

**PENURUNAN LEMAK DAN POLA MAKAN DENGAN MENGGUNAKAN  
HOMEBASED PHYSICAL TRAINING**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar

Sarjana Olahraga Program Studi Ilmu Keolahragaan



Disusun Oleh:

Muhammad Abdul Fathurrohman

1905328

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
DEPARTEMEN PENDIDIKAN KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

**2023**

**LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI**  
**MUHAMMAD ABDUL FATHURROHMAN**

**PENURUNAN LEMAK DAN POLA MAKAN DENGAN HOME BASED  
PHYSICAL TRAINING**

Diajukan dan disahkan oleh pembimbing :

Pembimbing I



**Prof. Dr. H. Adang Suherman, M. A.**

NIP : 19630618198031002

Pembimbing II



**Dra. Hj. Yati Ruhavati, M. Pd.**

NIP : 196311071998032002

Mengetahui :

Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan UPI



**Prof. Agus Rusdiana, M.A., Ph.D.**

NIP : 197608122001121001

**LEMBAR PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Penurunan Lemak dan Pola Makan Dengan Menggunakan *Homebased Physical Training*” 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 risiko/sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, Mei 2023

Yang Membuat Pernyataan

**Muhammad Abdul Fathurrohman**

NIM. 1905328

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, Puji dan Syukur kita panjatkan kepada Allah Subhanahu Wata'ala. Dzat yang hanya kepada-Nya memohon pertolongan. Alhamdulillah atas segala pertolongan, rahmat, dan kasih sayang-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pennurunan Lemak dan Pola Makan Dengan Menggunakan *Homebase Physical Training*” tepat pada waktu nya. Shalawat dan salam kepada Rasulullah Shallallahu Alaihi Wasallam yang senantiasa menjadi sumber inspirasi dan teladan terbaik untuk umat manusia. Skripsi ini dibuat untuk memenuhi tugas akhir perkuliahan dan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana di Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia. Penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah terlibat dan berkontribusi dalam penelitian ini. Penulis menyadari bahwa skripsi masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis menerima segala saran dan kritik dari pembaca agar penulis dapat memperbaikinya. Skripsi ini tentunya tidak lepas dari bimbingan, masukan, dan arahan dari berbagai pihak. Semoga skripsi ini bisa bermanfaat bagi pembaca.

Bandung, Mei 2023

**Muhammad Abdul Fathurrohman**

NIM. 1905328

## UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis menyadari bahwa tanpa ada bantuan, bimbingan, petunjuk dan semangat dari berbagai pihak penyelesaian skripsi ini tidak akan terwujud. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Allah SWT yang selalu membirkan segala rahmat serta karunia-Nya yang memberikan kemudahan, kekuatan, dan kelancaran bagi peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Kedua orang tua saya, ibu Waty Mujiawati terima kasih telah menyayangi, mendidik, membimbing, menjaga, serta selalu mendoakan penulis, ayah Samsudin dan bapak Dodi Setiawan, terima kasih untuk support, kerja keras, dan pengorbanannya serta yang penulis tidak bisa sebutkan karena begitu banyak dan tidak bisa diungkapkan dengan kata-kata atas apa yang telah diberikan dengan tulus kepada penulis selama ini.
3. Adik, Kakek dan Nenek serta sanak saudara tercinta atas segala semangat, dan doa yang telah diberikan kepada penulis selama ini.
4. Prof. Dr. H. RD. Boyke Mulyana. M.Pd selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian.
5. Prof. Agus Rusdiana, S.Pd., M.A., Ph.D. selaku Ketua Prodi Ilmu Keolahragaan FPOK UPI Bandung dan selaku pembimbing akademik.
6. Prof. Dr. H. Adang Suherman, M.A selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan waktu, pikiran, tenaga, arahan, dorongan serta memotivasi yang terbaik kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
7. Dra. Hj. Yati Ruhayati, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan memberikan waktu, pikiran, tenaga, arahan, dorongan serta memotivasi kepada penulis dengan sangat sabar sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
8. Dr. Nur Indri Rahayu, M.Ed. selaku dosen yang telah mempercai saya untuk bergabung dalam payung penelitiannya, dan selalu memberi semangat untuk menyelesaikan skripsi tepat waktu.

