



**HUBUNGAN SISTEM *FULL DAY SCHOOL* DENGAN
TINGKAT AKTIVITAS FISIK DAN INDEKS MASSA
TUBUH ANAK USIA 10-12 TAHUN DI
SEKOLAH DASAR ISLAM AL
FURQON REMBANG**

SKRIPSI

**Diajukan dalam rangka penyelesaian Studi Strata 1
Untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga
Jurusan Ilmu Keolahragaan**

Oleh

Miqdad Ibadurrahman

6211416038

**ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2020**

ABSTRAK

Miqdad Ibadurrahman. 2020. Hubungan Sistem *Full Day School* dengan Tingkat Aktivitas Fisik dan Indeks Massa Tubuh Anak Usia 10-12 Tahun di Sekolah Dasar Islam Al Furqon Rembang. Skripsi. Jurusan Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Dosen Pembimbing Sugiarto, S.Si., M.Sc. AIFM

Kata kunci: ***Hubungan, Full Day School, Indeks Massa Tubuh, Aktivitas Fisik***

Latar belakang pada penelitian ini adalah meningkatnya pola hidup pasif anak akibat perkembangan teknologi dan meningkatnya jumlah sekolah yang menerapkan sistem *full day school* untuk menghindari pola perilaku pasif tersebut. Sementara ketika melakukan observasi di SD Islam Al Furqon tidak sedikit anak yang mengalami obesitas dan kegemukan. Pada usia ini anak seharusnya memiliki tingkat aktivitas fisik yang tinggi dan bergerak menggunakan otot-otot besar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah hubungan antara *full day school* dengan tingkat aktivitas fisik dan indeks massa tubuh anak usia 10-12 tahun di SD Islam Al Furqon Kecamatan Rembang Kabupaten Rembang.

Penelitian ini merupakan penelitian dengan metode *cross-sectional*. Penelitian ini dilakukan di SD Islam Al Furqon. Subjek penelitian yang digunakan adalah siswa kelas IV, V, dan VI SD Islam Al Furqon yang berjumlah 141 anak. Teknik pengambilan sampel penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen *full day school* memiliki validitas item dengan rentang skor korelasi antara 0,120-0,720 dan hasil reliabilitas dengan skor Cronbach Alpha antara 0,842, untuk mengukur aktivitas fisik dalam penelitian ini menggunakan angket PAQ-C dengan validitas item dengan rentang skor korelasi antara 0,140-0,730 dan hasil reliabilitas dengan skor Cronbach Alpha antara 0,682, sedangkan untuk mengukur indeks massa tubuh terdiri dari tinggi badan dan berat badan. Teknik analisis data menggunakan uji Korelasi Kendall's tau_b dan uji regresi linier sederhana dengan taraf signifikansi 5%.

Hasil penelitian diperoleh koefisien korelasi sebesar $r = -0,074$ dan $p = 0,199$ antara variabel *full day school* dengan indeks massa tubuh. Koefisien korelasi sebesar $r = 0,140$ dan $p = 0,016$ antara variabel *full day school* dengan aktivitas fisik. Koefisien korelasi sebesar $r = -0,115$ dan $p = 0,045$ antara variabel aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh.

Simpulan dari penelitian ini yaitu terdapat hubungan signifikan antara *full day school* dengan tingkat aktivitas fisik, tidak ada hubungan signifikan antara *full day school* dengan indeks massa tubuh, dan terdapat hubungan signifikan antara tingkat aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh anak usia 10-12 di SD Islam Al Furqon Kecamatan Rembang Kabupaten Rembang. Disarankan kepada anak sebaiknya memiliki 60 menit durasi dari akumulasi aktivitas fisik ringan dan sedang setiap hari.

