

**PROFIL TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR
DI PERKOTAAN BERDASARKAN JENIS KELAMIN, INDEKS MASSA
TUBUH, DAN LEVEL AKTIVITAS FISIK**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Program Studi Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani



Oleh :
Cantigi Fitriani
1902964

PROGRAM STUDI
PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENDIDIKAN JASMANI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
BANDUNG
2023

LEMBAR PENGESAHAN

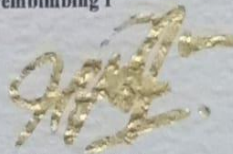
Cantigi Fitriani

1902964

PROFIL TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR
DI PERKOTAAN BERDASARKAN JENIS KELAMIN, INDEKS MASSA
TUBUH, DAN LEVEL AKTIVITAS FISIK

Disetujui dan Disahkan Oleh :

Pembimbing I



Ricky Wibowo, M.Pd

NIP. 198607182015041002

Pembimbing II



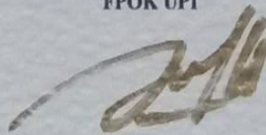
Arira, M.Pd

NIP. 920200419950820201

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani

FPOK UPI



Dr. Lukmannul Haqim Lubay, M.Pd

NIP. 197508122009121004

**PROFIL TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR
DI PERKOTAAN BERDASARKAN JENIS KELAMIN, INDEKS MASSA
TUBUH, DAN LEVEL AKTIVITAS FISIK**

HALAMAN HAK CIPTA

Oleh

Cantigi Fitriani

diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar

© Cantigi Fitriani

Universitas Pendidikan Indonesia

Agustus 2023

Hak Cipta dilindungi undang-undang

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian.

Dengan dicetak ulang, di foto copy, atau cara lainnya tanpa izin penulis.

**HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI DAN BEBAS
PLAGIARISME**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar di Perkotaan Berdasarkan Jenis Kelamin, Indeks Massa Tubuh, dan Level Aktivitas Fisik” 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 atau sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, 23 Agustus 2023

Peneliti

Cantigi Fitriani

1902964

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, Puji syukur kepada Allah SWT berkat Rahmat, hidayah, dan Karunia-Nya kepada kita semua sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar di Perkotaan Berdasarkan Jenis Kelamin, Indeks Massa Tubuh, dan Level Aktivitas Fisik”** tepat pada waktunya. Skripsi ini ditujukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Guru Sekolah Dasar Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini, serta masih banyak kendala dan kesulitan dalam proses penyelesaian skripsi ini. Namun penulis berusaha semaksimal mungkin untuk menyelesaikan proposal skripsi ini, bila memang masih terdapat kekurangan, maka segala kritikan dan saran tentunya akan sangat membantu demi kesempurnaan penulisan skripsi ini, penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan pihak lain.

Bandung, 23 Agustus 2023

Cantigi Fitriani

NIM. 1902964

UCAPAN TERIMAKASIH

Puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta'ala yang telah melimpahkan rahmat serta karunianya, sehingga peneliti akhirnya dapat menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya.

1. Bapak Prof. Dr. H. M. Solehuddin, M. Pd., MA selaku Rektor Universitas Pendidikan Indonesia sebagai pimpinan tertinggi di Universitas Pendidikan Indonesia
2. Bapak Prof. Dr. Boyke Mulyana, M. Pd selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan sebagai pimpinan tertinggi di fakultas
3. Bapak Dr. H. Dian Budiana, M. Pd selaku Wakil Dekan Bidang Akademik Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
4. Bapak Dr. Lukmannul Haqim Lubay, M. Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar FPOK UPI
5. Bapak Dr. H. Dian Budiana, M. Pd selaku dosen pembimbing akademik yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk membimbing sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan sebaik-baiknya
6. Bapak Ricky Wibowo, M. Pd selaku pembimbing skripsi pertama yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk membimbing dan memberi motivasi kepada peneliti, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan sebaik-baiknya
7. Bapak Anira, M. Pd selaku pembimbing skripsi pertama yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk membimbing dan memberi motivasi kepada peneliti, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan sebaik-baiknya
8. Seluruh bapak/Ibu Dosen dan Staf atau Karyawan FPOK yang telah membantu peneliti selama perkuliahan dan memberikan motivasi untuk cepat menyelesaikan studi S1
9. Keluarga tercinta, Ibu Mamay Maesaroh dan Bapak Kosim yang selalu mendo'akan dan memberi dukungan moril maupun materil selama studi hingga sampai penyusunan skripsi ini dapat selesai dengan sebaik-baiknya.

