

LAMPIRAN 1
ANGKET *LIFE SATISFACTION* SEBELUM UJI COBA

ANGKET *LIFE SATISFACTION*

Angket ini dimaksudkan untuk mengungkapkan suatu gambaran tentang *Life Satisfaction* siswa. Oleh karena itu bantuan dan dan kerjasama adik-adik untuk mengisi angket ini. Hasil angket ini tidak akan mempengaruhi penilaian terhadap kemampuan adik-adik dan akan terjaga kerahasiaannya.

Petunjuk Pengisian

Berilah tanda silang (X) pada salah satu alternatif jawaban yang tersedia pada angket ini sesuai dengan keadaan adik-adik.

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1	Saya senang berada di rumah dengan keluarga saya		
2	Keluarga saya rukun		
3	Saya suka menghabiskan waktu bersama orang tua saya		
4	Saya dan orang tua melakukan hal-hal yang menyenangkan bersama-sama		
5	Keluarga saya lebih baik dari keluarga lainnya		
6	Anggota keluarga saya berbicara dengan baik satu sama lain		
7	Orang tua saya memperlakukan saya dengan adil		
8	Teman-teman saya memperlakukan saya dengan baik		
9	Teman-teman saya baik pada saya		
10	Andai saja saya memiliki teman-teman yang berbeda		
11	Teman-teman saya jahat pada saya		
12	Teman-teman saya hebat		
13	Saya tidak merasa senang ketika bersama teman-teman		
14	Saya memiliki banyak teman		
15	Teman-teman saya akan membantu saya jika saya membutuhkan		
16	Saya menanti-nanti waktunya pergi ke sekolah		
17	Saya suka berada di sekolah		
18	Sekolah itu menarik		
19	Andai saja saya tidak harus pergi ke sekolah		
20	Ada banyak hal tentang sekolah yang tidak saya sukai		
21	Saya menikmati kegiatan-kegiatan di sekolah		

LAMPIRAN 1 (LANJUTAN)
ANGKET *LIFE SATISFACTION* SEBELUM UJI COBA

22	Saya belajar banyak di sekolah		
23	Saya tidak merasa senang di sekolah		
24	Saya suka tempat dimana saya tinggal		
25	Andai saja ada orang-orang yang berbeda di lingkungan tempat saya tinggal		
26	Andai saja saya tinggal di rumah yang berbeda		
27	Andai saya tinggal di tempat lain		
28	Saya menyukai lingkungan tempat saya tinggal		
29	Saya menyukai tetangga-tetangga saya		
30	Kota ini dipenuhi dengan orang-orang jahat		
31	Rumah keluargaku menyenangkan		
32	Ada banyak hal menyenangkan yang bisa dilakukan di tempat saya tinggal		
33	Saya rasa saya tampan/cantik		
34	Saya menyenangkan bagi orang-orang di sekitar saya		
35	saya orang yang baik		
36	kebanyakna orang menyikai saya		
37	Ada banyak hal yang bisa saya kerjakan dengan baik		
38	Saya suka mencoba hal-hal baru		
39	Saya menyukai diri saya sendiri		

LAMPIRAN 2
UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS ANGKET *LIFE SATISFACTION*

Validitas Item Soal Angket *Life Satisfaction*

No Soal	R hitung	R tabel	Keterangan
1	0,26	0,11	VALID
2	0,56	0,11	VALID
3	0,66	0,11	VALID
4	-0,10	0,11	TIDAK VALID
5	-0,24	0,11	TIDAK VALID
6	0,48	0,11	VALID
7	-0,10	0,11	TIDAK VALID
8	0,24	0,11	VALID
9	0,24	0,11	VALID
10	0,24	0,11	VALID
11	-0,13	0,11	TIDAK VALID
12	-0,08	0,11	TIDAK VALID
13	0,27	0,11	VALID
14	0,56	0,11	VALID
15	0,57	0,11	VALID
16	0,17	0,11	VALID
17	0,35	0,11	VALID
18	0,32	0,11	VALID
19	0,55	0,11	VALID
20	0,76	0,11	VALID
21	0,56	0,11	VALID
22	0,24	0,11	VALID
23	0,53	0,11	VALID
24	0,71	0,11	VALID
25	0,50	0,11	VALID
26	0,33	0,11	VALID
27	0,24	0,11	VALID
28	0,26	0,11	VALID
29	0,61	0,11	VALID
30	0,81	0,11	VALID
31	-0,01	0,11	TIDAK VALID
32	0,17	0,11	VALID
33	-0,06	0,11	TIDAK VALID
34	0,59	0,11	VALID
35	0,56	0,11	VALID
36	0,60	0,11	VALID
37	-0,06	0,11	TIDAK VALID
38	0,35	0,11	VALID
39	0,26	0,11	VALID