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Miqdad Ibadurrahman

NIM : 6211416038

Jurusan/Prodi : Ilmu Keolahragaan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Hubungan Sistem *Full Day School* dengan Tingkat Aktivitas Fisik dan Indeks Massa Tubuh Anak Usia 10-12 Tahun di Sekolah Dasar Islam Al Furqon Rembang

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar, saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai ketentuan yang berlaku diwilayah Negara Republik Indonesia.

Semarang,.....2020

Yang menyatakan,



Miqdad ibadurrahman

NIM. 621141038

PENGESAHAN

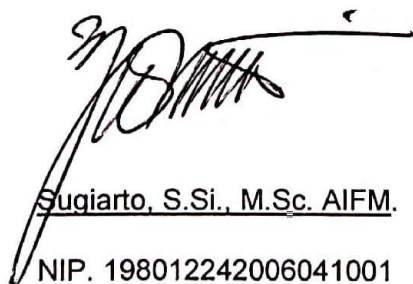
Skripsi yang berjudul "Hubungan Sistem *Full Day School* dengan Tingkat Aktivitas Fisik dan Indeks Massa Tubuh Anak Usia 10-12 Tahun di Sekolah Dasar Islam Al Furqon Rembang" telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan dalam Sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada:

Hari : Senin
Tanggal : 3 Agustus 2020

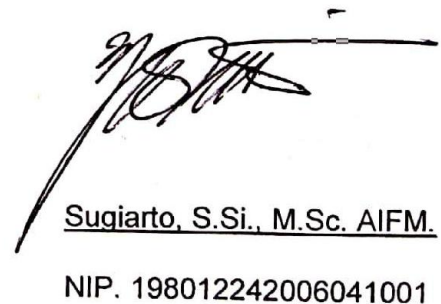
Mengetahui,

Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan

Dosen Pembimbing



Sugiarto, S.Si., M.Sc. AIFM.
NIP. 198012242006041001



Sugiarto, S.Si., M.Sc. AIFM.
NIP. 198012242006041001

PENGESAHAN

Skripsi atas nama **Miqdad Ibadurrahman** NIM **6211416038** Program Studi Ilmu Keolahragaan Judul "**Hubungan Sistem *Full Day School* dengan Tingkat Aktivitas Fisik dan Indeks Massa Tubuh Anak Usia 10-12 Tahun di Sekolah Dasar Islam Al Furqon Rembang**", telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada **hari Sabtu, tanggal 15 Agustus 2020**.

Panitia Ujian

Ketua



Prof. Dr. Tandiy Rahayu, M.Pd.
NIP. 196103201984032001

Sekretaris

Dr. Siti Baitul Mukarromah, S.Si., M.Si.Med.
NIP. 198112242003122001

Dewan Penguji

1. Nanang Indardi, S.Si., M.Si.Med.
NIP. 198111122005011001

(Penguji I)

2. Mohammad Arif Ali, S.Si., M.Sc.
NIP. 198812312015041002

(Penguji II)

3. Sugiarto, S.Si., M.Sc. AIFM.
NIP. 198012242006041001

(Penguji III)

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

- “Hablum Minallah Wa Hamblum Minannas”
- “Sekecil apapun perbuatan semua akan terbalaskan kelak”

Persembahan:

Karya tulis ini saya persembahkan kepada :

- Kedua orang tua saya, Bapak Sarwoko Mugiono dan Ibu Dwi Risniarti Firnaningsih, yang selalu mendoakan dan tetap menjadi inspirasi.
- Kepada Kakak dan Adik saya, Ghozi Dzikri Robbani dan Fida' Mardliyah, yang mendoakan saya dan menjadi motivasi saya selama kuliah.
- Kepada Keluarga Besar, Soenarto dan Masoedi, yang mendukung dan memberikan petunjuk-petunjuk.
- Kepada Dhien Lailatunnisa, yang selalu mendoakan dan setia menemani saya selama ini.
- Almamater tercinta dan teman-teman IKOR Angkatan 2016.
- Teman teman saya, yang selalu bertanya kapan saya lulus.