10. Kakak tercinta Rudi Adi Purnomo, Dewi Nopiyanti dan Maya Fatimah yang selalu mendo'akan, memberikan moril maupun materil dan dukungan kepada peneliti
 11. Bapak dan Ibu guru SDN 062 Ciujung yang telah membantu peneliti selama pelaksanaan penelitian
 12. Siswa kelas IV dan V SDN 062 Ciujung yang telah menjadi responden dan membantu pelaksanaan penelitian
 13. Teman-teman perkuliahan yang selalu memberikan do'a, semangat yakni, Ulya, Sehah, Dedes, Septi, Sipa, Siti, Najla dan Dilla terima kasih banyak sudah ikhlas membantu, mendo'akan, dan memberikan dorongan pada peneliti, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini
 14. Teman-teman PPLSP yang telah membantu peneliti yakni, Ulya, Najla, Aldy, Dhifajar, Hafidz dan Karsim terima kasih banyak telah ikhlas membantu selama penelitian
 15. Farhan dan keluarga yang selalu memberikan do'a dan dukungan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini
 16. Keluarga pencak silat Merpati Putih yang selalu menyemangati dan kebersamai
 17. Peneliti mengucapkan terima kasih atas bantuan dan dukungannya kepada semua pihak yang terlibat dan tidak dapat disebutkan namanya satu per satu
- Peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam proses pembuatan skripsi ini. Semoga Allah SWT memberikan balasan yang lebih kepada semua pihak yang telah membantu, aamiin.

Bandung, 09 Agustus 2023

Peneliti

Cantigi Fitriani

1902964

PROFIL TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR DI PERKOTAAN BERDASARKAN JENIS KELAMIN, INDEKS MASSA TUBUH DAN LEVEL AKTIVITAS FISIK

cantigi_fitriani@upi.edu

Program Studi Pendidikan PGSD Penjas, Universitas Pendidikan Indonesia

Pembimbing I: Ricky Wibowo, M. Pd

Pembimbing II: Anira, M. Pd

ABSTRAK

Penelitian ini memiliki tujuan dalam mengetahui kebugaran jasmani siswa sekolah dasar menurut jenis kelamin, indeks massa tubuh dan level aktivitas fisik di kawasan perkotaan. Penelitian ini menggunakan metode deksriptif kuantitatif. Pada penelitian ini populasinya kelas 4 dan 5 di salah satu sekolah dasar di kota Bandung sebanyak 150 siswa. Teknik sampling menggunakan rumus Slovin, sampel diperoleh sebanyak 109 siswa yang memenuhi kriteria untuk menjadi responden. Instrumen yang digunakan yaitu Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), pengukuran indeks massa tubuh dan *Physical Activity Questionnaire for Children* (PAQ-C). Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh tingkat kebugaran jasmani berada pada kategori sedang sebesar 86% dengan rata-rata 16.367, berdasarkan jenis kelamin, kebugaran jasmani pada laki-laki berada pada kategori sedang sebesar 89% dengan rata-rata 16.581, sedangkan kebugaran jasmani pada perempuan berada pada kategori sedang sebesar 83% dengan rata-rata 16.106, berdasarkan IMT pada kategori normal sebesar 45% dengan rata-rata 22.319, anak yang memiliki IMT normal dengan kebugaran jasmani berada pada kategori sedang sebesar 39% menggunakan rata-rata 4.360, berdasarkan aktivitas fisik pada kategori cukup sebesar 64% dengan rata-rata 3, anak yang mempunyai aktivitas fisik cukup dengan kebugaran jasmani ada dalam kategori sedang sebesar 54% dengan rata-rata 4.360. berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa Sebagian besar kebugaran jasmani berdasarkan jenis kelamin indeks massa tubuh dan level aktivitas fisik berada pada kategori sedang, normal dan cukup. Hasil penelitian ini dapat menjadi informasi untuk berbagai pihak dalam meningkatkan aktivitas fisik bagi siswa sekolah dasar di daerah perkotaan.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, Perkotaan, Jenis Kelamin, Indeks Massa Tubuh, Level Aktivitas Fisik

PROFILE OF PHYSICAL FITNESS LEVEL OF URBAN ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS BASED ON GENDER, BODY MASS INDEX AND PHYSICAL ACTIVITY LEVEL

Cantigi_fitriani@upi.edu

Elementary School Teacher Education Study Program, Physical Education, Indonesian University of Education