Dally Nur Arif, 2016

PENGARUH PROGRAM AKTIFITAS FISIK (ENDURANCE AND STRENGTH) DAN PENDIDIKAN GIZI TERHADAP *LIFE SATISFACTION* ANAK OBESITAS

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

LAMPIRAN 2 (LANJUTAN)
UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS ANGKET *LIFE SATISFACTION*

Reliability
Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	57	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	57	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,716	40

LAMPIRAN 3
ANGKET *LIFE SATISFACTION* SETELAH UJI COBA

ANGKET *LIFE SATISFACTION*

Angket ini dimaksudkan untuk mengungkapkan suatu gambaran tentang *Life Satisfaction* siswa. Oleh karena itu bantuan dan dan kerjasama adik-adik untuk mengisi angket ini. Hasil angket ini tidak akan mempengaruhi penilaian terhadap kemampuan adik-adik dan akan terjaga kerahasiaannya.

Petunjuk Pengisian

Berilah tanda silang (X) pada salah satu alternatif jawaban yang tersedia pada angket ini sesuai dengan keadaan adik-adik.

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1	Saya senang berada di rumah dengan keluarga saya		
2	Keluarga saya rukun		
3	Saya suka menghabiskan waktu bersama orang tua saya		
4	Anggota keluarga saya berbicara dengan baik satu sama lain		
5	Teman-teman saya memperlakukan saya dengan baik		
6	Teman-teman saya baik pada saya		
7	Andai saja saya amemiliki teman-teman yang berbeda		
8	Saya tidak merasa senang ketika bersama teman-teman		
9	Saya memiliki banyak teman		
10	Teman-teman saya akan membantu saya jika saya membutuhkan		
11	Saya menanti-nanti waktunya pergi ke sekolah		
12	Saya suka berada di sekolah		
13	Sekolah itu menarik		
14	Andai saja saya tidak harus pergi ke sekolah		
15	Ada banyak hal tentang sekolah yang tidak saya sukai		
16	Saya menikmati kegiatan-kegiatan di sekolah		
17	Saya belajar banyak di sekolah		
18	Saya tidak merasa senang di sekolah		
19	Saya suka tempat dimana saya tinggal		
20	Andai saja ada orang-orang yang berbeda di lingkungan tempat saya tinggal		

LAMPIRAN 3
ANGKET *LIFE SATISFACTION* SETELAH UJI COBA (LANJUTAN)

- 21 Andai saja saya tinggal di rumah yang berbeda
- 22 Andai saya tinggal di tempat lain
- 23 Saya menyukai lingkungan tempat saya tinggal
- 24 Saya menyukai tetangga-tetangga saya
- 25 Kota ini dipenuhi dengan orang-orang jahat
- 26 Ada banyak hal menyenangkan yang bisa dilakukan di tempat saya tinggal
- 27 Saya menyenangkan bagi orang-orang di sekitar saya
- 28 saya orang yang baik
- 29 kebanyakna orang menyikai saya
- 30 Saya suka mencoba hal-hal baru
- 31 Saya menyukai diri saya sendiri

LAMPIRAN 4 JADWAL KEGIATAN AKTIFITAS FISIK

PERTEMUAN 1

NO	KEGIATAN	WAKTU
1	PEMANASAN (STATIC STRETCHING)	5'
2	KEGIATAN INTI	
	a. ANIMAL WORDS (CRAWLING AND SQUATING)	12'
	b. ISTIRAHAT	2'
	c. LARI ESTAFET (RUNNING)	5'
	d. ISTIRAHAT	2'
	e. LOMPAT KATAK ESTAFET (JUMPING)	5'
	f. ISTIRAHAT	2'
	g. AEROBIC DANCE	5'
3	PENDINGINAN	5'

