PENGARUH OBESITAS DAN KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP KONSEP DIRI FISIK DAN HASIL BELAJAR SISWA SMP SE KABUPATEN KULON PROGO

Oleh :

HAYA SHALUHIYA

21633251033

Tesis ini Ditulis Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Untuk Mendapatkan Gelar Magister Pendidikan

PROGRAM MAGISTER PENDIDIKAN JASMANI

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

2023

LEMBAR PERSETUJUAN

PENGARUH OBESITAS DAN KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP KONSEP DIRI FISIK DAN HASIL BELAJAR SISWA SMP SE-KABUPATEN KULON PROGO

Haya Shaluhiya

NIM. 21633251033

Tesis ini ditulis untuk memenuhi persyaratan

Mendapatkan gelar Magister Pendidikan

Program Studi Ilmu Keolahragaan

Menyetujui untuk diajukan pada ujian tesis

Pembimbing,

Prof. Dr. Dimyati, M.Si.

NIP. 196701271992031002

Mengetahui,

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,

Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.

NIP. 196407071988121001

Koordinator Program Studi,

Dr. Drs. Ngatman, M.Pd.

NIP. 196706051994031001

PENGARUH OBESITAS DAN KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP KONSEP DIRI FISIK DAN HASIL BELAJAR SISWA SMP SE KABUPATEN KULON PROGO

Oleh :
Haya Shaluhiya
NIM. 21633251033

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan menelusur secara mendalam bagaimana pengaruh obesitas dan kepercayaan diri terhadap konsep diri fisik dan hasil belajar siswa SMP se Kabupeten Kulon Progo. Diharapkan, hasil dari penelitian ini dapat berguna dalam pengembangan disiplin ilmu Pendidikan yang memberikan penjelasan secara terperinci dan sistematis mengenai pengaruh obesitas dan kepercayaan diri terhadap konsep diri fisik dan hasil belajar siswa SMP se-Kabupaten Kulon Progo serta dapat digunakan sebagai bahan rujukan referensi untuk penelitian berikutnya yang sejenis dalam rangka meningkatkan kemampuan memecahkan masalah siswa obesitas.

Jenis penelitian ini yaitu deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *ex post facto*. Penelitian ini dilaksanakan pada beberapa sekolah SMP yang berada di Kabupaten Kulon Progo pada bulan September hingga bulan November tahun 2022. Teknik pengambilan *sample* yang digunakan yaitu *purposive sampling* yang digunakan untuk mengumpulkan 60 siswa obesitas dari sekolah-sekolah di Kabupaten Kulon Progo. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dengan pemberian angket kepada siswa, adapun mekanismenya adalah mencari data siswa SMP se-kabupaten Kulon Progo yang mengalami obesitas lalu menyebarkan angket dan mengumpulkan hasil belajar, kemudian melakukan traskrip atas hasil pengisisan angket. Setelah memperoleh data penelitian, data diolah menggunakan analisis SPSS kemudian peneliti mengambil kesimpulan dan saran.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa : (1) Ada pengaruh yang signifikan antara obesitas terhadap konsep diri fisik siswa SMP se-Kabupaten Kulon Progo, dengan nilai signifikansi 0,006 < 0,05. (2) Ada pengaruh yang signifikan anatara kepercayaan diri terhadap konsep diri fisik siswa SMP se-Kabupaten Kulon Progo, dengan nilai signifikansi 0.000 < 0,05. (3) Ada pengaruh yang signifikan antara obesitas terhadap hasil belajar siswa SMP se-Kabupaten Kulon Progo, dengan nilai signifikansi 0,012 < 0,05. (4) Ada pengaruh yang signifikan antara kepercayaan diri terhadap hasil belajar siswa SMP se-Kabupaten Kulon Progo, dengan nilai signifikansi 0,000 < 0,05. (5) Ada pengaruh yang signifikan antara obesitas dan kepercayaan diri terhadap konsep diri fisik siswa SMP se-Kabupaten Kulon Progo, dengan nilai signifikansi 0,000 < 0,05. (6) Ada pengaruh yang signifikan antara obesitas dan kepercayaan diri terhadap hasil belajar siswa SMP se-Kabupaten Kulon Progo, dengan nilai signifikansi 0,000 < 0,05.

Kata kunci : *obesitas, kepercayaan diri, konsep diri fisik, hasil belajar*

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa	:	Haya Shaluhiya
Nomor Mahasiswa	:	21633251033
Program Studi	:	Magister Pendidikan Jasmani

Dengan ini menyatakan bahwa tesis ini merupakan hasil karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar magister di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya dalam tesis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Yogyakarta, 10 Januari 2023

Haya Shaluhiya

NIM 21633251033

LEMBAR PENGESAHAN

PENGARUH OBESITAS DAN KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP KONSEP DIRI FISIK DAN HASIL BELAJAR SISWA SMP SE-KABUPATEN KULON PROGO

Haya Shaluhiya

NIM 21633251033

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tesis
Program Studi Magister Pendidikan Jasmani
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal 24 Januari 2023

TIM PENGUJI

Prof. Soni Nopembri, M.Pd., Ph.D. (Ketua/Penguji)	26/1 2023
Dr. Nurhadi Santoso, M.Pd. (Sekretaris/Penguji)	26/1 2023
Prof. Dr. Dimyati, M.Si. (Pembimbing/Penguji)	26/2023
Dr. Ermawan Susanto, M.Pd. (Penguji Utama)	26/1 2023

Yogyakarta, Januari 2023
Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,

Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed
NIP 196407071988121001

LEMBAR PERSEMBAHAN

1. Terima kasih kepada Allah SWT yang selalu memberikan nikmat dan karunia yang sangat luar biasa hingga saat ini, dalam sebuah kehidupan yang penuh kebahagiaan dan rasa syukur yang tiada henti.
2. Terima kasih yang teristimewa untuk insan yang selalu memberikan sinar cahaya cinta kasih, ibu, ayah, dan adik atas semua kasih sayang serta do'a yang diberikan kepadaku selama ini, mohon maaf atas segala kesalahanku, ibu selalu ada di setiap perjalanan hidupku, di saat susah maupun senang selalu ada untukku.

KATA PENGANTAR

Puji syukur selalu dipanjatkan ke hadirat Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis yang berjudul, "Pengaruh Obesitas dan Kepercayaan Diri Terhadap Konsep Diri Fisik dan Hasil Belajar Siswa SMP se-Kabupaten Kulon Progo" dengan baik. Tesis ini disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar Magister Pendidikan Program Studi Magister Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan, Program Pascasarjana, Universitas Negeri Yogyakarta.

Penulis menyadari bahwa tesis ini tidak mungkin dapat diselesaikan tanpa bimbingan dan bantuan serta dukungan dari semua pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini perkenankanlah penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang sedalam-dalamnya kepada Bapak Prof. Dr. Dimyati, M.Si., dosen pembimbing yang telah banyak membantu mengarahkan, membimbing, dan memberikan dorongan sampai tesis ini terwujud. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Tesis.
3. Bapak Dr. Drs. Ngatman, M.Pd Koorprodi Magister Pendidikan Jasmani serta para dosen Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan bekal ilmu.

4. Sekretaris dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Tesis ini.
5. Kepala sekolah dan guru PJOK di SMP Negeri se-Kabupaten Kulon Progo yang telah memberikan ijin penelitian.
6. Teman-teman mahasiswa Program Pascasarjana khususnya Program Studi Magister Pendidikan Jasmani Angkatan 2021 Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan motivasi pada penulis untuk selalu berusaha sebaik-baiknya dalam penyelesaian penulisan tesis ini.

Semoga semua pihak yang telah membantu mendapat pahala dari Allah SWT. Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusunan tesis ini, bahkan masih jauh dari kata sempurna. Untuk itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak demi perbaikan di masa datang. Penulis berharap semoga tesis ini dapat bermanfaat bagi para pembaca. Amin.

Yogyakarta, 10 Januari 2023

Haya Shaluhiya
NIM 21633251033

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN ..... **i**

ABSTRAK ..... **ii**

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ..... **iii**

LEMBAR PENGESAHAN ..... **iv**

LEMBAR PERSEMBAHAN ..... **v**

KATA PENGANTAR ..... **vi**

DAFTAR ISI ..... **viii**

DAFTAR TABEL ..... **xiii**

DAFTAR GAMBAR ..... **xv**

DAFTAR LAMPIRAN ..... **xvi**

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah 1

B. Identifikasi Masalah 8

C. Batasan Masalah 8

D. Rumusan Masalah 9

E. Tujuan Penelitian 10

F. Manfaat Penelitian 10

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori 12

1. Dimensi Konsep Diri 12

2. Pengertian Konsep Diri Fisik 13

3. Fator-faktor Terbentuknya Konsep Diri Fisik..... 15

4. Definisi Hasil Belajar 17

5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar 18

6. Pengertian Obesitas 20

7. Faktor-Faktor Penyebab Obesitas..... 22

8. Dampak Obesitas..... 26

9. Kepercayaan Diri Remaja 27

10. Faktor-faktor Pembentuk Kepercayaan Diri 31

11. Hubungan Obesitas dan Kepercayaan Diri Terhadap Konsep Diri Fisik 33

12. Hubungan Obesitas dan Kepercayan Diri Terhadap Hasil Belajar .. 37

B. Kajian Penelitian yang Relevan 39

1. Self-Concept of Adolescent Obesity 39

2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 5 Kuta Selatan 40

3. Hubungan Rasa Percaya Diri Siswa Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh 40

4. Analisis Indeks Massa Tubuh Terhadap Hasil Belajar Penjas 42

C. Kerangka Pikir 43

D. Hipotesis Penelitian 46

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian 47

B. Tempat dan Waktu Penelitian 47

C. Populasi dan Sampel Penelitian 47

1. Populasi Penelitian 47

2. Sampel Penelitian 48

D. Definisi Operasional Variabel 49

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data 50

1. Teknik Pengumpulan Data 51

2. Instrumen Penelitian 51

F. Validitas dan Realibilitas Instrumen 54

1. Validitas 54

2. Reliabilitas 55

G. Teknik Analisis Data 55

1. Statistik Deskriptif 55

2. Uji Prasyarat 55

3. Regresi Linear Berganda 57

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian 60

1. Hasil Analisis Deskriptif 60

2. Hasil Uji Persyaratan Analisis 66

3. Hasil Uji Regresi Liniear Berganda 68

4. Hasil Uji Hipotesis 70

5. Koefisien Determinasi (R^2) 75

B. Pembahasan 77

1. Pengaruh Obesitas terhadap Konsep Diri Fisik 77

2. Pengaruh Kepercayaan Diri terhadap Konsep Diri Fisik 80

3. Pengaruh Obesitas terhadap Hasil Belajar 83

4. Pengaruh Kepercayaan Diri terhadap Hasil Belajar 85

5. Pengaruh Obesitas dan Kepercayaan Diri terhadap Konsep Diri Fisik 87

6. Pengaruh Obesitas dan Kepercayaan Diri terhadap Hasil Belajar ... 89

C. Keterbatasan Penelitian 90

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan 91

B. Implikasi 92

C. Saran 92

DAFTAR PUSTAKA 94

LAMPIRAN 99

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Rumus Menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT) 51

Tabel 2. Tabel kisi-kisi instrument kepercayaan diri..... 52

Tabel 3. Konsep Diri Fisik 54

Tabel 4. Hasil Statistik Deskriptif Obesitas Siswa SMP se-Kabupaten Kulon Progo 60

Tabel 5. Norma Penilaian Obesitas Siswa SMP se-Kabupaten Kulon Progo..... 61

Tabel 6. Hasil Statistik Deskriptif Kepercayaan Diri Siswa SMP 62

Tabel 7. Norma Penilaian Kepercayaan Diri Siswa SMP se-Kabupaten Kulon Progo 62

Tabel 8. Hasil Statistik Deskriptif Konsep Diri Fisik Siswa SMP se-Kabupaten Kulon Progo 63

Tabel 9. Norma Penilaian Konsep Diri Fisik Siswa SMP se-Kabupaten Kulon Progo 64

Tabel 10. Hasil Statistik Deskriptif Hasil Belajar Siswa SMP se-Kabupaten Kulon Progo 65

Tabel 11. Norma Penilaian Hasil Belajar Siswa SMP se-Kabupaten Kulon Progo 65

Tabel 12. Hasil Uji Normalitas..... 66

Tabel 13. Hasil Uji Linieritas 67

Tabel 14. Hasil Uji Multikolinearitas 68

Tabel 15. Hasil Analisis Regresi Linear Berganda Pengaruh Obesitas dan Kepercayaan Diri terhadap Konsep Diri Fisik 68

Tabel 16. Hasil Analisis Regresi Linear Berganda Pengaruh Obesitas dan Kepercayaan Diri terhadap Hasil Belajar 69

Tabel 17. Hasil Analisis Uji Parsial (t test) Variabel Dependent Konsep Diri Fisik (Y1) 71

Tabel 18. Hasil Analisis Uji Parsial (t test) Variabel Dependent Hasil Belajar 72

Tabel 19. Hasil Analisis Uji F (Simultan) Variabel Dependent Konsep Diri Fisik (Y1) 74

Tabel 20. Hasil Analisis Uji F (Simultan) Variabel Dependent Hasil Belajar (Y2) 75

Tabel 21. Hasil Analisis Koefisien Determinasi (R2) Variabel Dependent Konsep Diri Fisik (Y1) 75

Tabel 22. Hasil Analisis Sumbangan Efektif dan Sumbangan Relatif Variabel Dependent Konsep Diri Fisik (Y1) 76

Tabel 23. Hasil Analisis Koefisien Determinasi (R2) Variabel Dependent Hasil Belajar (Y2) 76

Tabel 24. Hasil Analisis Sumbangan Efektif dan Sumbangan Relatif Variabel Dependent Hasil Belajar (Y2) 77

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Desain Kerangka Berpikir 45

Gambar 2. Histogram Obesitas Siswa SMP se-Kabupaten Kulon Progo 61

Gambar 3. Histogram Kepercayaan Diri Siswa SMP se-Kabupaten Kulon Progo63

Gambar 4. Histogram Konsep Diri Fisik Siswa SMP se-Kabupaten Kulon Progo 64

Gambar 5. Histogram Hasil Belajar Siswa SMP se-Kabupaten Kulon Progo 65

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Butir Soal Instrumen Kepercayaan Diri 100

Lampiran 2. Butir Soal Instrumen Konsep Diri Fisik 102

Lampiran 3. Validitas dan Reliabilitas..... 104

Lampiran 4. Tabel r 108

Lampiran 5. Data Uji Coba 110

Lampiran 6. Data Penelitian..... 112

Lampiran 7. Rangkuman Data Penelitian 116

Lampiran 8. Deskriptif Statistik 118

Lampiran 9. Menghitung Norma Penilaian..... 124

Lampiran 10. Uji Normalitas..... 126

Lampiran 11. Uji Linearitas 127

Lampiran 12. Uji Multikolinearitas 128

Lampiran 13. Hasil Uji Hipotesis 129

Lampiran 14. Sumbangan Efektif dan Relatif..... 131

Lampiran 15. Tabel t..... 134

Lampiran 16. Surat Izin Penelitian …….....135

Lampiran 17. Raport siswa…….....136

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Indonesia merupakan salah satu Negara berkembang yang tingkat pendidikannya semakin hari semakin rendah kualitasnya. Berdasarkan Survey UNESCO terhadap kualitas pendidikan di negara-negara Asia Pasifik, Indonesia menempati peringkat 10 dari 14 negara. Penurunan kualitas pendidikan tersebut tersebar rata di seluruh provinsi Indonesia. Indikator menurunnya kualitas pendidikan suatu Negara adalah prestasi yang didapat oleh sumber daya manusianya. Prestasi sangat erat hubungannya dengan kesehatan karena dengan tubuh yang sehat maka mempengaruhi prestasi yang optimal.

Banyak buku teks kontemporer yang membahas hubungan antara aktivitas fisik dan kesehatan sering kali dimulai dengan menggambarkan bagaimana penyakit menular utama di masa lalu, misalnya kolera, tuberkulosis, polio dan difteri, telah diganti. Sebagai penyebab utama kematian dini (kematian) oleh penyakit tidak menular yang berhubungan dengan perubahan gaya hidup. Perubahan gaya hidup yang paling penting adalah yang menyertai 'modernisasi' populasi pengurangan asupan buah dan sayuran, peningkatan konsumsi makanan olahan, 'cepat' yang cenderung tinggi lemak jenuh, gula dan garam, dan peningkatan stres psikososial dan pengurangan aktivitas fisik. Perubahan gaya hidup ini memicu peningkatan obesitas dikalangan masyarakat yang kian hari kian merebak khususnya remaja. Mengutip dari materi pembelajaran IPTEK pendidikan jasmani pada tanggal 7 Februari 2022.

Obesitas adalah suatu keadaan dimana terjadi penumpukan lemak tubuh yang berlebih, sehingga berat badan seseorang jauh di atas normal dan dapat membahayakan kesehatan. Obesitas terjadi karena ketidakseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang keluar. Obesitas atau disebut juga kegemukan, merupakan suatu masalah yang cukup merisaukan dikalangan remaja. Obesitas terjadi saat badan menjadi gemuk yang disebabkan oleh penumpukan jaringan adipose secara berlebihan (Atikah, 2010).

Obesitas saat ini merupakan permasalahan yang mendunia. Berdasarkan hasil penelitian dari buku, artikel, jurnal bahwasannya dewasa ini anak-anak banyak mengalami obesitas. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) telah mendeklarasikan obesitas sebagai epidemik global. Lembaga Obesitas Internasional di London Inggris melaporkan sebanyak 1,7 milyar orang di bumi ini mengalami kelebihan berat badan. Prevalensinya meningkat tidak hanya di negara-negara maju, tetapi juga di negara-negara berkembang termasuk Indonesia (Wandansari, 2007).

Data dari World Health Organization (WHO) menyebutkan bahwa sebanyak 650 juta remaja dan dewasa mengalami obesitas (WHO, 2020). Obesitas pada remaja selain dialami oleh penduduk di dunia juga banyak terjadi di Indonesia. Berdasarkan data Riskesdas pada tahun 2018, terdapat 1,6% remaja usia 16–18 tahun mengalami obesitas di Indonesia dan terdapat 8% remaja usia 13–15 tahun mengalami obesitas di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY). Selain itu, DIY merupakan salah satu provinsi yang memiliki proporsi tertinggi makanan berisiko. Hal ini ditunjukkan dari data Riskesdas tahun 2013 yaitu sebesar 69,2% masyarakat DIY mengonsumsi makanan berisiko selama lebih dari 10 tahun.

Kulon progo adalah salah satu kabupaten yang berada di Daerah Istimewa Yogyakarta. Kulon Progo terletak di pinggir kota pusat DIY, walaupun Kulon Progo tidak termasuk kota tetapi angka peningkatan remaja obesitas di Kulon Progo selalu bertambah setiap tahunnya. Berdasarkan Riskesdas 2018 prevalensi obesitas sebanyak 3,8% dan obesitas sebesar 21,8%. Target angka obesitas di 2024 tetap sama 21,8%, semua upaya diarahkan untuk mempertahankan obesitas tidak naik tetapi upaya yang sangat besar dan cukup sulit. Apalagi tantangan yang berada sektor pendidikan yaitu obesitas pada usia remaja yang menjadi tantangan terbesar pemangku kebijakan untuk mengatasinya.

Remaja merupakan suatu perubahan transisi antara masa anak-anak dan masa dewasa dan pada umumnya dimulai sekitar umur 12 atau 13 tahun dan diakhiri pada umur awal 20-an. Masa remaja merupakan periode transisi antara masa anak-anak dan masa dewasa, yang melibatkan perubahan fisik, kognitif, dan konsep diri fisik. Pada kelompok remaja, obesitas akan berpengaruh pula pada perkembangan konsep diri fisik termasuk kepercayaan diri. Kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan seseorang untuk mampu berperilaku sesuai dengan yang diharapkan dan diinginkan. Apabila seseorang tidak memiliki rasa percaya pada dirinya sendiri maka akan timbul masalah karena kepercayaan diri merupakan aspek kepribadian dari seseorang yang berfungsi mengaktualisasikan potensi yang dimilikinya.

Remaja obesitas yang dijauhi oleh teman-temannya memiliki kecenderungan untuk mengalami kepercayaan diri yang rendah dan rasa putus asa yang besar. Perasaan merasa dirinya berbeda atau dibedakan dari kelompoknya akan membuat individu yang obesitas rentan terhadap berbagai masalah psikologis.

Kepercayaan diri sangat penting bagi prestasi belajar remaja (Januriastuti, 2017). Menurut Siska dan Purmaningsih kepercayaan diri juga penting sebagai penghubung dalam membentuk komunikasi antar teman sebaya (Siska & Purnamaningsih, 2003). Demikian pula yang dikatan oleh Amri, kepercayaan diri juga dibutuhkan dalam proses aktualisasi diri bagi remaja (Amri, 2018). Hal yang sama juga dikatakan oleh Hasyami bahwa kepercayaan diri juga dibutuhkan dalam melakukan penyesuain diri dengan lingkungannya (Hasmayni, 2014).

Berdasarkan laporan Frizona (2017) psikolog anak, Aurora Lumbantoruan menyatakan bahwa remaja yang obesitas dan bertubuh gemuk menyebabkan remaja tidak percaya diri, merasa ditolak lingkungan, sehingga lebih banyak menyendiri. Bahkan berujung depresi memicu terjadinya bunuh diri. Kepercayaan diri yang tinggi menghasilkan aktualisasi diri yang baik, merealisasikan segala kemampuan diri, menyelesaikan permasalahan dan mencari solusi masalah masalah. Namun kepercayaan diri yang rendah akan kesulitan mengeluarkan potensi yang memunculkan rasa malu. Sehingga tidak menutup kemungkinan untuk terjadinya body shaming dikalangan remaja (Febrihariyanti & Suharnan, 2013).

Faktanya *body shame* dialami oleh remaja mencapai 64 %. Rasa malu akan tubuh karena dihina dan dikritik oleh orang lain menyebabkan gangguan makan dan menurunnya kesehatan mental, citra diri yang buruk pada remaja. Bagi banyak korban, komentar memaki dan memalukan ini dapat meninggalkan bekas luka psikologis yang dapat mempengaruhi timbulnya kelainan gangguan makan berlebih serta menarik diri dari lingkungan sekitar (Stacey, 2007). Dibully dan dikritik oleh teman sebaya karena ukuran mereka gemuk cendrung merasa takut, stress, cemas,

malu, perasaan menjadi kurang dari manusia. Cara pengurangan berat badan dengan taktik berbahaya seperti muntah yang diinduksikan. Sehingga menimbulkan upaya bunuh diri diantara anak-anak usia sekolah (Fathi, 2011).

Penampilan fisik dan keinginan untuk memiliki tubuh yang ideal merupakan hal yang sangat diinginkan oleh para remaja karena pada masa ini individu mulai banyak berinteraksi dengan lingkungan sosialnya dan juga lawan jenisnya. Tubuh yang ideal dikalangan remaja dianggap sesuatu yang memiliki daya tarik tetapi tidak dengan remaja yang mengalami obesitas. Hal ini menyebabkan konsep diri pada remaja yang mengalami obesitas bisa dilihat terganggu, kurang atau tidak sesuai dengan masalah yang dialaminya.

Menurut Harter remaja biasanya mulai sibuk memperhatikan penampilan fisiknya dan ingin mengubah penampilan mereka dengan memberikan perhatian yang lebih terhadap masalah-masalah kulit, ingin memiliki tubuh yang ideal, ingin lebih tinggi dan tentu saja memiliki berat badan yang ideal. Keinginan ini disebabkan karena remaja sering merasa tidak puas terhadap penampilan dirinya. Kebanyakan remaja memandang bentuk tubuh yang ideal lebih membuat mereka berani tampil di depan umum, lebih berani untuk menjalin interaksi dengan orang lain, dibandingkan dengan bentuk tubuhnya yang dianggap aneh. Ketidakpuasan ini akhirnya membuat remaja merasa tidak percaya diri dan menganggap penampilannya sebagai suatu yang menakutkan, Pada masa remaja, mereka mulai lebih sadar akan dirinya dibandingkan pada saat masa anak-anak. Remaja akan lebih sadar diri dan memberikan perhatian yang lebih pada citra tubuhnya dan perhatian terhadap citra tubuh tersebut (Harter, 1990, dalam APA, 2002).

Para siswa tingkat sekolah SMP adalah masa dimana seorang remaja ingin prestasinya terlihat menonjol di sekolah. Untuk menonjolkan prestasi tersebut dengan baik, konsep diri adalah salah satu kunci kesuksesannya (Windi, 2016). Konsep diri dalam siswa terlihat pada siswa yang memiliki kepercayaan diri, ia dapat melontarkan pendapatnya di depan kelas tetapi jika tidak memiliki kepercayaan diri maka hanya bisa terdiam. Ia takut bila satu kelas akan mengolok-oloknya jika pendapat yang dilontarkan jauh dari sempurna. Kadang kala gejala tak percaya diri muncul tiba-tiba, tanpa disadari oleh seseorang ketika melakukan sesuatu sehingga orang tersebut tidak bisa mengeluarkan kemampuannya secara optimal. Begitu juga seorang siswa yang memiliki konsep diri fisik yang rendah mengakibatkan tidak punya rasa percaya diri, kemudian akan menghambat perkembangan prestasi intelektual, keterampilan dan kemandirian serta membuat siswa tersebut tidak cakap bersosialisasi (tidak pandai bergaul). Windi juga mengatakan siswa tersebut tidak ada keberanian untuk mengaktualisasikan dirinya dilingkungan sosial. Ketidak percayaan diri membuat seseorang menjadi marah terhadap dirinya sendiri dan mengakibatkan terganggunya prestasi belajar. Sebagian besar siswa yang merasa gagal dengan prestasinya sulit untuk mengembangkan kepercayaan diri. Takut dengan tugas yang menantang, takut akan kegagalan, dan terbiasa dalam mengambil tugas yang tantangannya sedikit. Apalagi remaja yang mengalami obesitas, ia merasa rendah diri dalam menghadapi segala hal (Windi, 2016).

Labib menyatakan bahwa obesitas juga dapat mempengarui kecerdasan anak. Pada anak yang mengalami obesitas terjadi penurunan kecerdasan karena

terjadi penurunan kreativitas dan aktivitas yang disebabkan kondisi tubuh yang tidak dapat bergerak dengan leluasa sehingga menjadi malas. Dalam suatu penelitian, Labib menemukan bahwa anak yang obesitas memiliki nilai yang lebih rendah pada mata pelajaran Matematika dan Bahasa (Labib Sajawandi 2015:7). Labib menyatakan lebih lanjut bahwa fakta membuktikan Remaja penderita obesitas lebih cepat mengantuk, sehingga dapat mempengaruhi daya ingat (National Sleep Foundation, 2004).

(Hamalik, 2007) Hasil belajar merupakan perubahan tingkah laku peserta didik akibat belajar. Perubahan tingkah laku tersebut disebabkan karena dia mencapai pengugasan atas sejumlah bahan yang telah ditetapkan. Jika siswa memiliki hasil belajar yang bagus, maka akan dibarengi dengan prestasi belajar yang bagus pula. Dalam menunjang hasil belajar siswa bukan hanya dilihat dari kecerdasan siswa saja, tetapi ada faktor lain yang dapat mempengaruhi hasil belajar tersebut. Faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar siswa adalah faktor dari dalam diri (internal) dan faktor dari luar (eksternal).

Faktor dari dalam yaitu kecerdasan minat dan bakat, dan kebugaran jasmani yang dilihat dari indeks masa tubuh ideal anak. sedangkan faktor dari luar adalah dari lingkungannya. Berdasarkan beberapa hasil penelitian mengatakan bahwa hasil belajar siswa kurang optimal dikarenakan siswa memiliki indeks massa tubuh yang tidak normal atau obesitas. Selain itu keterbatasan pendidik akan hal konsep diri fisik anak dan kepercayaan diri anak menjadi suatu masalah yang menyebabkan peningkatan permasalahan obesitas di lingkungan sekolah dari tahun ke tahun (Hamalik, 2007). Dari beberapa teori dan fakta yang ada belum ditemukan

penelitian yang meneiliti permasalahan ini secara detail. Sehingga peneliti berharap setelah dilakukannya penelitian ini akan membantu banyak pihak dalam mengatasi masalah-masalah seperti yang dijabarkan pada latar belakang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah masalah obesitas harus segera diatasi sedini mungkin karena banyaknya dampak buruk yang disebabkan oleh obesitas. Maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Obesitas menjadi permasalahan Nasional bahkan Internasional, apalagi pada era sekarang yang kurangnya aktivitas fisik, pola hidup tidak sehat, dan kurangnya edukasi pada anak.
2. Obesitas menjadi kendala besar dalam dunia pendidikan dewasa ini dan bisa dilihat dari rendahnya hasil belajar.
3. Obesitas menjadi suatu masalah yang cukup merisaukan dikalangan remaja khususnya karena ketidakseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang keluar.
4. Remaja obesitas yang tidak percaya diri, mereka itu merasa ditolak oleh lingkungan, sehingga mereka lebih banyak menyendiri. Bahkan ada juga yang berujung depresi yang memicu terjadinya bunuh diri.
5. Hasil belajar anak secara umum selama ini masih kurang, beberapa faktornya karena mengalami obesitas dan permasalah konsep diri fisik pada anak.
6. Keterbatasan pendidik yang kurang memadahi permasalahan konsep diri fisik dalam lingkungan pendidikan.

C. Batasan Masalah

Agar permasalahan tidak terlalu luas, maka dalam penelitian ini perlu adanya pembatasan masalah yang akan diteliti dengan tujuan agar hasil penelitian lebih terarah. Masalah ini dibatasi pada pengaruh obesitas dan kepercayaan diri terhadap konsep diri fisik dan hasil belajar siswa SMP se Kabupaten Kulon Progo. Obesitas dan kepercayaan diri sebagai variabel bebas dan konsep diri fisik dan hasil belajar siswa SMP sebagai variabel terikat.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah masalah obesitas harus segera diatasi sedini mungkin karena banyaknya dampak buruk yang disebabkan oleh obesitas. Maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Adakah pengaruh obesitas terhadap konsep diri fisik?
2. Adakah pengaruh obesitas terhadap hasil belajar siswa?
3. Adakah pengaruh kepercayaan diri terhadap konsep diri fisik?
4. Adakah pengaruh kepercayaan diri terhadap hasil belajar siswa?
5. Adakah pengaruh obesitas dan kepercayaan diri secara bersamaan terhadap konsep diri fisik?
6. Adakah pengaruh obesitas dan kepercayaan diri secara bersamaan terhadap hasil belajar siswa?

E. Tujuan Penelitian

Dari latar belakang dan rumusan masalah di atas, maka penulis dapat memberitahukan tujuan penelitian sebagai berikut :

1. Mengetahui pengaruh obesitas terhadap konsep diri fisik siswa SMP se Kabupeten Kulon Progo.
2. Mengetahui pengaruh obesitas terhadap hasil belajar pada siswa SMP se Kabupeten Kulon Progo.
3. Mengetahui pengaruh kepercayaan diri terhadap konsep diri fisik siswa SMP se Kabupeten Kulon Progo.
4. Mengetahui pengaruh kepercayaan diri terhadap hasil belajar siswa SMP se Kabupeten Kulon Progo.
5. Mengetahui pengaruh obesitas dan kepercayaan diri terhadap konsep diri fisik siswa SMP se Kabupeten Kulon Progo.
6. Mengetahui pengaruh obesitas dan kepercayaan diri terhadap hasil belajar siswa SMP se Kabupeten Kulon Progo.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat praktis
   a. Dalam bidang akademik, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai sumbangan ilmu pengetahuan tentang pengaruh obesitas anak usia sekolah dan kepercayaan diri terhadap konsep diri fisik anak dan hasil belajar pendidikan jasmani.
   b. Dalam masyarakat umum, hasil penelitian ini memberikan informasi kepada lingkungan sekolah tentang pengaruh obesitas anak usia sekolah dan

kepercayaan diri terhadap perkembangan psikososial anak dan hasil belajar pendidikan jasmani.