First Supervisor : Ricky Wibowo, M. Pd

Second Supervisor : Anira, M. Pd

ABSTRACT

This study aims to determine the physical fitness of elementary school students based on gender, body mass index and level of physical activity in urban areas. This study uses a quantitative descriptive method. The population in this study were grades 4 and 5 in an elementary school in the city of Bandung with a total of 150 students. The sampling technique uses the Slovin formula, the sample obtained is 109 students who meet the criteria to become respondents. The instruments used were the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI), measurement of body mass index and the Physical Activity Questionnaire for Children (PAQ-C). The results showed that all levels of physical fitness were in the moderate category of 86% with an average of 16,367, based on gender, physical fitness in men was in the moderate category of 89% with an average of 16,581, while physical fitness in women was in the moderate category 83% with an average of 16,106, based on BMI in the normal category of 45% with an average of 22,319, children who have normal BMI with physical fitness are in the moderate category of 39% with an average of 4,360, based on physical activity in the sufficient category of 64% with an average of 3, children who have sufficient physical activity with physical fitness are in the moderate category of 54% with an average of 4,360. Based on these results, it shows that most of the physical fitness based on gender, body mass index and level of physical activity are in the moderate, normal and sufficient categories. The results of this study can be information for various parties in increasing physical activity for elementary school students in urban areas.

Keywords: *Physical Fitness, Urban, Gender, Body Mass Index, Physical Activity Level*

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN HAK CIPTA	ii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI DAN BEBAS PLAGIARISME	iii
KATA PENGANTAR	iv
UCAPAN TERIMAKASIH.....	v
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Penelitian	1
1.2 Rumusan Masalah Penelitian	2
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	3
1.5 Struktur Organisasi.....	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA	6
2.1 Kebugaran Jasmani.....	6
2.1.1 Hakikat Kebugaran Jasmani.....	6
2.1.2 Fungsi dan Tujuan Kebugaran Jasmani	6
2.1.3 Komponen Kebugaran Jasmani.....	7
2.2 Daerah Perkotaan	8
2.3 Indeks Massa Tubuh.....	9
2.3.1. Obesitas	10
2.3.2. Cara Mengatasi Obesitas.....	12
2.3.3. Faktor penyebab terjadinya Obesitas	12
2.4 Hakikat aktivitas fisik.....	15
2.4.1 Pentingnya Aktivitas Fisik bagi Anak	15
2.4.2 Aktivitas Fisik Sesuai Tumbuh Kembang Anak Usia Sekolah Dasar	16

2.5	Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	17
2.6	Kerangka Berpikir	18
2.7	Hipotesis	19
BAB III METODE PENELITIAN.....		20
3.1	Metode Penelitian.....	20
3.2	Partisipan Penelitian	20
3.3	Populasi dan Sampel	20
3.3.1	Populasi.....	20
3.3.2	Sampel.....	21
3.4	Instrumen Penelitian.....	22
3.4.1.	Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI).....	22
3.4.2.	Pengukuran IMT	26
3.4.3.	Cara pengukuran aktivitas fisik.....	26
3.5	Prosedur Penelitian.....	28
3.6	Analisis Data	29
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN.....		30
4.1	Deskripsi Data Responden	30
4.2	Deskripsi Data Penelitian	31
4.2.1	Hasil Kebugaran Jasmani.....	31
4.2.2	Kebugaran Jasmani Berdasarkan Jenis Kelamin.....	33
4.2.3	Kebugaran Jasmani Berdasarkan Indeks Massa Tubuh.....	34
4.2.4	Kebugaran Jasmani Berdasarkan Level Aktivitas Fisik.....	36
4.3	Pembahasan	39
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI.....		43
5.1	Simpulan.....	43
5.2	Implikasi.....	43
5.3	Rekomendasi	44
DAFTAR PUSTAKA		46
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....		56

DAFTAR TABEL

tabel 3.1 Populasi Responden	21
tabel 3.2 Norma Penilaian Tes Lari Cepat	23
tabel 3.3 Kategori Tes Pull Up Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin	23
tabel 3.4 Kategori Tes Sit Up Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin	24
tabel 3.5 Kategori Tes Vertical Jump Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin.....	25
tabel 3.6 Norma Penilaian Lari Jarak Sedang	25
tabel 3.7 Norma tes kebugaran jasmani	25
tabel 3.8 Klasifikasi Indeks Massa Tubuh	26
tabel 3.9 Norma Penilaian PAQ-C	27
Tabel 4.1 Data Responden	30
Tabel 4.2 Data Kelas.....	30
Tabel 4.3 Data Deskriptif Statistik.....	31
Tabel 4.4 Klasifikasi Hasil TKJI.....	32
Tabel 4.5 Data Deskriptif Statistik berdasarkan Jenis Kelamin.....	33
Tabel 4.6 Data Deskriptif Statistik Indeks Massa Tubuh	34
Tabel 4.7 Data Deskriptif Statistik Kebugaran Jasmani Berdasarkan Indeks Massa tubuh	34
Tabel 4.8 Klasifikasi Indeks Massa Tubuh.....	35
Tabel 4.9 Data Deskriptif Statistik Level Aktivitas Fisik	36
Tabel 4.10 Data Deskriptif Statistik Kebugaran Jasmani Berdasarkan Level Aktivitas Fisik	37
Tabel 4.11 Klasifikasi Level Aktivitas Fisik	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Kebugaran Jasmani Berdasarkan Jenis Kelamin.....	33
Gambar 4. 2 Kebugaran Jasmani Berdasarkan Indeks Massa tubuh	36
Gambar 4. 3 Kebugaran Jasmani Berdasarkan Indeks Massa Tubuh	39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Penetapan Judul dan Dosen Pembimbing	56
Lampiran 2 Surat Permohonan Izin Penelitian	63
Lampiran 3 Surat Balasan Penelitian	65
Lampiran 4 Instrumen Kebugaran Jasmani	66
Lampiran 5 Data Hasil Kebugaran Jasmani.....	67
Lampiran 6 Data Hasil Indeks Massa Tubuh.....	70
Lampiran 7 Kuesioner Aktivitas Fisik (PAQ-C)	73
Lampiran 8 Data Hasil Kuesioner Aktivitas Fisik	77
Lampiran 9 Dokumentasi Penelitian.....	80

