 4 Daftar Siswa Obesitas.....	68
Lampiran 5 Daftar Pernyataan Kuesioner Pola Hidup.....	69
Lampiran 6 Hasil Uji Validitas Angket Pola Hidup	70
Lampiran 7 Frekwensi Jawaban Kuesioner Pola Hidup Siswa Obesitas	71
Lampiran 8 Tabel Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Obesitas.....	72
Lampiran 9 Dokumentasi Penelitian	73
Lampiran 10 Daftar Riwayat Hidup.....	75

DAFTAR PUSTAKA

- Abdussamad, S.I.K., M. S. (2021). *Metode Penelitian Kualitatif*. CV Syakir Media Press.
- Adliyani, Z. O. N. (2015). Pengaruh Perilaku Individu terhadap Hidup Sehat The Effect of Human Behavior for Healthy Life. *MEDICAL JOURNAL OF LAMPUNG UNIVERSITY*, 4, 109–114.
- Agave, Q. (2020). *Teknik dokumentasi dan pelaporan dalam tataran klinik*. 2(1), 17.
- Alfiah, S. N. (2020). Hubungan Pola Tidur Dengan Obesitas Pada Remaja Di Man 1 Sleman. *Universitas Aisyiyah Yogyakarta*. [http://digilib.unisayogya.ac.id/5076/%0Ahttp://digilib.unisayogya.ac.id/5076/1/Siti Nur Alfiah_1610201029_Keperawatan_Naspub - siti nur alfiah.pdf](http://digilib.unisayogya.ac.id/5076/%0Ahttp://digilib.unisayogya.ac.id/5076/1/Siti%20Nur%20Alfiah_1610201029_Keperawatan_Naspub_-_siti_nur_alfiah.pdf)
- Alhamid T., B. A. (2019). RESUME: INSTRUMEN PENGUMPULAN DATA. *INA Rxiv Papers*, 1–20. <https://doi.org/10.31227/osf.io/s3kr6>
- Alwi Utari, S. E. (2022). Hubungan obesitas dengan pola hidup pada anak. *Universitas Muhamadiyah Yogyakarta*. <https://etd.umy.ac.id/id/eprint/17449/>
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (14th ed.). PT Rineka Cipta.
- Aryanti, D., & Ambarwati, T. (2020). Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa Obesitas Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Gigi*, 1(2), 47–54. <https://doi.org/10.37160/jikg.v1i2.529>
- Asa Olo, A., Prastiwi, S., & Sutriningsih, A. (2018). HUBUNGAN PENGETAHUAN ANAK TENTANG POLA HIDUP SEHAT DENGAN KEJADIAN DIARE PADA ANAK SEKOLAH DASAR DI SDN MERJOSARI 2 KECAMATAN LOWOKWARU KOTA MALANG. *Nursing News : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 3, 358–368. <https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.33366/nn.v3i1.796>
- Asri, I. H., Lestari, Y., Husni, M., Muspita, Z., & Hadi, Y. A. (2021). Edukasi Pola Hidup Sehat Di Masa Covid-19. *Jurnal Abdi Populika*, 2(1), 56–63.
- Bachrens, I. T. (2018). *Panduan Mendidik Anak : Makan Sehat Hidup Sehat* (Kawanita (ed.); 1st ed.). Jakarta: PT. Kawan Pustaka, 2018.
- Bachri, B. S. (2010). *MEYAKINKAN VALIDITAS DATA MELALUI TRIANGULASI PADA PENELITIAN KUALITATIF*. 10, 46–62.
- Darajat, J., Abduljabar, B., & Hambali, B. (2019). *APLIKASI STATISTIKA DALAM PENJAS* (3rd ed.). CV. Bintang Warliartika.
- Darmawan, I. (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas. *Jip*, 7(2), 143–154. <https://doi.org/https://doi.org/10.21067/jip.v7i2.1700>

