

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI, STATUS GIZI, SIKAP GAYA HIDUP SEHAT
PADA PESERTA DIDIK SMP NEGERI 1 KOTA MUNTILAN DAN SMP ISLAM
TERPADU AL-QURANIYYAH KOTA TANGERANG SELATAN.**

TESIS



DI SUSUN OLEH :

**CHAIRIJAL MOHAMMAD TRIATWANTO
NIM. 14711251063**

Tesis ini disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan
Magister Pendidikan Ilmu Keolahragaan

**PROGRAM PASCASARJANA
ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2018**

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Mahasiswa : Chairijal Muhammad Triatwanto,
Nomor Mahasiswa : 14711251063
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Pascasarjana UNY

Dengan ini saya menyatakan bahwa tugas akhir karya tulis ilmiah dalam bentuk Tesis ini yang saya buat merupakan hasil dari pada karya saya sendiri dan sepanjang pengetahuan yang saya ketahui tema yang diangkat dalam isi Tesis ini belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar magister, dan sepanjang pengetahuan saya juga dalam tesis ini tidak terdapat karya atau pendapat seseorang yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali secara tertulis telah masuk dalam katalog naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Yogyakarta, 24 Oktober 2018

METERAI
TEMPEL
973BDAFF377430035
6000
ENAM RIBU RUPIAH
Pernyataan
Chairizal Monammad T.

NIM. 14711251063

HALAMAN PENGESAHAN

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI, STATUS GIZI DAN GAYA HIDUP
SEHAT PESERTA DIDIK SEKOLAH MENENGAH PERTAMA DI KOTA
MAGELANG DAN TANGERANG**

**Chairijal Muhammad Triatwanto
NIM 14711251063**

Tesis ini ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar
Magister Pendidikan Program Studi Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta.

Menyetujui Untuk Diajukan Pada Ujian Tesis

Yogyakarta, 26 Oktober 2018

Pembimbing



Prof.Dr.Suharjana, M.Kes
NIP.196108161988031003

Program Pascasarjana
Universitas Negeri Yogyakarta
Direktur

Prof. Dr. Marsigit, M.A
NIP. 19560720199031004

Ketua Program Studi
Ilmu Keolahragaan

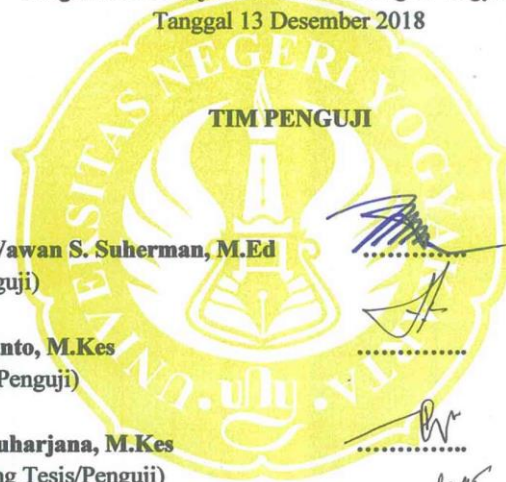
Prof.Dr.Suharjana, M.Kes
NIP.196108161988031003

HALAMAN PENGESAHAN

TINGKAT KEBUGARAN JASMANI, STATUS GIZI DAN SIKAP GAYA
HIDUP SEHAT PADA PESERTA DIDIK SEKOLAH MENENGAH
PERTAMA DI KOTA MUNTILAN DAN TANGERANG SELATAN

Chairijal Muhammad Triatwanto
NIM 14711251063

Dipertahankan di depan Tim Penguji Tesis
Program Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal 13 Desember 2018



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed
(Ketua/Penguji)

[Signature]

26/02.2019

Dr. Widiyanto, M.Kes
(Sekretaris/Penguji)

[Signature]

8/02 2019

Prof. Dr. Suharjana, M.Kes
(Pembimbing Tesis/Penguji)

[Signature]

4/03 2019

Dr. dr.BM. Wara Kushartanti, MS
(Penguji Utama)

[Signature]

28/01.2019

Yogyakarta, 18-3-2019
Program Pascasarjana
Universitas Negeri Yogyakarta
Direktur



Prof. Dr. Marsigit, M.A
NIP. 195707191983031004

HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya tulis ilmiah dalam bentuk tesis ini akan aku persembahkan kepada yang terhormat seluruh civitas Program Pascasarjana Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta beserta kedua Orang tuaku Iman Soesianto (Alm) dan Ibu Fasicha yang telah memberikan kepercayaan amanah kepadaku untuk menuntut ilmu pada jenjang magister serta membesarkanku hingga aku menjadi seorang magister pendidikan olahraga, Saudara kandungku Anis Benifah Nurariani, Anggoro Jati Kuncoro dan Istriku Satriah beserta keluarga besarnya yang telah memberikan banyak do'a dan semangat motivasi sehingga karya tulis ilmiah tesis ini bisa terselesaikan.