9. Seluruh dosen, staff, beserta karyawan Program Studi Ilmu Keolahragaan yang telah membantu peneliti baik dalam fasilitas, memberikan ilmunya dengan baik, dan motivasi selama penulis menempuh perkuliahan dan skripsi.
10. Pak Eggi selaku staf tata usaha yang memberikan kemudahan segala urusan administrasi dan selalu baik kepada peneliti hingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
11. Fidela Zahra Aida, yang telah menemani saya begadang dan mensupport saya selama penulisan.
12. Teman penelitian satu kelompok, Denta yang telah berjuang bersama juga selalu sabar dan ikhlas dalam penelitian hingga pengerjaan skripsi.
13. Teman-teman IKOR 19 khususnya Hanafi, Iqbal, Abdul, Azil dan Jarot telah menjadi teman selama masa kaderisasi maupun perkuliahan serta suka duka telah selama kuliah.
14. Teman-teman SMP – SMA Tine, Vera, Uqon, Ibong, Syifa, Wanda dan Vira yang selalu memberikan semangat kepada penulis.
15. Rekan-rekan Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Angkatan 2019, atas kesempatan dan pengalaman yang luar biasa selama perkuliahan.
16. A Diki, A Adit, A Gholib, A Ilyas, A Uje, A Bowo, dan Teh Ulan yang telah memberikan semangat dan masukan selama penelitian dan penulisan skripsi.
17. Semua pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang telah banyak membantu selama perkuliahan dan selama hidup penulis, penulis berterimakasih yang sebesar-besarnya semoga kebaikan kalian dibalas oleh Allah Subhanahu Wa Ta'ala, Aamiin.
18. Terakhir kepada Diri saya sendiri, yang telah kuat dan tetap semangat dalam menjalankan ini semua tuntas hingga akhir.

**ABSTRAK**  
**PENURUNAN LEMAK DAN POLA MAKAN DENGAN MENGGUNAKAN**  
**HOMEBASED PHYSICAL TRAINING**

Penelitian ini bertujuan untuk menurunkan lemak dan pola makan dengan menggunakan *homebased physical training* berupa video olahraga. Design penelitian yang digunakan dalam penelitian ini Pretest – Post Test Kontrol Group Design. Sebanyak 30 mahasiswa aktif Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan yang ada di Universitas Pendidikan Indonesia dengan menggunakan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan Skinfold Kaliper yang digunakan untuk mengukur lemak tubuh dan *Food Frequency Quisionnaire* (FFQ) yang digunakan untuk mengukur tingkat pola makan. Data dianalisis dengan menggunakan *Paired Sample t test*, hasil analisis lemak menunjukkan tidak adanya perubahan lemak yang signifikan setelah diberikan treatment dengan menggunakan video olahraga selama 16x pertemuan ( $p=0.318>0.05$ ). Pola makan untuk kelompok makanan pokok terdapat perubahan dengan ( $p=0.009<0.05$ ), untuk kelompok makanan lauk hewani ( $p=1.00>0.05$ ), lauk nabati ( $p=0.10>0.05$ ), sayuran ( $p=0.76>0.05$ ), buah ( $p=0.57>0.05$ ) tidak terdapat perubahan yang signifikan setelah diberikan treatment berupa video olahraga untuk kelompok lauk hewani, lauk nabati, sayuran dan buah.

**Kata Kunci:** Lemak, Pola Makan, *Homebased Physical Training*

## ABSTRACT

### FAT REDUCTION AND EATING PATTERNS USING HOMEBASED PHYSICAL TRAINING

This study aims to reduce fat and eating patterns by waiting for home-based physical training in the form of sports videos. The research design used in this study was the Pretest – Post Test Control Group Design. A total of 30 active students of the Nutrition Science Study Program, Faculty of Sport and Health Education at the Indonesian University of Education used a total sampling technique. The instruments used were Skinfold Calipers which were used to measure body fat and the Food Frequency Questionnaire (FFQ) which was used to measure the level of eating patterns. Data were analyzed using the Paired Sample t test, the results of the fat analysis showed no significant changes in fat after being given treatment using exercise videos for 16 meetings ( $p=0.318>0.05$ ). There was a change in the diet pattern for the staple food group ( $p=0.009<0.05$ ), for the food group animal side dishes ( $p=1.00>0.05$ ), vegetable side dishes ( $p=0.10>0.05$ ), vegetables ( $p=0.76>0.05$ ), fruit ( $p=0.57>0.05$ ) there was no significant change after being given treatment in the form of sports videos for the animal side dishes, vegetable side dishes, vegetables and fruit groups.