PERTEMUAN 2

NO	KEGIATAN	WAKTU
1	PEMANASAN (STATIC STRETCHING)	5'
2	KEGIATAN INTI	
	a. RUNNING+JUMPING+SQUATING (CIRCUIT TRN)	20'
	b. ISTIRAHAT	2'
	c. HAND HOCKEY (CRAWLING)	5'
	d. ISTIRAHAT	2'
	e. AEROBIC DANCE	5'
3	PENDINGINAN	5'

PERTEMUAN 3

NO	KEGIATAN	WAKTU
1	PEMANASAN (STATIC STRETCHING)	5'
2	KEGIATAN INTI	
	a. JALA IKAN (RUNNING)	5'
	b. ISTIRAHAT	2'
	c. LARI ESTAFET (RUNNING)	5'
	d. ISTIRAHAT	2'
	e. COLOR RANDOM JUMP	5'
	f. ISTIRAHAT	2'
	g. AEROBIC DANCE	5'
3	PENDINGINAN	5'

LAMPIRAN 4 (LANJUTAN)
JADWAL KEGIATAN AKTIFITAS FISIK

PERTEMUAN 4

NO	KEGIATAN	WAKTU
1	PEMANASAN (STATIC STRETCHING)	5'
2	KEGIATAN INTI	
	a. HORSE JUMP	5
	b. ISTIRAHAT	2'
	c. NEWSPAPER RUN	5'
	d. ISTIRAHAT	2'
	e. ANIMAL WORDS	5'
	f. ISTIRAHAT	2'
	g. AEROBIC DANCE	5'
3	PENDINGINAN	5'

PERTEMUAN 5

NO	KEGIATAN	WAKTU
1	PEMANASAN (STATIC STRETCHING)	5'
2	KEGIATAN INTI	
	a. ANIMAL WORDS (CRAWLING AND SQUATING)	12'
	b. ISTIRAHAT	2'
	c. LARI ESTAFET (RUNNING)	5'
	d. ISTIRAHAT	2'
	e. HAND HOCKEY (CRAWLING)	5'
	f. ISTIRAHAT	2'
	g. AEROBIC DANCE	5'
3	PENDINGINAN	5'

PERTEMUAN 6

NO	KEGIATAN	WAKTU
1	PEMANASAN (STATIC STRETCHING)	5'
2	KEGIATAN INTI	
	a. CIRCUIT TRAINING (CRAWLING+RUNNING+JUMPING+SQUATING)	12'
	b. ISTIRAHAT	2'
	c. AEROBIC DANCE	5'
3	PENDINGINAN	5'

LAMPIRAN 4 (LANJUTAN)
JADWAL KEGIATAN AKTIFITAS FISIK

PERTEMUAN 7

NO	KEGIATAN	WAKTU
1	PEMANASAN (STATIC STRETCHING)	5'
2	KEGIATAN INTI	
	a. ANIMAL WORDS (CRAWLING AND SQUATING)	12'
	b. ISTIRAHAT	2'
	c. LARI ESTAFET (RUNNING)	5'
	d. ISTIRAHAT	2'
	e. LOMPAT KATAK ESTAFET (JUMPING)	5'
	f. ISTIRAHAT	2'
	g. AEROBIC DANCE	5'
3	PENDINGINAN	5'

PERTEMUAN 8

NO	KEGIATAN	WAKTU
1	PEMANASAN (STATIC STRETCHING)	5'
2	KEGIATAN INTI	
	a. RUNNING+JUMPING+SQUATING (CIRCUIT TRN)	20'
	b. ISTIRAHAT	2'
	c. HAND HOCKEY (CRAWLING)	5'
	d. ISTIRAHAT	2'
	e. AEROBIC DANCE	5'
3	PENDINGINAN	5'