Motto Hidup Saya “Banyak-Banyaklah Berusaha dan Berdoa Kepada Tuhan Yang Maha Esa Agar Kalian Mendapatkan Apa Yang Kalian Cita-Citakan”.

Semoga apa yang menjadi cita-cita kami selama ini dapat terwujud berkat do'a dan usaha keras kami semua, demikian ucapan persembahan ini kami tuliskan semoga menjadi motivasi kepada yang belum selesai dan dapat bermanfaat bagi siapa saja yang membacanya.

Yogyakarta, 13 Desember 2018

Tertanda Penulis

Chairijal Mohammad Triatwanto
NIM. 14711251063

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Batasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Landasan Teori	9
1. Status Gizi	9
2. Kebugaran Jasmani	33
3. Gaya Hidup Sehat	40
4. Karakteristik Siswa SMP	44
5. Pola Makan Remaja	45
6. Status Gizi Remaja	50
B. Penelitian Relevan	51
C. Kerangka Berfikir	55
BAB III METODE PENELITIAN	58
A. Desain Penelitian	58

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	59
C. Populasi dan Sampel Penelitian	62
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	63
E. Teknik Analisis Data	67
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	69
A. Hasil Penelitian	69
B. Pembahasan	96
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	104
A. Kesimpulan	104
B. Saran	105
DAFTAR PUSTAKA	107

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Kecukupan Energi dan Protein Rata-Rata untuk Remaja	45
Tabel 2.2 Jumlah dan Jenis Makanan untuk Remaja Usia 13-15 Tahun	46
Tabel 3.1 Klasifikasi IMT	53
Tabel 4.1 Hasil Uji Validitas Instrumen Gaya Hidup	63
Tabel 4.2 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Gaya Hidup	64
Tabel 4.3 Deskriptif Status Gizi Siswa	64
Tabel 4.4 Status Gizi Siswa Laki-Laki.....	66
Tabel 4.5 Status Gizi Siswa Perempuan	68
Tabel 4.6 Deskriptif Hasil TKJI Siswa	69
Tabel 4.7 Deskriptif Hasil TKJI Siswa Laki-Laki	71
Tabel 4.8 Deskriptif Hasil TKJI Siswa Perempuan	72
Tabel 4.9 Deskripsi Gaya Hidup Sehat Siswa	75
Tabel 4.10 Deskripsi Gaya Hidup Sehat Siswa Laki-Laki.....	76
Tabel 4.11 Deskripsi Gaya Hidup Sehat Siswa Perempuan	77

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	51
Gambar 4.1 Diagram Persentase Status Gizi Siswa.....	65
Gambar 4.2 Diagram Persentase Status Gizi Siswa Laki-Laki.....	67
Gambar 4.3 Diagram Persentase Status Gizi Siswa Perempuan.....	69
Gambar 4.4 Diagram TKJI Siswa	70
Gambar 4.5 Diagram TKJI Siswa Laki-Laki	72
Gambar 4.6 Diagram TKJI Siswa Perempuan	73
Gambar 4.7 Diagram Gaya Hidup Sehat Siswa	75
Gambar 4.8 Diagram Gaya Hidup Sehat Siswa Laki-Laki	77
Gambar 4.9 Diagram Gaya Hidup Sehat Siswa Perempuan	48

ABSTRACT

CHAIRIJAL MOHAMMAD TRIATWANTO: *The Level Of Physical Fitness, Nutritional Status and Healthy Lifestyle of Junior High School Students in the Cities of Muntilan Magelang and South of Tangerang, Thesis, Yogyakarta: Graduate School, Yogyakarta State University, 2018.*

This study aims to determine the level of physical fitness, nutritional status and healthy lifestyle of junior high school in the cities of Muntilan Magelang and South of Tangerang.

The sample of this study was grade VIII students of Junior High School cities 1 Muntilan and grade VIII students Junior High School Islamic Terpadu AL-Qur'aniyyah in Pondok Aren South Tangerang, established by using the area cluster random sampling technique. The data collection technique used was a questionnaire and the data analysis used the descriptive analysis with frequency distribution.