2. Manfaat teoritis yaitu untuk memberikan landasan bagi para peneliti lain dalam melakukan penelitian lain dan diharapkan berguna dalam pengembangan disiplin ilmu Pendidikan yang memberikan penjelasan secara terperinci dan sistematis mengenai pengaruh obesitas dan kepercayaan diri terhadap konsep diri fisik dan hasil belajar siswa SMP se-Kabupaten Kulon Progo serta dapat digunakan sebagai bahan rujukan referensi untuk penelitian berikutnya yang sejenis dalam rangka meningkatkan kemampuan memecahkan masalah siswa obesitas.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Dimensi Konsep Diri

Konsep diri dibagi menjadi beberapa dimensi. Dimensi sosial mengacu pada persepsi bahwa seseorang memiliki tentang kebahagiaan dan kesulitan untuk memiliki hubungan dengan orang lain. Dimensi ini termasuk konsep diri keluarga, yang merupakan persepsi yang dimiliki setiap orang dalam keluarganya, hubungan dengan orang tua, saudara kandung dan emosi mengenai konteks ini. Dimensi emosional menyangkut pengendalian diri dari keadaan emosional seseorang dan tanggapan mereka dalam situasi tertentu. Dimensi fisik adalah persepsi yang dimiliki seseorang tentang penampilan dan kondisi fisik mereka. Dimensi akademik mengacu pada persepsi bahwa seseorang memegang tentang kualitas kinerja mereka sebagai siswa. Dimensi seperti itu melibatkan guru dan menghargai kualitas sebagai siswa (Luis Fernando Hernandes Jacquez, 2017).

Konsep diri ke dalam tiga dimensi, yaitu: (1) Dimensi pengetahuan, yaitu deskripsi seseorang terhadap dirinya. Misalnya jenis kelamin, etnis, ras, usia, berat badan, atau pekerjaan. (2) Dimensi harapan, yaitu kepemilikan seseorang terhadap satu set pandangan mengenai kemungkinan akan menjadi apa dirinya kelak. (3) Dimensi penilaian, yaitu penilai tentang diri sendiri (Calhoun & Acocella, 2002). Berdasarkan hasil penelitiannya (Marsh, 2000) menyimpulkan bahwa evaluasi atau

penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri dalam rangka untuk memperbaiki diri sendiri di masa mendatang akan memunculkan konsep diri yang sangat kuat.

Carl Rogers percaya bahwa konsep diri memiliki beberapa dimensi, antara lain, (1) Citra-diri mencakup bagaimana kita dapat melihat diri kita sendiri, apakah kita menganggap diri baik atau tidak. Citra diri juga mencakup pengaruh citra tubuh kita pada kepribadian. Apakah merasa cantik atau jelek. *Self image* memiliki pengaruh pada bagaimana seseorang merasa dan berperilaku. (2) Harga diri mencakup apa yang kita pikirkan tentang diri kita sendiri. Rogers percaya bahwa perasaan harga diri dikembangkan pada anak usia dini dan terbentuk dari interaksi anak dengan ibu dan ayah. Diri ideal di masa kanak-kanak bukanlah diri ideal di masa remaja atau akhir dua puluhan (Mishra, 2016).

2. Pengertian Konsep Diri Fisik

Konsep Diri fisik, yaitu pandangan seseorang terhadap fisik, kesehatan, penampilan diri dan gerak motoriknya. Dalam hal ini terlihat persepsi seseorang mengenai kesehatan dirinya, penampilan dirinya (cantik, jelek, menarik, tidak menarik) dan keadaan tubuhnya (tinggi, pendek, gemuk, kurus) (William H. Fitts (dalam Zamroni, 2010)). Begitu pula pandangan Berzonsky (dalam Burns, 2002) kosep diri fisik meliputi penilaian individu terhadap segala sesuatu yang dimilikinya.

Konsep diri fisik atau citra diri ini biasa dikenal sebagai *self image* adalah perilaku individu secara fisik pada dirinya sendiri, baik disadari maupun tak disadari. Komponen *self image* mencakup persepsi atau tanggapan, baik di masa

lalu maupun sekarang, terkait ukuran dan bentuk tubuh serta kemampuan pada dirinya (fisik). *Self image* menurut Honigam & Castle (dalam Ridha, 2012) adalah gambaran mental seseorang terhadap bentuknya, bagaimana seseorang mempersepsi dan memberikan penilaian atas apa yang dipikirkan dan rasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya dan atas penilaian orang lain terhadap dirinya. Sebenarnya, apa yang dipikirkan dan rasakan olehnya belum tentu benar-benar mempresentasikan keadaan yang aktual, namun lebih merupakan hasil penilaian diri yang subjektif.

Konsep diri fisik adalah gambaran mental seseorang tentang tubuhnya yang meliputi pikiran-pikiran, perasaan-perasaan, penilaian-penilaian, sensasisensasi, kesadaran, dan perilaku yang terkait dengan tubuhnya. Konsep diri fisik merupakan suatu pengalaman individual tentang tubuhnya. Menurut Rice, (2006) konsep diri fiaik yang sehat atau positif ditandai oleh adanya gambaran mental yang akurat tetang tubuh dan perasaan-perasaan, penaksiran, serta relasi dengan tubuh yang positif dan percaya diri. Konsep diri fisik yang sehat merupakan salah satu perwujudan dari harga diri yang positif.

Selain itu konsep diri fisik menurut Burn adalah merupakan gambaran yang dimiliki seseorang mengenai dirinya sendiri sebagai makhluk yang bersifik, sehingga konsep diri fisik sering dikaitkan dengan karakteristik-karakteristik fisik, termasuk di dalamnya penampilan secara umum, ukuran tubuh dan berat tubuh, sosok dan bentuk tubuh, detail-detail tubuh (Ridha, 2012). Konsep diri fisik merupakan bagian dari citra diri, yang memiliki pengaruh terhadap bagaimana seseorang melihat dirinya. Konsep diri fisik juga akan menentukan cara seseorang

menilai dirinya, positif atau negatif. Kalau seseorang menilai dirinya positif, maka seseorang itu juga yakin akan kemampuan dirinya (Romansyah & Natalia, 2012)

Dari beberapa teori diatas maka dapat diambil kesimpulan bahwa konsep diri fisik adalah pandangan seseorang terhadap fisik dan bagaimana seseorang mempersepsikan dan memberikan penilaian atas apa yang dipikirkan dan rasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya serta karakteristik-karakteristik fisik lainnya yang termasuk di dalamnya penampilan, ukuran tubuh dan berat tubuh, sosok dan bentuk tubuh.

3. Fator-faktor Terbentuknya Konsep Diri Fisik

Faktor-faktor yang mempengaruhi konsep diri menurut Jalaludin Rakhmat (2015, 99) adalah: a) orang lain; b) kelompok rujukan (reference group). Selanjutnya ada 5 petunjuk orang yang memiliki konsep diri positif: Memiliki keyakinan untuk menyelesaikan masalah; Merasa setara dengan orang lain; Menerima pujian dari orang lain tanpa rasa malu; Memiliki kesadaran bahwa setiap orang mempunyai berbagai perasaan, keinginan dan perilaku yang tidak seluruhnya disetujui oleh masyarakat; Mampu memperbaiki diri karena ia sanggup mengungkapkan aspekaspek kepribadian yang tidak disukainya dan mengubahnya.Memiliki keyakinan untuk menyelesaikan masalah. Sedangkan yang memiliki konsep diri negatif, ada 4 tanda yaitu: Peka pada kritik; Sangat responsif pada pujian; Cenderung merasa tidak diperhatikan dan tidak disenangi oleh orang lain; Bersikap pesimistis terhadap kompetisi, dia enggan untuk bersaing dengan orang lain dalam hal prestasi.

Dikemukakan oleh Burns (2002), sumber pembentukan konsep diri, yaitu diri fisik dan citra tubuh, bahasa, umpan balik dari lingkungan dan pola asuh. Diri fisik dan citra tubuh merupakan evaluasi terhadap kondisi fisiknya. Salah satu faktor pembentuk konsep diri fisik adalah obesitas. Bagi Burns (2002) bentuk tubuh, penampilan dan ukuran tubuh merupakan hal yang penting dalam menjelaskan perubahan konsep diri seseorang. Hal tersebut akan mempengaruhi tingkat kepercayaan diri seseorang dan berdampak pada hasil belajarnya. Stuart dan Sudden (dalam Salbiah, 2003) mendefenisikan citra diri sebagai sikap seseorang terhadap tubuhnya secara sadar dan tidak sadar. Sikap ini menyangkut persepsi dan perasaan tentang ukuran, bentuk, fungsi penampilan dan potensi tubuh saat ini dan masa lalu secara berkesinambungan dimodifikasi dengan pengalaman baru setiap individu.

Menurut Burns (2002) konsep diri mulanya adalah citra tubuh. Perasaan-perasaan anak yang bersangkutan dengan tubuh dan citra tubuh menjadi inti konsep diri dalam tahun-tahun pertama kehidupan anak. Pada awal kehidupan individu, perbedaan yang dipikirkan mengenai dirinya dengan lingkungan didasarkan pada sensasi-sensasi sentuhan, otot dan kinestiknya sendiri saat ia menyentuh, mencubit, melempar, jatuh, menubruk. Sewaktu pengendalian tubuh anak menjadi lebih efisien, anak belajar menguasai dunia fisiknya. Keberhasilan anak ini membawa anak pada kegiatan fisik yang lebih luas dan tentunya anak mulai bersentuhan dengan orang lain selain dirinya sendiri. Hal ini tentunya menghasilkan konsep diri yang akan membantu anak dalam pergaulannya mendatang.

Pada seorang anak, konsep diri disebabkan oleh tipe tubuh, karena akibat umpan balik yang diberikan orang terdekatnya seperti pemberian label “si gembrot, si kurus kering, si kuping gajah”. Pemberian label secara fisik pada masa kanak-kanak ini berbahaya bagi pembentukan konsep dirinya. Anak-anak lebih menerima input yang berasal dari teman dan orang dewasa tentang dirinya dan prestasinya. Mereka lebih siap dan mempercayainya kemudian memasukannya menjadi kepribadiannya. Mengutip dari teori sebelumnya dan afakta-fakta bahwa salah satu penentu konsep diri adalah masalah obesitas dan kepercayaan diri.

Berdasarkan pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi terbentuknya konsep diri fisik adalah citra tubuh yang menyangkut persepsi dan perasaan tentang ukuran, bentuk, fungsi, penampilan, dan potensi tubuh saat ini dan masa lalu secara berkesinambungan. Faktor lainnya yaitu umpan balik dari lingkungan, pemberian label secara fisik pada masa remaja sangat berbahaya bagi pembentukan konsep diri fisik dengan label si kurus, si gendut, si hitam, dll.

4. Definisi Hasil Belajar

(Matlin, 2002) Belajar adalah suatu perubahan tingkah laku yang relatif permanen sebagai hasil dari pengalaman. Selanjutnya dalam konteks sekolah, belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan siswa untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku secara keseluruhan, sebagai hasil pengalaman siswa sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya (Akbar & Hawadi, 2004).

Secara umum dapat didefenisikan bahwa hasil belajar merupakan penilaian diri siswa (Young, Klemz, & Murphy, 2003), dan perubahan yang dapat diamati,

dibuktikan, dan terukur dalam kemampuan atau prestasi yang dialami oleh siswa sebagai hasil dari pengalaman belajar (Nemeth & Long, 2012). Proits mengungkapkan bahwa hasil belajar dapat menggambarkan kemampuan siswa setelah apa yang mereka ketahui dan pelajari (Molstad & Karseth, 2016).

Hasil belajar merupakan hasil dari suatu interaksi tindakan belajar dan tindak mengajar (Dimyati dan Mudjiono, 2006). Dari sisi guru, tindakan mengajar di akhiri dengan proses evaluasi hasil belajar. Dari sisi siswa, hasil belajar merupakan berakhirnya penggal dan puncak proses belajar. Hasil belajar adalah kemampuankemampuan yang dimiliki siswa setelah ia menerima pengalaman belajar (Nana Sudjana, 2005). Hasil belajar merupakan suatu puncak proses belajar. Hasil belajar tersebut terjadi terutama berkat evaluasi guru. Hasil belajar dapat berupa dampak pengajaran dan dampak pengiring. Kedua dampak tersebut bermanfaat bagi guru dan siswa (Dimyati dan Mudjiono, 2006: 20).

Berdasarkan definisi di atas dapat disimpulkan bahwa hasil belajar adalah gambaran kemampuan yang bisa diukur dengan tes tertentu setelah mengikuti proses pembelajaran. Sedangkan hasil belajar pendidikan jasmani adalah tingkah laku yang dapat diukur setelah mengalami proses belajar yang melibatkan interaksi antara peserta didik dengan lingkungan yang dikelola melalui aktivitas jasmani secara sistematis menuju manusia seutuhnya.

5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar

Hasil belajar siswa dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal siswa. Faktor internal siswa diantaranya meliputi gangguan kesehatan, cacat tubuh, faktor psikologis (intelegensi, minat belajar, perhatian,

bakat, motivasi, kematangan dan kesiapan peserta didik), dan faktor kelelahan. Sedangkan faktor eksternal yang mempengaruhi proses dan hasil belajar siswa meliputi faktor keluarga, sekolah dan masyarakat (Majid, 2008).

Begitupun pendapat dari Baiti, faktor yang mempengaruhi hasil belajar ada dua yaitu faktor dari dalam diri (internal) dan faktor dari luar (eksternal). Faktor dari dalam yaitu kecerdasan, minat dan bakat, dan kebugaran jasmani yang dilihat dari status gizi anak. sedangkan faktor dari luar adalah dari lingkungannya. Untuk mencapai hasil belajar secara optimal, ada dua faktor yaitu faktor internal yang diantaranya faktor, (1) fisiologis, seperti kesehatan tubuh, tidak mengalami cacat fisik maupun mental, (2) psikologis, seperti pengetahuan, perhatian yang tertuju, minat, bakat dan motivasi belajar, kemudian faktor eksternal yang diantaranya faktor, (1) lingkungan seperti kondisi luar lingkungan, lingkungan sosial yang ada saat itu, (2) instrumental yang berupa penetapan kurikulum, sarana dan prasarana proses belajar, serta peran pendidik menurut (Baiti, 2019).

Hasil belajar siswa menunjukkan kemampuan dan kualitas siswa sebagai dampak dari proses pembelajaran yang telah dilaluinya. Melton menyiratkan bahwa hasil belajar merupakan tindakan dan pertunjukan yang mengandung dan mencerminkan kompetensi peserta didik yang berhasil menggunakan konten, informasi, ide-ide dan alatalat dalam pembelajaran. Oleh karena itu hasil belajar dapat didefenisikan sebagai kompetensi dan keterampilan yang dimiliki siswa setelah masa pembelajaran (Molstad & Karseth, 2016).

Meningkatnya hasil belajar yang diperoleh siswa dapat diukur dari nilai rapor yang dicapainya. Evaluasi prestasi psikomotorik dapat dilakukan dengan

observasi terhadap perilaku jasmaniah siswa dan dicatat dalam format observasi keterampilan melakukan pekerjaan tertentu. Sehingga diharapkan hasil belajar tersebut dapat dipetakan keberhasilannya untuk menghadapi jenjang pendidikan yang selanjutnya (Syah, 2011).

Mengacu dari beberapa pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar adalah faktor internal (kecerdasan minat dan bakat, dan kebugaran jasmani yang dilihat dari status gizi) dan faktor eksternal (lingkungan, sarana dan prasarana, serat peran pendidik). Hasil belajar dapat diukur dari nilai rapor yang dicapai.

6. Pengertian Obesitas

Obesitas pada anak di Indonesia menunjukkan peningkatan setiap tahunnya. Data Susenas tahun 2003 menyebutkan bahwa 2,4 % anak mengalami kegemukan dan meningkat menjadi 3,5 % pada tahun 2005. Kecenderungan yang terjadi semakin mengkhawatirkan karena pravelensi obesitas pada anak balita terus meningkat, yakni 12,2 % pada tahun 2007 menjadi 14 % pada tahun 2010 (Riskesdas, 2007 dan 2010).

Obesitas *(obesity)* berasal dari Bahasa tatin yaitu *ob* yang berarti ‘akibat dari’ dan *esum* artinya ‘makan’. Oleh karena itu, obesitas dapat didefinisikan sebagai akibar dari pola makan yang berlebihan (Adams *et al.*, 2022; Syarif, 2003). Obesitas adalah suatu keadaan yang melebihi dari berat badan relative seseorang, sebagai akibat penumpukan zat gizi terutama karbohidrat, protein dan lemak. Kondisi tersebut disebabkan oleh ketidakseimbangan antara konsumsi energi dan kebutuhan energi, yaitu konsumsi makanan yang terlalu banyak dibandingkan dengan

kebutuhan atau pemakaian energi yang lebih sedikit (Budiyanto, 2002). Sementara itu, (Syarif, 2003) mendefinisikan bahwa obesitas dan kelebihan berat badan sebagai dua istilah yang digunakan untuk menyatakan adanya kelebihan berat badan.

Obesitas atau kegemukan terjadi pada saat badan menjadi gemuk (*obese*) yang disebabkan penumpukan adipose (*adipocytes*: jaringan lemak khusus yang disimpan tubuh) secara berlebihan. Jadi obesitas adalah keadaan dimana seseorang memiliki berat badan yang lebih berat dibandingkan berat idealnya yang disebabkan terjadinya penumpukan lemak di tubuhnya.

Obesitas atau yang biasa dikenal sebagai kegemukan, merupakan suatu masalah yang cukup merisaukan di kalangan remaja hingga dewasa. Obesitas atau kegemukan terjadi pada saat badan menjadi gemuk (*obese)* yang disebabkan penumpukan jaringan adiposa secara berlebihan. Jadi obesitas adalah keadaan dimana seseorang memiliki berat badan yang lebih berat dibandingkan berat badan idealnya yang disebabkan terjadinya penumpukkan lemak ditubuhnya (Atikah Proverawati, 2010). Cara yang paling umun digunakan untuk menentukan kondisi tubuh ideal adalah dengan menggunakan IMT. Caranya adalah berat badan dalam satuan kilogram dibagi dengan tinggi badan dengan satuan meter yang sebelumnya sudah dikuadratkan.

Obesitas didefinisikan sebagai suatu kondisi akumulasi lemak yang abnormal atau berlebihan pada jaringan adiposa yang dapat mengganggu kesehatan (Garrow, 1988). Prevalensi obesitas pada anak terus meningkat selama dua dekade terakhir dan telah menjadi masalah kesehatan utama baik di negara maju maupun berkembang termasuk India (Ebbeling, Pawlak, dan Ludwig, 2002). Budaya

tradisional India menjunjung tinggi mitos dan kesalahpahaman tertentu tentang obesitas pada masa kanak-kanak seperti anak gemuk adalah anak yang sehat, kegemukan berlalu dengan percepatan pertumbuhan selama bertahun-tahun, kegemukan pada anak merupakan indikasi kemakmuran keluarganya, dan masa kanak-kanak adalah usia untuk makan dan bersantai. Namun tidak seperti masa lalu, saat ini obesitas diakui sebagai kondisi risiko kesehatan utama.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa obesitas adalah suatu keadaan dimana terjadi penumpukan lemak tubuh yang berlebih, sehingga berat badan seseorang jauh di atas normal dan dapat membahayakan kesehatan yang disebabkan ketidakseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang keluar.

7. Faktor-Faktor Penyebab Obesitas

Sebuah penelitian di Inggris menyebutkan, dari seluruh negara Eropa yang paling banyak jumlah anak yang mengalami obesitas adalah Inggris. Anak-anak tersebut berusia sebelas sampai empat belas tahun. Dari hasil penelitian, 26% anak-anak obesitas sudah menunjukkan beberapa faktor yang menjadi penyebab munculnya penyakit jantung koroner seperti hipertensi, meningkatnya kadar LDL kolesterol, dan kadar gula darah. Mayoritas anak-anak di Inggris kini mengkonsumsi fast food (Gizi Net, 2003). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Mahdiah (2004) mengatakan bahwa anak-anak yang duduk di bangku Sekolah Menengah Pertama merupakan konsumen terbesar dari fast food. Pada tahap ini usia anak berkisar antara dua belas sampai lima belas tahun. Menurut tahap perkembangan, usia ini masuk pada periode tumpang tindih masa puber dan masa remaja awal.

Secara umum, penyebab obesitas belum diketahui secara pasti hingga saat ini. Namun, berbagai penelotian ilmiah menunjukkan bahwa penyebab obesitas bersifat multifactor. Ada tiga faktor yang diketahui berperan besar meningkatkan risiko terjadinya obesitas, yakni (faktor genetic (keturunan), (2) pola aktivitas, dan (3) pola makan. Juga dari berbagai penemuan terbaru yang berkaitan dengan penyebab obesitas menyebabkan patogenesis obesitas terus berkembang. Terjadinya obesitas secara umum berkaitan dengan keseimbangan energi didalam tubuh. Keseimbangan energi ditentukan oleh asupan energi yang berasal dari zat gizi penghasil energi yaitu karbohidrat, lemak dan protein serta kebutuhan energi yang ditentukan oleh kebutuhan energi basal, aktivitas fisik dan *thermic effect food* (TEF) yaitu energi yang diperlukan untuk mengolah zat gizi mejadi energi (Rachmad Soegih & Kunkun K. Wiramihardja 2010). Peningkatan konsumsi makanan cepat saji (*fast food*), rendahnya aktivitas fisik, faktor genetik, pengaruh iklan, faktor psikologis, status sosial ekonomi, program diet, usia, dan jenis kelamin merupakan faktor-faktor yang berkontribusi pada perubahan keseimbangan energi dan berujung pada kejadian obesitas.

Obesitas merupakan akibat dari ketidakseimbangan energi jangka panjang, yaitu asupan energi melebihi pengeluaran energi. Hal ini menyebabkan ketidakseimbangan energi positif dan peningkatan cadangan lemak tubuh. Ketidakseimbangan energi kecil yang dipertahankan dalam jangka waktu panjang dapat menyebabkan peningkatan berat badan yang cukup besar (Susan A. Lanham, dkk, 2015). Obesitas disebabkan oleh ketidakseimbangan energi positif, yang dapat diakibatkan dari hal-hal sebagai berikut (Susan A. Lanham, dkk, 2015):

a. Peningkatan asupan energi tanpa perubahan energi.

b. Penurunan pengeluaran energi tanpa perubahan asupan energi.

c. Peningkatan asupan energi dan penurunan pengeluaran energi.

Obesitas disebabkan oleh ketidakseimbangan antara konsumsi kalori dan kebutuhan energi, dimana konsumsi terlalu berlebih dibandingkan dengan kebutuhan atau pemakaian energi (*energi expenditure*). Kelebihan energi didalam tubuh bentuk jaringan lemak. Pada keadaan normal, jaringan lemak ditimbun di beberapa tempat tertentu, diantaranya di dalam jaringan subkutan dan di dalam jaringan tirai usus (omentum). Jaringan lemak subkutan di daerah dinding perut bagian perut depan mudah terlihat menebal pada seseorang yang menderita obesitas (Atikah Proverawati, 2010).

Telah tercatat bahwa ada peningkatan yang signifikan sebagai fokus yang diberikan untuk penelitian mengenai hubungan antara obesitas dengan kepercayaan diri. Beberapa peneliti telah melaporkan kesalahan dalam memberikan persepsi terkait status berat badan dikalangan remaja hingga dewasa awal. Mengkaji persepsi individu terkait berat badan idealnya membantu menentukan pandangan individu tersebut terhadap kepercayaan diri. Hal ini didefinisikan sebagai persepsi, pemikiran dan perasaan tentang tubuhnya.

Obesitas adalah faktor penting untuk mulai menilai perilaku terkait dengan perubahan berat badan. Oleh karena itu, memelihara berat badan agar tetap ideal dan sehat merupakan kepuasan tehadap ukuran tubuh. Ukuran tubuh yang biasanya terlalu rendah atau tinggi bisa terjadi karena berbagai faktor sepeti unsur psikologis, pengaruh sosial budaya, teman, anggota keluarga, umur dan jenis kelamin. Semakin

banyak penelitian yang membuktikan obesitas mempengaruhi kepercayaan diri yang buruk, terutama pada usia remaja hingga dewasa awal.

Heinberg et al menyarankan agar mereka yang tidak puas dengan bentuk tubuhnya menurunkan berat badan atau meningkatkan kesejahteraan dengan mengubah pola makan dan aktivitas fisik mereka. Sikap kepercayaan diri yang buruk terhadap obesitas cenderung didapatkan di lingkungan sekolah. Lingkungan sosial para siswa di sekolah meningkatkan perhatian terhadap norma sosial yang terkait dengan penampilan daya pikat. Hal ini dapat meningkatkan risiko siswa memanfaatkan modalitas perubahan tubuh yang tidak sehat.

Kalangan siswa merupakan kelompok yang berisiko tinggi terhadap kepercayaan diri yang buruk mengenai berat badan yang tidak normal. Lingkungan di sekolah menyebabkan stress tinggi dan meningkatkan kekhawatiran terhadap citra tubuh. Oleh karena itu intervensi awal yang dilakukan untuk membantu siswa dalam meningkatkan persepsi mereka tentang berat badan dan kepercayaan diri adalah dengan mencegah dan mengubah perilaku makan yang tidak sehat.

Dari beberapa uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor terjadinya obesitas adalah budaya mengonsumsi *fast food*, rendahnya aktivitas fisik, faktor genetik, pola aktivitas, pola makan, pengaruh iklan, faktor psikologis, status sosial ekonomi, usia, dan jenis kelamin. Hal tersebut merupakan faktor-faktor yang berkontribusi padaperubahan keseimbangan energi dan berujung pada kejadian obesitas.

8. Dampak Obesitas

Dipandang dari aspek kesehatan/penyakit dampak obesitas pada kesehatan anak mulai dari peningkatan risiko penyakit kardiovaskular di usia dewasa, diabetes mellitus tipe-2, *obstructive sleep apnea*, gangguan ortopedik, *pseudotumor serebri*, gangguan hormon. Dari aspek psikologis, yang pertama anak bisa mengalami rendah diri (*bullying*) karena sering diejek oleh teman-temannya, yang ke 2 anak mengalami depresi karena rendah diri sehingga membawa anak pada keadaan putus asa yang memungkinkan kehilangan minat dari kegiatan normal (Melly, 2013).

Obesitas tidak hanya menyebabkan masalah kesehatan fisik (diabetes tipe 2, asma, apnea tidur obstruktif, masalah kardiovaskular, masalah muskuloskeletal, stroke dan beberapa bentuk kanker, dll) dan masalah psikososial (depresi, kecemasan, harga diri rendah, kepercayaan diri, rasa tidak aman, stres, kekhawatiran bentuk tubuh, citra tubuh negatif, psikopatologi, perilaku makan dll.) Penyakit kardiovaskuler, ortopedi, dan penyakit degeneratif merupakan penyakit yang erat hubungannya dengan obesitas. *World Health Organization* (WHO) tahun 2008 menyatakan bahwa ada lebih dari satu milyar orang di dunia ini mengalami overweight dan lima ratus juta diantaranya mengalami obesitas. Menurut *Center for Disease Control* (CDC) tahun 2012, prevalensi obesitas telah mencapai lebih dari 72 juta jiwa dan mencakup 17% populasi anak-anak.

Profil Kesehatan Indonesia tahun 2012 melaporkan 11,7% kelompok dewasa berusia diatas 18 tahun mengalami obesitas. Data Riskesdas tahun 2010 menyatakan prevalensi berat badan berlebih dan obesitas pada orang dewasa di

Indonesia mencapai 21,7%. Prevalensi obesitas pada laki-laki 16,3 % lebih rendah daripada prevalensi obesitas pada perempuan yaitu 26,9%.

9. Kepercayaan Diri Remaja

Salah satu aspek psikologi yang penting adalah rasa percaya diri. Rasa percaya diri adalah sikap positif seseorang individu yang mendorong dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik diri sendiri maupun terhadap lingkungannya atau situasi yang dihadapinya. Percaya diri merupakan rasa percaya dan kesanggupan untuk mencapai prestasi tertentu. Rasa percaya diri merupakan faktor penting yang dapat menimbulkan keberhasilan antara sukses atau gagal. Adapun aspek-aspek percaya diri yang tinggi bahwa seseorang itu merasa memiliki kompetensi yakni, mampu dan percaya bahwa dia bisa, mempunyai pengalaman yang lebih, potensi aktual, prestasi serta harapan yang realistis terhadap diri sendiri. Jika rasa percaya diri anak rendah maka akan terbentuk konsep diri fisik yang buruk sehingga berdampak pada hasil belajar anak tersebut.

Dalam hal ini terdapat beberapa hal tugas perkembangan remaja, yang salah satunya mengenai Kepercayaan Diri (Singgih, 2008). Kepercayaan diri (*self confidence*) merupakan percaya pada kemampuan dan penilaian diri sendiri untuk dapat melakukan suatu pekerjaan serta mencari keefektifan pendekatan yang diperlukan. Kepercayaan diri yang mengarah pada hal-hal positif, ketika seorang individu memiliki sifa optimisme dan menerima kemampuan diri sendiri dalam menghadapi segala hal baik oleh dirinya maupun lingkungannya secara bebas dan yakin. Masa remaja adalah masa yang menyenangkan, namun juga masa yang kritis dan sulit, karena merupakan masa transisi atau peralihan dari masa kanak-kanak

menuju masa dewasa, yang ditandai dengan perubahan aspek fisik, psikis, dan psikososial. Jika anak sedang dalam masa remaja dan mengalami obesitas dapat menganggu kejiwaan pada anak, yakni sering merasa kurang percaya diri.

(Bray, 2011) menemukan bahwa orang yang mengalami obesitas cenderung lebih sensitif dalam berinteraksi dibanding dengan orang yang tidak mengalami obesitas. Kasus obesitas menjadi semakin serius mengingat prevalensi obesitas yang semakin meningkat. Prevalensi obesitas pada anak dan remaja semakin meningkat dari tahun ke tahun baik di dunia, di Asia maupun di Indonesia. Tingginya prevalensi obesitas disebabkan oleh pertumbuhan urbanisasi dan perubahan gaya hidup seseorang termasuk pola makan atau asupan energi.

Pada fase remaja akan muncul permasalahan yang terjadi ditahap pubertas pada remaja ialah kekerasan secara verbal dari segi bagian tubuh seperti gendut, kurus/cungkring, pendek atau tinggi, warna kulit yang hitam serta wajah yang berjerawat. Sehingga menjadikan remaja kurang percaya diri dengan perubahann kondisi tubuh yang ia alami pada masa pubertas (Pratiwi, 2019). Sebab pada masa remaja inilah seseorang akan lebih sadar dan memperhatikan bentuk tubuh dirinya (Prameswari, Aisah, & Mifbakhuddin, 2013). Hal ini mempengaruhi proses pencarian identitas diri pada remaja. (Santrock, 2007) menyatakan bahwa remaja memasuki fase terpenting dan krisis yaitu identitas diri vs kebingungan identitas.) Remaja tidak mampu melaksanakan rasa konsisten diri, percaya diri menjalani hidup dan menilai diri sesuai standarnya maka ia akan mengalami krisis identitas diri mengakibatkan kepercayaan diri yang rendah dalam menghadapi kehidupan (Fauzia dan Rahmiaji, 2019).

Kepercayaan diri sangat penting bagi prestasi belajar remaja (Januriastuti, 2017). Kepercayaan diri juga penting sebagai penghubung dalam membentuk komunikasi antar teman sebaya (Siska & Purnamaningsih, 2003). Kepercayaan diri juga dibutuhkan dalam proses aktualisasi diri bagi remaja (Amri, 2018). Kepercayaan diri juga dibutuhkan dalam melakukan penyesuain diri dengan lingkungannya (Hasmayni, 2014).