**Key Words:** Fat, Eating Patterns, Homebased Physical Training



## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iii</b>
<b>UCAPAN TERIMAKASIH.....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1. Latar Belakang .....	1
1.2. Rumusan Masalah .....	3
1.3. Tujuan Penelitian.....	3
1.4. Manfaat Penelitian.....	3
1.5. Struktur Organisasi.....	4
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>6</b>
2.1. Kajian Teori.....	6
2.1.1 Home Based Training .....	6
2.1.2 Physical Training .....	7
2.1.3 Lemak .....	7
2.1.4 Pola Makan .....	8
2.1.5 Media Video .....	9
2.2. Hasil Penelitian Terdahulu Yang Relevan .....	9
2.3. Kerangka Berfikir.....	10
2.4. Hipotesis Penelitian.....	11

<b>BAB III METODELOGI PENELITIAN</b> .....	12
3.1.    Desain Penelitian .....	12
3.2.    Partisipan Penelitian .....	13
3.3.    Populasi dan Sampel .....	13
3.3.1. Populasi.....	13
3.3.2 Sampel .....	13
3.4.    Instrument Penelitian.....	14
3.5.    Prosedur Penelitian.....	14
3.6.    Analisis Data .....	15
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> .....	16
4.1.    Temuan Penelitian .....	16
4.1.1    Deskriptif Data .....	16
4.1.2    Uji Normalitas Data .....	19
4.1.3    Uji Homogenitas .....	22
4.1.4    Uji Hipotesis .....	23
4.2.    Pembahasan Temuan Penelitian.....	25
<b>BAB V SIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMENDASI</b> .....	28
5.1.    Simpulan.....	28
5.2.    Implikasi.....	28
5.3.    Rekomendasi .....	28
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	xii
<b>LAMPIRAN</b> .....	35

**DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir .....	10
Gambar 3.2 Design Pretest Posttest Control Group.....	12
Gambar 4.3 Diagram Kadar Lemak .....	17
Gambar 4.4 Diagram Pola Makan.....	18

**DAFTAR TABEL**

Table 4.1 Deskriptif Statistika Lemak .....	16
Table 4.2 Deskriptif Pola Makan .....	17
Table 4.3 Hasil Uji Normalitas Kadar Lemak .....	20
Table 4.4 Hasil Uji Normalitas Data Pola Makan.....	20
Table 4.5 Uji Homogen Lemak.....	22
Table 4.6 Uji Homogen Pola Makan .....	22
Table 4.7 Paired Statistik Lemak .....	23
Table 4.8 Hipotesis Lemak Akhir .....	23
Table 4.9 Paired Statistik Pola Makan .....	24
Table 4.10 Hipotesis Pola Makan .....	24

## DAFTAR PUSTAKA

- . S., & . S. (2014). Prevalensi Gizi Lebih Dan Obesitas Penduduk Dewasa Di Indonesia. *Gizi Indonesia*, 28(2), 1–7.  
<https://doi.org/10.36457/gizindo.v28i2.21>
- Arikunto Suharsimi. (2015). Pemahaman Siswa Terhadap Pemanfaatan Media Pembelajaran Berbasis Livewire Pada Mata Pelajaran Teknik Listrik Kelas X Jurusan Audio Video Di Smk Negeri 4 Semarang. *Edu ElektriKa Journal*, 4(1), 38–49.
- Ayuningtyas, D., Misnaniarti, M., & Rayhani, M. (2018). Analisis Situasi Kesehatan Mental Pada Masyarakat Di Indonesia Dan Strategi Penanggulangannya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 1–10.  
<https://doi.org/10.26553/jikm.2018.9>. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 1–10.
- Cahaya, K. D. (2017). *Rajin Olahraga Bikin Nafsu Makan Meningkat?* Kompas.Com.  
<https://lifestyle.kompas.com/read/2017/11/06/180900520/rajin-olahraga-bikin-nafsu-makan-meningkat-?page=1>
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 287(March), 112934.  
<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>
- Chun, S. K., Lee, S., Yang, M. J., Leeuwenburgh, C., & Kim, J. S. (2017). Exercise-induced autophagy in fatty liver disease. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 45(3), 181–186.  
<https://doi.org/10.1249/JES.0000000000000116>
- Covid-19 ' S Impact on Indonesian Lifestyle*. (2020). May.
- Crockett, A. C., Myhre, S. K., & Rokke, P. D. (2015). Boredom proneness and emotion regulation predict emotional eating. *Journal of Health Psychology*, 20(5), 670–680. <https://doi.org/10.1177/1359105315573439>