KATA PENGANTAR

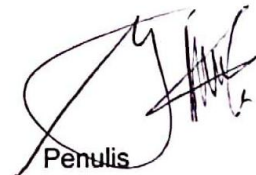
Puji syukur penulis ucapkan atas kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Sistem *Full Day School* dengan Tingkat Aktivitas Fisik dan Indeks Massa Tubuh Anak Usia 10-12 Tahun di Sekolah Dasar Islam Al Furqon Rembang”. Skripsi ini disusun dalam rangka menyelesaikan studi strata 1 untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga pada jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Keberhasilan penulisan skripsi ini atas bantuan dari berbagai pihak dan dengan segala kerendahan hati penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk memperoleh Pendidikan di Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah melancarkan dan mendukung dalam penyelesaian skripsi ini.
3. Sugiarto, S.Si., M.Sc. AIFM. selaku Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan sekaligus dosen pembimbing yang telah memberikan dorongan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Limpad Nurrachmad, S.Pd., M.Pd. selaku dosen wali dan tendik Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan bantuan selama perkuliahan.
5. Kepala Sekolah dan Guru-guru SD Islam Al Furqon Rembang yang memberikan izin dan bantuan dalam melaksanakan penelitian.

6. Peserta didik di SD Islam Al Furqon Rembang yang bersedia membantu penelitian
 7. Sahabat, saudara, dan teman-teman yang telah memberikan semangat dan dorongan serta membantu dalam proses penyelesaian skripsi ini Adelia, Elvina Nurmartatiti, Bayu Pangestu, Nandaru Fajar Sumirat, Dherila Kresnanda Putra, Nur Septiana, Nur Faizah, Yus Rizal Albab, Rizky Yusuf, Aziz Pungky Arista.
 8. Teman-teman Jurusan Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang Angkatan 2016.
 9. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan atas bantuannya dalam proses penyelesaian penyusunan skripsi ini.
- Akhir kata, peneliti berharap semoga skripsi ini bermanfaat sebaik mungkin.

Semarang,2020



Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL.....	i
ABSTRAK	ii
PERNYATAAN	iii
PERSETUJUAN	iv
PENGESAHAN	v
MOTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Pembatasan Masalah	6
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian	6
1.6 Manfaat Penelitian	6
1.6.1 Secara Teoritis	7
1.6.2 Secara Praktis	7
1.6.2.1 Bagi Kepala Sekolah	7
1.6.2.2 Bagi Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan	7
1.6.2.3 Bagi Pembaca	7
BAB II LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS	
2.1 Pendidikan	8
2.2 <i>Full Day School</i>	10
2.2.1 Pengertian <i>Full Day School</i>	10
2.2.2 Sejarah <i>Full Day School</i>	11
2.2.3 Tujuan Pembelajaran <i>Full Day School</i>	14
2.2.4 Penerapan Sistem Pembelajaran <i>Full Day School</i>	16
2.2.5 Dampak Positif <i>Full Day School</i>	22
2.2.6 Dampak Negatif <i>Full Day School</i>	27
2.3 Aktivitas Fisik	32
2.3.1 Pengertian Aktivitas Fisik	32
2.3.2 Klasifikasi Aktivitas Fisik	33
2.3.3 Anjuran Aktivitas Fisik	34
2.3.4 Manfaat Aktivitas Fisik	34
2.4 Indeks Massa Tubuh (IMT)	37
2.4.1 Definisi Indeks Massa Tubuh	37
2.4.2 Klasifikasi Indeks Massa Tubuh	38
2.4.3 Faktor yang Mempengaruhi Indeks Massa Tubuh	43