Berdasarkan laporan Frizona (2017) psikolog anak, Aurora Lumbantoruan M.Psi. menyatakan bahwa remaja yang obesitas dan bertubuh gemuk menyebabkan remaja tidak percaya diri, merasa ditolak lingkungan, sehingga lebih banyak menyendiri. Bahkan berujung depresi memicu terjadinya bunuh diri. Menurut laporan Santoso (2015) bahwa 56% remaja memiliki masalah jerawat dan dikomentari dalam bentuk verbal negatif oleh lingkungan sekitarnya yang mempengaruhi rendahnya kepercayaan diri pada remaja yang menyebabkan remaja malu serta minder dan berkeinginan untuk mengakhiri hidupnya.

Kepercayaan diri seseorang berbeda satu sama lain yaitu kepercayaan diri rendah serta kepercayaan diri tinggi (Andiyati, 2016). Kepercayaan diri yang tinggi menghasilkan aktualisasi diri yang baik, merealisasikan segala kemampuan diri, menyelesaikan permasalahan dan mencari solusi masalah masalah. Namun kepercayaan diri yang rendah akan kesulitan mengeluarkan potensi yang memunculkan rasa malu (Febrihariyanti & Suharnan, 2013).

Oxford Advanced Learner’s Dictionary mendefinisikan kepercayaan diri (*confidence*) sebagai percaya akan kemampuan Anda sendiri untuk melakukan sesuatu dan berhasil (Rahayu, 2013). Pendapat lain menyatakan hal serupa seperti

di atas yakni Meredith et al. Percaya diri (*self confidence*) sebagai panduan sikap dan keyakinan seseorang dlam menghadapi tugas atau pekerjaan, yang bersifat internal, sangat relatif dan dinamis dan banyak ditentukan oleh kemampuannya memulai, melaksanakan, dan menyelesaikan suatu pekerjaan. Kepercayaan diri akan memengaruhi gagasan, karsa, inisiatif, kreativitas, keberanian, ketekunan, semangat kerja, dan kegairahan berkarya (Busro, 2018).

Kepercayaan diri merupakan keyakinan yang dimiliki individu akan kemampuan diri sendiri yang berhubungan dengan sikap dan cara pandang yang dipengaruhi oleh reaksi lingkungan (Sinthia, 2011). Kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek yang ada pada dirinya dan diwujudkan dalam tingkah laku sehari-hari serta bagaimana individu mampu menilai diri sendiri dan lingkungannya secara positif (Surya dalam Ifdil, Denich, Ilyas, 2017).

Kepercayaan diri adalah cara pandang yang positif dan harapan yang realistis terhadap diri sendiri sehingga dapat menerima dirinya secara utuh dalam arti mau menerima segala kekurangan dan kelebihan yang ada pada dirinya, berani mengambil risiko, dan merasa memilki kompetensi dengan berupaya menumbuhkan karakter-karakter positif, selalu bersikap optimis dan yakin akan kemampuannya dalam melakukan sesuatu dan tidak ada rasa takut ditolak bila menjadi diri sendiri (Busro, 2018).

Salah satu periode dalam rentang kehidupan individu adalah masa remaja. Masa ini merupakan segmen kehidupan yang penting dalam siklus perkembangan individu, dan merupakan masa transisi yang dapat diarahkan kepada perkembangan

masa dewasa yang sehat (Kanopka dalam Yusuf, 2011). Masa remaja merupakan salah satu masa yang dilewati dalam setiap perkembangan individu. Masa perkembangan remaja adalah periode dalam perkembangan individu yang merupakan masa mencapai kematangan mental, emosional, sosial, fisik, dan pola peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa (Hurlock dalam Fitri dkk., 2018).

Menurut Salzman dan Pikunas (dalam Yusuf, 2011) menyatakan masa remaja ditandai dengan (1) berkembangnya sikap dependen kepada orangtua ke arah independen; (2) minat seksualitas; dan (3) kecenderungan untuk merenung atau memerhatikan diri sendiri, nilai-nilai etika, dan isu-isu moral.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah cara pandang yang positif dan harapan yang realistis terhadap kemampuan diri sendiri sehingga dapat menerima dirinya secara utuh dalam arti mau menerima segala kekurangan kelebihan yang ada pada dirinya, berani mengambil resiko, dan merasa memiliki kompetensi serta tidak memiliki rasa takut ditolak bila menjadi diri sendiri.

10. Faktor-faktor Pembentuk Kepercayaan Diri

Penyesuaian yang harus dibuat oleh remaja dalam masa remaja awal yang berhubungan dengan kehidupan sosial atau dalam kehidupan masyarakat, yang menurut Raudatussalamah dkk (2007) salah satunya berupa penerimaan dan penolakan dalam masyarakat. Hal-hal yang dapat menyebabkan remaja dapat diterima adalah jika remaja tersebut aktif, ingin maju dalam masyarakat, suka bekerjasama dan membantu, bersikap sopan, mentaati peraturan, memiliki

kamampuan untuk dapat menyesuaikan diri secara tepat dan baik dengan berbagai orang dalam situasi sosial, dan memiliki kepercayaan diri yang positif. Hal ini sesuai dengan tugas perkembangan pada masa remaja yaitu bertingkah laku yang dapat diterima oleh masyarakat.

Menurut Sulivan (Rahmad 2000), jika seseorang diterima oleh orang lain, dihormati dan disenangi karena keadaan dirinya maka ia cenderung menghormati dan menerima dirinya, sebaliknya jika ia merasa disalahkan dan ditolak karena keadaan dirinya maka ia akan cenderung tidak menyenangi dirinya sendiri. Bagi remaja, rasa penghargaan atas dirinya sangat dibutuhkan karena dengan meningkatnya penyesuaian diri yang dimiliki oleh remaja di lingkungan sosial akan membuat remaja tersebut mampu dan merasa dirinya dibutuhkan dan diterima oleh lingkungannya.

Penyesuaian diri pada dasarnya menunjukkan pada semua faktor dan proses yang membuat individu menjadi selaras di dalam hidupnya di tengah-tengah orang lain (Gunarsa, 2000). Penyesuaian diri yang mengalami hambatan akan mengganggu seseorang berperan serta berfungsi dalam kelompoknya. Penyesuaian diri yang baik akan membuat individu menjadi selaras di dalam hidupnya di tengah-tengah orang lain. Penyesuaian diri merupakan proses yang dialami seseorang yang berhubungan dengan tuntutan lingkungan terhadap sikap, perilaku dan emosi individu. Jadi dapat dikatakan bahwa penyesuaian diri merupakan proses dimana individu mendapatkan pembentukan sikap yang sesuai dengan perilaku kelompoknya (Gerungan, 2002).

Banyak faktor yang menyebabkan remaja sulit melakukan penyesuaian diri dengan lingkungannya, salah satunya adalah keyakinan pada kemampuan diri yang disebut dengan kepercayaan diri. Dengan keyakinan bahwa diri mampu, remaja akan terdorong untuk menmanfaatkan kemampuannya dan mampu mengembangkan diri di lingkungannya (Ghifani, 2004). Dari sini kita dapat melihat bahwa pada dasarnya penyesuaian diri melibatkan individu dengan keyakinannya pada kemampuan diri sendiri atau disebut kepercayaan diri. Kemampuan individu untuk menerima dirinya sendiri sehingga tercapai hubungan yang harmonis antara dirinya sendiri dengan lingkungan sekitarnya. Ia menyadari sepenuhnya siapa dirinya sebenarnya, apa kelebihan dan kekurangannya dan mampu bertindak objektif sesuai dengan kondisi dirinya tersebut (Fahmi, 2004).

Menurut Iswikharmanjaya dan Agung (2004), kepercayaan diri merupakan ciri kepribadian yang mengandung arti keyakinan dan kemampuan pada diri sendiri karena mempunyai sifat positif terhadap kemampuannya sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain. Dengan adanya kepercayaan diri yang memadai, individu akan mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya, mampu menghadapi masalah dan memiliki keyakinan positif terhadap dirinya sehingga dapat meraih keberhasilan dan merupakan modal utama bagi individu guna mewujudkan potensi yang dimilikinya dan keberhasilan dalam penyesuaian dirinya (Hakim, 2002, dan Santrock, 2002).

11. Hubungan Obesitas dan Kepercayaan Diri Terhadap Konsep Diri Fisik

Dikalangan remaja, obesitas merupakan permasalahan yang merisaukan, karena dapat menurunkan rasa percaya diri seseorang dan menyebabkan gangguan

psikologis yang serius, belum lagi kemungkinan diskriminasi dari lingkungan sekitar. Dapat dibayangkan jika obesitas terjadi pada remaja, maka remaja tersebut akan tumbuh menjadi remaja yang kurang percaya diri. Hal tersebut diperkuat oleh *American Journal of Epidemiologi* dalam penelitiannya yang mengungkapkan obesitas yang dialami seseorang pada saat remaja berkaitan erat dengan peningkatan risiko kematian di usia paruh baya (Arisman, 2008).

Sebagian besar remaja yang mengalami kelebihan berat badan mengungkapkan bahwa cenderung tidak percaya diri dengan berat badannya, mereka menunjukkan perubahan sikap yang tampak nyata, seperti merasa minder dengan berat badannya karena merasa tidak terlihat lebih baik dari yang lainnya, dalam benak mereka orang yang memiliki berat badan yang berlebih dapat memperburuk penampilan. Mereka beranggapan penampilan yang baik dapat dilihat dari postur tubuh yang ideal, karena itulah muncul usaha mengurangi berat badan, agar dapat tampil lebih baik meskipun cara yang diambil tidak selalu sesuai dengan kesehatan tubuh (Aryani, 2010).

Pada masa remaja, mereka mulai lebih sadar akan dirinya dibandingkan pada saat masa anak-anak. Remaja akan lebih sadar diri dan memberikan perhatian yang lebih pada citra tubuhnya dan perhatian terhadap citra tubuh tersebut akan lebih terlihat besar pada remaja putri (Hurlock, 2003). Secara psikologis keadaan yang sering muncul beriringan dengan obesitas adalah gangguan konsep diri, seperti gangguan body image (citra diri), dan gangguan harga diri. Citra diri (*self-image, body image*, citra tubuh, gambaran tubuh) adalah sikap seseorang terhadap tubuhnya secara sadar dan tidak sadar. Sikap ini mencakup persepsi dan perasaan

tentang ukuran dan bentuk, fungsi penampilan dan potensi tubuh saat ini dan masa lalu (Widiyatun, 2015).

Masa remaja adalah masa usia ketika anak menjadi lebih berkonsentrasi pada fisik diri. Perubahan tubuh yang tidak familier dan fisik yang baru harus terintegrasi ke dalam konsep diri. Remaja menghadapi konflik tentang apa yang mereka lihat dan apa yang mereka pandang sebagai struktur tubuh ideal. Pembentukan citra diri selama masa remaja adalah elemen penting dalam pembentukan identitas, krisis psikologis dimasa remaja (Wong, 2002). Faktor – faktor yang dapat mempengaruhi citra diri seseorang adalah jenis kelamin, berat badan dan derajat kekurusan atau kegemukan, teman sebaya, konsep diri, dan media masa.

Dalam masa remaja terjadi perubahan baik fisik maupun psikisnya dan individual maupun sosialnya. Perubahan ini tidak saja menyangkut perubahan yang dapat diamati secara langsung tetapi juga menyangkut perubahan yang tidak dapat diamati dengan segera, misalnya konsep diri. Masa remaja merupakan masa yang potensial untuk mengembangkan konsep diri, karena perubahan fisik dan mental remaja mengakibatkan tuntutan lingkungan yang menimbulkan kegelisahan dan ketegangan sehingga remaja banyak mengalami konflik (Pudjijogyanti, 2012).

Pada diri remaja terjadi perkembangan konsep diri ke arah yang lebih realistik berdasarkan proses belajar yang terjadi. Perkembangan konsep diri tersebut dipengaruhi oleh pertambahan usia, penampilan, hubungan dengan keluarga dan kelompok teman sebaya (Hurlock, 2011). Seorang remaja yang diperlakukan seperti yang ia inginkan akan lebih cepat matang dan akan

mengembangakan konsep diri yang positif. Sehubungan dengan hal ini penampilan yang menarik akan membawa remaja pada penilaian yang baik tentang karakteristik pibadinya dan akan membantu proses penerimaan sosial. Dalam hal ini peran anggota keluarga terutama orangtua akan sangat membantu, begitu juga dengan peran teman sebaya.

Fai Tam dkk (2003) melakukan penelitian yang menghasilkan bahwa orang yang mempunyai kekurangan dalam dirinya cenderung akan memiliki konsep diri yang rendah. Bagi sebagian remaja yang mengalami kegemukan, akan menganggap kegemukan merupakan kekurangan pada dirinya. Mereka menganggap dirinya tidak sama dengan teman sebayanya dan tidak bias menarik lawan jenisnya. Kegemukan menjadi momok yang menakutkan bagi mereka sekaligus dianggap sebagai penghambat aktivitas mereka.

Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Ismail (2019) menunjukkan bahwa kelompok remaja yang mengalami obesitas menimbulkan hambatan fisik, sosial, dan psikologis. Remaja yang mengalami obesitas mempunyai banyak kesulitan dalam melakukan aktivitas fisik dan mengurangi kesempatan untuk mengikuti berbagai kegiatan sosial. Efek psikologis yang sering dialami remaja obesitas adalah kurang percaya diri, biasanya cenderung pasif dan depresi. Mereka juga sulit mendapatkan pacar, karena merasa potongan tubuhnya tidak proporsional, tidak modis, merasa rendah diri sehingga mengisolasi diri dari pergaulan teman-temannya. Gangguan kejiwaan ini juga dapat merupakan penyebab terjadinya obesitas, yaitu melampiaskan stress yang dialaminya ke makanan dan minim melakukan aktivtas fisik.

Gambaran penilaian tentang konsep diri dapat di ketahui melalui rentang respon dari diri sendiri dan lingkungan memandang dirinya. Konsep diri itu sendiri terdiri dari beberapa bagian, yaitu : gambaran diri *(body Image*), ideal diri, harga diri, peran dan identitas. Remaja yang mengalami obesitas memiliki citra diri negatif. Menurut beberapa penelitian, siswa merasa terganggu dengan perubahan fisiknya terutama bentuk yang obesitas karena pada masa remaja, banyak yang mengutamakan penampilan fisik. Misalnya menonjolkan hal-hal fisik yang nampak dari luar, dengan tujuan untuk menarik perhatian lawan jenis.

12. Hubungan Obesitas dan Kepercayan Diri Terhadap Hasil Belajar

Untuk mencapai hasil belajar pendidikan jasmani yang baik, dituntut berbagai kemampuan dan kesiapan belajar baik secara fisiologis dan psikologis dari individu yang belajar antara lain; kondisi fisik umum yang dapat meningkatkan kemampuan geraknya. Kondisi psikologis yang meliputi sikap yang positif dan motivasi yang kuat agar dapat mengikuti proses pembelajaran dengan baik. Esensi pendidikan jasmani adalah suatu proses belajar untuk bergerak (*learning to move*) dan belajar melalui gerak (*learning through movement*). Program pendidikan jasmani berusaha membantu peserta didik untuk menggunakan tubuhnya lebih efisien dalam melakukan berbagai keterampilan gerak dasar dan keterampilan kompleks yang diperlukan dalam kehidupan sehari-hari.

Obesitas dapat mempengarhui kecerdasan anak. Pada anak yang mengalami obesitas terjadi penurunan kecerdasan karena terjadi penurunan kreativitas dan aktivitas yang disebabkan kondisi tubuh yang tidak dapat bergerak dengan leluasa sehingga menjadi malas. Dalam suatu penelitian menemukan bahwa anak yang

obesitas memiliki nilai yang lebih rendah pada mata pelajaran Matematika dan Bahasa (Labib Sajawandi, 2015). Lebih lanjut fakta membuktikan Remaja penderita obesitas lebih cepat mengantuk, sehingga dapat mempengaruhi daya ingat *National Sleep Foundation*, 2004, (Labib Sajawandi 2015).

Pada anak sekolah, obesitas dapat menyebabkan konsentrasi belajar menurun, mudah mnegantuk, dan mengurangi tingkat keaktifan siswa dalam kegiatan belajar mengajar sehingga pada akhirnya dapat mempengaruhi hasil belajar siswa. Sekolah, pemerintah, dan ahli kesehatan diharapkan dapat memberikan edukasi pada orang tua siswa terkait pentingnya menjaga berat badan ideal anak dan mengonsumsi makanan seimbang. Selain itu, guru dan masyarakat sekitar sekolah diharapkan dapat melakukan pengawasan terhadap makanan yang dijual di area sekolah dan memberi masukan kepada pedagang untuk lebih memperbanyak jenis makanan sehat (Sarah, F dan Pujonarti, S.A, 2013).

Stimulasi aktivitas fisik dan kebiasaan makan yang sehat merupakan upaya penting untuk mendapatkan kondisi tubuh yang sehat. Proses memperbaiki gaya hidup selain diperlukan edukasi kesehatan, juga diperlukan niatan kuat untuk mencapai kesehatan yang optimal. Penyampaian guru dan orang tua siswa terkait gizi dan kesehatan secara tepat, pengelolaan kantin sekolah, dan penampilan guru turut berkontribusi dalam status gizi siswa sekolah. Karena jika tidak mengusahakan yang terbaik terkait penanggulangan siswa obesitas maka masalah obesitas di lingkungan sekolah akan terus bertambah. Sehingga akan mempengaruhi hasil belajar mereka semua terutama hasil belajar pendidikan jasmani.

B. Kajian Penelitian yang Relevan

Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu sebagai berikut :

1. Self-Concept of Adolescent Obesity

Penelitian tersebut dilakukan oleh Windy Claudia (2016). Peneliti melakukan penelitian mengenai obesitas yang terjadi dikalangan remaja putri yang menyebabkan konsep diri pada remaja tersebut terganggu. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh tingkat kekhawatiran remaja terhadap bentuk tubuh sehingga berpengaruh pada hubungan sosial mereka dengan orang disekitar mereka, dan interaksi mereka dengan keluarga dan teman-teman mereka. Hal ini dibutuhkan untuk mengembangkan konsep diri yang positif salah satunya monsep diri fisik. Dari hasil penelitian mengenai Konsep Diri Remaja Putri Obesitas yang telah dilakukan peneliti diperoleh beberapa kesimpulan bahwa Konsep diri remaja putri yang mengalami obesitas pada penelitian ini memiliki konsep diri positif dan negartif, remaja putri dengan konsep diri positif sebanyak 1 (satu) orang, sedangkan dengan konsep diri negatif sebanyak 4 (empat) orang.

Relevansi antara penelitian tersebut dengan penelitian ini yaitu sama-sama meneliti tentang konsep diri fisik pada remaja obesitas. Letak perbedaannya terlihat dari subjek, metode penelitian dan instrument penelitian. Pada penelitian tersebut subjek penelitiannya yaitu peserta didik SMA dengan jumlah 5 siswa, metode penelitian menggunakan kualitatif dan alat ukur yang digunakan adalah pedoman wawancara dan dokumentasi, sedangkan pada penelitian ini yaitu peserta didik

SMP sejumlah 60 siswa, menggunakan metode penelitian kuantitatif ex post facto dan instrument yang digunakan menggunakan kuesioner.

2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 5 Kuta Selatan

Penelitian tersebut dilakukan oleh Dian Vanagosi, etc (2021). Ia melakukan penelitian mengenai faktor apa saja yang mempengaruhi hasil belajar pendidikan jasmani pada siswa SMP. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh keberagaman kemampuan minat dan bakat siswa yang berbeda sehingga membutuhkan perhatian yang intensif dari guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Namun, fakta di lapangan belum sesuai dengan apa yang diharapkan karena guru belum mengoptimalkan kesempatan bermain bagi siswa sehingga mengakibatkan siswa kesulitan dalam menguasai kompetensi yang diajarkan.

Relevansi antara penelitian tersebut dengan penelitian ini yaitu sama-sama meneliti tentang hasil belajar siswa pada mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada siswa SMP. Hanya saja dalam penelitian tersebut memfokuskan pada hasil belajar pendidikan penjas saja, sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan pada penelitian ini yaitu pengaruh obesitas dan kepercayaan diri terhadap konsep diri fisik dan hasil belajar pendidikan jasmani.

3. Hubungan Rasa Percaya Diri Siswa Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh

Penelitian tersebut dilakukan oleh Eko Ribut Utomo dan Sasmita, (2013). Penelitian ini tentang meningkatkan kemampuan siswa dalam keterampilan motorik (fisik), kemampuan psikologi siswa juga diharapkan bisa meningkat pada

siswa SMA. Salah satu aspek psikologi yang penting adalah percaya diri. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh keberagaman kemampuan minat dan bakat siswa yang berbeda sehingga membutuhkan perhatian yang intensif dari guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Namun, fakta di lapangan belum sesuai dengan apa yang diharapkan karena siswa malu melakukan lompatan, siswa yang bila dipanggil untuk melakukan lompatan cenderung saling dorong-dorongan, dan ada yang ragu bahkan takut untuk melakukan lompatan, dari masalah-masalah itu dihasilkan lompatan yang berbeda dan hasilnya pun kebanyakan tidak dapat melakukan lompatan dengan maksimal.

Relevansi antara penelitian tersebut dengan penelitian ini yaitu sama-sama meneliti tentang pengaruh kepercayaan diri siswa terhadap hasil belajar siswa pada mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Hanya saja dalam penelitian tersebut memfokuskan pada kepercayaan diri siswa dengan hasil belajar pendidikan penjas saja, sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan pada penelitian ini yaitu pengaruh obesitas dan kepercayaan diri terhadap konsep diri fisik dan hasil belajar pendidikan jasmani. Letak perbedaannya juga terlihat dari subjek, metode penelitian dan instrument penelitian. Pada penelitian tersebut subjek penelitiannya yaitu peserta didik SMA dengan jumlah 32 siswa, metode penelitian menggunakan penelitian non eksperimen dengan pendekatan deskriptif kuantitatif dan alat ukur yang digunakan adalah angket kepercayaan diri dan tes lompat jauh, sedangkan pada penelitian ini yaitu peserta didik SMP sejumlah 60 siswa, menggunakan metode penelitian kuantitatif *ex post facto* dan instrument yang digunakan menggunakan kuesioner.

4. Analisis Indeks Massa Tubuh Terhadap Hasil Belajar Penjas

Penelitian ini dilakukan oleh Amrin Rosyadi (2020). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keterkaitan indeks massa tubuh terhadap hasil belajar pendidikan jasmani siswa. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 45 siswa kelas X SMKN 2 Gowa. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh perubahan pola gaya hidup anak zaman sekarang yang dominan mengonsumsi fast food dan rendahnya aktivitas fisik yang mengakibatkan obesitas.

Relevansi antara penelitian tersebut dengan penelitian ini yaitu sama-sama meneliti tentang keterkaitan obesitas terhadap hasil belajar siswa pada mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Hanya saja dalam penelitian tersebut memfokuskan pada indeks massa tubuh yang ideal dengan hasil belajar pendidikan penjas saja, sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan pada penelitian ini yaitu pengaruh obesitas dan kepercayaan diri terhadap konsep diri fisik dan hasil belajar pendidikan jasmani. Letak perbedaannya juga terlihat dari metode penelitian yang menggunakan pendekatan deskriptif sedangkan penelitian yang akan diteliti menggunakan penelitian kuantitatif *ex post facto*.

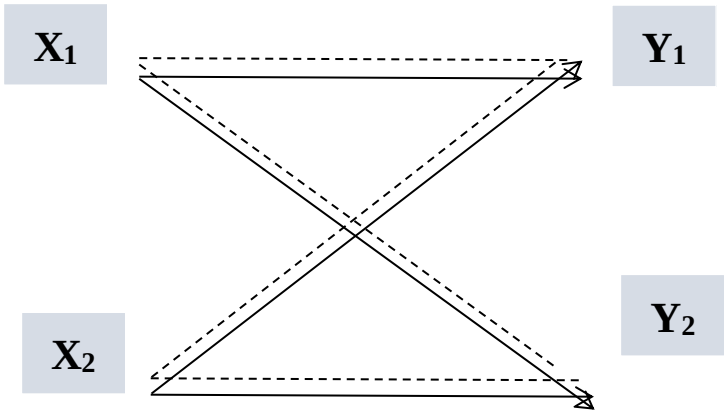
C. Kerangka Pikir

Remaja mana yang tidak menginginkan tubuh ideal, semua orang pasti menginginkan tubuh yang ideal maka dari itu pentingnya edukasi kesehatan sejak dini. Permasalahan obesitas saat ini menjadi suatu hal yang tidak bisa dipungkiri, tingginya angka obesitas setiap tahun yang selalu bertambah menjadikan permasalahan ini belum bisa diatasi secara tuntas. Hal ini dibuktikan oleh laporan WHO pada tahun 2007 silam. Obesitas tidak mengenal umur, umur berapapun bisa mengalami obesitas termasuk remaja. Obesitas pada remaja merupakan permasalahan yang merisaukan karena dapat menurunkan kepercayaan diri dan menyebabkan gangguan psikologis serta menimbulkan kemungkinan diskriminasi dari lingkungan sekitar.

Masa remaja merupakan masa dimana anak akan lebih konsentrasi pada kondisi fisik dirinya. Konsep diri fisik anak mulai dibentuk sejak remaja, bagaimana gambaran dirinya tentang penampilannya, seksnya, arti penting tubuhnya, kemampuan diri dan lain sebagainya. Jika remaja mengalami obesitas maka konsep diri fisik mereka akan buruk dan tidak bisa dipungkiri proses penerimaan sosial yang negatif juga akan mempengaruhi konsep diri anak tersebut. Remaja yang mempunyai konsep diri fisik buruk akan berdampak pada kepercayaan diri yang rendah. Karena mereka remaja obesitas menganggap dirinya mempunyai kekurangan yang membuat berbeda dengan teman sebaya dan tidak menarik di mata orang lain. Obesitas menjadi momok yang menakutkan bagi mereka sekaligus dianggap sebagai penghambat aktivitas mereka. Hal ini dibuktikan dengan penelitian Fai Tam dkk pada tahun 2003.

Seseorang yang mengalami obesitas cenderung malas melakukan aktivitas fisik, hal tersebut akan mempengaruhi aktivitas keseharian yang lain salah satunya aktivitas belajar. Mereka akan mengalami konsentrasi belajar yang rendah, lebih cepat mengantuk, dan kurang aktif dalam pembelajaran sehingga pada akhirnya dapat mempengaruhi hasil belajarnya. Obesitas juga dapat mempengaruhi kecerdasan pada anak, karena terjadinya penurunan kreativitas dan aktivitas yang disebabkan kondisi tubuh yang tidak dapat bergerak dengan leluasa sehingga menjadi malas. Hal ini dibuktikan pada penelitian Labib Sajawandi yang mengatakan bahwa anak yang mengalami obesitas memiliki nilai yang lebih rendah daripada anak yang tidak mengalami obesitas.

Remaja obesitas yang mengalami kepercayaan diri rendah akan berpengaruh terhadap proses pembelajaran dan hasil belajarnya juga. Mereka akan merasa malu menampilkan kreativitas dan inovasi kepada teman-temannya. Karena memiliki konsep diri fisik yang rendah mereka juga minder mengenai apapun yang dilakukannya, mereka akan berpikir terlihat tidak pernah sempurna dibanding teman-teman lainnya. Jika kita tidak mengusahakan yang terbaik terkait penanggulangan siswa obesitas maka masalah obesitas di lingkungan sekolah akan terus bertambah. Sehingga akan mempengaruhi hasil belajar mereka semua terutama hasil belajar siswa. Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik meneliti permasalahan tersebut dengan variabel bebas yaitu obesitas dan kepercayaan diri dan variabel terikat yaitu konsep diri fisik dan hasil belajar siswa. Hal tersebut akan digambarkan pada desain kerangka berpikir dibawah ini :



Gambar 1. Desain Kerangka Berpikir

D. Hipotesis Penelitian

1. Ada pengaruh obesitas terhadap konsep diri fisik anak.
2. Ada pengaruh obesitas terhadap hasil belajar.
3. Ada pengaruh kepercayaan diri terhadap konsep diri fisik.
4. Ada pengaruh kepercayaan diri terhadap hasil belajar.
5. Ada pengaruh obesitas dan kepercayaan diri terhadap konsep diri fisik.
6. Ada pengaruh obesitas dan kepercayaan diri terhadap hasil belajar.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini yaitu deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *ex post facto*. *Ex post facto* yang artinya sesudah fakta, dengan pengambilan data secara survei. Penelitian *ex post facto* merupakan penelitian yang bertujuan menemukan penyebab yang memungkinkan perubahan perilaku, gejala atau fenomena yang disebabkan oleh suatu peristiwa, perilaku atau hal-hal yang menyebabkan perubahan pada variabel bebas yang secara keseluruhan sedah terjasi (Sukardi, 2019).

Sesuai dengan penjelasan diatas, maka pada penelitian ini menempatkan obesitas dan kepercayaan diri sebagai variabel bebas dan konsep diri fisik dan hasil belajar siswa SMP sebagai variabel terikat. Artinya adalah apakah rendahnya konsep diri fisik dan hasil belajar siswa SMP se-Kabupaten Kulon Progo karena dipengaruhi oleh obesitas dan kepercayaan diri.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada beberapa sekolah SMP yang berada di Kabupaten Kulon Progo. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan September tahun 2022 sampai dengan bulan November 2022.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi adalah sekelompok elemen lengkap yang menarik peneliti untuk mempelajarinya atau menjadi objek penelitian (Sakaran & Bougie, 2017). Menurut Sugiyono (2017) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek atau

subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa SMP se-Kabuaten Kulon Progo.

2. Sampel Penelitian

Sampel adalah bagian dari populasi yang terdiri dari beberapa anggta yang dipilih dari populasi untuk diteliti (Sekaran & Bougie, 2017). Sebagaimana karakteristik populasi, sampel yang mewakili populasi adalah sampel yang benar-benar terpilih sesuai dengan karakteristik populasi itu. Sampel adalah sebagian anggota populasi yang diambil dengan menggunakan teknik pengambilan sampling (Hardani, dkk., 2020). Peneliti tidak meneliti seluruh populasi, akan tetapi diambil sampel yang represesntatif. Sample pada penelitian ini adalah peserta didik yang mengalami obesitas saat dilakukan penelitian. Teknik pengambilan *sample* yang digunakan *purposive sampling* digunakan untuk mengumpulkan 60 anak obesitas dari sekolah-sekolah Kabupaten Kulon Progo. Kriteria inklusi untuk kasus dan kontrol adalah anak obesitas dalam rentang usia 11-15 tahun. Namun tidak menutup kemungkinan jumlah sampel tersebut akan berkurang atau bertambah sehubungan dengan kriteria sampel yang diajukan oleh peneliti.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *Nonprobability sampling* dengan pendekatan *Purposive Sampling*. *Nonprobability sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang tidak memberikan peluang yang sama bagi setiap unsur (anggota) populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel (Sugiyono, 2009). Metode *Non Probability Sampling* digunakan apabila metode *Probability Sampling*

tidak dapat digunakan terutama dalam kaitannya dengan pengurangan biaya, waktu, tenaga dan permasalahan yang timbul dalam pembuatan kerangka sampel.

D. Definisi Operasional Variabel

Variabel penelitian ini terdiri dari 2 variabel bebas dan 2 variabel terikat. Variabel bebas pada penelitian ini adalah obesitas dan kepercayaan diri siswa. Variabel terikat pada penelitian ini adalah konsep diri fisik dan hasil belajar anak.