PERTEMUAN 9

NO	KEGIATAN	WAKTU
1	PEMANASAN (STATIC STRETCHING)	5'
2	KEGIATAN INTI	
	a. JALA IKAN (RUNNING)	5'
	b. ISTIRAHAT	2'
	c. LARI ESTAFET (RUNNING)	5'
	d. ISTIRAHAT	2'
	e. COLOR RANDOM JUMP	5'
	f. ISTIRAHAT	2'
	g. AEROBIC DANCE	5'
3	PENDINGINAN	5'

LAMPIRAN 4 (LANJUTAN)
JADWAL KEGIATAN AKTIFITAS FISIK

PERTEMUAN 10

NO	KEGIATAN	WAKTU
1	PEMANASAN (STATIC STRETCHING)	5'
2	KEGIATAN INTI	
	a. HORSE JUMP	5
	b. ISTIRAHAT	2'
	c. NEWSPAPER RUN	5'
	d. ISTIRAHAT	2'
	e. ANIMAL WORDS	5'
	f. ISTIRAHAT	2'
	g. AEROBIC DANCE	5'
3	PENDINGINAN	5'

PERTEMUAN 11

NO	KEGIATAN	WAKTU
1	PEMANASAN (STATIC STRETCHING)	5'
2	KEGIATAN INTI	
	a. ANIMAL WORDS (CRAWLING AND SQUATING)	12'
	b. ISTIRAHAT	2'
	c. LARI ESTAFET (RUNNING)	5'
	d. ISTIRAHAT	2'
	e. HAND HOCKEY (CRAWLING)	5'
	f. ISTIRAHAT	2'
	g. AEROBIC DANCE	5'
3	PENDINGINAN	5'

PERTEMUAN 12

NO	KEGIATAN	WAKTU
1	PEMANASAN (STATIC STRETCHING)	5'
2	KEGIATAN INTI	
	a. CIRCUIT TRAINING (CRAWLING+RUNNING+JUMPING+SQUATING)	12'
	b. ISTIRAHAT	2'
	c. AEROBIC DANCE	5'
3	PENDINGINAN	5'

LAMPIRAN 5
DATA PENELITIAN

KEL 1			KEL 2			KEL 3			KEL 4		
PRE	POST	N-GAIN	PRE	POST	N-GAIN	PRE	POST	N-GAIN	PRE	POST	N-GAIN
24	28	4	26	28	2	25	27	2	25	26	1
24	27	3	24	25	1	26	28	2	24	25	1
23	26	3	20	21	1	25	26	1	23	24	1
27	30	3	18	19	1	28	29	1	30	31	1
23	25	2	22	24	2	30	31	1	27	27	0
27	29	2	26	27	1	21	22	1	28	28	0
20	22	2	26	29	3	25	26	1	27	27	0

LAMPIRAN 6 NORMALITAS DATA

NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		39
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	0E-7
	Std. Deviation	.87421567
	Absolute	.182
Most Extreme Differences	Positive	.182
	Negative	-.141
Kolmogorov-Smirnov Z		1.136
Asymp. Sig. (2-tailed)		.152

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

LAMPIRAN 7 HOMOGENITAS DATA

Oneway

Test of Homogeneity of Variances

posttest

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1.392	8	28	.243

ANOVA

posttest

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	325.610	10	32.561	35.800	.000
Within Groups	25.467	28	.910		
Total	351.077	38			

LAMPIRAN 8
PAIRED SAMPLE TEST

T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	GAIN_AFPG	2.7143	7	.75593	.28571
	GAIN_AF	1.5714	7	.78680	.29738
Pair 2	GAIN_AFPG	2.7143	7	.75593	.28571
	GAIN_PG	1.2857	7	.48795	.18443
Pair 3	GAIN_AFPG	2.7143	7	.75593	.28571
	GAIN_C	.5714	7	.53452	.20203
Pair 4	GAIN_AF	1.5714	7	.78680	.29738
	GAIN_PG	1.2857	7	.48795	.18443
Pair 5	GAIN_AF	1.5714	7	.78680	.29738
	GAIN_C	.5714	7	.53452	.20203
Pair 6	GAIN_PG	1.2857	7	.48795	.18443
	GAIN_C	.5714	7	.53452	.20203