The results showed that (1) a total of point 44,44 % of male students this class VIII of Junior High School cities I Muntilan had a nutritional status with normal and thin categories, while 92,0 % of male students of Junior High School Islamic Terpadu AL-Qur'aniyyah South Tangerang had nutritional status in the normal category ; (2) as many as 75 % of grade VIII female students of Junior High School cities one (I) Muntilan and 70 % of grade VIII female studens of Junior High School Islamic Terpadu AL-Qur'aniyyah South Tangerang have a nutritional status in the normal category ; (3) as many as 94,44 % of grade VIII male students of Junior High School cities 1 Muntilan and 88 % of grade VIII students of Junior High School Islamic Terpadu AL-Qur'aniyyah South Tangerang have physical fitness which is in the medium category ; (4) a total of 71,43 % grade VIII female students of Junior High School cities 1 Muntilan and 85 % of eighth grade female students of Junior High School Islamic Terpadu AL-Qur'aniyyah South Tangerang had moderate physical fitness ; (5) a total of 77,8 % of eighth grade male students of Junior High School cities 1 Muntilan and 80 % of eighth grade male students of Junior High School Islamic Terpadu AL-Qur'aniyyah South Tangerang city have a healthy lifestyle which is categorized as sufficient ; (6) a total of 57,01% of grade VIII female students of Junior High School cities of 1 Muntilan Magelang and 60 % grade VIII female students of Junior High School Islamic Terpadu AL-Qur'aniyyah South Tangerang have a healthy lifestyle in the relatively good categories.

Keywords : *Healthy lifestyle, Nutritional Status, and Physical Fitness Categories.*

ABSTRAK

CHAIRIJAL MUHAMMAD TRIATWANTO: Tingkat Kebugaran Jasmani, Status Gizi Dan Gaya Hidup Sehat Pada Peserta Didik Menengah Pertama Di Kota Magelang dan Tangerang. **Tesis, Yogyakarta: Program Pascasarjana, Universitas Negeri Yogyakarta, 2018.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani, status gizi dan gaya hidup sehat peserta didik menengah pertama di kota Magelang dan Tangerang.

Sampel penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMPN 1 Muntilan dan kelas VIII SMP IT Al Quraniyyah Pondok Aren Tangerang yang diambil dengan teknik *simple random sampling*. Teknik pengambilan data menggunakan angket. Analisis data menggunakan analisis deskriptif dengan distribusi frekuensi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) Sebanyak 44,44% siswa laki-laki kelas VIII SMPN 1 Muntilan mempunyai status gizi dengan kategori normal dan kurus, sedangkan 92,0% siswa laki-laki SMP IT Al Quraniyyah Pondok Aren mempunyai status gizi dengan kategori normal; 2) Sebanyak 75% siswa perempuan kelas VIII SMPN 1 Muntilan mempunyai status gizi dengan kategori normal, sedangkan siswa perempuan kelas VIII SMP IT Al Quraniyyah Pondok Aren sebesar 70%; 3) Sebanyak 94,44% siswa laki-laki kelas VIII SMPN 1 Muntilan mempunyai kebugaran jasmani yang termasuk kategori sedang, sedangkan siswa laki-laki kelas VIII SMP IT Al Quraniyyah Pondok Aren sebesar 88%; 4) Sebanyak 71,43% siswa perempuan kelas VIII SMPN 1 Muntilan mempunyai kebugaran jasmani dengan kategori sedang, sedangkan siswa perempuan kelas VIII SMP IT Al Quraniyyah Pondok Aren sebesar 85%; 5) Sebanyak 77,8% siswa laki-laki kelas VIII SMPN 1 Muntilan mempunyai gaya hidup sehat yang termasuk kategori cukup, sedangkan siswa laki-laki kelas VIII SMP IT Al Quraniyyah Pondok Aren sebesar 80%; 6) Sebanyak 57,1% siswa perempuan kelas VIII SMPN 1 Muntilan mempunyai gaya hidup sehat dengan kategori cukup, sedangkan siswa perempuan kelas VIII SMP IT Al Quraniyyah Pondok Aren sebesar 60%.

Kata Kunci: Tingkat Kebugaran Jasmani, Status Gizi, Sikap Gaya Hidup Sehat.