- Dame, M. (2022). *Ini Alasan Berat Badan Kamu Tidak Turun Setelah Rutin Berolahraga*. Alodokter. <https://www.alodokter.com/ini-alasan-berat-badan-kamu-tidak-turun-setelah-rutin-berolahraga>
- Fadliyati, R. (2019). Metode Keperawatan dan Fisioterapi. *Bandung*, 2 No.1, 38–66.
- Fayasari, A., Julia, M., & Huriyati, E. (2018). Pola makan dan indikator lemak tubuh pada remaja. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 7(1), 15–21. <https://doi.org/10.14710/jgi.7.1.15-21>
- Giuntella, O., Hyde, K., Saccardo, S., & Sadoff, S. (n.d.). *Pr e p r i n t n o t e r r P r e p r i n t n e d*.
- Goto, T., Saiki, H., & Onishi, H. (1982). Studies on wood gluing - XIII: Gluability and scanning electron microscopic study of wood-polypropylene bonding. *Wood Science and Technology*, 16(4), 293–303. <https://doi.org/10.1007/BF00353157>
- Hakim, I., & Ashar, F. (2020). Pembuatan Media Pembelajaran Berbasis Web Tools Pada Mata Kuliah Kuantiti Surveying. *Jurnal Applied Science in Civil Engineering*, 1(2), 69–75. <http://asce.ppj.unp.ac.id/index.php/ASCE/article/view/26>
- Haleem, A., Javaid, M., & Vaishya, R. (2020). Effects of COVID-19 pandemic in daily life. *Current Medicine Research and Practice*, 10(2), 78–79. <https://doi.org/10.1016/J.CMRP.2020.03.011>
- Hamdani, R., & Hasye, F. A. (2019). Efek Latihan Fisik Terhadap Remodeling Jantung. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 8(2), 427. <https://doi.org/10.25077/jka.v8i2.1021>
- Hammami, A., Harrabi, B., Mohr, M., & Krstrup, 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. <https://doi.org/10.1080/23750472.2020.1757494>
- Hanum, Y. (2016). Dampak bahaya makanan gorengan bagi jantung. *Jurnal*

- Keluarga Sehat Sejahtera*, 14(28), 103–114.  
<https://doi.org/10.24114/jkss.v14i28.4700>
- Hyman, R. (1982). Quasi-Experimentation: Design and Analysis Issues for Field Settings (Book). *Journal of Personality Assessment*, 46(1), 96–97.  
[https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4601\\_16](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4601_16)
- Intan, W. (2013). Pengaruh Latihan Fisik Aerobik Terhadap Vo2 Max Pada. *E-Biomedik*, 1(2), 1064–1068.
- Iswati, M., & Khusnal, E. (2016). *Hubungan Pola Makan Dengan Aktivitas Fisik Pada Anak Kegemukan Di Sd Muhammadiyah Wirobrajan 3 Yogyakarta 1*.  
<http://digilib2.unisayogya.ac.id/xmlui/handle/123456789/2234>
- Kadir, S. (2019). POLA MAKAN DAN KEJADIAN HIPERTENSI EATING PATTERNS AND EVPERTENSION EVENTS Sunarto Kadir. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(2), 56–60.
- Khairiyah, E. L. (2016). <i>Pola Makan Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (FKIK) UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2016</i>. SKRIPSI Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 9.  
<http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/34273>
- Kristianingrum, S. (n.d.). *LEMAK / LIPID Kompetensi Dasar* :
- Majid, W. (2020). Perilaku Aktivitas Olahraga Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Pada Masyarakat. *Seminar & Conference Nasional Keolahragaan*, 1, 74–80.
- Matthews., M., & Sweeney, E. (2022). *Is Cardio Or Strength Training Better for Weight Loss?* Menshealth. <https://www.menshealth.com/weight-loss/a28701168/cardio-vs-weights/#>
- Nuryadi, Astuti, T. D., Utami, E. S., & Budiantara, M. (2017). *Buku ajar dasar-dasar statistik penelitian*.
- Pangrsa Gusti, R. E., & Zulnely, Z. (2015). Karakteristik Lemak Hasil Ekstraksi Buah Tengkwang Asal Kalimantan Barat Menggunakan Dua Macam

Pelarut. *Jurnal Penelitian Hasil Hutan*, 33(3), 175–180.  
<https://doi.org/10.20886/jpjh.v33i3.917.175-180>

Pecanha, T., Goessler, K. F., Roschel, H., & Gualano, B. (2020). Social isolation during the COVID-19 pandemic can increase physical inactivity and the global burden of cardiovascular disease. *American Journal of Physiology - Heart and Circulatory Physiology*, 318(6), H1441–H1446.  
<https://doi.org/10.1152/ajpheart.00268.2020>

Permana, R. A., Sudarmaji, W. P., Samudera, W. S., & Aga, Y. (2019). *Tinjauan Sistematis Latihan Latihan Berbasis Rumah untuk Pasien Gagal Jantung*. 3(3), 155–160.