- Dewi, A., Nuria Sulrieni, I., & Solfia Ningsih, M. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Kejadian Obesitas Pada Siswa MAN 1 Kota Padang. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 2(1), 159–171. <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v2i1.1356>
- Dewita, E. (2021). HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2, 7–14. <https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.31004/jkt.v2i1.1554>
- Erni, Sugiyono, K. (2014). PENINGKATAN KETERLIBATAN SISWA SECARA AKTIF DALAM PEMBELAJARAN IPA MENGGUNAKAN METODE EKSPERIMEN DI KELAS IV. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 3(3).
- Etikan, I., Musa, S. A., & Alkassim, R. S. (2016). Comparison of Convenience Sampling and Purposive Sampling. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics*, 5(1), 1–4. <https://doi.org/10.11648/j.ajtas.20160501.11>
- Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KEBUGARAN JASMANI SISWA. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 09, 43–52.
- Hanani, R., Badrah, S., & Noviasy, R. (2021). Pola Makan , Aktivitas Fisik dan Genetik Mempengaruhi Kejadian Obesitas. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 14, 120–129. <https://doi.org/DOI:https://dx.doi.org/10.26630/jkm.v14i2.2665>
- Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7, 25–34.
- Hendra, C, Manampiring A.E., B. A. (2016). FAKTOR-FAKTOR RISIKO TERHADAP OBESITAS PADA REMAJA. *Jurnal E-Biomedik*, 4(1), 2–6.
- Herdayani, S. P., Pd, S., & Syahrial, S. T. (2019). *Desain Penelitian Dan Teknik Pengumpulan Data Dalam Penelitian. Vol 7 N0 1* (“Desain Penelitian Dan Teknik Pengumpulan Data Dalam Penelitian.”), 1–10.
- Ihsan, H. (2015). VALIDITAS ISI ALAT UKUR PENELITIAN : KONSEP DAN PANDUAN PENILAIANNYA. *PEDAGOGIA : Jurnal Ilmu Pendidika*, 13(3), 173–179. <https://doi.org/https://doi.org/10.17509/pedagogia.v13i3.6004>
- Iswadi, M. S. (2019). Siswa Smanko Sulawesi Selatan Survey of the Smanko Student ' S Physical Fitness in South Sulawesi Muh . Setio Iswadi Program Studi S1 Jurusan Penjaskesrek. *Universitas Negeri Makasar*. <https://onsearch.id/Author/Home?author=Iswandi+Muh.Setio>
- Jaulin, A., & Nofita. (2018). Dampak Negatif dan Pencegahan Obesitas. *Jurnal Pengabdian Farmasi Malahayati*, 1(1), 1–5. <https://doi.org/https://doi.org/10.33024/jpfm.v1i1.1229>

- Jumiyati, Nugrahaeni, S. A., M. A. (2014). PENGARUH MODUL TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN, SIKAP DAN PRAKTEK KADER DALAM UPAYA PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF. *Jurnal Gizi Indonesia*, 37(1), 19–28.
- Jumiyati, S., Palu, U. M., & Maharani, A. (2022). *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Y. Novita & H. M. (eds.); Issue April). PT. GLOBAL EKSEKUTIF TEKNOLOGI.
- K. K. Republik Indonesia. (2018). *Klasifikasi Obesitas Setelah Pengukuran IMT*.
- Kadir, A. (2015). Penentuan Kriteria Obesitas. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 7(1), 79–93.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Epidemi Obesitas. In *Jurnal Kesehatan* (pp. 1–8).
- Kementrian Kesehatan, R. (1992). *Undang Undang No . 23 Tahun 1992 Tentang : Kesehatan. 23*, 1–31.
- Mahdiyyah, A. N., & Hidayat, T. (2020). HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DENGAN KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS IX SMP NEGERI 2 BUDURAN. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 08, 105–109.
- Muda, P. (2021). *Modul 4 Program Pola Hidup Sehat dan Kesehatan Lingkungan. LMS SPADA INDONESIA*.
- Muhammad, N., & Wahyuni, S. E. (2017). PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DAN STATUS GIZI PADA SISWA MAN PERKOTAAN DAN PEDESAAN (Studi pada siswa MAN 2 Kota Kediri dan MAN Krecek Kediri). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 05, 85–91.
- Mulyadi. (2011). *PENELITIAN KUANTITATIF DAN KUALITATIF SERTA PEMIKIRAN DASAR MENGGABUNGKANNYA* Mohammad Mulyadi. 15(1), 127–138. <https://doi.org/https://doi.org/10.31445/jskm.2011.150106>
- Muslehatin, W., Ibnu, M., & Mustakim. (2017). *Penerapan Naïve Bayes Classification untuk Klasifikasi Tingkat Kemungkinan Obesitas Mahasiswa Sistem Informasi UIN Suska Riau*. 18–19.
- Nasution, hamni F. (2016). INSTRUMEN PENELITIAN DAN URGENSINYA DALAM PENELITIAN KUANTITATIF. *Al - Masharif Jurnal Ilmu Ekonomi Dan Keislaman*, 4, 59–75. <https://doi.org/https://doi.org/10.24952/masharif.v4i1.721>
- Nugroho, Y. D., Mintarto, E., & Khamidi, A. (2021). KONDISI KEBUGARAN JASMANI SISWA OVERWEIGHT SELAMA PANDEMI COVID-19. *Jurnal Penjaskesrek*, 8(1), 69–82. <https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v8i1.1390>
- Organization, W. H. (2022). *World Obesity Day 2022 – Accelerating action to stop obesity*. World Health Organization.