Definisi operasioanl variabel adalah variabel yang membeikan arti atau makna pada variabel tersebut. Definsi operasional variabel pada penelitian ini yaitu :

1. Obesitas adalah suatu keadaan dimana terjadi penumpukan lemak tubuh yang berlebih, sehingga berat badan seseorang jauh di atas normal dan dapat membahayakan kesehatan. Obesitas terjadi karena ketidakseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang keluar. Instrument pada variabel obesitas mengukur kondisi tubuh ideal dengan menggunakan IMT. Caranya adalah berat badan dalam satuan kilogram dibagi dengan tinggi badan dengan satuan meter yang sebelumnya sudah dikuadratkan.
2. Konsep diri fisik adalah persepsi yang dimiliki seseorang tentang penampilan dan kondisi fisik mereka. Konsep diri fisik juga didefenisikan sebagai citra diri yaitu sikap seseorang terhadap tubuhnya secara sadar dan tidak sadar. Sikap ini menyangkut persepsi dan perasaan tentang ukuran, bentuk, fungsi penampilan dan potensi tubuh saat ini dan masa lalu secara berkesinambungan dimodifikasi dengan pengalaman baru setiap individu. Instrument pada variabel konsep diri fisik menggunakan kuesioner kondisi fisik anak Eklund, whithehead & Welk

(1997) dalam Hagger: 2007. Children and Youth Physical Self-Perception Profile (CY-PSPP)

3. Kepercayaan diri adalah percaya akan kemampuan diri sendiri untuk melakukan sesuatu dan berhasil. Kepercayaan diri merupakan keyakinan yang dimiliki individu akan kemampuan diri sendiri yang berhubungan dengan sikap dan cara pandang yang dipengaruhi oleh reaksi lingkungan. Instrumen yang digunakan dalam variabel ini menggunakan tes kepercayaan diri Maulita (2008), skala kepercayaan diri disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Lauster.
4. Hasil belajar adalah penilaian diri siswa yang dapat diamati, dibuktikan, dan terukur dalam kemampuan atau prestasi yang dialami oleh siswa sebagai hasil dari pengalaman belajar. Hasil belajar juga merupakan hasil dari suatu interaksi tindakan belajar dan tindak mengajar. Dari sisi guru, tindakan mengajar di akhiri dengan proses evaluasi hasil belajar. Dari sisi siswa, hasil belajar merupakan berakhirnya penggal dan puncak proses belajar. Sedangkan hasil belajar pendidikan jasmani adalah tingkah laku yang dapat diukur setelah mengalami proses belajar yang melibatkan interaksi antara peserta didik dengan lingkungan yang dikelola melalui aktivitas jasmani secara sistematis menuju manusia seutuhnya. Instrumen pada variabel hasil belajar menggunakan hasil rapor semester akhir semua mata pelajaran.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Sugiyono (2017: 193) menyatakan bahwa metode pengumpulan data adalah cara-cara yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data, teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dengan pemberian angket kepada responden yang menjadi subjek dalam penelitian, adapun mekanismenya adalah sebagai berikut : (1) Mencari data siswa SMP se-Kabupaten Kulon Progo yang mengalami obesitas. (2) Menyebarkan angket kepada responden. (3) Selanjutnya peneliti mengumpulkan hasil bejar dan melakukan transkrip atas hasil pengisian angeket. (4) Setelah memperoleh data penelitian, data diolah menggunakan analisis kemudian peneliti mengambil kesimpulan dan saran.

2. Instrumen Penelitian

a. Lembar Observasi Penelitian Obesitas

Lembar observasi penelitian obesitas ini digunakan untuk menghitung jumlah IMT (Indeks Massa Tubuh) yang kemudian akan menentukan kategori obesitas. Menurut Kemeskes (2014), Indeks Massa Tubuh (IMT) dapat dihitung menggunakan rumus :

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)}^{\,2}}$$

Tabel 1. Rumus Menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT)

No	Kategori	IMT
1.	Kekurangan Bobot	< 18.5

2.	Sehat	18.5 – 23
3.	Kelebihan Bobot	23 – 25
4.	**Obesitas 1**	**25 – 30**
5.	Obesitas 2	> 30

b. Kuesioner Kepercayaan Diri

Instrumen yang digunakan untuk mengukur kepercayan diri merupakan skala adaptasi oleh Maulita (2008), skala kepercayaan diri disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Lauster : dengan indeks validitas 0,660 dengan nilai reliabilitas 0,905. Total item sebelum diujikan adalah 77 item. Namun setelah diujikan, gugur 24 item sehingga yang dinyatakan valid adalah 53 item.

Tabel 2. Tabel kisi-kisi instrument kepercayaan diri

No	Aspek	Favourable	Unfavourable	Jumlah
1.	Appearance Evaluation (Evaluasi Penampilan)	9,10,27	15,18,22,24	7
2.	Appearance Orientation (Orientasi Penampilan)	16,19	5	3
3.	Body Areas Satisfaction (Kepuasan terhadap Bagian Tubuh)	20	1,7	3
4.	Overweight Preocupation	2,6,8,11,13	21	6

	(Kecemasan Menjadi Gemuk)			
5.	Self-Clasified Weight (Persepsi terhadap Ukuran Tubuh)	3,23,25,26,28	9,12,14,17	9
6.	Kemampuan Pribadi	31,45,50	38,47,53	6
7.	Interaksi Sosial	32,36,41,46,51	34,39,43,48,54	10
8.	Penilaian Diri	33,37,42,52	35,40,44,49,55	9
	Jumlah	28	25	53

c. Kuesioner Konsep Diri Fisik

Instrumen ini merupakan validitas faktorial dari versi revisi instrumen PSPP, PSPP-R. PSPP-R mencakup tiga modifikasi dibandingkan dengan PSPP asli. Modifikasi ini secara hati-hati diturunkan dari pekerjaan kumulatif PSPP selama bertahun-tahun (misalnya Fox, 1998; Hagger et al., 2004; Lindwall & Hassmen, 2004). Pertama, bobot yang sama ditempatkan pada item penting dan kompetensi yang menghasilkan jumlah item yang sama (masing-masing 30). Kedua, untuk menghindari masalah yang diidentifikasi sebelumnya dari data yang hilang dan efek metode yang terkait dengan skala respons istimewa, skala format respons tipe Likert digunakan untuk setiap item. Ketiga, untuk mengurangi efek metode mengenai item dengan kata-kata positif dan negatif, hanya item yang diutarakan secara positif yang digunakan.

Berdasarkan kelemahan yang diindentifikasi dari PSPP sebelumnya, versi revisi PSPP (PSPP-R) dikembangkan (Hagger, 2007). *Children and Youth Physical Self-Perception Profile (CY-PSPP).*

Tabel 3. Konsep Diri Fisik

No	Aspek	Favourable	Jumlah
1.	Kompetensi Olahraga	6	6
2.	Pengondisian Fisik	6	6
3.	Daya Tarik Tubuh	6	6
4.	Kekuatan Fisik	6	6
Jumlah		24	24

d. Hasil Belajar

Menggunakan hasil rapor semester akhir semua mata pelajaran.

F. Validitas dan Realibilitas Instrumen

Sebelum digunakan untuk penelitian, instrument diujicobakan terlebih dahulu. Uji coba instrument digunakan untuk mengetahui validitas dan reliabiltas. Hasilnya dijelaskan sebagai berikut :

1. Validitas

Validitas sudah menjadi bagian penting yang harus dilewati untuk mendapatkan skala yang valid. Menurut Azwar (2018: 95) validitas atau validasi adalah cara untuk mengetahui keakuratan skala ditinjau dari rujukannya. Menentukan apakah suatu tes telah memiliki validitas atau daya ketepatan mnegukur, dapat dilakukan dari dua segi, yaitu: dari segi tes itu sendiri sebagai

totalitas, dan dari segi item lainnya, sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari tes tersebut.

2. Reliabilitas

Reliabilitas menunjuk pada suatu pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagi alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik (Arikunto, 2019: 86). Kuesioner dikatakan reliabel atau handal jika jawaban seseorang terhadap pernyataan adalah konsisten dan stabil dari waktu ke waktu. Suatu instrumen dapat dinyatakan reliabel jika memiliki *Coefisient Alpha Cronbach* ≥ 0,7 (Ghozali, 2018: 69). Uji reliabilitas ini menggunakan SPSS versi 20.0.

G. Teknik Analisis Data

1. Statistik Deskriptif

Menurut Ghozali (2018: 19), statistik deskriptif memberikan gambaran atau deskripsi suatu data yang dilihat dari nilai rata-rata *(mean)*, standar deviasi, varian, maksimum, minimum, *sum*, *range*, kurtosis dan *skewness* (kemencengan distibusi). Peneliti selanjutnya mengelompokkan ke dalam tiga kategori menggunakan rumus dari Azwar (2018: 38).

2. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunkaan untuk mengetahui data penelitian yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak. Pada uji normalitas dilakukan dengan uji *Kolmogorov Smornov*, dengan ketentuan jika taraf signifikan > 0,05, maka berdistribusi normal, sebaliknya jika taraf signifikan < 0,05, maka distribusi tidak normal (Ghozali, 2018: 47).

b. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah variabel independen dan variabel dependen dalam penelitian ini mempunyai hubungan yang linear jika kenaikan skor variabel independen diikuti kenaikan skor variabel dependen (Ghozali, 2018: 61). Perhitungan ini akan dibantu dengan SPSS versi 20. Dasar pengambilan keputusan dalam uji linearitas adalah :

1. Jika nilai probabilitas ≥ 0,05, maka hubungan antara variabel X dengan Y adalah linear.
2. Jika nilai probabilitas ≤ 0,05, maka hubungan antara variabel X dengan Y adalah tidak linear.

c. Uji Multikolinearitas

Multikoleniaritas merupakan suatu kejadian dimana terjadi korelasi atau hubungan linear yang kuat di antara variabel-variabel bebas. Salah satu asumsi yang dikenakan pada penggunaam regresi linear berganda adalah asumsi tidak terjadi multkoleniaritas. Multikoleniaritas dapat membuat beberapa permasalahan, yakni koefisien-koefisien regresi tidak dapat diestimasi secara tepat, serta tanda dari koefisien regresi dapat berubah dari sampel ke sampel. Untuk mendeteksi ada tidaknya multikoleniaritas dapat dilihat dari besaran *Variance Inflation Factor* (VIP)

dan *Tolerance*. Pedoman suatu model regresi yang bebas multikolenieritas adalah mempunya angka *tolerance* mendekati 1. Batas VIF adalah 10, jika nilai VIF di bawah 10, maka tidak terjadi gejala multikolenieritas (Ghozali, 2018: 49).

3. Regresi Linear Berganda

Analisis regresi linear berganda merupakan analisis untuk mengetahui pengaruh variabel bebas (independen) yang jumlahnya lebih dari satu terhadap variabel terikat (dependen) yang jumlahnya lebih dari satu. Model analisis regresi linear berganda digunakan untuk menjelaskan hubungan dan seberapa besar pengaruh variabel-variabel bebas (independen) terhadap variabel-variabel terikat (dependen) (Ghazali, 2018: 68). Perhitungan ini akan dibantu dengan SPSS versi 20.

Setelah melakukan uji prasyarat analisis, tahap selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis. Analisis uji hipotesis menguji hipotesis yang diajukan ditolak atau diterima.

a. Uji F Hitung (Uji Simultan)

Uji statistik F dilakukan dengan tujuan untuk menunjukkan semua variabel bebas dimasukkan dalam model yang memiliki pengaruh secara bersama terhadap variabel terikat (Ghozali, 2018: 72). Dua kriteria pengambilan keputusan Uji-F adalah

a. Apabila nilai probabilitas lebih kecil dari signifikan (Sig < 0,05), maka secara simultan variabel independen memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel dependen.

b. Apabila nilai probabilitas lebih besar dari signifikan (Sig > 0,05dapat disimpulkan bahwa variabel independen tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel dependen.

b. Uji secara Parsial (Uji-t)

Uji statistik t dilakukan untuk dapat mengetahui pengaruh masing-masing variabel independen pada variabel dependen (Ghozali, 2018: 75). Pada saat uji statistik t, nilai t hitung akan dibandingkan dengan nilai pada t tabel. Adapun kriteria dari uji statistic t (Ghozlai, 2018: 75):

1. Jika nilai signifikan uji t > 0,05 maka H_0 diterima dan Ha ditolak. Artinya tidak ada pengaruh antara variabel independen terhadap variabel dependen.
2. Jika nilai signifikan uji t < 0,05 maka H_0 ditolak dan Ha diterima. Artinya terdapat pengaruh antara variabel independen terhadap variabel dependen.

c. Uji Koefisien Determinasi (R^2)

Uji- R^2 biasa digunakan untuk mengukur kemampuan variabel independen dalam menerangkan variabel dependen. nilai koefisiensi determinasi adalah 0-1. Nilai yang kecil diartikan bahwa variabel independen dalam menjelaskan variabel dependen dengan terbatas. Apabila nilai yang mendekati satu maka dapat diartikan bahwa variabel independen mampu memberikan informasi yang digunakan untuk memprediksi variasi variabel dependen. niai dari Koefisien determinasi dapat digunakan untuk mengetahui besarnya pengaruh variabel lain dari luar model regresi. R^2 juga biasa digunakan sebagai alat dalam memberikan informasi presentasipengaruh dari variabel independen secara bersamaan, sehingga dapat mempengaruhi variabel dependen (Ghozali, 2018: 74).

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada siswa SMP se-Kabupaten Kulon Progo berjumlah 60 siswa. Penelitian dilakukan secara *online* dengan *platform google form*. Pengumpulan data secara *online* lebih efektif dan efisien karena data harus terisi lengkap sebelum dikirimkan dan satu responden hanya bisa mengisi satu kuisioner (satu email hanya untuk satu responden). Variabel dalam penelitian ini terdiri atas obesitas dan kepercayaan diri sebagai variabel bebas serta konsep diri fisik dan hasil belajar sebagai variabel terikat.

1. Hasil Analisis Deskriptif

Statistik deskriptif memberikan gambaran atau deskripsi mengenai data yang diperoleh dari hasil penelitian. Statistik deskriptif meliputi nilai minimum, nilai maximum, mean dan standar deviasi. Hasil perhitungan statistik deskriptif adalah sebagai berikut:

a. Obesitas

Deskriptif statistik obesitas siswa SMP se-Kabupaten Kulon Progo selengkapnya pada tabel 8 sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Statistik Deskriptif Obesitas Siswa SMP se-Kabupaten Kulon Progo

Statistik	
N	60
Mean	26,33
Median	26,30
Mode	25,32[a]

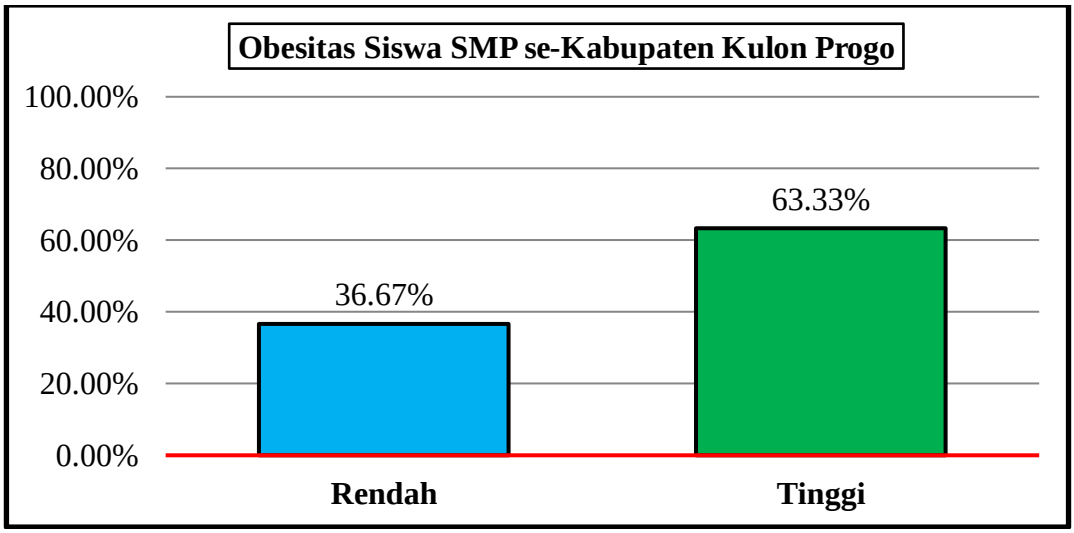
Std. Deviation	0,84
Minimum	25,14
Maximum	28,38
Sum	1579,57

Norma penilaian obesitas siswa SMP se-Kabupaten Kulon Progo disajikan pada Tabel 9 sebagai berikut.

Tabel 5. Norma Penilaian Obesitas Siswa SMP se-Kabupaten Kulon Progo

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	X > 26	Tinggi	38	63,33%
2	X ≤ 26	Rendah	22	36,67%
Jumlah			**60**	**100%**

Berdasarkan Norma Penilaian pada Tabel 9 tersebut di atas, obesitas siswa SMP se-Kabupaten Kulon Progo dapat disajikan dalam bentuk histogram pada Gambar 2 sebagai berikut.



Gambar 2. Histogram Obesitas Siswa SMP se-Kabupaten Kulon Progo

Berdasarkan Tabel 9 dan Gambar 2 di atas menunjukkan bahwa obesitas siswa SMP se-Kabupaten Kulon Progo berada pada kategori “rendah” sebesar 36,67% (22 siswa), dan “tinggi” sebesar 63,33% (38 siswa).

b. Kepercayaan Diri

Deskriptif statistik kepercayaan diri siswa SMP se-Kabupaten Kulon Progo selengkapnya pada tabel 10 sebagai berikut:

Tabel 6. Hasil Statistik Deskriptif Kepercayaan Diri Siswa SMP

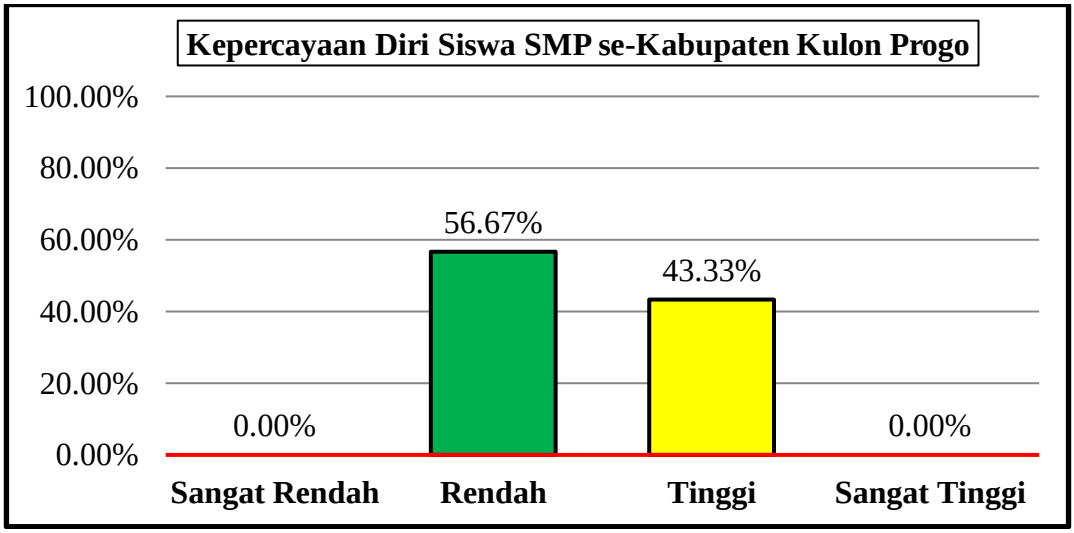
Statistik	
N	60
Mean	118,23
Median	119,00
Mode	113,00[a]
Std. Deviation	9,96
Minimum	98,00
Maximum	137,00
Sum	7094,00

Norma penilaian kepercayaan diri siswa SMP se-Kabupaten Kulon Progo disajikan pada Tabel 11 sebagai berikut.

Tabel 7. Norma Penilaian Kepercayaan Diri Siswa SMP se-Kabupaten Kulon Progo

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$156 < X \leq 192$	Sangat Tinggi	0	0,00%
2	$120 < X \leq 156$	Tinggi	26	43,33%
3	$84 < X \leq 120$	Rendah	34	56,67%
4	$48 \leq X \leq 84$	Sangat Rendah	0	0,00%
Jumlah			**60**	**100%**

Berdasarkan Norma Penilaian pada Tabel 11 tersebut di atas, kepercayaan diri siswa SMP se-Kabupaten Kulon Progo dapat disajikan dalam bentuk histogram pada Gambar 3 sebagai berikut.



Gambar 3. Histogram Kepercayaan Diri Siswa SMP se-Kabupaten Kulon Progo

Berdasarkan Tabel 11 dan Gambar 3 di atas menunjukkan bahwa kepercayaan diri siswa SMP se-Kabupaten Kulon Progo berada pada kategori "sangat rendah" sebesar 0,00% (0 siswa), "rendah" sebesar 56,67% (34 siswa), "tinggi" 43,33% (26 siswa), dan "sangat tinggi" 0,00% (0 siswa).

c. Konsep Diri Fisik

Deskriptif statistik konsep diri fisik siswa SMP se-Kabupaten Kulon Progo selengkapnya pada tabel 12 sebagai berikut:

Tabel 8. Hasil Statistik Deskriptif Konsep Diri Fisik Siswa SMP se-Kabupaten Kulon Progo

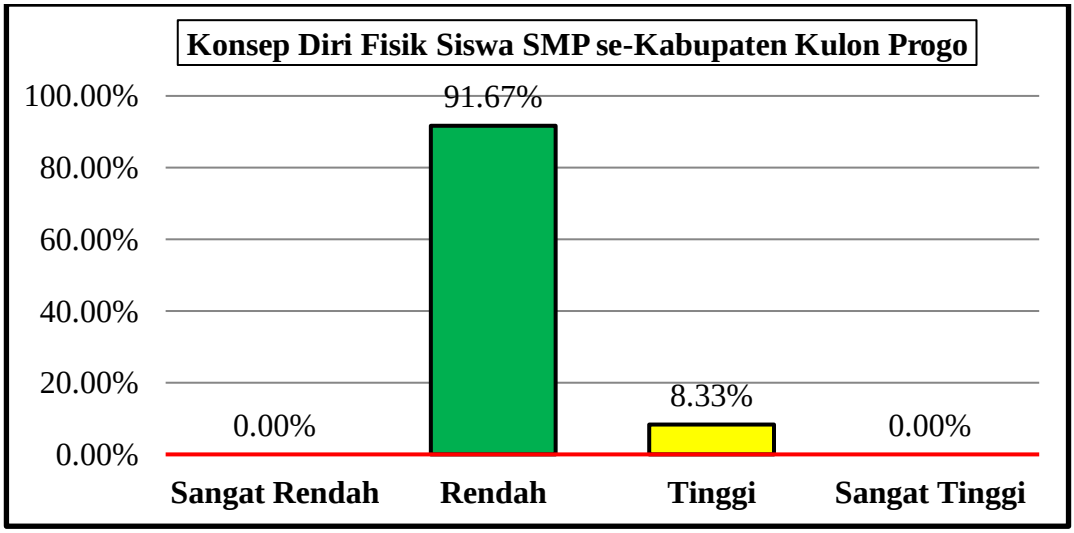
Statistik	
N	60
Mean	49,57
Median	49,00
Mode	50,00
Std. Deviation	4,55
Minimum	39,00
Maximum	63,00
Sum	2974,00

Norma penilaian konsep diri fisik siswa SMP se-Kabupaten Kulon Progo disajikan pada Tabel 13 sebagai berikut.

Tabel 9. Norma Penilaian Konsep Diri Fisik Siswa SMP se-Kabupaten Kulon Progo

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	71,5 < X ≤ 88,0	Sangat Tinggi	0	0,00%
2	55,0 < X ≤ 71,5	Tinggi	5	8,33%
3	38,5 < X ≤ 55,0	Rendah	55	91,67%
4	22,0 ≤ X ≤ 38,5	Sangat Rendah	0	0,00%
Jumlah			**60**	**100%**

Berdasarkan Norma Penilaian pada Tabel 13 tersebut di atas, konsep diri fisik siswa SMP se-Kabupaten Kulon Progo dapat disajikan dalam bentuk histogram pada Gambar 4 sebagai berikut.



Gambar 4. Histogram Konsep Diri Fisik Siswa SMP se-Kabupaten Kulon Progo

Berdasarkan Tabel 13 dan Gambar 4 di atas menunjukkan bahwa konsep diri fisik siswa SMP se-Kabupaten Kulon Progo berada pada kategori "sangat rendah" sebesar 0,00% (0 siswa), "rendah" sebesar 91,67% (55 siswa), "tinggi" 8,33% (5 siswa), dan "sangat tinggi" 0,00% (0 siswa).

d. Hasil Belajar

Deskriptif statistik hasil belajar siswa SMP se-Kabupaten Kulon Progo selengkapnya pada tabel 12 sebagai berikut:

Tabel 10. Hasil Statistik Deskriptif Hasil Belajar Siswa SMP se-Kabupaten Kulon Progo

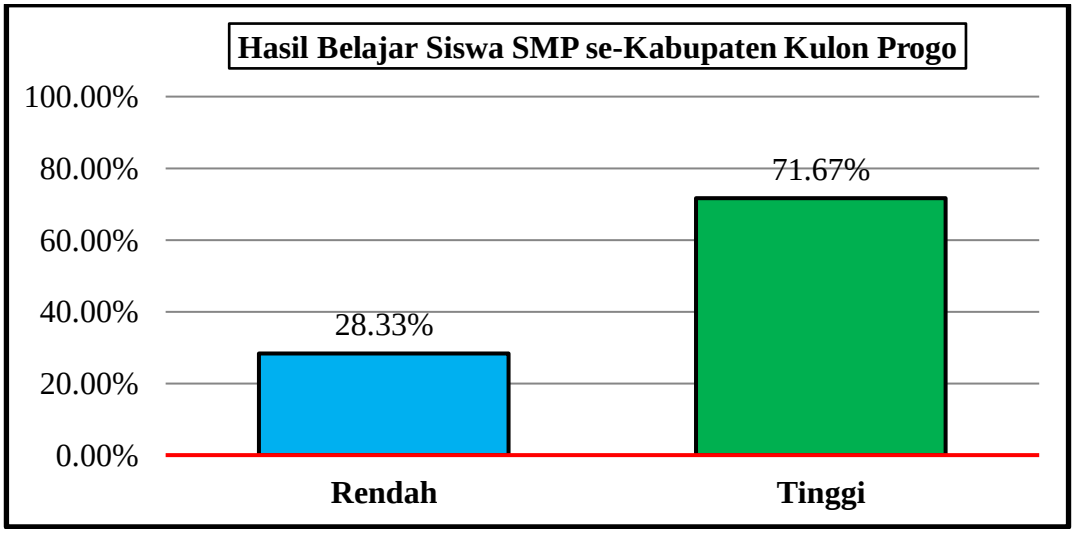
Statistik	
N	60
Mean	80,02
Median	82,00
Mode	84,33
Std. Deviation	4,51
Minimum	72,67
Maximum	86,33
Sum	4801,43

Norma penilaian hasil belajar siswa SMP se-Kabupaten Kulon Progo disajikan pada Tabel 13 sebagai berikut.

Tabel 11. Norma Penilaian Hasil Belajar Siswa SMP se-Kabupaten Kulon Progo

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	X ≥ 75	Tinggi	43	71,67%
2	X < 75	Rendah	17	28,33%
Jumlah			**60**	**100%**

Berdasarkan Norma Penilaian pada Tabel 13 tersebut di atas, hasil belajar siswa SMP se-Kabupaten Kulon Progo dapat disajikan dalam bentuk histogram pada Gambar 4 sebagai berikut.



Gambar 5. Histogram Hasil Belajar Siswa SMP se-Kabupaten Kulon Progo

Berdasarkan Tabel 13 dan Gambar 4 di atas menunjukkan bahwa hasil belajar siswa SMP se-Kabupaten Kulon Progo berada pada kategori “rendah” sebesar 28,33% (17 siswa), dan “tinggi” sebesar 71,67% (43 siswa).

2. Hasil Uji Persyaratan Analisis

a. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah pengujian kenormalan distribusi data yang bertujuan untuk mengetahui apakah dalam model regresi memiliki distribusi normal. Uji normalitas ini menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* yaitu dengan melihat nilai *Asymp.Sig (2-tailed)* variabel residual apabila nilainya berada di atas 0,05, maka dapat dikatakan data berdistribusi normal. Sebaliknya jika nilai *Asymp.Sig (2-tailed)* variabel residual berada di bawah 0,05, maka data terdistribusi tidak normal (Ghozali, 2018). Hasil uji normalitas data disajikan pada Tabel 14 sebagai berikut.

Tabel 12. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		***Unstandardized Residual***	***Unstandardized Residual***
N		60	60
Normal Parameters[a]	*Mean*	,0000000	,0000000
	Std, Deviation	3,19276546	3,44440276
Most Extreme Differences	*Absolute*	,056	,112
	Positive	,056	,097
	Negative	-,038	-,112
Kolmogorov-Smirnov Z		,435	,866
Asymp, Sig, (2-tailed)		,991	,441

Berdasarkan analisis statistik uji normalitas yang telah dilakukan dengan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* pada Tabel 14, didapat hasil uji normalitas dengan nilai *Asymp.Sig (2-tailed)* > 0,05, yang berarti data berdistribusi normal. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada lampiran.

b. Uji Linieritas

Pengujian linieritas dilakukan melalui uji F. Hubungan antara variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y) dinyatakan linier apabila nilai sig > 0,05. Hasil uji linieritas dapat dilihat dalam Tabel 15 sebagai berikut:

Tabel 13. Hasil Uji Linieritas

Pengaruh Fungsional	*p*	*Sig.*
Konsep Diri Fisik (Y_1) * Obesitas (X_1)	0,754	0,05
Hasil Belajar (Y_2) * Obesitas (X_1)	0,630	0,05
Konsep Diri Fisik (Y_1) * Kepercayaan Diri (X_2)	0,686	0,05
Hasil Belajar (Y_2) * Kepercayaan Diri (X_2)	0,229	0,05

Berdasarkan Tabel 15 di atas, terlihat bahwa hubungan variabel bebas dengan variabel terikat didapatkan nilai signifikansi (*p*) > 0,05. Jadi, hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikatnya dinyatakan linear. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada lampiran halaman.

c. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinieritas bertujuan untuk menguji model regresi ditemukan adanya korelasi antar variabel bebas (independen) atau tidak. Model regresi yang baik seharusnya tidak terjadi korelasi antara variabel indepnden. Apabila variabel independen saling berkorelasi maka variabel-variabel tersebut tidak orthogonal. Multikolinieritas dapat dilihat dengan *Variance Inlation Factor (VIF)*, jika nilai VIF <10 dan nilai *tolerance* > 0,10, maka dapat dikatakan tidak ada gejala multikolinieritas (Ghozali, 2018). Hasil uji multikolinearitas dapat dilihat dalam Tabel 16 berikut ini:

Tabel 14. Hasil Uji Multikolinearitas

Variabel *Dependent*	Variabel *Dependent*	*Tolerance*	*VIF*
Konsep Diri Fisik (Y_1)	Obesitas (X_1)	0,968	1,033
	Kepercayaan Diri (X_2)	0,968	1,033
Hasil Belajar (Y_2)	Obesitas (X_1)	0,968	1,033
	Kepercayaan Diri (X_2)	0,968	1,033

Berdasarkan Tabel 16 di atas, diperoleh nilai *variance inflation factor* (VIF) lebih kecil dari 10, sehingga dapat disimpulkan bahwa antar variabel independen tidak terjadi multikolinearitas. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada lampiran.