DAFTAR PUSTAKA

- Abduljabar, B., Darajat, J., & Hanbali, B. (2019). *Aplikasi Statistika dalam Penjas Lengkap dengan Perhitungan SPSS*. Bandung: Bintang Warliantika.
- Aldianto, R., & Dkk. (2015). Kesetaraan Gender Masyarakat Transmigrasi Etnis Jawa. *Equilibrium Pendidikan Sosiologi*, IV (1), 1-10.
- Arbain, J., Azizah, N., & Sari, I. N. (2017). Pemikiran Gender Menurut Para Ahli: Telaah atas Pemikiran Amina Wadud Muhsin, Asghar Ali Engineer, dan Mansour Fakih. *Sawwa: Jurnal Studi Gender*, 11 (1), 75.
- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Angga. (2017). Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Kejadian Andropause di Lingkungan Kerja Uin Syarif Hidayatullah Jakarta. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Anggelia, D.A. (2015). Hubungan aktivitas fisik dengan komposisi tubuh (indeks massa tubuh) siswa kelas xi SMK Negeri Se - Kota Bandung. (Skripsi). Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Univeritas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Abdul Alim. (2009). Permainan Mini Tennis untuk pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa di Sekolah Dasar. *JPJI*. 6 (2). Nov 2009. Hlm.82
- Akbar, G, A. (2020). Survei Tingkat Motivasi Siswa dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani pada Masa Pmbelajaran Jarak Jauh di SDN 032 Tilil Kota Bandung. *Universitas Pendidikan Indonesia*, 18.
- Arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V Di Min Donomulyo Kabupaten Malang. *AL-Mudarris*, 24-27
- Azwar, S. (2016). *Fungsi dan Pengembangan Pengukuran Tes dan Prestasi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Adi, Moch, P. (2019). Hubungan Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMP. *Sport Science and Health*, 1 (3), 138-142.
- Aires, L. Silva, P., Silva, G., Santos, M. P., Ribeiro, J. C., & Mota, J. (2010). Intensity of Physical Activity Cardiorespiratory Fitness, and Body Mass Index in Youth. (1). 54-59.
- Barasi, Mary. (2007). *At a Galance Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Gelora Aksara Pratama.