2.4.4	Dampak Kekurangan dan Kelebihan Indeks Massa Tubuh	45
2.5	Karakteristik Anak Usia Sekolah Dasar	46
2.6	Kerangka Berfikir	49
2.7	Hipotesis	50
BAB III METODE PENELITIAN		
3.1	Jenis dan Desain Penelitian	51
3.2	Variabel Penelitian	52
3.2.1	Variabel Bebas	52
3.2.2	Variabel Terikat	52
3.3	Populasi, Sampel, dan Teknik Penarikan Sampel	52
3.3.1	Populasi Penelitian	52
3.3.2	Sampel Penelitian	53
3.3.3	Teknik Penarikan Sampel	53
3.4	Instrumen Penelitian	54
3.4.1	Kuesioner.....	54
3.4.2	Antropometri (Indeks Massa Tubuh)	58
3.5	Teknik Pengumpulan Data	60
3.6	Tempat dan Waktu Penelitian	61
3.7	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penelitian	61
3.8	Teknik Analisis Data	62
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		
4.1	Hasil Penelitian	63
4.1.1	Deskripsi data	63
4.1.1.1	<i>Full Day School</i> (FDS)	63
4.1.1.2	Aktivitas Fisik	63
4.1.1.3	Indeks Massa tubuh (IMT)	64
4.1.2	Hasil Uji Prasyarat Analisis	65
4.1.2.1	Uji Asumsi	65
4.1.2.2	Uji Normalitas	65
4.1.2.3	Uji Linieritas	66
4.1.3	Hasil Analisis Data	66
4.1.3.1	Hubungan <i>Full Day School</i> dengan Aktivitas Fisik Anak Usia 10-12 Tahun SD Islam Al Furqon Rembang	66
4.1.3.2	Hubungan <i>Full Day School</i> dengan Indeks Massa Tubuh Anak Usia 10-12 Tahun SD Islam Al Furqon Rembang	67
4.1.3.3	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh Anak Usia 10-12 Tahun SD Islam Al Furqon Rembang	68
4.1.4	Uji Hipotesis	69
4.2	Pembahasan	71
BAB V SIMPULAN DAN SARAN		
5.1	Simpulan	74
5.2	Saran	74
DAFTAR PUSTAKA		75
LAMPIRAN		79

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1 Perbandingan dampak positif dengan dampak negatif full day school	32
2.2 Klasifikasi Indeks Massa Tubuh Internasional	38
2.3 Klasifikasi Indeks Massa Tubuh pada Penduduk Asia Dewasa	39
2.4 Kategori dan Ambang Batas Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U), Pada Anak Usia 5-18 Tahun	41
2.5 Standar Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) Pada Anak Laki-Laki Usia 9-12 Tahun	41
2.6 Standar Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U) Pada Anak Perempuan Usia 9-12 Tahun	42
3.1 Kisi-kisi Instrumen <i>Full Day School</i>	55
4.1 Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Anak Usia 10-12 Tahun SD Islam Al Furqon Rembang	63
4.2 Distribusi Frekuensi Indeks Massa Tubuh (IMT) Anak Usia 10-12 Tahun SD Islam Al Furqon Rembang	64
4.3 Hasil Uji Normalitas Data	65
4.4 Hasil Uji Linieritas Data	66
4.5 Hasil Uji Korelasi X dengan Y_1	67
4.6 Hasil Uji Korelasi X dengan Y_1	68
4.7 Hasil Uji Korelasi Y_1 dengan Y_2	68
4.10 Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi	70
4.11 Hasil Uji Regresi Data	71

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Kerangka Berfikir	50
3.1 Timbangan berat badan	58
3.2 <i>Microtoise</i>	59