KATA PENGANTAR

Puja dan puji Syukur penulis panjatkan kepada kehadiran ALLAH S.W.T, karena atas atas kasih sayang dan rahmat Nya serta ilmu Nya yang luas maka penulis dapat menyelesaikan tugas akhir Thesis ini dengan judul penelitian sebagai berikut : “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa, Status Gizi, dan Sikap Gaya Hidup Sehat Pada Peserta Didik SMP Negeri 1 di Kota Muntilan Magelang dan SMP IT Al-Qur’aniyyah di Kota Tangerang Selatan”. Ucapan terimakasih yang tulus dan mendalam penulis sampaikan kepada semua pihak yang telah membantu penulis selama proses pembuatan tugas akhir tesis ini, dengan rasa syukur yang mendalam akhirnya tesis ini dapat terselesaikan dengan baik dan lancar walaupun ada beberapa hal syarat yang harus dipenuhi oleh penulis agar tesis ini dapat dipublikasikan oleh bagian akademik untuk selanjutnya.

Terselesaikannya tugas akhir tesis ini tidak terlepas dari saran dan masukan, motivasi serta bantuan baik materi dan *sharing* ilmu pengetahuan dari berbagai pihak, teman saudara, sumber informasi lainnya yang tidak dapat disebutkan satu persatu dalam pengantar ini, mohon maaf sebelumnya apabila ada kesalahan dalam penulisan nama atau instansi yang belum disebutkan oleh penulis, pada kesempatan yang baik ini ijin penulis menyampaikan beberapa Ucapan Terimakasih yang Sebesar-besarnya kepada yang terhormat :

1. Bapak Dr. Sutrisna Wibawa, M.Pd selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan saya kesempatan untuk menjadi mahasiswa dan memperoleh pendidikan di Program Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof.Dr. Marsigit, M.A selaku Direktur Program Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan saya kesempatan untuk menempuh studi pada Program Studi Pascasarjana Ilmu Keolahragaan.

3. Bapak Prof.Dr. Suharjana, M.Kes AIFO selaku ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan dan sekaligus Dosen Pembimbing Tesis ini beserta Penasehat Akademik yang telah memberikan saya izin penelitian dan menempuh pembelajaran pada Program Studi Ilmu Keolahragaan.
4. Bapak Dr. Widiyanto, M.Kes dan Ibu Dr.dr. BM Wara Kushartanti, M.Kes selaku Tim Validasi hasil Penelitian tesis ini atas keramahan dan kelonggaran waktunya untuk selalu memberikan saran masukan dan bimbingan serta pengarahan kepada penulis sehingga karya tulis tesis ini dapat diselesaikan.
5. Bapak Ustadz Anshori, S.Ag, MM selaku Kepala Sekolah pada SMP IT Al-Qur'aniyyah Tangerang Selatan yang telah berkenan memberikan saya tempat dan lokasi sekolah untuk dijadikan penelitian dalam rangka memenuhi isi tesis ini, beserta peran guru mata pelajaran yang telah membantu selama proses penelitian berlangsung.
6. Bapak Drs. Dasman, M.Pd selaku Guru Pembina Mata Pelajaran Matematika dan Ekstrakurikuler pada sekolah SMP Negeri 1 Muntilan beserta seluruh staff guru dan Kepala Sekolah atas kerjasama dan partisipasi yang diberikan sehingga penelitian ini dapat berlangsung dengan baik dan lancar.
7. Orang Tua (Ibu, Bapak),Pak De, Bu De, Kakak, dan Seluruh Keluarga besar (Alm) Bapak Iman Soesianto yang tersayang tiada batas ruang dan waktu terimakasih atas dorongan motivasi saran dan masukan yang telah diberikan semoga hasil dari penelitian ini dapat bermanfaat bagi kita semua.
8. Istriku dan Keluarga besarnya (Alm) Bapak Muhammad Sukri dan Ibu Nur'aini semoga semua dapat memetik hikmah dan pelajaran yang baik serta manfaat dari proses perkuliahan sampai kepada pembuatan tugas akhir tesis ini.

Penulis menyadari bahwa isi dalam tesis ini masih terdapat banyak kekurangan baik dari sisi latar belakang, kajian teori, metodologi dan hasil penelitian disebabkan oleh keterbatasan pengetahuan yang dimiliki oleh penulis. Oleh karena itu penulis mengharapkan saran, masukan dan koreksian yang berarti membangun isi dalam tesis ini, agar dapat segera dilakukan perbaikan lebih lanjut sebelum akhirnya di publikasikan kedalam media jurnal ilmu keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, Ucapan terimakasih yang mendalam juga penulis sampaikan untuk semua civitas akademik Universitas Negeri Yogyakarta yang telah banyak memberikan bantuan kemudahan selama proses administrasi kepada penulis.

Yogyakarta, 13 Desember 2018

Chairijal M. Triatwanto
NIM : 14711251063