3. Hasil Uji Regresi Liniear Berganda

Analisis regresi ganda digunakan untuk menguji variabel bebas secara bersama dengan variabel terikatnya. Hasil analisis linear berganda disajikan sebagai berikut:

a. Variabel *Dependent* Konsep Diri Fisik (Y_1)

Hasil analisis linear berganda pengaruh obesitas dan kepercayaan diri terhadap konsep diri fisik disajikan pada Tabel 17 sebagai berikut:

Tabel 15. Hasil Analisis Regresi Linear Berganda Pengaruh Obesitas dan Kepercayaan Diri terhadap Konsep Diri Fisik

Coefficients[a]				
Model		*Unstandardized Coefficients*		*Standardized Coefficients*
		B	*Std. Error*	*Beta*
1	*(Constant)*	62,148	16,485	
	Obesitas (X_1)	-1,579	0,554	-0,290
	Kepercayaan Diri (X_2)	0,245	0,047	0,537
a. *Dependent Variable*: Konsep Diri Fisik (Y_1)				

Berdasarkan Tabel 17 di atas, maka dapat ditentukan persamaan regresi linier berganda yang dihasilkan dari penelitian ini, sebagai berikut:

Konsep Diri Fisik (Y_1) = 62,148 -1,579 Obesitas (X_1) + 0,245 Kepercayaan Diri (X_2)

Hasil interprestasi dari persamaan regresi berganda di atas adalah sebagai berikut:

1) Nilai konstanta (α) sebesar 62,148 dengan tanda posistif menyatakan bahwa apabila variabel obesitas dan kepercayaan diri, dianggap konstan, maka nilai konsep diri fisik adalah 62,148.
2) Nilai koefisien regresi variabel obesitas sebesar -1,579 dengan tanda negatif, menyatakan apabila jika obesitas naik satu satuan dengan asumsi variabel bebas lainnya konstan, maka konsep diri fisik akan turun sebesar -1,579.
3) Nilai koefisien regresi variabel kepercayaan diri sebesar 0,245 dengan tanda positif, menyatakan apabila jika kepercayaan diri naik satu satuan dengan asumsi variabel bebas lainnya konstan, maka konsep diri fisik akan naik sebesar 0,245.

b. Variabel *Dependent* Hasil Belajar (Y_2)

Hasil analisis linear berganda pengaruh obesitas dan kepercayaan diri terhadap hasil belajar disajikan pada Tabel 17 sebagai berikut:

Tabel 16. Hasil Analisis Regresi Linear Berganda Pengaruh Obesitas dan Kepercayaan Diri terhadap Hasil Belajar

Coefficients[a]				
Model		***Unstandardized Coefficients***		***Standardized Coefficients***
		B	***Std. Error***	***Beta***
1	*(Constant)*	82,007	15,280	
	Obesitas (X_1)	-1,333	0,514	-0,247
	Kepercayaan Diri (X_2)	0,280	0,043	0,619
a. *Dependent Variable*: Hasil Belajar (Y_2)				

Berdasarkan Tabel 17 di atas, maka dapat ditentukan persamaan regresi linier berganda yang dihasilkan dari penelitian ini, sebagai berikut:

Hasil Belajar (Y_2) = 82,007 -1,333 Obesitas (X_1) + 0,280 Kepercayaan Diri (X_2)

Hasil interprestasi dari persamaan regresi berganda di atas adalah sebagai berikut:

1) Nilai konstanta (α) sebesar 82,007 dengan tanda posistif menyatakan bahwa apabila variabel obesitas dan kepercayaan diri, dianggap konstan, maka nilai hasil belajar adalah 82,007.
2) Nilai koefisien regresi variabel obesitas sebesar -1,333 dengan tanda negatif, menyatakan apabila jika obesitas naik satu satuan dengan asumsi variabel bebas lainnya konstan, maka hasil belajar akan turun sebesar -1,333.
3) Nilai koefisien regresi variabel kepercayaan diri sebesar 0,280 dengan tanda positif, menyatakan apabila jika kepercayaan diri naik satu satuan dengan asumsi variabel bebas lainnya konstan, maka hasil belajar akan naik sebesar 0,280.

4. Hasil Uji Hipotesis

a. Hasil Analisis Uji t (Parsial)

Uji t (parsial) dilakukan untuk mengetahui pengaruh masing-masing variabel bebas yaitu obesitas dan kepercayaan diri, terhadap variabel terikat yaitu konsep diri fisik dan hasil belajar. Hasil analisis uji t (parsial) sebagai berikut:

1) Variabel *Dependent* Konsep Diri Fisik (Y_1)

Hasil analisis uji t (parsial) pengaruh obesitas dan kepercayaan diri terhadap konsep diri fisik disajikan pada Tabel 17 sebagai berikut:

Tabel 17. Hasil Analisis Uji Parsial (t test) Variabel Dependent Konsep Diri Fisik (Y1)

Model	T	Sig.
Obesitas (X_1)	-2,851	0,006
Kepercayaan diri (X_2)	5,269	0,000

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 18 di atas, dapat dijelaskan sebagai berikut:

a) Menentukan rumusan hipotesis

H_1: Ada pengaruh yang signifikan antara obesitas terhadap konsep diri fisik siswa SMP se-Kabupaten Kulon Progo

H_2: Ada pengaruh yang signifikan antara kepercayaan diri terhadap konsep diri fisik siswa SMP se-Kabupaten Kulon Progo

b) Menentukan nilai t_{hitung} dan t_{tabel} dan nilai signifikansi

(1) $H_{1:}$ Rumus t_{tabel} adalah df = n-k-1 atau 60-2-1 = 57 diperoleh nilai t_{tabel} 1,672 dan nilai signifikansi 0,006.

(2) $H_{1:}$ Rumus t_{tabel} adalah df = n-k-1 atau 60-2-1 = 57 diperoleh nilai t_{tabel} 1,672 dan nilai signifikansi 0,000.

c) Kriteria pengujian

(1) Apabila signifikansi < 0,05 maka H_o ditolak dan H_a diterima.

(2) Apabila signifikansi > 0,05 maka H_o diterima dan H_a ditolak.

d) Kesimpulan

Variabel obesitas didapatkan nilai t_{hitung} -2,851 dan t_{tabel} 1,672 sedangkan signifikansi (sig) 0,006. Karena nilai signifikansi 0,006 < 0,05, maka H_0 ditolak, artinya H_1 yang berbunyi "Ada pengaruh yang signifikan antara obesitas terhadap

konsep diri fisik siswa SMP se-Kabupaten Kulon Progo" **diterima**. Bernilai negatif, artinya jika obesitas semakin tinggi, maka konsep diri fisik juga akan semakin turun.

Variabel kepercayaan diri didapatkan nilai t_{hitung} 5,269 dan t_{tabel} 1,672 sedangkan signifikansi (sig) 0,000. Karena nilai signifikansi 0,000 < 0,05, maka H_0 ditolak, artinya H_1 yang berbunyi "Ada pengaruh yang signifikan antara kepercayaan diri terhadap konsep diri fisik siswa SMP se-Kabupaten Kulon Progo" **diterima**. Bernilai positif, artinya jika kepercayaan diri semakin baik, maka konsep diri fisik juga akan semakin baik.

2) Variabel *Dependent* Hasil Belajar (Y_2)

Hasil analisis uji t (parsial) pengaruh obesitas dan kepercayaan diri terhadap hasil belajar disajikan pada Tabel 17 sebagai berikut:

Tabel 18. Hasil Analisis Uji Parsial (t test) Variabel Dependent Hasil Belajar

Model	t	Sig.
Obesitas (X_1)	-2,595	0,012
Kepercayaan diri (X_2)	6,488	0,000

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 18 di atas, dapat dijelaskan sebagai berikut:

e) Menentukan rumusan hipotesis

H_1: Ada pengaruh yang signifikan antara obesitas terhadap hasil belajar siswa SMP se-Kabupaten Kulon Progo

H_2: Ada pengaruh yang signifikan antara kepercayaan diri terhadap hasil belajar siswa SMP se-Kabupaten Kulon Progo

f) Menentukan nilai t_{hitung} dan t_{tabel} dan nilai signifikansi

(1) $H_{1:}$ Rumus t_{tabel} adalah df = n-k-1 atau 60-2-1 = 57 diperoleh nilai t_{tabel} 1,672 dan nilai signifikansi 0,012.

(2) $H_{1:}$ Rumus t_{tabel} adalah df = n-k-1 atau 60-2-1 = 57 diperoleh nilai t_{tabel} 1,672 dan nilai signifikansi 0,000.

g) Kriteria pengujian

(1) Apabila signifikansi < 0,05 maka H_o ditolak dan H_a diterima.

(2) Apabila signifikansi > 0,05 maka H_o diterima dan H_a ditolak.

h) Kesimpulan

Variabel obesitas didapatkan nilai t_{hitung} -2,595 dan t_{tabel} 1,672 sedangkan signifikansi (sig) 0,012. Karena nilai signifikansi 0,012 < 0,05, maka H_0 ditolak, artinya H_1 yang berbunyi "Ada pengaruh yang signifikan antara obesitas terhadap hasil belajar siswa SMP se-Kabupaten Kulon Progo" **diterima**. Bernilai negatif, artinya jika obesitas semakin tinggi, maka hasil belajar juga akan semakin turun.

Variabel kepercayaan diri didapatkan nilai t_{hitung} 6,488 dan t_{tabel} 1,672 sedangkan signifikansi (sig) 0,000. Karena nilai signifikansi 0,000 < 0,05, maka H_0 ditolak, artinya H_1 yang berbunyi "Ada pengaruh yang signifikan antara kepercayaan diri terhadap hasil belajar siswa SMP se-Kabupaten Kulon Progo" **diterima**. Bernilai positif, artinya jika kepercayaan diri semakin baik, maka hasil belajar juga akan semakin baik.

b. Hasil Analisis Uji F (Simultan)

Uji F diperlukan untuk mengetahui pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen secara simultan dan untuk mengetahui ketepatan model regresi

yang digunakan. Uji ketepatan model bertujuan untuk mengetahui apakah perumusan model tepat atau fit. Hasil analisis sebagai berikut:

1) Variabel *Dependent* Konsep Diri Fisik (Y_1)

Hasil analisis Uji F untuk menguji hipotesis H_1 berbunyi "Ada pengaruh yang signifikan antara obesitas dan kepercayaan diri terhadap konsep diri fisik siswa SMP se-Kabupaten Kulon Progo". Hasil analisis pada Tabel 19 berikut:

Tabel 19. Hasil Analisis Uji F (Simultan) Variabel Dependent Konsep Diri Fisik (Y1)

ANOVA[b]						
Model		***Sum of Squares***	***df***	***Mean Square***	***F***	***Sig,***
1	*Regression*	522,763	2	261,381	21,285	0,000[a]
	Residual	699,971	57	12,280		
	Total	1222,733	59			
a. *Predictors: (Constant),* Kepercayaan diri (X_2), Obesitas (X_1)						
b. *Dependent Variable*: Konsep Diri Fisik (Y_1)						

Berdasarkan data di atas diperoleh koefisien F_{hitung} 21,285 dan nilai signifikansi 0,000 < 0,05, maka Ho ditolak, artinya H_5 yang berbunyi "Ada pengaruh yang signifikan antara obesitas dan kepercayaan diri terhadap konsep diri fisik siswa SMP se-Kabupaten Kulon Progo ", **diterima**.

2) Variabel *Dependent* Hasil Belajar (Y_2)

Hasil analisis Uji F untuk menguji hipotesis H_1 berbunyi "Ada pengaruh yang signifikan antara obesitas dan kepercayaan diri terhadap hasil belajar siswa SMP se-Kabupaten Kulon Progo". Hasil analisis pada Tabel 19 berikut:

Tabel 20. Hasil Analisis Uji F (Simultan) Variabel Dependent Hasil Belajar (Y2)

ANOVA[b]						
Model		***Sum of Squares***	***df***	***Mean Square***	***F***	***Sig,***
1	*Regression*	597,233	2	298,617	28,301	0,000[a]
	Residual	601,431	57	10,551		
	Total	1198,664	59			
a, *Predictors: (Constant),* Kepercayaan diri (X_2), Obesitas (X_1)						
b, *Dependent Variable*: Hasil Belajar (Y_2)						

Berdasarkan data di atas diperoleh koefisien F_{hitung} 28,301 dan nilai signifikansi 0,000 < 0,05, maka Ho ditolak, artinya H_6 yang berbunyi "Ada pengaruh yang signifikan antara obesitas dan kepercayaan diri terhadap hasil belajar siswa SMP se-Kabupaten Kulon Progo ", **diterima**.

5. Koefisien Determinasi (R^2)

Koefisien Determinasi (R^2) pada intinya digunakan untuk mengukur seberapa jauh kemampuan model regresi dalam menerangkan variasi variabel dependen. Hasil analisis sebagai berikut:

a. Variabel *Dependent* Konsep Diri Fisik (Y_1)

Koefisien Determinasi (R^2) pengaruh antara obesitas dan kepercayaan diri terhadap konsep diri fisik disajikan pada Tabel sebagai berikut:

Tabel 21. Hasil Analisis Koefisien Determinasi (R2) Variabel Dependent Konsep Diri Fisik (Y1)

Model Summary				
Model	***R***	***R Square***	***Adjusted R Square***	***Std, Error of the Estimate***
1	0,654[a]	0,428	0,407	3,50431
a. Predictors: (Constant), Kepercayaan diri (X_2), Obesitas (X_1)				

Koefisien determinasi Hasil dari *output* pada Tabel 20 menunjukkan besarnya nilai *Adjusted R Square* sebesar 0,428. Hal ini berarti 42,80% variasi konsep diri fisik yang dapat dijelaskan oleh variasi dari kedua variabel independen yaitu obesitas dan kepercayaan diri. Sisanya sebesar 57,20% dijelaskan oleh sebab-sebab yang lain di luar model.

Sumbangan efektif (SE) dan sumbangan relatif (SR) obesitas dan kepercayaan diri terhadap konsep diri fisik siswa SMP se-Kabupaten Kulon Progo disajikan pada Tabel 21 sebagai berikut:

Tabel 22. Hasil Analisis Sumbangan Efektif dan Sumbangan Relatif Variabel Dependent Konsep Diri Fisik (Y1)

Variabel	SE	SR
Obesitas (X_1)	11,24%	26,26%
Kepercayaan Diri (X_2)	31,56%	73,74%
Jumlah	**42,80%**	**100,00%**

Berdasarkan tabel sumbangan efektif (SE) dan sumbangan relatif (SR) di atas, menunjukkan bahwa variabel kepercayaan diri memberikan sumbangan paling besar terhadap konsep diri fisik, yaitu sebesar 31,56%.

b. Variabel *Dependent* Hasil Belajar (Y_2)

Koefisien Determinasi (R^2) pengaruh antara obesitas dan kepercayaan diri terhadap hasil belajar disajikan pada Tabel sebagai berikut:

Tabel 23. Hasil Analisis Koefisien Determinasi (R2) Variabel Dependent Hasil Belajar (Y2)

Model Summary				
Model	***R***	***R Square***	***Adjusted R Square***	***Std, Error of the Estimate***
1	0,706[a]	0,498	0,481	3,24830
a. Predictors: (Constant), Kepercayaan diri (X_2), Obesitas (X_1)				

Koefisien determinasi Hasil dari *output* pada Tabel 20 menunjukkan besarnya nilai *Adjusted R Square* sebesar 0,498. Hal ini berarti 49,80% variasi hasil

belajar yang dapat dijelaskan oleh variasi dari kedua variabel independen yaitu obesitas dan kepercayaan diri. Sisanya sebesar 50,20% dijelaskan oleh sebab-sebab yang lain di luar model.

Sumbangan efektif (SE) dan sumbangan relatif (SR) obesitas dan kepercayaan diri terhadap hasil belajar siswa SMP se-Kabupaten Kulon Progo disajikan pada Tabel 21 sebagai berikut:

Tabel 24. Hasil Analisis Sumbangan Efektif dan Sumbangan Relatif Variabel Dependent Hasil Belajar (Y2)

Variabel	SE	SR
Obesitas (X_1)	8,84%	17,75%
Kepercayaan Diri (X_2)	40,96%	82,25%
Jumlah	**49,80%**	**100,00%**

Berdasarkan tabel sumbangan efektif (SE) dan sumbangan relatif (SR) di atas, menunjukkan bahwa variabel kepercayaan diri memberikan sumbangan paling besar terhadap hasil belajar, yaitu sebesar 40,96%.

B. Pembahasan

1. Pengaruh Obesitas terhadap Konsep Diri Fisik

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara obesitas dengan konsep diri fisik. Hasil penelitian bernilai negatif, artinya siswa dengan tingkat obesitas tinggi memiliki konsep diri fisik yang rendah. Obesitas berpengaruh terhadap konsep diri fisik sebesar 11,24%. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rupang et al., (2013) dimana obesitas sangat mempengaruhi perkembangan remaja terutama dalam pembentukkan konsep diri. Konsep diri sangat penting untuk kesejahteraan psikologis dan merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan kesadaran

individu tentang kualitas dan keterbatasan mereka (Jacobs et al., 2002). *Self concept* dapat meningkatkan perkembangan seseorang dengan mempengaruhi *body image* untuk tidak menghindari penampilan yang negatif. Jika seseorang mempunyai pengetahuan mengenai dirinya dan karakter konsep diri yang lebih baik dalam mempersepsi gambaran mental individu mengenai tubuhnya (konsep diri positif), maka ia memiliki kepuasan citra tubuh (*body-image satisfaction*) (Cade et al., 2018).

Physical self-concept secara signifikan lebih tinggi pada anak laki-laki daripada perempuan di delapan subdomain, serta *global physical self-concept* dan *self-esteem*. *Physical self-concept* menurun dengan bertambahnya usia, dan ada usia yang signifikan oleh interaksi gender dalam *global physical*, lemak tubuh, penampilan, kompetensi olahraga, dan dimensi kekuatan. Penampilan fisik adalah subdomain yang paling kuat meramalkan *global self-esteem* (Klomsten et al., 2004). Partisipasi olahraga memiliki efek yang lebih besar pada kepuasan tubuh positif di kalangan anak laki-laki (Gomez-Baya et al., 2019).

Anak laki-laki memiliki kepercayaan diri dan kompetensi olahraga yang lebih besar dibandingkan dengan anak perempuan, sedangkan anak perempuan memiliki persepsi yang lebih baik tentang penampilan fisik dan kekuatan fisik daripada anak laki-laki. Semakin baik konsep diri fisik, semakin sedikit kegemukan yang ditemukan pada laki-laki dan perempuan (Zsakai et al., 2017). Cash (2012) menyebutkan bahwa perempuan sering tidak puas dengan tubuhnya dan juga sering membicarakan pernyataan negatif mengenai tubuhnya termasuk berat badan, diet, dan olahraga.

Hubungan antara *self concept* dengan *body image* yang signifikan tersebut dikarenakan seseorang yang memiliki *self concept* yang positif akan meliputi dengan kesesuaian antara identitas atau harapan diri idealnya. Hal tersebut seseorang akan menghadapi perubahan. Individu yang memiliki tingkatan perubahan *self concept* yang positif dapat menjadi salah satu faktor dari *body image*. *Self concept* dapat di pandang dari pengetahuan yang artinya individu memiliki pengetahuan tentang segala cara mengenai atau memperlakukan dirinya, harapan terhadap masa depannya dan setiap individu tentunya mempunyai harapan yang berbeda-beda, dan penilaian dari Individu yang menilai dan mengevaluasi diri yang meliputi dengan kesesuaian antara identitas atau harapan diri idealnya.

Remaja yang mengalami obesitas cenderung menjadi bahan ejekan teman-temannya sehingga memiliki gangguan konsep diri. Salah satu faktor yang mempengaruhi konsep diri adalah stressor. *Stressor* dapat menguatkan konsep diri saat individu berhasil menghadapi masalah. Dipihak lain, stressor berlebihan yang beasal dari masalah berat badan yang dimiliki responden dan dampak-dampak dari berat badan tersebut yaitu berupa pengaruh pada diri sendiri dan lingkungan disekitarnya. *Stressor* yang berupa berat badan yang berlebih pada responden dapat menimbulkan kurangnya percaya diri, rasa minder, dan menarik diri, sedangkan kemampuan individu menangani *stressor* sangat bergantung pada sumber daya personal masing-masing. Jika daya personal yang dimiliki kurang, *stressor* bisa menyebabkan konsep diri yang dimiliki menjadi konsep diri negatif.

Obesitas sering dikaitkan dengan gangguan psikologis dan sosial seperti harga diri rendah dan konsep diri rendah, perasaan rendah diri, tidak ada

kemampuan mengendalikan diri, depresi, perilaku anti sosial atau perilaku tidak aktif (Teixeira et al., 2012). Tingkat intensitas aktivitas fisik yang lebih tinggi mampu meningkatkan kebugaran jasmani dan mencegah atau mengurangi kelebihan berat badan di kalangan anak-anak dan remaja (Aires et al., 2010). Pembuat kebijakan pendidikan dan guru Pendidikan Jasmani harus menerapkan strategi untuk mempromosikan aktivitas fisik di sekolah dan menyediakan program Pendidikan Jasmani berkualitas untuk meningkatkan aktivitas fisik selama masa remaja (Fernández-Bustos et al., 2019).

2. Pengaruh Kepercayaan Diri terhadap Konsep Diri Fisik

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara kepercayaan diri dengan konsep diri fisik. Hasil penelitian bernilai positif, artinya siswa dengan kepercayaan diri tinggi memiliki konsep diri fisik yang tinggi pula. Hasil tersebut didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Alpian dkk., (2020) bahwa konsep diri dan kepercayaan diri pada siswa sekolah dasar memiliki hubungan yang sangat signifikan, konsep diri memberikan sumbangan yang efektif sebesar 54,9% terhadap kepercayaan diri siswa sekolah dasar tersebut. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin positif konsep diri individu maka kepercayaan dirinya juga semakin tinggi.

Kepercayaan diri berpengaruh terhadap konsep diri fisik sebesar 31,56%. Seseorang yang memiliki konsep diri positif akan mampu menjadi individu yang optimis, bertanggung jawab dan memiliki kepercayaan diri yang tinggi. Konsep diri adalah pandangan perasaan yang dimiliki siswa mengenai dirinya sendiri yang di dapat dari proses pengamatan terhadap diri sendiri maupun menurut persepsi orang

lain berupa karaktersistik fisik, psikologi dan sosial. Konsep diri yang diharapkan adalah yang positif, karena konsep diri positif akan membentuk rasa percaya diri yang tinggi pada individu, sehingga dapat mengarah kepada kerendahan hati dan kedermawanan serta sikap positif, optimis yang berkaitan dengan kesuksesan yang ingin dicapai oleh individu. Mualifah et al., (2019) menyatakan bahwa konsep diri yang positif cenderung mendorong seseorang untuk bersikap optimis dan memiliki kepercayaan diri yang tinggi. Individu yang mempunyai konsep diri yang positif atau cenderung tinggi secara kesehatan mental akan lebih baik dalam mempersepsi dirinya sendiri secara keseluruhan, yang pada akhirnya juga menimbulkan kepercayaan diri yang tinggi.

Penelitian Sharma & Sahu, (2013) terhadap 25 sekolah yang ada di 5 negara, menyebutkan bahwa jenis kelamin sangat mempengaruhi tingkat percaya diri individu. Secara spesifik penelitian ini menyebutkan bahwa jenis kelamin laki-laki tingkat kepercayaan dirinya lebih tinggi dibanding perempuan. Hasil penelitian Goel & Aggarwal (2012) pada 363 pelajar di 1 sekolah menengah pertama umum dan 1 sekolah menengah atas umum, yang menunjukkan bahwa perbedaan usia mengakibatkan perbedaan tingkat rasa percaya diri pada siswa, dimana siswa sekolah menengah atas lebih tinggi tingkat kepercayaan dirinya. Kepercayaan diri adalah suatu kemampuan individu dalam mengambil tindakan yang tepat dan efektif saat berada dalam situasi apa pun bahkan dalam situasi yang menantang. Kepercayaan diri merupakan sikap atau keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki individu, sehingga individu tidak selalu cemas bertindak, bebas melakukan hal yang disukai, bertanggung jawab terhadap setiap perbuatan, hangat dan sopan

saat berinteraksi dengan individu lain dan mampu mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Kepercayaan diri terbentuk melalui kondisi fisik, cita-cita, sikap hati-hati, dan pengalaman hidup (Oktafiani & Yusri, 2021).

Pola pikir sangat berpengaruh terhadap rasa percaya diri, reaksi fisik dan akan menyebabkan interaksi sosial seseorang. Perubahan dalam berperilaku individu berpengaruh terhadap bagaimana individu tersebut berpikir dan bagaimana individu tersebut merasa, baik secara fisik maupun secara emosional. Pola berpikir seseorang sangat terbantu dalam mengatasi masalah yang berhubungan dengan suasana hati. Seperti depresi, kecemasan, kemarahan rasa bersalah. Apabila seseorang memiliki pola pikir positif maka individu tersebut dapat mengatasi masalah berhubungan dengan suasana hati. Begitu juga sebaiknya apabila indivu berpikir secara negative maka akan cenderung merasa depresi, tidak percaya diri atau malu, cemas, panik, muncul perasaan bersalah yang pada akhirnya mengganggu interaksi sosialnya. Meskipun berpikir positif bukanlah solusi terhadap masalah kehidupan, tetapi pemikiran akan membantu menentukan suasa hati yang dialami dalam suasana tertentu.

Dalam hal ini konsep diri mempunyai peran yang sangat penting dalam meningkatkan rasa percaya diri seseorang, khususnya dalam meningkatkan rasa percaya diri pada siswa, karena dengan cara pandang yang positif terhadap kemampuan yang dimiliki pada setiap individu maka akan membuat diri setiap individu merasa lebih percaya diri dan tidak akan muncul rasa khawatir atau cemas dengan kemampuan yang dimilikinya. Bagitu juga sebaiknya cara pandang negatife

terhadap dirinya atau kemampuan yang dimilkinya, maka akan muncul rasa khawatir, minder, cemas pada diri tersebut.

3. Pengaruh Obesitas terhadap Hasil Belajar

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara obesitas dengan hasil belajar. Hasil penelitian bernilai negatif, artinya siswa dengan tingkat obesitas tinggi memiliki hasil belajar yang rendah. Obesitas berpengaruh terhadap hasil belajar sebesar 8,84%. Obesitas dapat mempengarhui kecerdasan anak. Pada anak yang mengalami obesitas terjadi penurunan kecerdasan karena terjadi penurunan kreativitas dan aktivitas yang disebabkan kondisi tubuh yang tidak dapat bergerak dengan leluasa, sehingga menjadi malas. Dalam suatu penelitian menemukan bahwa anak yang obesitas memiliki nilai yang lebih rendah pada mata pelajaran. Fakta membuktikan remaja penderita obesitas lebih cepat mengantuk, sehingga dapat mempengaruhi daya ingat (Miyawaki, et al., 2019: 362).

Obesitas dapat dengan mudah dikonsepkan sebagai masalah dalam kontrol nutrisi yang dihubungkan dengan gangguan toleransi karbohidrat. Saat ini, obesitas sering dipandang setara dengan peningkatan berat badan, oleh karena itu obesitas lebih efektif didefenisikan dengan menilai keterkaitan antar morbiditas dan mortalitas. Distribusi jaringan adiposa pada bagian anatomi tubuh juga memiliki implikasi yang besar untuk morbiditas. Terkhususnya lemak subkutan pada perut bagian intra lebih penting dari pada lemak subkutan di bagian bokong dan ekstremitas bawah. Seperti penyakit kronis lainnya, obesitas juga disebabkan banyak faktor yang menyebabkan terjadinya peningkatan lemak pada tubuh.

Genetik juga terpengaruh di dalamnya. Faktor yang berinteraksi dengan substrat genetik yaitu jenis kelamin, umur, tempat tinggal, dan pola makan. Para ahli kesehatan dan beberapa orang sadar bahwa perubahan jadwal makan dapat mejadi faktor lingkungan yang penting yang menjadi penyebab obesitas (Surbakti & Dwipayana, 2018: 155).

Obesitas dapat mempengaruhi tingkat kecerdasan anak. Sejalan dengan penelitian Kristanti & Sebtalesy (2019) menunjukkan bahwa terdapat hubungan status gizi dengan prestasi belajar siswa SD Negeri Purworejo 3 Kabupaten Madiun dengan p value 0,004 < 0,05. Selanjutnya penelitian Fauzan, dkk., (2021) menunjukkan bahwa pada siswa dengan kategori status gizi gemuk yang memiliki lebih banyak siswa yang prestasi belajarnya lebih rendah. Obesitas pada anak merupakan manifestasi sindroma metabolik yang dapat memengaruhi sistem kardiovaskular seperti nadi dan tekanan darah, yang disebabkan oleh kombinasi antara kurangnya aktivitas fisik dan pola makan yang berlebih. Aktivitas fisik yang kurang, tidak hanya memengaruhi tingkat kebugaran, tetapi dapat pula memengaruhi ekspresi protein BrainDerived Neurotrophic Factor (BDNF) yang merupakan biomarker untuk fungsi kognitif.

Pada anak yang mengalami obesitas terjadi penurunan kecerdasan karena terjadi penurunan kreativitas dan aktivitas yang disebabkan kondisi tubuh yang tidak dapat bergerak leluasa sehingga menjadi malas. Penelitian menyatakan remaja yang mengalami obesitas memiliki prestasi belajar yang lebih rendah dibandingkan dengan remaja yang berat badan normal. Efek tidak langsung obesitas terhadap menurunnya fungsi kognitif diduga sebagai dampak dari penyakit yang diderita

oleh anak obesitas (diabetes, *obstructive sleep apne syndrom* (OSAS), masalah repirasi) masalah psikososial (rendah diri, mengisolasi diri, dan depresi), dan kematangan sosial. Stigma yang ditimbulkan pada anak obesitas adalah bersifat negative dan dapat menjatuhkan mental. Remaja obesitas juga dihubungkan dengan tidak mampu melakukan kegiatan fisik (menari, olahraga), tidak menarik, dan sulit memiliki pacar. Sejalan dengan penelitian lain ditemukan bahwa remaja yang obesitas akan memiliki pasangan yang jauh lebih berat (gemuk) dan tidak menarik juga.

4. Pengaruh Kepercayaan Diri terhadap Hasil Belajar

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara kepercayaan diri dengan hasil belajar. Hasil penelitian bernilai positif, artinya siswa dengan kepercayaan diri tinggi memiliki hasil belajar yang tinggi pula. Kepercayaan diri berpengaruh terhadap hasil belajar sebesar 40,96%. Perbedaan tingkat percaya diri yang dimiliki individu tentu akan mempengaruhi perolehan prestasi belajar. Individu yang memiliki percaya diri yang tinggi akan memperoleh pretasi yang baik karena selalu beranggapan positif dan percaya terhadap kemampuan diri sendiri. Begitupun sebaliknya, individu yang memiliki percaya diri yang rendah akan memiliki prestasi belajar yang kurang memuaskan karena selalu beranggapan negatif dan tidak percaya akan kemampuan dan potensi yang dimilikinya (Syaiful, 2018: 156).

Kepercayaan diri akan mempengaruhi semua aspek kehidupan siswa di antaranya adalah di lingkungan sekolah ketika pembelajaran berlangsung. Siswa yang mempunyai kepercayaan diri akan dapat menyelesaikan tugasnya sesuai

tahapan perkembangannya dengan baik. Kepercayaan diri merupakan dasar dari motivasi diri siswa untuk berhasil meningkatkan hasil belajar. Penelitian yang dilakukan Wardani (2018) menyatakan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara kepercayaan diri terhadap prestasi hasil belajar. Oleh karena itu, siswa yang memiliki rasa kepercayaan diri tinggi akan memperoleh hasil yang baik. Sedangkan siswa yang kurang percaya diri dalam mengerjakan tugas menyebabkan prestasi belajar siswa pada akhirnya tidak sesuai yang diharapkan. Hasil penelitian Panjaitan, dkk., (2020); Indriawati (2018) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh kepercayaan diri terhadap hasil belajar. Dengan demikian rasa percaya diri siswa akan menjadi salah satu faktor pendorong meningkatnya hasil belajar siswa. Dalam hal ini siswa yang percaya diri akan lebih berani, bersemangat dalam mencapai sesuatu, berdiri sendiri, terampil, berorientasi pada kualitas serta memiliki kemampuan dalam memecahkan masalah-masalah yang dihadapinya dalam belajar, sehingga hasil belajarnya menjadi lebih baik.