- Burhaein, E. (2017). Aktivitas Fisik Olahraga untuk Pertumbuhan dan Perkembangan Siswa SD. *Indonesian Journal of Primary Education*. 1 (1). 51-58
- Bhuiyan, M., Zaman, S. and Ahmed, T. (2013). Risk factors associated with overweight and obesity among urban school children and adolescents in Bangladesh: a case - control study. *BMC Pediatrics*. 13 (1), p.72.
- Carlson, J., Crespo, N., Sallis, J., Patterson, R. and Elder, J. (2012). Dietary Related and Physical Activity - Related Predictors of Obesity in Children: A 2 - Year Prospective Study. *childhood Obesity*, 8 (2), pp. 110-115.
- Chaput, J., Lambert, M., Mathieu, M., Tremblay, M., O' Loughlin, J. and Tremblay, A. (2012). Physical activity vs. sedentary time: independent associations with adiposity in children. *Pediatric Obesity*, 7 (3), pp.251-258.
- Chen, R. G. (2015). Hubungan Screen Time dengan Status Obesitas Pada Remaja. Universitas Sumatera Utara.
- Cornejo, E, I. Gomez, M, D. Sallis, F, J. Santos, F, J. Pinero, C, J. See, L, O. (2015). Objectively Measured and Self-Reported Leisure-time Sedentary Behavior and Academic Performace in Youth: The Up & Down Study. *ELSEVIER*. 77. 107
- Damma, I, M. (2022). Hubungan Antara status Gizi dengan Kebugaran Jasmani Siswa SDN 1 Mulyosari Kecamatan Pasir Sakti Kabupaten Lampung timur. Universitas Lampung.
- Dwiyani, Lili. (2011). Artikel Indeks Masa Tubuh dan Tingkat Kesegaran Jasmani pada anak obesitas setelah lepas intervensi diet dan olahraga. Semarang: Universitas Diponegoro
- Desmawati. (2019). Gambaran Gaya Hidup Kurang Gerak (Sedentary Lifestyle) dan Berat Description of Adolescents Sedentary Lifestyle, Obesity in Junior High School Tangerang Selatan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 11 (January), 296 301.
- Dishman, R. K., Sui, X., Church, T. S., Kline, C. E., Youngstedt, S. D., & Blair, S. N. (n.d.). Decline in Cardiorespiratory Fitness and Odds of Incident Sleep Complaints, (16), 960-967.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). Pedoman Prakis Berolahraga Untuk Kebugaran & Kesehatan. Yogyakarta: Andi Offset
- Faudi, F, D. Meidian, C, A. (2017). Pengaruh Obesitas terhadap Kebugaran Anak Sekolah Dasar Usia 10-12 Tahun. *Jurnal Fisioterapi*. 17 (2). 78

- Ferida PRA. (2012). Korelasi Status Gizi dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Anak Sekolah Dasar. *Journal Physical Education Sport Health Recreation*.
- Fornage, M., Gillespie, C., Isasi, C. R., Lichtman, J. H., & Lisabeth, L. (2017). *HHS Public Access* (Vol. 135).
- Fernandez, R, A. Baltar, R, Z. Diaz, R, E. (2017). Quality of Life and Physical Activity: Their Relationship With Physical and Psychological Well-Being. *INTECH*. 64
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). How to Design and Evaluate Research in Education (M. Ryan (ed); 8th ed.).
- Giriwijoyo, S. (2012). Ilmu Faal Olahraga. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset
- Guangwei Chen., Chen, J., Liu, J., Hu, Y., & Liu, Y. (2022). Relationship Between Body Mass Index and Physical Fitness of Childern and Adolscents in Xianjiang, China: a Cross-Sectional Study. *BMC Public Health*
- Grummer & Strawn, LM. (2012). Centers of disease control and prevention, assessing your weight: about bmi for adult. *American Journal of Clinical Nutrition*. Volume 2 No 1.
- Han, T. S., Tajar, A., & Lean, M. E. J. (2011). Obesity and weight management in the elderly, 169-196.
- Hui, S. S. Zhang, R., Suzuki, K., Naito, H., Song, J., Park. S. Y Song, J. (2019). Physical activity and health-related fitness in Asian adolescents: The Asia-fit study. *Journal of Sports Sciences*, 00 (00), 1-7.
- Indrayogi, I. Nurhayati, M. Fauzi, S, R. (2021). Physical Fitness and Attention Level of Elementary School Student. *MJMHS*. 142-145
- Kanekar, A. (2012). Chilhood Obesity: A Global Public Health Crisis. *International Journal of Preventive Medicine*, 3 (1)
- Kartono, D. T., & Si, M. (2010). Pengertian dan Ruang Lingkup Sosiologi Perkotaan. In sosiologi Perkotaan (pp. 1-59)
- Keliat, P. Lubis, E, A. Helmi, B. (2019). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani dan Kecukupan Gizi. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*. 7 (2). 49
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2019). Prioritas Kesehatan 2019. Kuningan. Kemenkes RI Direktorat Jendral P2P

- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia (2019). *Aktivitas Fisik*. Kuningan. Kemenkes RI Direktorat Jendral P2P
- Kurdi, M. I. (2012). Coronary artery disease in Africa and the Middle. 65–72.
- Kurnia, D. (2021). Level Aktivitas Fisik dimasa Pandemi Covid-19 pada Siswa SMP Negeri 8 Palu. *Universitas Tandulako*. Palu
- Kurniawan, D, B. Ramadi, & Wijayanti, N, P. (2016). The Correlation of Nutritional Status to Physical Fitness of Grade V Students of SD Negeri 92 Pekanbaru. Universitas Riau.
- Khairy, P., Ionescu-ittu, R., Ms, C., Mackie, A. S., Abrahamowicz, M., Pilote, L., & Marelli, A. J. (2010). Changing Mortality in Congenital Heart Disease. *JAC*, 56(14), 1149–1157.
- Kliegman, R. (n.d.). *Nelson textbook of pediatrics*. Mistry, S. and Puthussery, S. (2015). Risk factors of overweight and obesity in childhood and adolescence in South Asian countries: a systematic review of the evidence *Public Health*, 129 (3), pp. 200-209.
- Kowalski, K.C., Crocker, P.R.E., Donen, R.M. (2004). The physical activity questionnaire for older children (paq-c) and adolescent (paq-a) manual. 87, S7N 5B2. Canada: College of Kinesiology University of Saskatchewan.
- Komariyah, L. (2010). *Pendidikan Kesehatan*. Bandung: Laboratorium Pendidikan Olahraga FPOK-Universitas Pendidikan Indonesia.
- Kementrian Kesehatan RI (2018) Hasil RISKESDAS 2018, P. Utama Kementerian Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Retrieved from: http://www.depkes.go.id/resources/download/info_terkini/materi_rakerpop_2018_Hasil_Riskesdas_2018.pdf.
- Kristiana, Y. Lani, A. Yuda, A. (2023). Budaya Berolahraga Anak Usia Sekolah Dasar di Jawa Timur: Studi Eksplorasi Berdasarkan Gender dan Kegiatan Waktu Luang. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*. 9 (1). 585
- Lestari, A. (2012). Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kebugaran pada Anak Usia 10-12 Tahun di SDN 1 Sidodadi Masaran. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Lutan, R, Hartono, J., Tomoliyus. (2001). *Pendidikan kebugaran jasmanai: orientasi pembinaan di sepanjang hayat*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas.

- Laurson, K. R. Lee, J. A. Gentile. D A. Walsh. D. A. & Eisenmann, JC (2014) Concurrent Associations between Physical Activity Screen Time, and Sleep Duration with Childhood Obesity. 2014
- Mahendra Agus, (2010). Teori Belajar Motorik. Bandung: FPOK Bandung.
- Margareta, S. (2013). Hubungan Pelaksanaan Sistem Kearsipan Dengan Efektivitas Pengambilan Keputusan Pimpinan: Study Deskriptif Analisis Kuantitatif di Sub Bagian Kepegawaian dan Umum Lingkungan Kantor Dinas Pendidikan Provinsi Jawa Barat. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Muhajir. (2016). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Erlangga.
- Musaiger, A. O. (2004). Overweight and obesity in the Eastern Mediterranean Region: can we control it ? 10(6), 789– 793.
- Mutohir dan Maksum (2007). Sport Development Index. (Konsep, Metodologi dan Aplikasi) Alternatif Baru Mengukur Kemajuan Pengembangan Bidang Keolahragaan Penerbit PT. Index. Jakarta
- Made N, Pratiwi I. Made Muliarta I. (2017) Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani dan Indeks Massa Tubuh pada Siswa Usia 9-12 Tahun di SD Negeri 4 Sumerta Tahun 2014. E-Jurnal Medika.
- Mahardika I Made Sriundy. 2010. Evaluasi Pengajaran. Surabaya: Unesa University press.
- Nurmalina, I. (2011). Pencegahan dan. Manajemen Obesitas. Bandung: Gramedia.
- Nurchahyo, Fathan (2011). Jurnal Kaitan Antara Obesitas dan Ak Fisik Yogyakarta: FIK UNY
- Nurhasan. (2013). Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga. FPOK UPI
- Oktaviani, A, N. & Wibowo, S. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri di Madiun. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. 9 (1). 7-18.
- Pingkan, Palilingan (2010). Apakah Anak Anda Obesitas Betterhealth Tahun II/Edisi 3/Triwulan/September 2010 online
- Payab, M. Kelishadi, R., Qorbani, M., Motlagh, M., Ranjbar, S., Ardalan, G., Zahedi, H. Chinian, M., Asayesh, H., Larijani, B. and Heshmat, R. (2015). Association of junk food consumption with high blood pressure and obesity

in Iranian children and adolescents: the CASPIAN-IV Study. *Jurnal de Pediatria*, 91 (2), pp. 196-205.

Putri, S, W. Afriwardi, & Rusjdi, D, A. (2022). Apakah Indeks Massa tubuh Memengaruhi Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *JIKESI*, 2 (2).

Putri, A, A. (2020). Aktivitas Kebugaran Jasmani. SMA Negeri 3 Medan

Prasetio, E. Sutisyana, A. Ilahi, R, B. Defliyanto. (2018). Kebugaran Jasmani Berdasarkan Indeks Massa Tubuh pada Siswa SMP Negeri 29 Bengkulu Utara. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2 (2). 168

Prentice-Dunn, H and Prentice-Dunn, S. (2012) Physical activity, sedentary behavior, and childhood obesity: A review of cross-sectional studies *Psychology, Health & Medicine*. 17 (3), pp.255-273.