- Permana, R. (2016). PENGUASAAN RANGKAIAN TES KEBUGARAN JASMANI INDONESIA (TKJI) MELALUI DISKUSI DAN SIMULASI. *Jurnal Refleksi Edukatika*, 6(2), 119–129. <https://doi.org/https://doi.org/10.24176/re.v6i2.603>
- Pramiyati, T., Jayanta, & Yulnelly. (2017). PERAN DATA PRIMER PADA PEMBENTUKAN SKEMA KONSEPTUAL YANG FAKTUAL (STUDI KASUS : SKEMA KONSEPTUAL BASISDATA SIMBUMIL). *Jurnal SIMETRIS*, 8(2), 679–686.
- Pranata, I. (2015). MENGHINDARI RESIKO OBESITAS DENGAN MENGUKUR INDEKS MASA TUBUH. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 1, 21–27.
- Pranatawijaya, V. H., & Priskila, R. (2019). Pengembangan Aplikasi Kuesioner Survey Berbasis Web Menggunakan Skala Likert dan Guttman. *Jurnal Sains Dan Informatika*, 5(November), 128–137. <https://doi.org/10.34128/jsi.v5i2.185>
- Prianto, D.A, Utomo, M.A.S, Permana, D.A, Mutohir, T.C, S. (2022). SURVEY TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DAN FAKTOR YANG MEMPENGARUHI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA DI SIDOARJO David. *Jurnal Segar*, 10(2), 49–56. <https://doi.org/https://doi.org/10.21009/segar/1002.01>
- Prof. Dr. F. BeltasarTarigan, MS., A. (2017). *OPTIMALISASI PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA BERLANDASKAN ILMU FAAL OLAHRAGA* (B. Tarigan (ed.); cetakan ke). eidos.
- Putra, M. M., Saraswati, N. N. I., & Raningsih, N. M. (2022). Pola Hidup Dengan Kejadian Obesitas: Literature Review. *Jurnal Ilmu Keperawatan Medikal Bedah*, 5(1), 15–35. <https://doi.org/10.32584/jikmb.v5i1.1166>
- Raistenskis, J., Sidlauskiene, A., Strukcinkiene, B., Baysal, S. U., & Buckus, R. (2016). Physical activity and physical fitness in obese , overweight , and normal-weight children. *Turkish Journal of Medical Sciences*, 46(2), 443–450. <https://doi.org/10.3906/sag-1411-119>
- Rohendi, A., Rustiawan, H., & Maryati, S. (2020). HUBUNGAN PERSENTASE LEMAK TUBUH TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN JASMANI. *Jurnal Wahana Pendidikan*, 7(1), 1–8. <https://doi.org/DOI:http://dx.doi.org/10.25157/wa.v7i1.3068>
- Rohmah, L., & Muhammad, H. N. (2021). TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DAN AKTIVITAS FISIK SISWA SEKOLAH. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 09, 511–519.
- Sajawandi, L. (2015). PENGARUH OBESITAS PADA PERKEMBANGAN SISWA SEKOLAH DASAR DAN PENANGANANNYA DARI PIHAK SEKOLAH DAN KELUARGA. *Jurnal Pendidikan Sekolah Dasar (JPsd)*, 1(2). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30870/jpsd.v1i2.691.g544>