Menurut Asrori (2020: 34) percaya diri merupakan suatu aspek kepribadian individu yang berfungsi sebagai aktualisasi dalam mengembangkan potensi diri. Tidak sedikit siswa yang merasa tidak percaya terhadap kemampuannya, padahal jika dikoreksi lebih dalam lagi pasti menemukan kekuatan yang tersimpan yang bahkan jarang disadari. siswa yang memiliki kepercayaan diri tentu yakin terhadap dirinya sendiri dan mampu mengambil keputusan meskipun berada dalam situasi yang sulit. Sebaliknya, siswa yang tidak percaya diri cenderung tidak yakin dengan kemampuannya dan kesulitan dalam mengambil keputusan. Salah satu cara untuk membangun kepercayaan diri pada siswa yaitu dengan memi dan meyakini bahwa

masing-masing manusia mempunyai kelebihan dan kekurangan yang berbeda. Saat seseorang menemukan atau memi kelebihan yang dimiliki sebaiknya dikembangkan agar dapat bermanfaat bagi diri sendiri bahkan bagi orang lain.

5. Pengaruh Obesitas dan Kepercayaan Diri terhadap Konsep Diri Fisik

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan antara obesitas dan kepercayaan diri terhadap konsep diri fisik. Obesitas dan kepercayaan diri berpengaruh terhadap konsep diri fisik sebesar 42,80%. Hal tersebut sesuai dengan faktor-faktor kepercayaan diri yang disampaikan oleh Habibah & Dewi (2019: 212) yaitu pengaruh berat badan dan persepsi gemuk/kurus,budaya, siklus hidup, masa kehamilan, sosialisasi, konsep diri, peran gender, dan pengaruh distorsi citra tubuh pada diri individu, sehingga dapat dikatakan bahwa *body image* bukan merupakan faktor tunggal dari kepercayaan diri. Ketika seseorang sadar bahwa memiliki bentuk tubuh yang ideal dan orang tersebut merasa puas melihat bentuk tubuhnya, maka orang tersebut akan lebih percaya diri. Sejalan dengan yang diungkapkan oleh Dianningrum & Satwika (2021: 194) bahwa individu yang tidak dapat menerima dan tidak puas dengan tubuhnya cenderung tidak percaya diri. Hal tersebut memperkuat hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti.

Di kalangan remaja, obesitas merupakan permasalahan yang merisaukan, karena dapat menurunkan rasa percaya diri seseorang dan menyebabkan gangguan psikologis yang serius, belum lagi kemungkinan diskriminasi dari lingkungan sekitar. Dapat dibayangkan jika obesitas terjadi pada remaja, maka remaja tersebut akan tumbuh menjadi remaja yang kurang percaya diri. Obesitas yang dialami

seseorang pada saat remaja berkaitan erat dengan peningkatan risiko kematian di usia paruh baya. Kepercayaan diri pada remaja lebih dipengaruhi oleh hal-hal lain di luar IMT, seperti pada penelitan yang dilakukan oleh Sitepu, dkk., (2016) yang mengatakan bahwa seorang remaja yang mengalami obesitas dapat tetap percaya diri karena dapat berprestasi dalam bidang akademik, sehingga remaja tersebut menganggap bahwa kondisi fisiknya bukan merupakan penghalang dalam meraih prestasi.

Sebagian besar remaja yang mengalami kelebihan berat badan mengungkapkan bahwa cenderung tidak percaya diri dengan berat badannya, mereka menunjukkan perubahan sikap yang tampak nyata, seperti merasa minder dengan berat badannya karena merasa tidak terlihat lebih baik dari yang lainnya, dalam benak mereka orang yang memiliki berat badan yang berlebih dapat memperburuk penampilan (Hu & Liu, 2022). Mereka beranggapan penampilan yang baik dapat dilihat dari postur tubuh yang ideal, karena itulah muncul usaha mengurangi berat badan, agar dapat tampil lebih baik meskipun cara yang diambil tidak selalu sesuai dengan kesehatan tubuh.

Faktor yang mempengaruhi konsep diri adalah gangguan citra tubuh seperti perubahan persepsi tentang tubuh baik fungsi, ukuran dan bentuk, gangguan ideal diri, gangguan peran seperti proses penuaan, gangguan identitas seperti ketidakpastian memandang diri sendiri penuh keragu-raguan, dan tidak mampu mengambil keputusan. Kegemukan pada remaja mempunyai dampak gangguan psikososial seperti rendah diri, depresi, menarik diri dari lingkungan, gangguan pernapasan, adanya penyakit degeneratif maupun metabolic, penyempitan

pembuluh darah, pertumbuhan fisik yang lebih cepat dan lain sebagainya (Zeiler et al., 2021). Dampak yang disebabkan kegemukan adalah gangguan psikososial dan konsep diri misalnya harga diri rendah dan kurang percaya diri, apabila berkepanjangan akan mengalami isolasi sosial dan depresi.

Pada masa remaja, mereka mulai lebih sadar akan dirinya dibandingkan pada saat masa anak-anak. Remaja akan lebih sadar diri dan memberikan perhatian yang lebih pada citra tubuhnya dan perhatian terhadap citra tubuh tersebut akan lebih terlihat besar pada remaja putri. Secara psikologis keadaan yang sering muncul beriringan dengan obesitas adalah gangguan konsep diri, seperti gangguan *body image*, dan gangguan harga diri. *Self image, body image*, citra tubuh, gambaran tubuh adalah sikap seseorang terhadap tubuhnya secara sadar dan tidak sadar. Sikap ini mencakup persepsi dan perasaan tentang ukuran dan bentuk, fungsi penampilan dan potensi tubuh saat ini dan masa lalu.

6. Pengaruh Obesitas dan Kepercayaan Diri terhadap Hasil Belajar

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan antara obesitas dan kepercayaan diri terhadap hasil belajar. Obesitas dan kepercayaan diri berpengaruh terhadap hasil belajar sebesar 49,80%. Hasil belajar merupakan perubahan tingkah laku peserta didik akibat belajar. Perubahan tingkah laku tersebut disebabkan karena dia mencapai penguasaan atas sejumlah bahan yang telah ditetapkan. Jika siswa memiliki hasil belajar yang bagus, maka akan dibarengi dengan prestasi belajar yang bagus pula. Dalam menunjang hasil belajar siswa bukan hanya dilihat dari kecerdasan siswa saja, tetapi ada faktor lain yang dapat mempengaruhi hasil belajar tersebut.

Studi terdahulu mendapatkan hasil yakni, berkurangnya aktivitas dan olahraga disertai dengan pola hidup yang tidak baik, dalam jangka waktu panjang akan berdampak pada terjadinya peningkatan IMT yang berujung pada obesitas. Kurangnya aktivitas gerak akan mengalami keterlambatan dalam perkembangan sosial, emosional, dan kognitif (Mavilidi et al., 2018: 502). Individu yang memiliki perasaan negatif terhadap penampilan fisiknya akan merasa dirinya tidak diterima oleh masyarakat karena penampilannya tersebut sehingga individu akan lebih rentan terobsesi dengan kesempurnaan fisik. Hal tersebut mengakibatkan munculnya perasaan tidak berharga dalam melihat dirinya sendiri dan rendahnya kepercayaan diri yang dimiliki (Aslan & Sahin, 2020: 608).

C. Keterbatasan Penelitian

Kendatipun peneliti sudah berusaha keras memenuhi segala kebutuhan yang dipersyaratkan, bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kekurangan. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan di sini yaitu peneliti terkendala dengan pengukuran Indeks Massa Tubuh yang seharusnya diukur dengan digital IMT tetapi peneliti hanya dapat mengukur menggunakan digital IMT secara online pada web kemenkes RI.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Ada pengaruh yang signifikan antara obesitas terhadap konsep diri fisik siswa SMP se-Kabupaten Kulon Progo, dengan t_{hitung} -2,851 > t_{tabel} 1,672, dan nilai signifikansi 0,006 < 0,05. Obesitas berpengaruh terhadap konsep diri fisik sebesar 11,24%.
2. Ada pengaruh yang signifikan antara kepercayaan diri terhadap konsep diri fisik siswa SMP se-Kabupaten Kulon Progo, dengan t_{hitung} 5,269 > t_{tabel} 1,672, dan nilai signifikansi 0,000 < 0,05. Kepercayaan diri berpengaruh terhadap konsep diri fisik sebesar 31,56%.
3. Ada pengaruh yang signifikan antara obesitas terhadap hasil belajar siswa SMP se-Kabupaten Kulon Progo, dengan t_{hitung} -2,595 > t_{tabel} 1,672, dan nilai signifikansi 0,012 < 0,05. Obesitas berpengaruh terhadap hasil belajar sebesar 8,84%.
4. Ada pengaruh yang signifikan antara kepercayaan diri terhadap hasil belajar siswa SMP se-Kabupaten Kulon Progo, dengan t_{hitung} 6,488 > t_{tabel} 1,672, dan nilai signifikansi 0,000 < 0,05. Kepercayaan diri berpengaruh terhadap hasil belajar sebesar 40,96%.
5. Ada pengaruh yang signifikan antara obesitas dan kepercayaan diri terhadap konsep diri fisik siswa SMP se-Kabupaten Kulon Progo, dengan F_{hitung} 21,285

dan nilai signifikansi 0,000 < 0,05. Obesitas dan kepercayaan diri berpengaruh terhadap konsep diri fisik sebesar 42,80%.

6. Ada pengaruh yang signifikan antara obesitas dan kepercayaan diri terhadap hasil belajar siswa SMP se-Kabupaten Kulon Progo, dengan F_{hitung} 28,301 dan nilai signifikansi 0,000 < 0,05. Obesitas dan kepercayaan diri berpengaruh terhadap hasil belajar sebesar 49,80%.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan telah disimpulkan menunjukkan bukti ilmiah bahwa obesitas dan kepercayaan diri berpengaruh terhadap konsep diri fisik dan hasil belajar. Penelitian ini akan berimplikasi yaitu:

1. Hasil penelitian ini memberikan informasi kepada lingkungan sekolah tentang pengaruh obesitas anak usia sekolah dan kepercayaan diri terhadap perkembangan psikososial anak dan hasil belajar.
2. Penelitian tentang pengaruh antara obesitas dan kepercayaan diri terhadap konsep diri fisik dan hasil belajar dapat digunakan untuk melakukan penelitian di sekolah lain.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Saran kepada siswa
   a. Disarankan bagi subjek yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah diharapkan dapat meningkatkan kepercayaan dirinya dengan menurunkan obesitas. Hal tersebut dapat dilakukan dengan cara berolahraga dan

membangun *body image* yang positif dan menerima segala kekurangan yang ada pada tubuh..

b. Disarankan bagi siswa hendaknya memiliki kepercayaan diri yang seimbang agar tidak merasa takut maupun minder, akan tetapi juga jangan menjadikan rasa kepercayaan diri yang tinggi justru menjadikan pribadi yang sombong, sehingga menyepelekan hal-hal kecil dalam belajar.

c. Apa yang didapat dari hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan untuk penelitian selanjutnya dan dapat dijadikan bahan evaluasi bagi siswa. Merujuk pada data yang diperoleh yang menyatakan bahwa siswa memiliki nilai kepuasan terhadap *body image*. Subjek dari penelitian ini mampu memiliki *self concept* yang positif maka *body image* yang dimiliki cenderung positif, dan begitu juga sebaliknya. Dengan demikian, remaja diharapkan dapat menumbuhkan *self concept* yang positif sehingga akan tercipta kepuasan terhadap tubuh yang dimiliki atau *body image* yang positif.

2. Saran kepada peneliti selanjutnya

a. Peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti tentang konsep diri fisik dan hasil belajar, maka penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk membantu peneliti meneliti konsep diri fisik dan hasil belajar. Tetapi penelitian ini masih hanya sebatas mengenai obesitas dan kepercayaan diri saja. Oleh karenanya diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk dapat meneliti faktor-faktor lainnya.

b. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan pengawasan lebih ketat pada saat pengambilan data agar hasilnya lebih objektif.

DAFTAR PUSTAKA

Aires, L., Mendonça, D., Silva, G., Gaya, A. R., Santos, M. P., Ribeiro, J. C., & Mota, J. (2010). A 3-year longitudinal analysis of changes in body mass index. *International Journal of Sports Medicine, 31*(02), 133–137.

Alpian, Y., & Mulyani, R. (2020). Hubungan Keterampilan Sosial Dengan Motivasi Belajar Siswa. *Jurnal Cakrawala Pendas, 6*(1), 40-47.

Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Salemba Medika.

Aslan, H., & Sahin, M. (2020). Examination of Self-Confidence and Metacognition Levels of High School Students Case of Karabuk Province. *Asian Journal of Education and Training, 6*(4), 608-615.

Asrori, A. (2020). *Psikologi pendidikan: Pendekatan multidisipliner*. Pena Persada.

Astuti, E. (2016). Faktor-faktor yang memengaruhi kelebihan berat badan (obesitas) pada balita. *Jurnal Keperawatan, 5* (2), Pages 13.

Azmahani A. Aziz, Khairiyah M. Yusof, Jamaludin M. Yatim. (2012). Evaluation on the Effectiveness of Learning Outcomes from Students' Perspectives. *Procedia - Social and Behavioral Sciences.* Volume 56.

Babic, M.J., Morgan, P.J., Plotnikoff, R.C. *et al.* (2014). Physical Activity and Physical Self-Concept in Youth: Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Med* 44, 1589–1601.

Cade, W. T., Bohnert, K. L., Reeds, D. N., Peterson, L. R., Bittel, A. J., Bashir, A., Byrne, B. J., & Taylor, C. L. (2018). Peak oxygen uptake (VO2peak) across childhood, adolescence and young adulthood in Barth syndrome: Data from cross-sectional and longitudinal studies. *PLoS One, 13*(5), e0197776.

Caroline Braet. Psychological Aspect of Childhood Obesity : A Control Study in a Clinical and Nondinical Sample. 1997. *Journal og Pediatric Psychology*. Vol 22.

Carraro, A., Scarpa, S., & Ventura, L. (2010). Relationships between Physical Self-Concept and Physical Fitness in Italian Adolescents. *Perceptual and Motor Skills, 110*(2), 522–530.

Cash, T. F. (2012). *Encyclopedia of body image and human appearance*. Academic Press.

Clinton N, etc. Hubungan Kepercayaan Diri dengan Obesitas pada Siswa Negeri 9 Binsus Manado. 2016. *Journal e-Biomedik.* Vol 4, No.2.

Danuiri & Siti M. *Metode Penelitian Pendidikan*. 2019. Yogyakarta : Penerbit Samudra Biru.

Dianningrum, S. W., & Satwika, Y. W. (2021). Hubungan Antara Citra Tubuh dan Kepercayaan Diri pada Remaja Perempuan. *Jurnal penelitian psikologi, 8*(7), 194-203.

Dimiyanti, M. (2013) *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta : Rineka Cipta.

Dimyati & Ramdhani, M.K. (2017). Self-Efficacy as Predictor in Controlling Anxiety of Badminton Athletes. Yogyakarta. *Departement of Sport Science*.

Dishman, R. K., Hales, D. P., Pfeiffer, K. A., Felton, G. A., Saunders, R., Ward, D.

S., Dowda, M., & Pate, R. R. (2006). Physical self-concept and self-esteem mediate cross-sectional relations of physical activity and sport participation with depression symptoms among adolescent girls. *Health Psychology*, *25*(3), 396–407.

Emma, S.W. (1994). *Cara Aman dan Efektif Berat Badan Ideal*. Jakarta. Gramedia.

Faizah, Z. (2004). *Faktor Risiko Obesitas pada Murid Sekolah Dasar Usia 6-7 Tahun Di Semarang*. Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.

Fauzan, M. A., Nurmalasari, Y., & Anggunan, A. (2021). Hubungan Status Gizi dengan Prestasi Belajar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, *10*(1), 105-111.

Fernández-Bustos, J. G., Infantes-Paniagua, Á., Cuevas, R., & Contreras, O. R. (2019). Effect of physical activity on self-concept: Theoretical model on the mediation of body image and physical self-concept in adolescents. *Frontiers in Psychology*, *10*, 1537.

Ghozali, I. (2018). Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 25. In *Badan Penebit Universtas Diponogoro* (9th ed.). Semarang.

Ginanjar, G. (2009). *Obesitas pada Anak*. Yogyakarta. Penerbit PT Bentang Pustaka.

Goel, M., & Aggarwal, P. (2012). A comparative study of self confidence of single child and child with sibling. *International Journal of Research in Social Sciences*, *2*(3), 89.

Gomez-Baya, D., Mendoza, R., Matos, M. G. de, & Tomico, A. (2019). Sport participation, body satisfaction and depressive symptoms in adolescence: A moderated-mediation analysis of gender differences. *European Journal of Developmental Psychology*, *16*(2), 183–197.

Habibah, S. N., & Dewi, A. P. (2019, December). Citra diri guna membangun kepercayaan diri pada remaja. In *Prosiding Seminar Nasional LP3M* (Vol. 1, pp. 212-215).

Hayati Nurjanah. 2009. Faktor-faktor Perilaku Yang Mempengaruhi Obesitas Pada Anak. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.

Hidayati et al .(2009). Ilmu Kesehatan Anak Untuk Pendidikan Kebidanan. Jakarta : Salemba Medika. *Obesitas Pada Anak*. Divisi Nutrisi dan Penyakit Metabolik Bagian/SMF Ilmu Kesehatan Anak FK Unair/RS.dr.Soetomo.

Hidayatullah, etc. Perbedaan Tingkat Perkembangan Sosial Anak Obesitas dan Tidak Obesitas pada Usia Sekolah di Sekolah Dasar Katolik Maria Fatma Senber. 2015. *e-Journal Pustaka Kesehatan*. Vol 3, No 3.

Hills AP, Andersen LB, Byrne NM. (2011). Physical activity and obesity in children. *British Journal of Sports Medicine*. No 45: 866-870.

Herbert, W.M. (2002). A Multidimentional Physical Self-Concept ; A Construct Validity Approach to Theory, Measurement and Research. Australia. *EKT National Documentation Centre*. Vol 9 (4).

Hu, Q., & Liu, R. (2022). Body Anxiety of Contemporary Youth. *2022 8th International Conference on Humanities and Social Science Research (ICHSSR 2022)*, 2484–2489.

Indriawati, P. (2018). Pengaruh kepercayaan diri dan kecerdasan emosional terhadap hasil belajar mahasiswa FKIP Universitas Balikpapan. *Jurnal*

Pendidikan Edutama, *5*(2), 59-77.
Jacobs, J. E., Lanza, S., Osgood, D. W., Eccles, J. S., & Wigfield, A. (2002). Changes in children's self-competence and values: Gender and domain differences across grades one through twelve. *Child Development*, *73*(2), 509–527.
Jalesatrio, etc. (2022). Hubungan Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Penjas SMP : *Literature Review.* Sport Science and Health.
Klomsten, A. T., Skaalvik, E. M., & Espnes, G. A. (2004). Physical self-concept and sports: Do gender differences still exist? *Sex Roles*, *50*(1), 119–127.
Kristanti, L. A., & Sebtalesy, C. Y. (2019). Hubungan Status Gizi Dengan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri Purworejo 3 Kabupaten Madiun. *Jurnal Komunikasi Kesehatan*, *10*(1).
Leila Rabiei, etc. (2013). Understanding Relationship Between Nutritional Knowledge, Self-effiency and self-concept of high-school Student Suffering from Overweight. *Journal of Education and Health Promotion*. Vol 2.
Mahajan, M & Singh, M.K.S. (2017). Importance and Benefits of Learning Outcomes. *IOSR Journal Of Humanities And Social Science (IOSR-JHSS*). Volume 22, Issue 3.
Markum, dkk. 2005. *Buku Ajar Ilmu Kesehatan Anak.* Jakarta: FKUI.
Mavilidi, M.-F., Okely, A., Chandler, P., Domazet, S. L., & Paas, F. (2018). Immediate and delayed effects of integrating physical activity into preschool children's learning of numeracy skills. *Journal of Experimental Child Psychology*, *166*, 502–519.
Miyawaki, A., Lee, J. S., & Kobayashi, Y. (2019). Impact of the school lunch program on overweight and obesity among junior high school students: a nationwide study in Japan. *Journal of Public Health*, *41*(2), 362-370.
Mualifah, A., BARİDA, M., & Farhana, Lady. (2019). The Effect of Self-Acceptance and Social Adjustment onSenior High School Students' Self-Concept. *International Journal of Educational Research Review*, *4*, 719–724.
Nelson E.A.S, etc. (2008). The Effect of Diet and Stranght Training on Obese Children's Physical self-concept. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness.*
Nurcahyo, F. (2011). Kaitan Antara Obesitas dan Aktivitas Fisik. *MEDII(ORA. Vol VII*, No. 1.
Oktafiani, Z., & Yusri, Y. (2021). The Relationship of Self Confidence to Students Learning Achievement. *Counseling and Humanities Review*, *1*(1), 20–26.
Omear Hamalik. (2007). *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: Bumi Aksara. Hlm 30.
Oped H. (2013). Hubungan Tingakat Kepercayaan Diri dengan Obesitas pada Siswa SMA REX Mundi Manado. *Journal e-Biomedik.*
Papalia, D.E & S.W. Olds. (1993). A Child's World, Infacy Through Adolesence. *USA : Mc. Graw-Hill, Inc.*
Panjaitan, N. Q., Yetti, E., & Nurani, Y. (2020). Pengaruh Media Pembelajaran Digital Animasi dan Kepercayaan Diri terhadap Hasil Belajar Pendidikan Agama Islam Anak. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, *4*(2), 588-596.

Puja Jain. Cognitive and Physico-social Effect of Childhood Obesity. (2016). *The International Journal of Indian Phycology.* Vol 3. Issue 4. No 56.

Raj, Manu, Kumar, R. Krishna. (2010). Obesity in Children & Adolescent. *The Indian Journal of Medical Research.* Vol 132. Issue 5. Page 598-607.

Rajesh Sagar. Physicological Aspectog Obesity in Children and Adolescents. 2018. *Indian Journal Prdiatri*.

Rupang, I., Opod, H., & Sinolungan, J. (2013). Hubungan tingkat kepercayaan diri dengan obesitas pada siswa SMA Rex Mundi Manado. *EBiomedik*, *1*(1).

Sartika, R. (2011). Faktor Risiko Obesitas pada Anak 5-15 Tahun Di Indonesia. *Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Indonesia.*

Schmidt, M., Valkanover, S., Roebers, C., & Conzelmann, A. (2013). Promoting a functional physical self-concept in physical education: Evaluation of a 10-week intervention. *European Physical Education Review*, *19*(2), 232–255.

Sharma, S., & Sahu, D. (2013). Effect of social networking sites on self confidence. *International Journal of Information and Computation Technology*, *3*(11), 1211–1216.

Slamet. (2010). *Belajar dan Fakto- faktor yang mempengaruhinya*. Jakarta : Rineka Cipta.

Sitepu, D. L., Opod, H., & Pali, C. (2016). Hubungan tingkat kepercayaan diri dengan obesitas pada siswa SMA Negeri 1 Manado. *e-Biomedik*, *4*(1).

Sorga Perucha. Hubungan Obesitas dengan Citra Diri dan Harga Diri pada Remaja Putri di Kelurahan Jomblang Semarang. (2013). *Jurnal Keperawatan Komunitas.* Vol 1.

Sudargini, Y., & PURWANTO, A. (2020). The Effect Of Teachers Pedagogic Competency On The Learning Outcomes Of Students. *Journal of Industrial Engineering & Management Research*, *1*(4).

Supriyanto, A. (2008). Obesitas, Faktor Penyebab dan Bentuk-bentuk Terapinya. Yogyakarta. *Staffnew Universitas Negeri Yogyakarta*.

Surbakti, M. M. P., & Dwipayana, I. M. P. (2018). Hubungan indeks massa tubuh (IMT) dengan prestasi belajar pada siswa sekolah menengah atas (SMA) negeri di Kota Denpasar Utara. *Dwipayana, IMP*, *7*(4), 155-159.

Susanna Y. 2011. Pediatrics Risiko Obesitas. *Mediaupdate.* Edisi April.

Syah, M. (2011). *Psikologi Belajar.* Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.

Syaiful, A. (2018). Pengaruh kepercayaan diri (self confidence) berbasis ekstrakurikuler pramuka terhadap prestasi belajar matematika siswa SMA Negeri 6 Kota Bengkulu. *Jurnal Pendidikan Matematika Raflesia*, *3*(2), 156-170.

Syarif, D.R. 2003. *Childhood Obesity: Evaluation and Management. Dalam Naskah Lengkap National Obesity Symposium II*, Editor: Adi S., dkk. Surabaya.

Teixeira, P. J., Silva, M. N., Mata, J., Palmeira, A. L., & Markland, D. (2012). Motivation, self-determination, and long-term weight control. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, *9*(1), 1–13.

Wardani, D. K. (2018). Pengaruh kepercayaan diri dan motivasi berprestasi terhadap prestasi belajar peserta didik pada mata pelajaran ekonomi di SMA Negeri 8 Surakarta. *Jurnal Pendidikan Bisnis dan Ekonomi*, *4*(2).

Waters E, de Silva-Sanigorski A, Burford BJ, Brown T, Campbell KJ, Gao Y, Armstrong R, Prosser L, Summerbell CD. (2011). Intervention for Prevemting Obesity in Children. *Cochrane Database of Systematic Review*. Issue 12 Art.

Westcott, Patsy. 2009. *Makanan Sehat Untuk Bayi dan Balita*. Jakarta: Dian Rakyat.

Widiarti, P.W. (2017). Konsep Diri dan Komunikasi Interpersonal dalam Pendampingan pada Siswa SMP Se Kota Yogyakarta. *Informasi Kajian Ilmu Komunikasi*, Vol 47, No. 1.

World Health Organization. (2000). Obesity ; Preventing and Managing the Global Epidemic. WHO Obesity Technical Report series 894. *World ealth Organization*. Geneva.

Yael Latzer. A. (2013). Review of the Phycological and Familial Perspectives of Childhood Obesity. *Journal of Eating Disorders*.

Yusuf, M. (2011). The impact of self-efficacy, achievement motivation, and self-regulated learning strategies on students' academic achievement. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. Volume 15.

Zeiler, M., Philipp, J., Truttmann, S., Waldherr, K., Wagner, G., & Karwautz, A. (2021). Psychopathological Symptoms and Well-Being in Overweight and Underweight Adolescents: A Network Analysis. *Nutrients*, *13*(11), 4096.

Zsakai, A., Karkus, Z., Utczas, K., & Bodzsar, E. B. (2017). Body structure and physical self-concept in early adolescence. *The Journal of Early Adolescence*, *37*(3), 316–338.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Butir Soal Instrumen Kepercayaan Diri :

No	Pernyataan	Pilihan			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya tidak suka dengan ukuran perut saya				
2.	Saya tidak menghawatirkan perubahan berat badan saya				
3.	Berat badan saya berada pada kategori normal				
4.	Saya merasa nyaman dengan bentuk tubuh saya saat ini				
5.	Saya tidak pernah memikirkan penampilan saya				
6.	Saya tidak perlu mempermasalahkan mengenai berat badan				
7.	Saya tidak senang dengan ukuran pinggang saya saat ini				
8.	Saya tidak merisaukan masalah kenaikan berat badan saya				
9.	Berat badan saya tidak berada dalam kategori normal				
10.	Saya memiliki tubuh yang indah				
11.	Saya tidak akan melakukan diet ketat untuk menurunkan berat badan				
12.	Saya merasa ukuran tubuh saya tidak proporsional				
13.	Saya nyaman-nyaman saja walaupun berat badan saya naik				
14.	Saya merasa berat badan saya jauh dari ukuran normal				
15.	Bentuk tubuh saya tidak menarik jika dibandingkan dengan teman-teman lainnya				
16.	Hal penting bagi saya bahwa saya selalu terlihat menarik				
17.	Berat badan saya tidak sesuai dengan ukuran tubuh saya				
18.	Saya memeriksa penampilan saya didepan cermin sewaktu saya melakukannya				
19.	Saya merasa rambut saya bagus				
20.	Saya tidak puas dengan bentuk tubuh saya sekarang				
21.	Ukuran tubuh saya cukup seimbang				
22.	Saya merasa rendah diri terhadap bentuk tubuh saya sekarang				
23.	Tak ada yang salah dengan berat badan saya				

24.	Berat badan saya sudah cukup proporsional				
25.	Saya merasa percaya diri dengan bentuk tubuh saya saat ini				
26.	Saya nyaman dengan berat badan saya saat ini				
27.	Saya bisa lebih pandai dalam hal berbusana atau berpenampilan menarik dibandingkan teman-teman dikelas				
28.	Saya termasuk orang yang mudah menyesuaikan diri dengan orang lain				
29.	Saya tidak pernah menghiraukan penilaian orang lain tentang diri saya				
30.	Saya selalu khawatir kalau teman-teman selalu melihat penampilan saya				
31.	Saya senang berkumpul dengan teman-teman dari pada menyendiri				
32.	Saya selalu ingin tampil apa adanya				
33.	Saya memiliki kemampuan merias wajah, namun saya malas mengembangkannya				
34.	Saya lebih suka menyendiri dari pada berkumpul dengan teman-teman				
35.	Saya meminta bantuan orang lain dalam mengatasi masalah penampilan saya				
36.	Saya lebih ingin mengenal kekurangan dari pada kelebihan yang saya miliki				
37.	Saya tidak butuh pendapat maupun bantuan orang lain mengenai penampilan saya				
38.	Saya sangat marah jika ada orang yang menilai diri saya tidak baik				
39.	Dengan bentuk tubuh saya yang proporsional saat ini, saya yakin mampu memiliki masa depan yang cerah				
40.	Saya mampu berada diantara orang banyak				
41.	Dengan bentuk tubuh saya yang tidak ideal saat ini, saya tidak mampu menghadapi masa depan				
42.	Saya selalu minder bila berkumpul dengan orang banyak				
43.	Saya selalu bingung dan risau dalam penampilan				
44.	Saya mampu mengatasi masalah penampilan saya dan teman saya				
45.	Berkumpul dengan banyak teman membuat saya bersemangat				

46.	Saya menyadari akan kekurangan dalam diri saya				
47.	Saya cemas dengan kondisi tubuh saya saat ini bila melihat beberapa pekerjaan menuntut penampilan menarik				
48.	Suasana baru membuat saya tertekan				

Lampiran 2. Butir Soal Instrumen Konsep Diri Fisik :

a. Kompetensi Olahraga

No	Pernyataan	Pilihan			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya sangat baik dalam semua jenis olahraga				
2.	Saya iasanya jauh lebih baik dalam olahraga daripada rata-rata teman sebaya				
3.	Saya percaya diri dalam mengikuti kegiatan olahraga dibandingkan orang lain				
4.	Saya lebih cepat daripada kebanyakan orang dalam hal mengambil keterampilan baru dalam olahraga				
5.	Saya termasuk orang pertama yang mengikuti kegiatan olaharaga				

b. Pengondisian Fisik

No	Pernyataan	Pilihan			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya yakin dengan tingkat pengondisian fisik saya dan kebugaran saya lebuh baik dibandingkan orang lain				
2.	Saya memastikan bahwa saya mengambil bagian dalam beberapa bentuk latihan fisik yang rutin				
3.	Saya memiliki stamina dan kebugaran yang baik				
4.	Saya merasa nyaman dalam hal pengaturan kebugaran dan olahraga				
5.	Saya merasa sangat yakin dengan kemampuan saya mempertahankan latihan dan kondisi fisik saya				

6.	Saya merasa konsidi fisik saya lebih baik daripada orang lain				

c. Daya Tarik Tubuh

No	Pernyataan	Pilihan			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya memiliki tubuh yang menarik daripada orang lain				
2.	Saya merasa mudah untuk mempertahankan tubuh yang menarik				
3.	Saya pikir tubuh saya terlihat bagus ketika menggunakna pakaian renang				
4.	Saya pikir saya sering dikagumi karena fisik saya yang menarik				
5.	Saya pikir tubuh saya sangat baik secara fisik dibandingkan orang lain				
6.	Saya sangat senang dengan penampilan tubuh saya				

d. Kekuatan Fisik

No	Pernyataan	Pilihan			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa otot saya jauh lebih kuat daripada kebanyakan orang				
2.	Dalam situasi yang membutuuhkan kekuatan saya adalah salah satu dari orang pertama yang melangkah maju				
3.	Saya percaya diri dalam hal kekuatan fisik saya				
4.	Saya pikir saya kuat dan memiliki otot yang berkembang dengan baik dibandingkan orang lain				
5.	Saya lebih baik daropada orang lain dalam menghadapi situasi yang membutuhkan kekuatan fisik.				