Ma'arif & Prasetyo. (2021) Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5 (2), pp. 3452

Rahmatika (2008) *Obesitas Pada Anak dan Remaja* Online available.

Rauner, A., Mess, F., & Woll, A. (2013). The relationship between physical activity, physical fitness and overweight in adolescents: a systematic review of studies published in or after 2000, 1-9.

Rai Utama, LG.B.R. (2016). Teknik Sampling dan Penentuan Jumlah sampel. *Universitas Dhyana Pura*, 125.

Riskesdas, K. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS). *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*, 44(8), 1–200.

Rizhardi, R. (2019). Perbandingan Kebugaran Jasmani Antara Sekolah di Perkotaan dan di Pedesaan Studi Kasus di SMA Negeri 5 Palembang dan SMA Negeri 2 Banyuasin 2. *Wahana Didaktika*. 17 (3). 297-304

Romeo, J. Warnberg, J. Pojo, T. Marcos, A. (2010). Role of Physical Activity on Immune Function Physical Activity, Immunity and Infection. *Proceedings of The Nutrition Society*. 69. 393

Sabrina, F., Afriwardi, & Rusjdi, D. A. (2021). Hubungan Jenis Kelamin terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri 13 Sungai Pisang Padang. *JIKESI*, 2 (1)

Salahudin, A. (2012). *Metode Riset Kebijakan Pendidikan*. Bandung Pustaka Setia.

Said Junaidi. (2011). *Olahraga Usia Dini. Program Studi Ilmu Keolahragaan: Universitas Negeri Semarang*

- Sambo, M, C. (2016). *Aktivitas Fisik Pada Anak*. Jakarta. Diakses dari <https://www.idai.or.id/artikel/seputar-kesehatan-anak/aktivitas-fisik-pada-anak>
- Santika, I. G. P. N. A. (2015). Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Umur Terhadap Daya Tahan Umum (Kardiovaskuler) Mahasiswa Putra Semester II Kelas A Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP PGRI BALI Tahun 2014. *Jurnal Pendidikan*, 1 (11), 42-47
- Sarudarma, W, I. (2017). *Obesitas Pada Anak*. Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.
- Sulistiono, A, A. dkk. (2020). *Pengembangan Model Alternatif Evaluasi Kebugaran Untuk Siswa Sekolah Dasar (SD)*. Jakarta: Pusat Penelitian Kebijakan, Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Ramadona, T, E. (2018). Hubungan Indeks Massa Tubuh dan Tingkat Aktivitas Fisik pada Siswa Sekolah Dasar Kelas V di SD Negeri Samirone Kecamatan Depok Kabupaten Sleman. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Satin, M, P. Mandosir, M, Y. Irmanto, M. Susanto, H, I. Kristanto, B. Hubungan Antara Status Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pelajar SMA di Kota Jayapura. *IJOK*. 1 (1). 5
- Soraya, D., Sukandar, D., & Sinaga, T. (2017). Hubungan pengetahuan gizi, tingkat kecukupan zat gizi, dan aktivitas fisik dengan status gizi pada guru SMP. *Jurnal Gizi Indonesia. The Indonesian Journal of Nutrition*, 6 (1), 29-36.
- Stork, S. & Sanders, W, S. (2008). Physical Education in Early Childhood. *The Elementary School Journal*, Vol. 108, No. 3 (January 2008), pp. 197-206
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2011). *Statistika untuk penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif. Kualitatif Dan R & D*. Bandung: ALFABETA cv.
- Suparmini, & Wijayanti, A. T. (2015). Masyarakat Desa dan Kota (Tinjauan Geografis, Sosiologis dan Historis). In *Ilmu Sosial* (pp. 1-152).
- Suharini, E. (2007). Menemu kenali Agihan Pemukiman Kumuh di Perkotaan Melalui Interpretasi Citra Penginderaan Jauh. *Jurusan Geografis Fis Unnes. Jurnal Geografi*, 4(03), 77-85