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	GAIN_AFPG & GAIN_AF	7	-.240	.604
Pair 2	GAIN_AFPG & GAIN_PG	7	.710	.074
Pair 3	GAIN_AFPG & GAIN_C	7	.884	.008
Pair 4	GAIN_AF & GAIN_PG	7	-.062	.895
Pair 5	GAIN_AF & GAIN_C	7	-.510	.243
Pair 6	GAIN_PG & GAIN_C	7	.548	.203

LAMPIRAN 8 (LANJUTAN)
PAIRED SAMPLE TEST

Paired Samples Test

		Paired Differences			
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference
					Lower
Pair 1	GAIN_AFPG - GAIN_AF	1.14286	1.21499	.45922	.01918
Pair 2	GAIN_AFPG - GAIN_PG	1.42857	.53452	.20203	.93422
Pair 3	GAIN_AFPG - GAIN_C	2.14286	.37796	.14286	1.79330
Pair 4	GAIN_AF - GAIN_PG	.28571	.95119	.35952	-.59399
Pair 5	GAIN_AF - GAIN_C	1.00000	1.15470	.43644	-.06792
Pair 6	GAIN_PG - GAIN_C	.71429	.48795	.18443	.26301

Paired Samples Test

		Paired Differences	t	df	Sig. (2-tailed)
		95% Confidence Interval of the Difference			
		Upper			
Pair 1	GAIN_AFPG - GAIN_AF	2.26653	2.489	6	.047
Pair 2	GAIN_AFPG - GAIN_PG	1.92292	7.071	6	.000
Pair 3	GAIN_AFPG - GAIN_C	2.49242	15.000	6	.000
Pair 4	GAIN_AF - GAIN_PG	1.16542	.795	6	.457
Pair 5	GAIN_AF - GAIN_C	2.06792	2.291	6	.062
Pair 6	GAIN_PG - GAIN_C	1.16556	3.873	6	.008

LAMPIRAN 8 (LANJUTAN)
PAIRED SAMPLE TEST

T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	POST_AFPG	24.0000	7	2.44949	.92582
	PRE_AFPG	26.7143	7	2.69037	1.01686
Pair 2	POST_AF	23.1429	7	3.23669	1.22336
	PRE_AF	24.7143	7	3.68394	1.39240
Pair 3	POST_PG	25.7143	7	2.81154	1.06266
	PRE_PG	27.0000	7	2.82843	1.06904
Pair 4	POST_C	26.2857	7	2.42997	.91844
	PRE_C	26.8571	7	2.26779	.85714

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	POST_AFPG & PRE_AFPG	7	.961	.001
Pair 2	POST_AF & PRE_AF	7	.982	.000
Pair 3	POST_PG & PRE_PG	7	.985	.000
Pair 4	POST_C & PRE_C	7	.976	.000

LAMPIRAN 8 (LANJUTAN)
PAIRED SAMPLE TEST

Paired Samples Test

		Paired Differences			
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference
		Lower			
Pair 1	POST_AFPG - PRE_AFPG	-2.71429	.75593	.28571	-3.41340
Pair 2	POST_AF - PRE_AF	-1.57143	.78680	.29738	-2.29909
Pair 3	POST_PG - PRE_PG	-1.28571	.48795	.18443	-1.73699
Pair 4	POST_C - PRE_C	-.57143	.53452	.20203	-1.06578

Paired Samples Test

		Paired Differences	t	df	Sig. (2-tailed)
		95% Confidence Interval of the Difference			
		Upper			
Pair 1	POST_AFPG - PRE_AFPG	-2.01517	-9.500	6	.000
Pair 2	POST_AF - PRE_AF	-.84376	-5.284	6	.002
Pair 3	POST_PG - PRE_PG	-.83444	-6.971	6	.000
Pair 4	POST_C - PRE_C	-.07708	-2.828	6	.030

LAMPIRAN 9
SURAT PENELITIAN

**LAMPIRAN 9 (LANJUTAN)
SURAT PENELITIAN**

LAMPIRAN 10 DOKUMENTASI PENELITIAN

Pengukuran Indeks Massa Tubuh Untuk Pembagian Kelompok



Kegiatan Aktifitas Fisik



LAMPIRAN 9 (LANJUTAN) DOKUMENTASI PENELITIAN

Kegiatan Pendidikan Gizi



Pengumpulan data *Life Satisfaction*