- Saraswati, S. K., Rahmaningrum, F. D., Pahsya, M. N. Z., Wulansari, A., Ristantya, A. R., Sinabutar, B. M., Pakpahan, E., & Nandini, N. (2021). Literature Review: Faktor Risiko Penyebab Obesitas. *MKMI*, 20(1), 70–74. <https://doi.org/10.14710/mkmi.20.1.70-74>
- Sari M. I., S. H. (2019). Hubungan Obesitas dengan Kondisi Jaringan Periodontal Masyarakat- Hubungan obesitas dengan kondisi jaringan periodontal masyarakat di. *Journal of Oral Health Care*, 7(2), 66–76. <https://doi.org/10.29238/ohc.v7i2.453>
- Shahsanai, A., Bahreynian, M., Fallah, Z., Hovsepian, S., & Kelishadi, R. (2019). Perceived barriers to healthy lifestyle overweight and obese students. *Journal of Education and Health Promotion*, 8, 1–7. <https://doi.org/10.4103/jehp.jehp>
- Soenarjo, R. . (2002). *UKS = Usaha Kesehatan Sekolah* (5th ed.). Bandung: Remaja Rosda Karya, 2002.
- Sriwahyuni, -, J., -, N., .A, A., & Tangkelayuk, V. (2021). Pola Makan Terhadap Kejadian Obesitas Pada Anak. *Jurnal Asuhan Ibu Dan Anak*, 6(2), 91–98. <https://doi.org/10.33867/jaia.v6i2.268>
- Sudijono, A. (2018). *Pengantar Statistik Pendidikan* (27th, 2018th ed.). Rajawali Press.
- Sugiyono, P, D. (2017). *METODE PENELITIAN Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (25th ed.). Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (25th ed.). Alfabeta.
- Sugiyono. (2022a). *Metode Penelitian Kualitatif* (S. Y. Sofia (ed.); 3rd ed.). Alfabeta.
- Sugiyono, S. (2022b). *Metode Penelitian Kualitatif* (3 (ed.)). ALFABETA.
- Susanti, E., & Kholisoh, N. (2018). KONSTRUKSI MAKNA KUALITAS HIDUP SEHAT (Studi Fenomenologi pada Anggota Komunitas Herbalife Klub Sehat Ersanddi Jakarta). *LUGAS Jurnal Komunikasi*, 2(1), 1–12. <https://doi.org/10.31334/jl.v2i1.117>
- Syamsuryadin, S., & Wahyuniati, C. F. S. (2017). Tingkat Pengetahuan Pelatih Bola Voli Tentang Program Latihan Mental Di Kabupaten Sleman Yogyakarta. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 13, 53–59. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v13i1.12884>
- Tiara, P. P., & Lasnawati. (2022). Makna Gaya Hidup Sehat Dalam Perpektif Teori Interaksionisme Simbolik. *Humantech: Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia*, 1(11), 1627–1638. <https://doi.org/https://doi.org/10.32670/ht.v1i11.2300>
- Triana, K. Y., Lestari, N. M. P. L., Anjani, N. M. R., & Yudiutami, N. P. P. D. (2020). Hubungan Pola Asuh Orangtua terhadap Kejadian Obesitas pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Keperawatan Raflesia*, 2(1), 31–40. <https://doi.org/10.33088/jkr.v2i1.500>

- Ulfah, Supriani, Y., & Arifudin, O. (2022). Kepemimpinan Pendidikan di Era Disrupsi. *JIIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 5(1), 153–161.
- Wilda, I., & Desmariyenti. (2020). Hubungan Perilaku Pola Makan dengan Kejadian Anak Obesitas. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 5(1), 58–63. <https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.22216/jen.v5i1.4361>
- Yufiarti, Edwita, & Suharti. (2019). Health Promotion Program (JUMSIH); To Enhance Children ' s Clean and Healthy Living Knowledge. *Jurnal Pendidikan Usia Dini*, 13(November), 341–355. <https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.21009/JPUD.132.10>
- Yusri, Zulkarnain. M, S. J. R. . (2020). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani Calon Jemaah Haji Kota Palembang Tahun 2019*. 5(1), 57–68.
- Yusup, F., Studi, P., Biologi, T., Islam, U., & Antasari, N. (2018). UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS. *Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 7(1), 17–23.
- Zellatifanny, C. M., & Mudjiyanto, B. (2020). TIPE PENELITIAN DESKRIPSI DALAM ILMU KOMUNIKASI. *Jurnal Diakom*, 1(2), 83–90. <https://doi.org/10.17933/diakom.v1i2.20>
- Zellatifanny, C. M., & Mudjiyanto, B. (2018). TIPE PENELITIAN DESKRIPSI DALAM ILMU KOMUNIKASI. *Jurnal Diakom*, 1(2), 83–90.