Prasetyo, A., & Nurkholik. (2019). Implementasi Teknik Paired Sample T- Test Dalam Uji Perbedaan Kinerja Sebelum Dan Sesudah Merger Dan Akuisisi Pada Perusahaan Manufaktur Yang Terdaftar Di Bursa Efek Indonesia Periode Tahun 2014 - 2017. *Jurnal Ekonomika Dan Bisnis UNISS*, 1(1), 1–10.

Resnyanskaya, E. V., Tverdokhlebov, A. V., Tolmachev, A. A., & Volovenko, Y. M. (2005). Synthesis of 5-amino-4-(4-aryl-2-thiazolyl)-2,3-dihydro-2-pyrrolones. *Russian Journal of Organic Chemistry*, 41(2), 257–260.  
<https://doi.org/10.1007/s11178-005-0153-7>

Sadirman, A. (2002). *Media Pembelajaran dan Proses Belajar Mengajar, Pengertian Pengembangan dan Pemanfaatannya*. Raja Grafindo Bersabda.

Sartika, R. A. D. (2008). Pengaruh Asam Lemak Jenuh, Tidak Jenuh dan Asam Lemak Trans terhadap Kesehatan. *Kesmas: National Public Health Journal*, 2(4), 154. <https://doi.org/10.21109/kesmas.v2i4.258>

Serpelino Cyrino, E., Hideki Okano, A., Glaner, M. F., Romazini, M., Gobbo, L. A., Makoski, A., Bruna, N., Cordeiro de Melo, J., & Neri Tassi, G. (2003). Impact of the use of different skinfold calipers for the analysis of the body composition. *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte*, 9(3), 150–153.  
<https://doi.org/10.1590/s1517-86922003000300004>



- Shakespeare, W. (2014). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pola Makan. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 5–16.
- Sinuraya, J. F., & Barus, J. B. N. B. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Olahraga Tahun Akademik 2019/2020 Universitas Quality Berastagi. *Kinestetik*, 4(1), 23–32.  
<https://doi.org/10.33369/jk.v4i1.10359>
- Subardjah, H. (n.d.). *Latihan fisik*.
- Suharsono, T. (2013). Dampak Home Based Exercise Training Terhadap Kapasitas Fungsional Pasien Gagal Jantung. *Ejournal.Umm.Ac.Id*, 4(1), 63–68.
- Supardi, S. (1993). Populasi dan Sampel Penelitian. *Unisia*, 13(17), 100–108.  
<https://doi.org/10.20885/unisia.vol13.iss17.art13>
- Susilana, R. (2015). Modul Populasi dan Sampel. *Modul Praktikum*, 3–4.  
[http://file.upi.edu/Direktori/DUAL-MODES/PENELITIAN\\_PENDIDIKAN/BBM\\_6.pdf](http://file.upi.edu/Direktori/DUAL-MODES/PENELITIAN_PENDIDIKAN/BBM_6.pdf)
- Thanthirige, P., Shanaka, R., Of, A., Contributing, F., Time, T. O., Of, O., Shehzad, A., & Keluarga, D. D. (2016). *No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析Title*.  
 1(August), 89–98.
- Tinsley, G. (2017). *Cardio vs. Weight Lifting: Which Is Better for Weight Loss?* Healthline. <https://www.healthline.com/nutrition/cardio-vs-weights-for-weight-loss>
- Utomo, A. Y., & Ratnawati, D. (2018). PENGEMBANGAN VIDEO TUTORIAL DALAM PEMBELAJARAN SISTEM PENGAPIAN DI SMK. *Jurnal Taman Vokasi*, 6(1), 68–76. <https://doi.org/10.30738/jtvok.v6i1.2839>
- Vidyarini, A. (2014). Food Frequency Questionnaire. *Topics in Clinical Nutrition*, 29(4), 332–342. <https://doi.org/10.1097/tin.0000000000000014>
- Yuanta, F. (2020). Pengembangan Media Video Pembelajaran Ilmu Pengetahuan

Sosial pada Siswa Sekolah Dasar. *Trapsila: Jurnal Pendidikan Dasar*, 1(02), 91. <https://doi.org/10.30742/tpd.v1i02.816>

Yunitasari, E., Triningsih, A., & Pradanie, R. (2020). Analysis of Mother Behavior Factor in Following Program of Breastfeeding Support Group in the Region of Asemrowo Health Center, Surabaya. *NurseLine Journal*, 4(2), 94. <https://doi.org/10.19184/nlj.v4i2.11515>