\

Lampiran 3. Validitas dan Reliabilitas

Kepercayaan Diri

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
BUTIR 01	262.5938	2374.894	.941	.748
BUTIR 02	262.6875	2375.641	.881	.748
BUTIR 03	262.7188	2388.596	.815	.750
BUTIR 04	262.5938	2386.443	.825	.750
BUTIR 05	262.5625	2388.577	.681	.750
BUTIR 06	262.7188	2393.112	.738	.750
BUTIR 07	262.6250	2403.661	.541	.752
BUTIR 08	262.6875	2396.867	.733	.751
BUTIR 09	262.6562	2403.523	.602	.751
BUTIR 10	262.3125	2394.544	.595	.751
BUTIR 11	262.3438	2393.717	.598	.750
BUTIR 12	262.5938	2374.894	.941	.748
BUTIR 13	262.6875	2375.641	.881	.748
BUTIR 14	262.7188	2388.596	.815	.750
BUTIR 15	262.6250	2382.113	.900	.749
BUTIR 16	262.6875	2396.738	.615	.751
BUTIR 17	262.7188	2393.112	.738	.750
BUTIR 18	262.2188	2420.693	.220	.753
BUTIR 19	262.3438	2393.588	.600	.750
BUTIR 20	262.3438	2401.781	.517	.751
BUTIR 21	262.4375	2414.770	.311	.753
BUTIR 22	262.3438	2401.910	.516	.751
BUTIR 23	262.6250	2382.242	.898	.749
BUTIR 24	262.6562	2389.459	.861	.750
BUTIR 25	262.2812	2413.951	.378	.753
BUTIR 26	262.3125	2394.544	.595	.751
BUTIR 27	262.5938	2374.894	.941	.748
BUTIR 28	262.6875	2375.641	.881	.748
BUTIR 29	262.7188	2388.467	.818	.750
BUTIR 30	262.5625	2379.222	.873	.749
BUTIR 31	262.7188	2397.112	.669	.751
BUTIR 32	262.2188	2437.338	-.013	.755
BUTIR 33	262.6250	2404.048	.461	.752
BUTIR 34	262.6875	2387.577	.758	.750
BUTIR 35	262.5938	2374.894	.941	.748
BUTIR 36	262.6875	2375.641	.881	.748
BUTIR 37	262.7188	2388.596	.815	.750
BUTIR 38	262.5625	2387.222	.750	.750
BUTIR 39	262.0312	2422.870	.234	.754
BUTIR 40	262.5938	2374.894	.941	.748
BUTIR 41	262.5625	2404.254	.580	.752
BUTIR 42	262.7500	2390.194	.800	.750
BUTIR 43	262.7188	2388.467	.818	.750
BUTIR 44	262.4688	2403.483	.548	.752

BUTIR 45	262.5938	2374.894	.941	.748
BUTIR 46	262.6875	2375.641	.881	.748
BUTIR 47	262.7188	2388.596	.815	.750
BUTIR 48	262.5938	2386.443	.825	.750
BUTIR 49	262.5938	2374.894	.941	.748
BUTIR 50	262.6875	2375.641	.881	.748
BUTIR 51	262.7188	2388.596	.815	.750
BUTIR 52	262.5938	2374.894	.941	.748
BUTIR 53	262.0000	2423.226	.218	.754
Total	132.5312	609.225	1.000	.982

Keterangan: r hitung > r tabel (df 32-1= 0,334)

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.985	48

Konsep Diri Fisik

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
BUTIR 01	118.0938	710.346	.748	.753
BUTIR 02	118.5312	718.902	.480	.757
BUTIR 03	118.3125	718.222	.561	.756
BUTIR 04	117.7812	738.822	-.012	.764
BUTIR 05	118.1875	709.448	.878	.753
BUTIR 06	118.1250	702.823	.946	.750
BUTIR 07	118.3438	714.943	.785	.755
BUTIR 08	118.0312	723.709	.604	.758
BUTIR 09	118.2188	706.434	.834	.752
BUTIR 10	118.4375	714.254	.700	.755
BUTIR 11	117.9062	710.410	.836	.753
BUTIR 12	118.1250	702.823	.946	.750
BUTIR 13	118.1250	696.435	.947	.748
BUTIR 14	118.3438	689.007	.950	.745
BUTIR 15	118.3438	714.943	.785	.755
BUTIR 16	118.1562	710.781	.842	.753
BUTIR 17	118.1250	702.823	.946	.750
BUTIR 18	118.3438	689.007	.950	.745
BUTIR 19	118.0000	752.452	-.360	.769
BUTIR 20	118.6562	703.072	.808	.750
BUTIR 21	118.1250	696.435	.947	.748
BUTIR 22	118.3750	689.597	.941	.745
BUTIR 23	118.3438	689.007	.950	.745
BUTIR 24	118.5938	700.572	.800	.750
Total	60.3750	184.694	1.000	.967

Keterangan: r hitung > r tabel (df 32-1= 0,334)

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.979	22

Lampiran 4. Tabel r

Tabel r *Product Moment*											
Pada Sig.0,05 (*Two Tail*)											
N	r	N	r	N	r	N	r	N	r	N	R
1	0.997	41	0.301	81	0.216	121	0.177	161	0.154	201	0.138
2	0.95	42	0.297	82	0.215	122	0.176	162	0.153	202	0.137
3	0.878	43	0.294	83	0.213	123	0.176	163	0.153	203	0.137
4	0.811	44	0.291	84	0.212	124	0.175	164	0.152	204	0.137
5	0.754	45	0.288	85	0.211	125	0.174	165	0.152	205	0.136
6	0.707	46	0.285	86	0.21	126	0.174	166	0.151	206	0.136
7	0.666	47	0.282	87	0.208	127	0.173	167	0.151	207	0.136
8	0.632	48	0.279	88	0.207	128	0.172	168	0.151	208	0.135
9	0.602	49	0.276	89	0.206	129	0.172	169	0.15	209	0.135
10	0.576	50	0.273	90	0.205	130	0.171	170	0.15	210	0.135
11	0.553	51	0.271	91	0.204	131	0.17	171	0.149	211	0.134
12	0.532	52	0.268	92	0.203	132	0.17	172	0.149	212	0.134
13	0.514	53	0.266	93	0.202	133	0.169	173	0.148	213	0.134
14	0.497	54	0.263	94	0.201	134	0.168	174	0.148	214	0.134
15	0.482	55	0.261	95	0.2	135	0.168	175	0.148	215	0.133
16	0.468	56	0.259	96	0.199	136	0.167	176	0.147	216	0.133
17	0.456	57	0.256	97	0.198	137	0.167	177	0.147	217	0.133
18	0.444	58	0.254	98	0.197	138	0.166	178	0.146	218	0.132
19	0.433	59	0.252	99	0.196	139	0.165	179	0.146	219	0.132
20	0.423	60	0.25	100	0.195	140	0.165	180	0.146	220	0.132
21	0.413	61	0.248	101	0.194	141	0.164	181	0.145	221	0.131
22	0.404	62	0.246	102	0.193	142	0.164	182	0.145	222	0.131
23	0.396	63	0.244	103	0.192	143	0.163	183	0.144	223	0.131
24	0.388	64	0.242	104	0.191	144	0.163	184	0.144	224	0.131
25	0.381	65	0.24	105	0.19	145	0.162	185	0.144	225	0.13
26	0.374	66	0.239	106	0.189	146	0.161	186	0.143	226	0.13
27	0.367	67	0.237	107	0.188	147	0.161	187	0.143	227	0.13
28	0.361	68	0.235	108	0.187	148	0.16	188	0.142	228	0.129
29	0.355	69	0.234	109	0.187	149	0.16	189	0.142	229	0.129
30	0.349	70	0.232	110	0.186	150	0.159	190	0.142	230	0.129
31	0.344	71	0.23	111	0.185	151	0.159	191	0.141	231	0.129
32	**0.339**	72	0.229	112	0.184	152	0.158	192	0.141	232	0.128
33	0.334	73	0.227	113	0.183	153	0.158	193	0.141	233	0.128
34	0.329	74	0.226	114	0.182	154	0.157	194	0.14	234	0.128
35	0.325	75	0.224	115	0.182	155	0.157	195	0.14	235	0.127
36	0.32	76	0.223	116	0.181	156	0.156	196	0.139	236	0.127
37	0.316	77	0.221	117	0.18	157	0.156	197	0.139	237	0.127
38	0.312	78	0.22	118	0.179	158	0.155	198	0.139	238	0.127
39	0.308	79	0.219	119	0.179	159	0.155	199	0.138	239	0.126
40	0.304	80	0.217	120	0.178	160	0.154	200	0.138	240	0.126

TABEL DISTRIBUSI R UNTUK DF = 337 - 373

Df	t	r
	0.05	0.05
337	1.97	0.106540989
338	1.97	0.106383932
339	1.97	0.106227568
340	1.97	0.106071891
341	1.97	0.105916896
342	1.97	0.105762579
343	1.97	0.105608935
344	1.97	0.105455958
345	1.97	0.105303644
346	1.97	0.105151988
347	1.97	0.105000985
348	1.97	0.104850631
349	1.97	0.104700921
350	1.97	0.104551851
351	1.97	0.104403415
352	1.97	0.10425561
353	1.97	0.104108431
354	1.97	0.103961873
355	1.97	0.103815933
356	1.97	0.103670605
357	1.97	0.103525886
358	1.97	0.103381772
359	1.97	0.103238257
360	1.97	0.103095339
361	1.97	0.102953012
362	1.97	0.102811274
363	1.97	0.102670119
364	**1.97**	**0.102529544**
365	1.97	0.102389544
366	1.97	0.102250117
367	1.97	0.102111258
368	1.97	0.101972963
369	1.97	0.101835228
370	1.97	0.10169805
371	1.97	0.101561425
372	1.97	0.101425348
373	1.97	0.101289818

Lampiran 5. Data Uji Coba

Kepercayaan Diri

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	∑
1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	4	114
2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	134
3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	112
4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	160
5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	111
6	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	119
7	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	129
8	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	115
9	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	158
10	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	109
11	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	157
12	1	1	1	1	1	2	1	1	2	3	3	1	1	1	1	1	2	3	3	3	3	3	1	1	3	3	1	1	1	1	2	3	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	82
13	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	2	2	3	3	4	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	157
14	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	4	3	2	3	3	3	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	147
15	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	2	3	1	2	2	1	2	2	3	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	3	102
16	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	111
17	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	4	3	3	2	3	3	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	146
18	3	2	2	2	3	3	3	3	2	4	3	3	2	2	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	2	2	2	2	4	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	143
19	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	2	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	164
20	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	154
21	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	126
22	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	118
23	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	126
24	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	147
25	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	3	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	117
26	2	2	2	2	4	2	3	2	3	3	4	2	2	2	2	2	2	2	4	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	124
27	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	113
28	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	120
29	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	117
30	2	2	2	3	3	2	2	2	3	4	3	2	2	2	2	2	2	4	3	4	4	4	2	2	2	4	2	2	2	3	2	4	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	4	130
31	4	4	4	3	4	4	2	3	2	4	4	4	4	4	3	1	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	189
32	4	4	3	4	4	4	3	2	4	4	3	4	4	3	4	4	4	2	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	2	1	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	190

Konsep Diri Fisik

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	∑
1	2	2	2	4	2	2	2	3	2	2	3	2	2	1	2	3	2	1	4	2	2	1	1	1	50
2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	52
3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	64
4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	2	4	4	4	4	4	86
5	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	38
6	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	1	3	2	2	3	56
7	2	2	2	4	2	2	2	3	2	2	3	2	2	1	2	2	2	1	4	2	2	1	1	1	49
8	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	52
9	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	65
10	4	4	4	2	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	87
11	2	2	2	3	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	1	4	1	1	1	1	1	41
12	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	1	3	2	2	3	56
13	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	52
14	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	64
15	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	2	4	4	4	4	4	87
16	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	38
17	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	1	3	2	2	3	56
18	2	2	2	4	2	2	2	3	2	2	3	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	47
19	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	52
20	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	65
21	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	67
22	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	67
23	3	1	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	66
24	3	1	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	66
25	3	1	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	65
26	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	48
27	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	67
28	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	71
29	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	71
30	4	2	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	1	3	4	4	4	3	86

31	2	2	2	4	2	2	2	3	2	2	3	2	2	1	2	2	2	1	4	2	2	1	1	1	49
32	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	52

Lampiran 6. Data Penelitian

Kepercayaan Diri

NO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	∑
1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	126
2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	114
3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	119
4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	106
5	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	137
6	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	4	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	113
7	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	1	1	4	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	120
8	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	4	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	113
9	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	131
10	2	2	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	137
11	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	115
12	3	1	1	1	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	120
13	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	1	3	3	1	3	1	1	1	1	3	2	1	1	2	3	3	1	3	3	1	103
14	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	4	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	4	3	127
15	2	2	2	1	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	123
16	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	4	2	2	2	2	3	2	3	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	113
17	2	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	128
18	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	4	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	125
19	3	1	1	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	118
20	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	129
21	1	2	1	1	1	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	119
22	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	116
23	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	121
24	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	113

25	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	118
26	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	104
27	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	109
28	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	113
29	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	4	4	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	108
30	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	103
31	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	104
32	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	100
33	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	123
34	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	126
35	2	1	2	2	1	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	110
36	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	104
37	3	3	2	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	127
38	1	1	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	3	3	2	3	1	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	106
39	2	1	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	120
40	1	1	1	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	1	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	128
41	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	132
42	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	4	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	108
43	3	3	4	3	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	1	3	2	1	1	2	3	3	1	3	3	1	112
44	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	4	3	128
45	3	2	1	2	2	3	4	2	3	3	2	3	4	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	4	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	128
46	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	4	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	4	3	3	3	3	3	3	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	116
47	2	2	2	3	2	3	4	2	3	3	3	4	4	3	4	3	3	2	3	3	4	2	2	4	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	124
48	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	4	2	3	2	2	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	135
49	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	128
50	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	4	4	3	4	3	3	124
51	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	1	3	2	3	1	2	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	111
52	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	4	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	126
53	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	4	2	4	3	3	3	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	107
54	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	129
55	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	121
56	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	134
57	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	3	1	2	2	2	2	1	1	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	98
58	2	2	4	2	1	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	122
59	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	1	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	106
60	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	1	2	2	2	3	3	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	116

Konsep Diri Fisik

NO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	∑
1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	55
2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	54
3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	53
4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	44
5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	55
6	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	53
7	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	50
8	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	1	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	49
9	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	46
10	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	55
11	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	50
12	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	3	1	1	3	1	1	3	1	1	50
13	1	1	1	1	3	2	1	1	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	46
14	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	59
15	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	1	1	1	1	1	1	3	2	1	2	2	3	46
16	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	46
17	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	56
18	3	3	2	3	4	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	52
19	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	1	1	2	2	1	1	1	1	3	2	2	2	45
20	3	3	3	3	4	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	54
21	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	1	1	1	1	2	3	3	1	1	1	3	50
22	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	48
23	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	53

24	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	50
25	3	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	39
26	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	45
27	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	47
28	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	51
29	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	48
30	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	48
31	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	48
32	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	45
33	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	52
34	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	52
35	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	46
36	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	3	2	2	2	2	2	43
37	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	2	41
38	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	1	1	50
39	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	3	45
40	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	48
41	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	2	3	2	2	2	3	3	3	3	55
42	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1	3	1	1	1	3	2	1	47
43	1	1	1	1	3	2	1	1	2	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	50
44	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	55
45	3	2	3	3	4	2	2	3	3	3	1	1	3	1	1	1	2	1	1	3	2	2	47
46	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	46
47	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	49
48	3	3	2	3	4	2	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	63
49	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	57
50	3	3	3	3	4	2	3	3	3	4	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	47
51	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	1	1	3	1	1	2	1	1	3	1	2	2	48
52	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	1	3	2	2	2	2	49
53	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	45
54	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	55
55	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	1	1	1	3	1	3	1	1	1	1	2	2	46
56	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	4	2	4	4	4	3	2	2	2	56
57	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	43
58	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	51
59	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	48
60	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	50

Lampiran 7. Rangkuman Data Penelitian

No	Nama	Obesitas	Kepercayaan Diri	Konsep Diri	Hasil Belajar
1	Maulida Rahmawati	25.32	126.00	55.00	85.83
2	Jagra Mahesa K	25.36	114.00	54.00	82.00
3	Aka Samudra Ilham	25.21	119.00	53.00	83.33
4	Meta Bunga H	27.53	106.00	44.00	73.17
5	Shafira Rahayu	26.62	137.00	55.00	83.33
6	Kirana Hayuningtyas	26.85	113.00	53.00	74.67
7	Kosim Abdul S	25.84	120.00	50.00	81.00
8	Linda Puspitaningrum	27.60	113.00	49.00	74.83
9	Naura Jingga M	25.42	131.00	46.00	85.17
10	Galuh Wibisono	26.35	137.00	55.00	86.33
11	Deria Amata	26.42	115.00	50.00	74.33
12	Nuraida Cahyaningrum	26.14	120.00	50.00	74.17
13	Intan Jatikumala	27.39	103.00	46.00	72.67
14	Ninda Wahyu Putri	25.23	127.00	59.00	80.12
15	Naifa Raisa H	27.32	123.00	46.00	83.67
16	Salma Zezha Mufti	26.18	113.00	46.00	78.67
17	Debora Tiara	25.14	128.00	56.00	82.83
18	Samuel Wisnu A	26.79	125.00	52.00	84.33
19	Raga Krisna A	27.16	118.00	45.00	73.33
20	Cahyo Nur Lubis	25.39	129.00	54.00	84.33
21	Anggraeni Dita	27.85	119.00	50.00	72.83
22	Lisa Ananda	25.28	116.00	48.00	84.33
23	Kawispa Ita G	25.27	121.00	53.00	84.50
24	Nurabita	26.58	113.00	50.00	80.17
25	Satria Syamahestatma	27.15	118.00	39.00	74.83
26	Ani Syifaa	25.54	104.00	45.00	74.00
27	Tesa Wulandari	25.68	109.00	47.00	82.50
28	Shela Tri Rahayu	25.55	113.00	51.00	82.50
29	Dinda Ayu Tiara	26.40	108.00	48.00	74.33
30	Nurul Fauziah	25.32	103.00	48.00	75.67
31	Santoso Aji N	26.48	104.00	48.00	74.15
32	Khoir Mashkomi	26.88	100.00	45.00	85.17
33	Duta Pamulang	26.08	123.00	52.00	82.00
34	Renisa Sya’ban	27.44	126.00	52.00	82.83
35	Ayuningrum Fadela	26.86	110.00	46.00	76.33
36	Fahrul Maulana	27.30	104.00	43.00	73.83
37	Iqbal Jailudin	27.55	127.00	41.00	81.67
38	Haqi Humam Akbar	26.71	106.00	50.00	74.83

39	Fahreza Azwan	26.36	120.00	45.00	83.17
40	Kiswanti Juni	28.38	128.00	48.00	85.00
41	Galih Wawan S	25.39	132.00	55.00	85.17
42	Ghema Kalih	26.31	108.00	47.00	75.50
43	Asrori Gautama	25.41	112.00	50.00	83.67
44	Lestari Ayu S	27.35	128.00	55.00	83.67
45	Gendhis Zakarunisa	26.24	128.00	47.00	85.83
46	Ponang Kinariang	26.05	116.00	46.00	81.17
47	Bimbi Tarjannah	26.76	124.00	49.00	83.17
48	Rozaq Himalaya	25.15	135.00	63.00	84.33
49	Salsabila Pratiwi	27.77	128.00	57.00	83.50
50	Nadien Putri A	25.53	124.00	47.00	82.59
51	Muhammad Wahyu S	26.50	111.00	48.00	73.33
52	Nanda Yayang P	25.73	126.00	49.00	84.00
53	Jalu Putra Angkasa	26.39	107.00	45.00	74.00
54	Feri Dian D	26.29	129.00	55.00	82.67
55	Hindra Sakti H	25.63	121.00	46.00	78.67
56	Maulana Maqdum I	25.42	134.00	56.00	81.83
57	Irfan Ratriko Aji	27.47	98.00	43.00	73.50
58	Imam Arif P	25.87	122.00	51.00	82.67
59	Bayu Widodo	26.13	106.00	48.00	83.17
60	Risang Brahmasta	26.26	116.00	50.00	77.45

Lampiran 8. Deskriptif Statistik

Statistics

		Obesitas (X1)	Kepercayaan Diri (X2)	Konsep Diri Fisik (Y1)	Hasil Belajar (Y2)
N	Valid	60	60	60	60
	Missing	0	0	0	0
Mean		26,33	118,23	49,57	80,02
Median		26,30	119,00	49,00	82,00
Mode		25,32[a]	113,00[a]	50,00	84,33
Std, Deviation		0,84	9,96	4,55	4,51
Minimum		25,14	98,00	39,00	72,67
Maximum		28,38	137,00	63,00	86,33
Sum		1579,57	7094,00	2974,00	4801,43

a, Multiple modes exist, The smallest value is shown

Obesitas (X1)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	25,14	1	1,7	1,7	1,7
	25,15	1	1,7	1,7	3,3
	25,21	1	1,7	1,7	5,0
	25,23	1	1,7	1,7	6,7
	25,27	1	1,7	1,7	8,3
	25,28	1	1,7	1,7	10,0
	25,32	2	3,3	3,3	13,3
	25,36	1	1,7	1,7	15,0
	25,39	2	3,3	3,3	18,3
	25,41	1	1,7	1,7	20,0
	25,42	2	3,3	3,3	23,3
	25,53	1	1,7	1,7	25,0
	25,54	1	1,7	1,7	26,7
	25,55	1	1,7	1,7	28,3
	25,63	1	1,7	1,7	30,0
	25,68	1	1,7	1,7	31,7
	25,73	1	1,7	1,7	33,3
	25,84	1	1,7	1,7	35,0
	25,87	1	1,7	1,7	36,7
	26,05	1	1,7	1,7	38,3
	26,08	1	1,7	1,7	40,0
	26,13	1	1,7	1,7	41,7
	26,14	1	1,7	1,7	43,3
	26,18	1	1,7	1,7	45,0
	26,24	1	1,7	1,7	46,7
	26,26	1	1,7	1,7	48,3
	26,29	1	1,7	1,7	50,0
	26,31	1	1,7	1,7	51,7
	26,35	1	1,7	1,7	53,3
	26,36	1	1,7	1,7	55,0
	26,39	1	1,7	1,7	56,7
	26,4	1	1,7	1,7	58,3
	26,42	1	1,7	1,7	60,0
	26,48	1	1,7	1,7	61,7
	26,5	1	1,7	1,7	63,3
	26,58	1	1,7	1,7	65,0
	26,62	1	1,7	1,7	66,7
	26,71	1	1,7	1,7	68,3
	26,76	1	1,7	1,7	70,0
	26,79	1	1,7	1,7	71,7
	26,85	1	1,7	1,7	73,3
	26,86	1	1,7	1,7	75,0
	26,88	1	1,7	1,7	76,7
	27,15	1	1,7	1,7	78,3
	27,16	1	1,7	1,7	80,0
	27,3	1	1,7	1,7	81,7
	27,32	1	1,7	1,7	83,3

27,35	1	1,7	1,7	85,0
27,39	1	1,7	1,7	86,7
27,44	1	1,7	1,7	88,3
27,47	1	1,7	1,7	90,0
27,53	1	1,7	1,7	91,7
27,55	1	1,7	1,7	93,3
27,6	1	1,7	1,7	95,0
27,77	1	1,7	1,7	96,7
27,85	1	1,7	1,7	98,3
28,38	1	1,7	1,7	100,0
Total	60	100,0	100,0	

Kepercayaan Diri (X2)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	98	1	1,7	1,7	1,7
	100	1	1,7	1,7	3,3
	103	2	3,3	3,3	6,7
	104	3	5,0	5,0	11,7
	106	3	5,0	5,0	16,7
	107	1	1,7	1,7	18,3
	108	2	3,3	3,3	21,7
	109	1	1,7	1,7	23,3
	110	1	1,7	1,7	25,0
	111	1	1,7	1,7	26,7
	112	1	1,7	1,7	28,3
	113	5	8,3	8,3	36,7
	114	1	1,7	1,7	38,3
	115	1	1,7	1,7	40,0
	116	3	5,0	5,0	45,0
	118	2	3,3	3,3	48,3
	119	2	3,3	3,3	51,7
	120	3	5,0	5,0	56,7
	121	2	3,3	3,3	60,0
	122	1	1,7	1,7	61,7
	123	2	3,3	3,3	65,0
	124	2	3,3	3,3	68,3
	125	1	1,7	1,7	70,0
	126	3	5,0	5,0	75,0
	127	2	3,3	3,3	78,3
	128	5	8,3	8,3	86,7
	129	2	3,3	3,3	90,0
	131	1	1,7	1,7	91,7
	132	1	1,7	1,7	93,3
	134	1	1,7	1,7	95,0
	135	1	1,7	1,7	96,7
	137	2	3,3	3,3	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

Konsep Diri Fisik (Y1)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	39	1	1,7	1,7	1,7
	41	1	1,7	1,7	3,3
	43	2	3,3	3,3	6,7
	44	1	1,7	1,7	8,3
	45	5	8,3	8,3	16,7
	46	7	11,7	11,7	28,3
	47	4	6,7	6,7	35,0
	48	7	11,7	11,7	46,7
	49	3	5,0	5,0	51,7
	50	8	13,3	13,3	65,0
	51	2	3,3	3,3	68,3
	52	3	5,0	5,0	73,3
	53	3	5,0	5,0	78,3
	54	2	3,3	3,3	81,7
	55	6	10,0	10,0	91,7
	56	2	3,3	3,3	95,0
	57	1	1,7	1,7	96,7
	59	1	1,7	1,7	98,3
	63	1	1,7	1,7	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

Hasil Belajar (Y2)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	72,67	1	1,7	1,7	1,7
	72,83	1	1,7	1,7	3,3
	73,17	1	1,7	1,7	5,0
	73,33	2	3,3	3,3	8,3
	73,5	1	1,7	1,7	10,0
	73,83	1	1,7	1,7	11,7
	74	2	3,3	3,3	15,0
	74,15	1	1,7	1,7	16,7
	74,17	1	1,7	1,7	18,3
	74,33	2	3,3	3,3	21,7
	74,67	1	1,7	1,7	23,3
	74,83	3	5,0	5,0	28,3
	75,5	1	1,7	1,7	30,0
	75,67	1	1,7	1,7	31,7
	76,33	2	3,3	3,3	35,0
	78,67	2	3,3	3,3	38,3
	80,12	1	1,7	1,7	40,0
	80,17	1	1,7	1,7	41,7
	81	1	1,7	1,7	43,3
	81,17	1	1,7	1,7	45,0
	81,67	1	1,7	1,7	46,7
	81,83	1	1,7	1,7	48,3
	82	2	3,3	3,3	51,7
	82,5	3	5,0	5,0	56,7
	82,67	2	3,3	3,3	60,0
	82,83	2	3,3	3,3	63,3
	83,17	3	5,0	5,0	68,3
	83,33	2	3,3	3,3	71,7
	83,5	1	1,7	1,7	73,3
	83,67	3	5,0	5,0	78,3
	84	1	1,7	1,7	80,0
	84,33	4	6,7	6,7	86,7
	84,5	1	1,7	1,7	88,3
	85	1	1,7	1,7	90,0
	85,17	3	5,0	5,0	95,0
	85,83	2	3,3	3,3	98,3
	86,33	1	1,7	1,7	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

Lampiran 9. Menghitung Norma Penilaian

Tabel. Norma Kategori Penilaian

No	Interval	Kategori
1	Mi + 1,5 SDi < X ≤ STi	Sangat Tinggi
2	Mi < X ≤ Mi + 1,5 SDi	Tinggi
3	Mi - 1,5 SDi < X ≤ Mi	Rendah
4	SRi ≤ X ≤ Mi - 1,5 SDi	Sangat Rendah

Keterangan:

Mi : Mean ideal
1 ⁄2 (STi + SRi)

SDi (s) : Standar Devisiasi Ideal
1 /6 (ST - SR)

STi : Skor tertinggi ideal

SRi : Skor terendah ideal

Kepercayaan Diri

Mi : Mean ideal
1⁄2 (192 + 48) = 120

SDi (s) : Standar Devisiasi Ideal
1 /6 (192 - 48) = 24

STi : 48 x 4 = 192

SRi : 48 x 1 = 48

Sangat Tinggi = Mi + 1,5 SDi ≤ X ≤ STi
= 120 + 1,5.24 ≤ X ≤ 192
= 120 + 36 < X ≤ 192
= 156 < X ≤ 192

Tinggi = Mi < X < Mi + 1,5 SDi
= 120 < X ≤ 156

Rendah = Mi - 1,5 SDi < X ≤ Mi
= 120 – 36 < X ≤ 120
= 84 < X ≤ 120

Sangat Rendah = SRi ≤ X ≤ Mi - 1,5 SDi
= 48 ≤ X ≤ 84

Konsep Diri Fisik

Mi : Mean ideal
1⁄2 (88 + 22) = 55
SDi (s) : Standar Devisiasi Ideal
1 /6 (88 - 22) = 11
STi : 22 x 4 = 88
SRi : 22 x 1 = 22

Sangat Tinggi = Mi + 1,5 SDi ≤ X ≤ STi
= 55 + 1,5.11 ≤ X ≤ 88
= 55 + 16,5 < X ≤ 88
= 71,5 < X ≤ 88,0
Tinggi = Mi < X < Mi + 1,5 SDi
= 55,0 < X ≤ 71,5
Rendah = Mi - 1,5 SDi < X ≤ Mi
= 55 – 16,5 < X ≤ 55
= 38,5 < X ≤ 55,0
Sangat Rendah = SRi ≤ X ≤ Mi - 1,5 SDi
= 22,0 ≤ X ≤ 38,5

Lampiran 10. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual	Unstandardized Residual
N		60	60
Normal Parameters[a]	Mean	.0000000	.0000000
	Std. Deviation	3.19276546	3.44440276
Most Extreme Differences	Absolute	.056	.112
	Positive	.056	.097
	Negative	-.038	-.112
Kolmogorov-Smirnov Z		.435	.866
Asymp. Sig. (2-tailed)		.991	.441

a. Test distribution is Normal.