- Sukamti, R, E. Zein, I, M. Budiarti, R. (2016). Profil Kebugaran Jasmani dan Status Kesehatan Instruktur Senam Aerobik di Yogyakarta. *Jurnal Olahraga Prestasi*. 12 (2). 34
- Salahudin, A. (2012). Metode Riset Kebijakan Pendidikan. Bandung Pustaka Setia.
- Sabrina, F. (2020). Hubungan Jenis Kelamin Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD Negeri 13 Sungai Pisang Kecamatan Bungus Teluk Kabung Kota Padang. *Universitas Andalas*.
- Susilawati, D. (2009). Kebugaran Jasmani (Secara Medis dan Kepeleatihan). Sumedang: UPI PRESS.
- Sulistyowati, S, L. (2015). Pedoman Umum Pengendalian Obesitas. Bakti Husada
- Savanur, M. S. Sathye, A. Udawant, A., Udipi. A., Ghugre, P. Haas, J. Bhatnagar, A. (2017). Nutritional Status and Physical Fitness of Tribal Adolescents in Ahmednagar District of Maharashtra Nutritional Status and Physical Fitness of Tribal Adolescents in Ahmednagar District of Maharashtra Ecology of Food and Nutrition. 56 (6), 552-566.
- Steve Stork dan Stephen W. Sanders. (2015). Physical Education in Early Childhood. *The Elementary School Journal*, Vol. 108, No. 3 (January 2015). PP. 197-206
- Suharjana, F. (2011). Membina Kebugaran Jasmani Amak dengan Senam Pembentukan. *MEDIKORA*, VII, 77-86.
- Sylejmani, B., Myrtaj, N., Maliqi, A., Gontarev, S., & Georgiev, G. (2020). Physical Fitness in Childern and Adolescents in Rural and urban Areas. *Journal of Human Sport & Exercise*.
- Tarigan, B (2012). Optimalisasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga Berdasarkan Berlandaskan Ilmu Faal Olahraga sebuah analisa kritis. Bandung: Edios.
- Thomas, E. (2018) Physical Fitness Evaluation of School Children in Southern Italy A Cross Sectional Evaluation.
- Titlbach, S. A. Jekan. D. Schmadi, S. CL Wall A Tachsich S. A. Jekau, D. Woll, A. (2017). The relationship between physical activity fitness
- Tucker, J. S., Martin, S., Jackson, A. W. Morrow, J. R., Greenleaf, C. A., & Petric, T. A. (2014). Relations ween Sedentary Behavior and FITNESSGRAM Healthy Fitness Zone Achievement and Physical Activity, 1006-1011.
- UNICEF. (2022). Analisis Lanskap Kelebihan Berat Badan dan Obesitas di Indonesia. *Jakarta*. 44-45.

- Utami, D., & Setyarini. G. (2017). Faktor - faktor Yang Mempengaruhi Indeks Massa Tubuh Pada Remaja Usia 15-18 Tahun Di SMAN 14 Tangerang. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 4 (3), 207-215.
- Utami. N. P. Purba, M. B., & Huriyati, E. (2018). Paparan Screen Time Hubungannya dengan Obesitas pada Remaja SMP di Kota Yogyakarta. *Jurnal Dunia Gizi*, 1 (2), 71-78.
- WHO. (2011). *Physical-ActivityRecommendations-5-17 Years*. Who, 1(1), 1–2.
- WHO. (2020). *Physical Activity Recommendation 5-17 Years*. Who, 1(1), 1-2.
- Widia Putri, S., Afriwardi, Afriani, D. (2020) Apakah Indeks Massa Tubuh Memengaruhi Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *JIKESI*.
- World Health Organization. (2023). Childhood Obesity. Retrieved Juli 12, 2023, from <https://www.who.int/europe/news/item/03-03-2023-childhood-obesity-five-facts-about-the-who-european-region>
- World Health Organization. (2022). Accelerating Action to stop Obesity. Retrieved Juni 8, 2023, from <https://www.who.int/news/item/04-03-2022-world-obesity-day-2022-accelerating-action-to-stop-obesity>
- Wang, C. K. J. Chia. Y. H. M. & Quck, J.J. (2006). International Journal of Sport and Patterns of physical activity. sedentary behaviors, and psychological determinants of physical activity among Singaporean school children. (Juni 2023), 37 41.
- Wei Chen, G. Chen, J. Liu, J. Hu, Y. Liu, Y. (2022). Relationship between body mass index and physical fitness of children and adolescents in Xinjiang, China: a cross-sectional study. 22 (1680).
- Yosephin, B. (2018). *Tuntunan Praktis Menghitung Kebutuhan Gizi*. Yogyakarta. Andi Offset.
- Zagout. M. Vyncke, K. Moreno, LA Fabio, P. D.M. Molnar D. Lissner, L Michels, N. (2016). Determinant factors of physical fitness in European children *international Journal of Public Health*.
- Zain, D. (2019). Pengaruh Pendidikan Jasmani Terhadap Perkembangan Karakter dan Perilaku Anak Usia Dini dan Sekolah Dasar. *OSF*. 2
- Zulfa, F. (2021). Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani Peserta didik Kelas Atas di Sekolah Dasar Negeri Tambakrejo Tempel Kabupaten Sleman. *Universitas Negeri Yogyakarta*.

Zhang, L. Peter, J. Johnson, D, W. Kamali, V. Cox, G, R. (2008). Body Mass Index and health Related Quality of Life in Elementary School Children: a pilot Study. *Health and Quality of Life Outcomes*. 6 (77). 2