Lampiran 11. Uji Linearitas

Konsep Diri Fisik (Y1) Hasil Belajar (Y2) * Obesitas (X1)

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Konsep Diri Fisik (Y1) * Obesitas (X1)	Between Groups	(Combined)	1147.733	56	20.495	.820	.689
		Linearity	181.890	1	181.890	7.276	.074
		Deviation from Linearity	965.843	55	17.561	.702	.754
	Within Groups		75.000	3	25.000		
	Total		1222.733	59			
Hasil Belajar (Y2) * Obesitas (X1)	Between Groups	(Combined)	1141.121	56	20.377	1.062	.573
		Linearity	153.083	1	153.083	7.981	.066
		Deviation from Linearity	988.038	55	17.964	.937	.630
	Within Groups		57.543	3	19.181		
	Total		1198.664	59			

Konsep Diri Fisik (Y1) Hasil Belajar (Y2) * Kepercayaan Diri (X2)

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Konsep Diri Fisik (Y1) * Kepercayaan Diri (X2)	Between Groups	(Combined)	800.733	31	25.830	1.714	.077
		Linearity	422.945	1	422.945	28.063	.000
		Deviation from Linearity	377.788	30	12.593	.836	.686
	Within Groups		422.000	28	15.071		
	Total		1222.733	59			
Hasil Belajar (Y2) * Kepercayaan Diri (X2)	Between Groups	(Combined)	920.544	31	29.695	2.990	.002
		Linearity	526.162	1	526.162	52.972	.000
		Deviation from Linearity	394.382	30	13.146	1.323	.229
	Within Groups		278.121	28	9.933		
	Total		1198.664	59			

Lampiran 12. Uji Multikolinearitas

PENGARUH OBESITAS DAN KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP KONSEP DIRI FISIK

Coefficients[a]

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	62.148	16.485		3.770	.000		
	Obesitas (X1)	-1.579	.554	-.290	-2.851	.006	.968	1.033
	Kepercayaan Diri (X2)	.245	.047	.537	5.269	.000	.968	1.033

a. Dependent Variable: Konsep Diri Fisik (Y1)

PENGARUH OBESITAS DAN KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP HASIL BELAJAR

Coefficients[a]

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	82.007	15.280		5.367	.000		
	Obesitas (X1)	-1.333	.514	-.247	-2.595	.012	.968	1.033
	Kepercayaan Diri (X2)	.280	.043	.619	6.488	.000	.968	1.033

a. Dependent Variable: Hasil Belajar (Y2)

Lampiran 13. Hasil Uji Hipotesis

PENGARUH OBESITAS DAN KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP KONSEP DIRI FISIK

Variables Entered/Removed[b]

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Kepercayaan Diri (X2), Obesitas (X1)[a]	.	Enter

a. All requested variables entered.

b. Dependent Variable: Konsep Diri Fisik (Y1)

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.654[a]	.428	.407	3.50431

a. Predictors: (Constant), Kepercayaan Diri (X2), Obesitas (X1)

ANOVA[b]

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	522.763	2	261.381	21.285	.000[a]
	Residual	699.971	57	12.280		
	Total	1222.733	59			

a. Predictors: (Constant), Kepercayaan Diri (X2), Obesitas (X1)

b. Dependent Variable: Konsep Diri Fisik (Y1)

Coefficients[a]

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	62.148	16.485		3.770	.000
	Obesitas (X1)	-1.579	.554	-.290	-2.851	.006
	Kepercayaan Diri (X2)	.245	.047	.537	5.269	.000

a. Dependent Variable: Konsep Diri Fisik (Y1)

PENGARUH OBESITAS DAN KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP HASIL BELAJAR

Variables Entered/Removed[b]

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Kepercayaan Diri (X2), Obesitas (X1)[a]	.	Enter

a. All requested variables entered.

b. Dependent Variable: Hasil Belajar (Y2)

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.706[a]	.498	.481	3.24830

a. Predictors: (Constant), Kepercayaan Diri (X2), Obesitas (X1)

ANOVA[b]

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	597.233	2	298.617	28.301	.000[a]
	Residual	601.431	57	10.551		
	Total	1198.664	59			

a. Predictors: (Constant), Kepercayaan Diri (X2), Obesitas (X1)

b. Dependent Variable: Hasil Belajar (Y2)

Coefficients[a]

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	82.007	15.280		5.367	.000
	Obesitas (X1)	-1.333	.514	-.247	-2.595	.012
	Kepercayaan Diri (X2)	.280	.043	.619	6.488	.000

a. Dependent Variable: Hasil Belajar (Y2)

Lampiran 14. Sumbangan Efektif dan Relatif

PENGARUH OBESITAS DAN KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP KONSEP DIRI FISIK

Correlations

		Obesitas (X1)	Kepercayaan Diri (X2)	Konsep Diri Fisik (Y1)
Obesitas (X1)	Pearson Correlation	1	-.178	-.386**
	Sig. (2-tailed)		.174	.002
	Sum of Squares and Cross-products	41.317	-87.376	-86.690
	Covariance	.700	-1.481	-1.469
	N	60	60	60
Kepercayaan Diri (X2)	Pearson Correlation	-.178	1	.588**
	Sig. (2-tailed)	.174		.000
	Sum of Squares and Cross-products	-87.376	5850.733	1573.067
	Covariance	-1.481	99.165	26.662
	N	60	60	60
Konsep Diri Fisik (Y1)	Pearson Correlation	-.386**	.588**	1
	Sig. (2-tailed)	.002	.000	
	Sum of Squares and Cross-products	-86.690	1573.067	1222.733
	Covariance	-1.469	26.662	20.724
	N	60	60	60

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Variabel	*b*	*cross product*	*Regression*	*R2*
Obesitas (X1)	-1,579	-86,690	522,763	42,80
Kepercayaan Diri (X2)	,245	1573,067	522,763	42,80

HITUNGAN MENCARI SUMBANGAN EFEKTIF

$$\boldsymbol{SE_{X_i}} = \left|\frac{b_{X_i}.cross\ product.R^2}{Regression}\right|$$

1. $\boldsymbol{SE_{X_1}}$ **= 11.24%**
2. $\boldsymbol{SE_{X_2}}$ **= 31,56%**

HITUNGAN MENCARI SUMBANGAN RELATIF

$$SR_{X_i} = \frac{SE}{R^2} \times 100\%$$

1. SR_{X_1} = **26,26%**
2. SR_{X_2} = **73,74%**

PENGARUH OBESITAS DAN KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP HASIL BELAJAR

Correlations

		Obesitas (X1)	Kepercayaan Diri (X2)	Hasil Belajar (Y2)
Obesitas (X1)	Pearson Correlation	1	-.178	-.357**
	Sig. (2-tailed)		.174	.005
	Sum of Squares and Cross-products	41.317	-87.376	-79.529
	Covariance	.700	-1.481	-1.348
	N	60	60	60
Kepercayaan Diri (X2)	Pearson Correlation	-.178	1	.663**
	Sig. (2-tailed)	.174		.000
	Sum of Squares and Cross-products	-87.376	5850.733	1754.546
	Covariance	-1.481	99.165	29.738
	N	60	60	60
Hasil Belajar (Y2)	Pearson Correlation	-.357**	.663**	1
	Sig. (2-tailed)	.005	.000	
	Sum of Squares and Cross-products	-79.529	1754.546	1198.664
	Covariance	-1.348	29.738	20.316
	N	60	60	60

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Variabel	*b*	*cross product*	*Regression*	*R2*
Obesitas (X1)	-1,333	-79,529	597,233	49,80
Kepercayaan Diri (X2)	,280	1754,546	597,233	49,80

HITUNGAN MENCARI SUMBANGAN EFEKTIF

$$\boldsymbol{SE_{X_i}} = \left|\frac{b_{X_i}.cross\ product.R^2}{Regression}\right|$$

3. $\boldsymbol{SE_{X_1}}$ **= 8,84%**

4. $\boldsymbol{SE_{X_2}}$ **= 40,96%**

HITUNGAN MENCARI SUMBANGAN RELATIF

$$SR_{X_i} = \frac{SE}{R^2} \times 100\%$$

3. SR_{X_1} **= 17,75%**

4. SR_{X_2} **= 82,25%**

Lampiran 15. Tabel t

Pr / df	0.25 0.50	0.10 0.20	0.05 0.10	0.025 0.050	0.01 0.02	0.005 0.010	0.001 0.002
41	0.68052	1.30254	1.68288	2.01954	2.42080	2.70118	3.30127
42	0.68038	1.30204	1.68195	2.01808	2.41847	2.69807	3.29595
43	0.68024	1.30155	1.68107	2.01669	2.41625	2.69510	3.29089
44	0.68011	1.30109	1.68023	2.01537	2.41413	2.69228	3.28607
45	0.67998	1.30065	1.67943	2.01410	2.41212	2.68959	3.28148
46	0.67986	1.30023	1.67866	2.01290	2.41019	2.68701	3.27710
47	0.67975	1.29982	1.67793	2.01174	2.40835	2.68456	3.27291
48	0.67964	1.29944	1.67722	2.01063	2.40658	2.68220	3.26891
49	0.67953	1.29907	1.67655	2.00958	2.40489	2.67995	3.26508
50	0.67943	1.29871	1.67591	2.00856	2.40327	2.67779	3.26141
51	0.67933	1.29837	1.67528	2.00758	2.40172	2.67572	3.25789
52	0.67924	1.29805	1.67469	2.00665	2.40022	2.67373	3.25451
53	0.67915	1.29773	1.67412	2.00575	2.39879	2.67182	3.25127
54	0.67906	1.29743	1.67356	2.00488	2.39741	2.66998	3.24815
55	0.67898	1.29713	1.67303	2.00404	2.39608	2.66822	3.24515
56	0.67890	1.29685	1.67252	2.00324	2.39480	2.66651	3.24226
57	0.67882	1.29658	1.67203	2.00247	2.39357	2.66487	3.23948
58	0.67874	1.29632	1.67155	2.00172	2.39238	2.66329	3.23680
59	0.67867	1.29607	1.67109	2.00100	2.39123	2.66176	3.23421
60	0.67860	1.29582	1.67065	2.00030	2.39012	2.66028	3.23171
61	0.67853	1.29558	1.67022	1.99962	2.38905	2.65886	3.22930
62	0.67847	1.29536	1.66980	1.99897	2.38801	2.65748	3.22696
63	0.67840	1.29513	1.66940	1.99834	2.38701	2.65615	3.22471
64	0.67834	1.29492	1.66901	1.99773	2.38604	2.65485	3.22253
65	0.67828	1.29471	1.66864	1.99714	2.38510	2.65360	3.22041
66	0.67823	1.29451	1.66827	1.99656	2.38419	2.65239	3.21837
67	0.67817	1.29432	1.66792	1.99601	2.38330	2.65122	3.21639
68	0.67811	1.29413	1.66757	1.99547	2.38245	2.65008	3.21446
69	0.67806	1.29394	1.66724	1.99495	2.38161	2.64898	3.21260
70	0.67801	1.29376	1.66691	1.99444	2.38081	2.64790	3.21079
71	0.67796	1.29359	1.66660	1.99394	2.38002	2.64686	3.20903
72	0.67791	1.29342	1.66629	1.99346	2.37926	2.64585	3.20733
73	0.67787	1.29326	1.66600	1.99300	2.37852	2.64487	3.20567
74	0.67782	1.29310	1.66571	1.99254	2.37780	2.64391	3.20406
75	0.67778	1.29294	1.66543	1.99210	2.37710	2.64298	3.20249
76	0.67773	1.29279	1.66515	1.99167	2.37642	2.64208	3.20096
77	0.67769	1.29264	1.66488	1.99125	2.37576	2.64120	3.19948
78	0.67765	1.29250	1.66462	1.99085	2.37511	2.64034	3.19804
79	0.67761	1.29236	1.66437	1.99045	2.37448	2.63950	3.19663
80	0.67757	1.29222	1.66412	1.99006	2.37387	2.63869	3.19526

Lampiran 16. Surat Izin Penelitian

SURAT IZIN PENELITIAN https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-penelitian/czJTUD...

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

14 November 2022

Nomor : B/996/UN34.16/PT.01.04/2022
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : **Izin Penelitian**

Yth . 1. Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga Kabupaten Kulon Progo
2. SMP Se-Kabupaten Kulon Progo

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama	:	Haya Shaluhiya
NIM	:	21633251033
Program Studi	:	Pendidikan Jasmani - S2
Tujuan	:	Memohon izin mencari data untuk penulisan Tesis
Judul Tugas Akhir	:	Pengaruh Obesitas dan Kepercayaan Diri Terhadap Konsep Diri Fisik dan Hasil Belajar Siswa SMP Se-Kabupaten Kulon Progo
Waktu Penelitian	:	21 November - 9 Desember 2022

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Wakil Dekan Bidang Akademik,

Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes.
NIP 19820815 200501 1 002

Tembusan :
1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Lampiran 17. Raport Siswa

KETERANGAN TENTANG DIRI PESERTA DIDIK

1.	Nama Peserta Didik (Lengkap)	:	RISANG BRAHMASTA WISNU HADI
2.	Nomor Induk/NISN	:	9000 / 0099127077
3.	Tempat ,Tanggal Lahir	:	Kulon Progo, 22 Maret 2009
4.	Jenis Kelamin	:	Laki-Laki
5.	Agama	:	Islam
6.	Status dalam Keluarga	:	Anak Kandung
7.	Anak ke	:	1
8.	Alamat Peserta Didik	:	Demangrejo, Sentolo, Kulon Progo
9.	Nomor Telepon Rumah	:	
10.	Sekolah Asal	:	SD Negeri Srikayangan
11.	Diterima di sekolah ini	:	
	Di kelas	:	VII
	Pada tanggal	:	1 Juli 2021
12.	Nama Orang Tua		
	a. Ayah	:	Samsuhadi. Alm
	b. Ibu	:	Riyep
13.	Alamat Orang Tua	:	Demangrejo, Sentolo, Kulon Progo
	Nomor Telepon Rumah	:	
14.	Pekerjaan Orang Tua :		
	a. Ayah	:	
	b. Ibu	:	Buruh
15.	Nama Wali Siswa	:	
16.	Alamat Wali Peserta Didik	:	
	Nomor Telepon Rumah	:	
17.	Pekerjaan Wali Peserta Didik	:	-

Lendah, 1 Juli 2021
Kepala Sekolah,

DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA KABUPATEN KULON PROGO
KAPANEWON LENDAH
SMP NEGERI 1 LENDAH

B. Hardana, S.Pd. , M.Pd.
NIP. 196303211984031008

Dipindai dengan CamScanner

Nama Sekolah	: SMP NEGERI 1 LENDAH	Kelas	: Kelas 7 b
Alamat	: Bumirejo	Semester	: 2 (Dua)
Nama Peserta Didik	: RISANG BRAHMASTA WISNU HADI	Tahun Pelajaran	: 2021/2022
Nomor Induk/NISN	: 9000 / 0099127077		

PENCAPAIAN KOMPETENSI PESERTA DIDIK

A. SIKAP

1. Sikap Spiritual

Predikat	Deskripsi
Baik	Memiliki sikap spiritual Baik, antara lain : Konsisten dalam mensyukuri kemampuan manusia dalam mengendalikan diri, memberi Salam, Bersyukur sebagai bangsa indonesia, berdoa, memelihara hubungan baik sesama umat, bersyukur atas nikmat dan karunia Tuhan, menghormati orang lain yang menjalankan ibadah, berserah diri (Tawakal), bersyukur ketika berhasil mengerjakan sesuatu, dan menjalankan Ibadah.

2. Sikap Sosial

Predikat	Deskripsi
Baik	Memiliki sikap sosial Baik, antara lain : Konsisten dalam santun, tanggung jawab, percaya diri, jujur, peduli, dan disiplin.

Lendah, 24 Juni 2022
Wali Kelas,

Raden Bagus Sundoro Anwar Masduqi,S.Pd
NIP. 196509241998021001

Dipindai dengan CamScanner

Nama Sekolah	: SMP NEGERI 1 LENDAH	Kelas	: Kelas 7 b
Alamat	: Bumirejo	Semester	: 2 (Dua)
Nama Peserta Didik	: RISANG BRAHMASTA WISNU HADI	Tahun Pelajaran	: 2021/2022
Nomor Induk/NISN	: 9000 / 0099127077		

B. PENGETAHUAN DAN KETERAMPILAN

Kriteria Ketuntasan Minimal = 75

No	Mata Pelajaran	Pengetahuan		
		Nilai	Predikat	Deskripsi
Kelompok A				
1	Pendidikan Agama dan Budi Pekerti	85	B	Memiliki penguasaan pengetahuan yang cukup baik dalam memahami makna Iman kepada malaikat , bahkan pengetahuan Memahami sejarah perjuangan Nabi Muhammad saw baik
2	Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan	78	C	Memiliki penguasaan pengetahuan yang cukup baik, terutama Mengasosiasikan karakteristik daerah & kerjasama dalam NKRI
3	Bahasa Indonesia	80	C	Memiliki penguasaan pengetahuan yang baik, terutama dalam menelaah surat pribadi dan surat dinas.
4	Matematika	77	C	Memiliki penguasaan pengetahuan yang cukup baik dalam menganalisis berbagai bangun datar segiempat dan segitiga , bahkan pengetahuan Menganalisis hubungan antar sudut baik
5	Bahasa Inggris	77	C	Memiliki penguasaan pengetahuan yang cukup baik, terutama membandingkan teks interaksi deskripsi orang/binatang/benda
6	Ilmu Pengetahuan Alam (IPA)	82	C	Memiliki penguasaan pengetahuan yang baik dalam menganalisis interaksi makhluk hidup dan lingkungannya, dan cukup baik dalam memahami sistem tata surya, rotasi, revolusi bumi, bulan
7	Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS)	77	C	Memiliki penguasaan pengetahuan yang cukup baik, terutama memahami konsep interaksi
Kelompok B				
1	Seni Budaya	85	B	Memiliki penguasaan pengetahuan yang baik, terutama dalam memahami konsep dasar permainan alat musik secara perorangan
2	Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan	84	B	Memiliki penguasaan pengetahuan yang baik, terutama dalam memahami gerak spesifik beladin
3	Informatika	76	C	Memiliki penguasaan pengetahuan yang cukup baik, terutama Memahami makna kolaborasi dalam masyarakat digital.
4	Bahasa Jawa	81	C	Memiliki penguasaan pengetahuan yang cukup baik dalam Memahami (geguritan). , bahkan pengetahuan Memahami lagu dolanan dan tembang Macapat Kinanthi, baik
5	Bimbingan dan Konseling (BK)			

Lendah, 24 Juni 2022
Wali Kelas,

Raden Bagus Sundoro Anwar Masduqi,S.Pd
NIP. 196509241998021001

Dipindai dengan CamScanner

Nama Sekolah	: SMP NEGERI 1 LENDAH	Kelas	: Kelas 7 b
Alamat	: Bumirejo	Semester	: 2 (Dua)
Nama Peserta Didik	: RISANG BRAHMASTA WISNU HADI	Tahun Pelajaran	: 2021/2022
Nomor Induk/NISN	: 9000 / 0099127077		

Kriteria Ketuntasan Minimal = 75

No	Mata Pelajaran	Keterampilan		
		Nilai	Predikat	Deskripsi
Kelompok A				
1	Pendidikan Agama dan Budi Pekerti	84	B	Memiliki penguasaan keterampilan baik, terutama dalam Menyajikan strategi perjuangan Khulafaurrasyidin
2	Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan	79	C	Memiliki penguasaan keterampilan cukup baik, terutama dalam Menunjukkan bentuk kerja sama di pelbagai bidang kehidupan
3	Bahasa Indonesia	78	C	Memiliki penguasaan keterampilan cukup baik, terutama dalam menyimpulkan isi surat pribadi dan surat dinas.
4	Matematika	80	C	Memiliki penguasaan keterampilan cukup baik, bahkan terampil dalam menyelesaikan masalah berkaitan dengan aritmetika sosial
5	Bahasa Inggris	84	B	Memiliki penguasaan keterampilan baik, terutama dalam menyusun teks interaksi deskripsi orang/binatang/benda.
6	Ilmu Pengetahuan Alam (IPA)	84	B	Memiliki penguasaan keterampilan baik, dalam mengomunikasikan pengurangan resiko & dampak bencana alam cukup terampil
7	Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS)	78	C	Memiliki penguasaan keterampilan cukup baik, terutama dalam menjelaskan analisis interaksi
Kelompok B				
1	Seni Budaya	85	B	Memiliki penguasaan keterampilan baik, terutama dalam menggambar flora, fauna, dan alam benda
2	Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan	84	B	Memiliki penguasaan keterampilan baik, dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi rangkaian gerak berirama cukup terampil
3	Informatika	77	C	Memiliki penguasaan keterampilan cukup baik, terutama dalam Menumbuhkan budaya komputasi yang inklusif.
4	Bahasa Jawa	80	C	Memiliki penguasaan keterampilan cukup baik, terutama dalam Membaca dan menulis kalimat sederhana beraksara Jawa.
5	Bimbingan dan Konseling (BK)			

Lendah, 24 Juni 2022
Wali Kelas,

Raden Bagus Sundoro Anwar Masduqi,S.Pd
NIP. 196509241998021001

Dipindai dengan CamScanner

Nama Sekolah	: SMP NEGERI 1 LENDAH	Kelas	: Kelas 7 b
Alamat	: Bumirejo	Semester	: 2 (Dua)
Nama Peserta Didik	: RISANG BRAHMASTA WISNU HADI	Tahun Pelajaran	: 2021/2022
Nomor Induk/NISN	: 9000 / 0099127077		

C. EKSTRAKURIKULER

No	Kegiatan Ekstrakurikuler	Predikat	Keterangan
1	Pramuka	Baik	Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, sopan, santun, peduli dan percaya diri dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dalam pergaulan sehari-hari, sesuai yang tertuang dalam Tri Satya dan Dasa Dharma Pramuka.
2	Agama Islam	Baik	Mampu menjalankan sholat wajib yang 5 waktu dengan baik dan benar serta mengerti arti bacaan sholat.

D. PRESTASI

No	Jenis Prestasi	Keterangan
1	Akademik	Tidak ada
2	Non Akademik	Tidak ada

E. KETIDAKHADIRAN

Sakit	: 3	hari
Izin	: 0	hari
Tanpa Keterangan	: 0	hari

F. CATATAN WALI KELAS

1.Tingkatkan Prestasimu!
2.Tingkatkan Ibadah dan Amal Sholehmu!

G. TANGGAPAN ORANG TUA/WALI

Keputusan :
Berdasarkan hasil yang dicapai pada semester 1 dan 2, Peserta didik ditetapkan :
NAIK KE KELAS : VIII (DELAPAN)

Mengetahui
Orang Tua/Wali,

(RIYEP)

Lendah, 24 Juni 2022
Wali Kelas,

Raden Bagus Sundoro Anwar Masduqi, S.Pd.
NIP. 196509241998021001

Mengetahui
Kepala Sekolah

B. Hanggra, S.Pd., M.Pd.
NIP. 196203211984031008

Dipindai dengan CamScanner

KETERANGAN TENTANG DIRI PESERTA DIDIK

1.	Nama Peserta Didik (Lengkap)	:	NADIEN PUTRI AZ ZAHRA
2.	Nomor Induk/NISN	:	9092 / 0082691510
3.	Tempat ,Tanggal Lahir	:	Kulon Progo, 30 April 2008
4.	Jenis Kelamin	:	Perempuan
5.	Agama	:	Islam
6.	Status dalam Keluarga	:	Anak Kandung
7.	Anak ke	:	1
8.	Alamat Peserta Didik	:	Jatirejo, Jatirejo, Lendah, Kulon Progo
9.	Nomor Telepon Rumah	:	
10.	Sekolah Asal	:	SD Negeri 2 Lendah
11.	Diterima di sekolah ini	:	
	Di kelas	:	VII
	Pada tanggal	:	1 Juli 2021
12.	Nama Orang Tua		
	a. Ayah	:	Rustam Hardianto
	b. Ibu	:	Pristanti Suji Susanti
13.	Alamat Orang Tua	:	Jatirejo, Jatirejo, Lendah, Kulon Progo
	Nomor Telepon Rumah	:	
14.	Pekerjaan Orang Tua :		
	a. Ayah	:	PNS/TNI/Polri
	b. Ibu	:	PNS/TNI/Polri
15.	Nama Wali Siswa	:	
16.	Alamat Wali Peserta Didik	:	
	Nomor Telepon Rumah	:	
17.	Pekerjaan Wali Peserta Didik	:	-

Lendah, 1 Juli 2021
Kepala Sekolah,

B. Hamana, S.Pd. , M.Pd.
NIP. 196303211984031008

Halaman : 4

NADIEN PUTRI AZ ZAHRA | 9092

Dipindai dengan CamScanner

Nama Sekolah	: SMP NEGERI 1 LENDAH	Kelas	: Kelas 7 e
Alamat	: Bumirejo	Semester	: 2 (Dua)
Nama Peserta Didik	: NADIEN PUTRI AZ ZAHRA	Tahun Pelajaran	: 2021/2022
Nomor Induk/NISN	: 9092 / 0082691510		

PENCAPAIAN KOMPETENSI PESERTA DIDIK

A. SIKAP

1. Sikap Spiritual

Predikat	Deskripsi
Baik	Memiliki sikap spiritual Baik, antara lain : Konsisten dalam menghormati orang lain yang menjalankan ibadah, bersyukur atas nikmat dan karunia Tuhan, berdoa, memelihara hubungan baik sesama umat, mensyukuri kemampuan manusia dalam mengendalikan diri, bersyukur ketika berhasil mengerjakan sesuatu, menjalankan Ibadah, memberi Salam, Bersyukur sebagai bangsa indonesia, dan berserah diri (Tawakal).

2. Sikap Sosial

Predikat	Deskripsi
Baik	Memiliki sikap sosial Baik, antara lain : Konsisten dalam disiplin, jujur, santun, peduli, tanggung jawab, dan percaya diri.

Lendah, 24 Juni 2022
Wali Kelas,

Sarina, S.Pd.
NIP. 196811251994121002

Dipindai dengan CamScanner

Nama Sekolah	: SMP NEGERI 1 LENDAH	Kelas	: Kelas 7 e
Alamat	: Bumirejo	Semester	: 2 (Dua)
Nama Peserta Didik	: NADIEN PUTRI AZ ZAHRA	Tahun Pelajaran	: 2021/2022
Nomor Induk/NISN	: 9092 / 0082691510		

B. PENGETAHUAN DAN KETERAMPILAN

Kriteria Ketuntasan Minimal = 75

No	Mata Pelajaran	Pengetahuan		
		Nilai	Predikat	Deskripsi
Kelompok A				
1	Pendidikan Agama dan Budi Pekerti	85	B	Memiliki penguasaan pengetahuan yang baik dalam memahami hormat & patuh pada orang tua & guru, dan empati , dan cukup baik dalam memahami makna iman kepada malaikat
2	Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan	79	C	Memiliki penguasaan pengetahuan yang cukup baik dalam Mengidentifikasi keberagaman SARA dalam Bhinneka Tunggal Ika , bahkan pengetahuan Mengasosiasikan karakteristik daerah & kerjasama dalam NKRI baik
3	Bahasa Indonesia	80	C	Memiliki penguasaan pengetahuan yang cukup baik dalam memahami teks prosedur , bahkan pengetahuan memahami informasi dalam surat pribadi dan surat dinas baik
4	Matematika	87	B	Memiliki penguasaan pengetahuan yang baik, terutama dalam mengenal dan menganalisis terkait aritmetika sosial
5	Bahasa Inggris	81	C	Memiliki penguasaan pengetahuan yang cukup baik dalam membandingkan teks interaksi deskripsi orang/binatang/benda , bahkan pengetahuan menafsirkan lirik lagu terkait kehidupan remaja baik
6	Ilmu Pengetahuan Alam (IPA)	85	B	Memiliki penguasaan pengetahuan yang baik, sangat baik dalam menganalisis perubahan iklim dan dampaknya dan cukup baik dalam memahami sistem organisasi kehidupan dan komposisi sel
7	Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS)	77	C	Memiliki penguasaan pengetahuan yang cukup baik, terutama memahami konsep interaksi
Kelompok B				
1	Seni Budaya	82	C	Memiliki penguasaan pengetahuan yang baik, terutama dalam memahami konsep dasar permainan alat musik secara perorangan
2	Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan	86	B	Memiliki penguasaan pengetahuan yang baik, bahkan sangat baik dalam memahami variasi dan kombinasi aktivitas gerak berirama
3	Informatika	76	C	Memiliki penguasaan pengetahuan yang cukup baik, terutama Menerapkan berpikir komputasi untuk menyelesaikan struktur data & algoritma
4	Bahasa Jawa	81	C	Memiliki penguasaan pengetahuan yang cukup baik dalam Memahami kalimat sederhana beraksara Jawa , bahkan pengetahuan Memahami lagu dolanan dan tembang Macapat Kinanthi baik
5	Bimbingan dan Konseling (BK)			

Lendah, 24 Juni 2022
Wali Kelas,

Sarina, S.Pd.
NIP. 196811251994121002

Dipindai dengan CamScanner

Nama Sekolah	: SMP NEGERI 1 LENDAH	Kelas	: Kelas 7 e
Alamat	: Bumirejo	Semester	: 2 (Dua)
Nama Peserta Didik	: NADIEN PUTRI AZ ZAHRA	Tahun Pelajaran	: 2021/2022
Nomor Induk/NISN	: 9092 / 0082691510		

Kriteria Ketuntasan Minimal = 75

No	Mata Pelajaran	Keterampilan		
		Nilai	Predikat	Deskripsi
Kelompok A				
1	Pendidikan Agama dan Budi Pekerti	84	B	Memiliki penguasaan keterampilan baik, terutama dalam Mempraktikkan salat berjamaah
2	Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan	82	C	Memiliki penguasaan keterampilan cukup baik, bahkan terampil dalam Menunjukkan bentuk kerja sama di pelbagai bidang kehidupan
3	Bahasa Indonesia	83	B	Memiliki penguasaan keterampilan cukup baik, bahkan terampil dalam menyimpulkan isi teks prosedur cara melakukan sesuatu
4	Matematika	83	B	Memiliki penguasaan keterampilan baik, dalam menyelesaikan masalah luas, keliling segiempat dan segitiga cukup terampil
5	Bahasa Inggris	82	C	Memiliki penguasaan keterampilan cukup baik, bahkan terampil dalam menyusun teks interaksi deskripsi orang/binatang/benda
6	Ilmu Pengetahuan Alam (IPA)	88	B	Memiliki penguasaan keterampilan baik, bahkan sangat terampil pada kompetensi mengomunikasikan pengurangan resiko & dampak bencana alam cukup trampil dalam mengomunikasikan pengurangan resiko & dampak bencana alam
7	Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS)	81	C	Memiliki penguasaan keterampilan cukup baik, bahkan terampil dalam menguraikan masa praaksara, masa Hindu-Buddha dan Islam
Kelompok B				
1	Seni Budaya	86	B	Memiliki penguasaan keterampilan baik, terutama dalam memainkan ansamble musik sejenis dan campuran
2	Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan	87	B	Memiliki penguasaan keterampilan baik, terutama dalam mempraktikkan latihan kebugaran jasmani dan pengukurannya
3	Informatika	82	C	Memiliki penguasaan keterampilan cukup baik, bahkan sangat terampil dalam Menerapkan berpikir komputasional untuk menyelesaikan struktur data & algoritma
4	Bahasa Jawa	80	C	Memiliki penguasaan keterampilan cukup baik, terutama dalam Menyusun geguritan sederhana
5	Bimbingan dan Konseling (BK)			

Lendah, 24 Juni 2022
Wali Kelas,

Sarina, S.Pd.
NIP. 196811251994121002

Dipindai dengan CamScanner

Nama Sekolah	: SMP NEGERI 1 LENDAH	Kelas	: Kelas 7 e
Alamat	: Bumirejo	Semester	: 2 (Dua)
Nama Peserta Didik	: NADIEN PUTRI AZ ZAHRA	Tahun Pelajaran	: 2021/2022
Nomor Induk/NISN	: 9092 / 0082691510		

C. EKSTRAKURIKULER

No	Kegiatan Ekstrakurikuler	Predikat	Keterangan
1	Pramuka	Baik	Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, sopan, santun, peduli dan percaya diri dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dalam pergaulan sehari-hari, sesuai yang tertuang dalam Tri Satya dan Dasa Dharma Pramuka
2	Agama Islam	Baik	Mampu menjalankan sholat wajib yang 5 waktu dengan baik dan benar serta mengerti arti bacaan sholat

D. PRESTASI

No	Jenis Prestasi	Keterangan
1	Akademik	Tidak ada
2	Non Akademik	Tidak ada

E. KETIDAKHADIRAN

Sakit	:	0 hari
Izin	:	3 hari
Tanpa Keterangan	:	0 hari

F. CATATAN WALI KELAS

1. Tingkatkan Prestasimu !
2. Tingkatkan Ibadah dan Amal Sholehmu !

G. TANGGAPAN ORANG TUA/WALI

Keputusan :
Berdasarkan hasil yang dicapai pada semester 1 dan 2, Peserta didik ditetapkan

NAIK KE KELAS : VIII (DELAPAN)

Lendah, 24 Juni 2022
Wali Kelas

Sarina, S.Pd.
NIP 196811251994121002

Mengetahui
Orang Tua/Wali,

RUSTAM.

Mengetahui
Kepala Sekolah

B. Hardana, S.Pd., M.Pd.
NIP 196303211984031008

Dipindai dengan CamScanner