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Keputusan Pembimbing	80
2. Surat Permohonan Izin Observasi	81
3. Surat Izin Penelitian	82
4. Surat Keterangan Melakukan Penelitian	83
5. Lembar Validasi Ahli	84
6. Jadwal Kegiatan Belajar 4A	85
7. Jadwal Kegiatan Belajar 4B	85
8. Jadwal Kegiatan Belajar 5A	86
9. Jadwal Kegiatan Belajar 5B	86
10. Jadwal Kegiatan Belajar 6A	87
11. Jadwal Kegiatan Belajar 6B	87
12. Kuesioner <i>Full Day School</i>	88
13. Angket Aktivitas Fisik	91
14. Analisis <i>Full Day School</i>	95
15. Analisis Nomer 1	98
16. Analisis Nomer 9	102
17. Analisis Data Aktivitas Fisik	105
18. Analisis Data Indeks Massa Tubuh (IMT)	109
19. Analisis Mean dan Standart Deviasi	110
20. Hasil Uji Normalitas	111
21. Hasil Uji Linier	111
22. Hasil Uji Korelasi Antar Variabel	111
23. Uji Regresi <i>Full Day School</i> dengan Aktivitas Fisik	112
24. Uji Regresi <i>Full Day School</i> dengan Indeks Massa Tubuh (IMT)	112
25. Uji Regresi Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh (IMT)	113
26. Dokumentasi Kegiatan	113

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Seiring dengan meningkatnya kemakmuran dan kecanggihan teknologi yang cukup pesat, menyebabkan ketidakseimbangan pada pola perilaku manusia. Menurut Ramadona (2018: 1) manusia mengalami perubahan pola perilaku menjadi serba instan karena serba termudahkan oleh kecanggihan teknologi. Meningkatnya konsumsi teknologi memiliki kelebihan dan kekurangan kepada seseorang tanpa terkecuali anak-anak. Kemajuan teknologi juga berdampak negatif pada masyarakat termasuk anak-anak. Sehingga munculnya respon dalam bidang pendidikan untuk mengatasi dampak tersebut yaitu dengan meningkatnya penerapan sistem *full day school*.

Sistem *full day school* merupakan sistem pendidikan yang menggunakan banyak waktu yang dihabiskan di sekolah. Menurut Cahyaningsih (2017: 3) konsep *full day school* adalah mengemban pendidikan sehari penuh dengan waktu lebih dari 8 jam di di sekolah. Tujuan dari sistem *full day school* ini adalah untuk peningkatan karakter peserta didik sehingga peserta didik dapat terhindar dari pengaruh hal hal negatif, kontra produktif, narkoba, tawuran, dan sebagainya. Sistem ini juga menjadi kebutuhan bagi orangtua yang bekerja karena memenuhi perkembangan sosial ekonomi sehingga mempercayai sekolah dalam pengawasan anak-anak mereka.

Salah satu dampak *full day school* adalah minimnya kebebasan, menurut Jamal (2017: 50) anak-anak tidak bisa lepas dari dunia bermain, karena dalam usia ini anak lebih suka menggunakan aktivitas fisik yang melibatkan otot. Erick

Burhaein (2017) menyatakan bahwa anak-anak sekolah dasar khususnya usia 10-12 tahun menyukai aktivitas-aktivitas yang melibatkan otot besar, seperti berlari, melompat, melempar, dan lain-lain.

Naluri bermain anak pada usia ini sangat tinggi. Namun, hal ini berbanding terbalik dengan penelitian yang dilakukan oleh Fiona Sarah dan Siti Arifah Pujonarti (2013) tentang pengaruh penggunaan *gadget* terhadap intensitas aktivitas fisik dan peningkatan resiko obesitas kepada siswa sekolah dasar yang menerapkan sistem *full day school* usia 7-12 tahun, hasilnya intensitas penggunaan *gadget* yang tinggi berpengaruh pada menurunnya intensitas aktivitas yang menyebabkan peningkatan resiko obesitas. Terlebih lagi mereka menggunakan *gadget* setelah pulang sekolah dikarenakan sepulang sekolah anak sudah terlalu letih setelah menuntut ilmu seharian, belum lagi apabila sekolah memberikan pekerjaan rumah, sehingga lebih memilih untuk bermain *gadget* dan sejenisnya daripada bermain bersama teman di lingkungan luar.

Dampak pada anak-anak sehingga membuat anak menjadi berperilaku berperilaku pasif (*sedentary life*) saat berada di rumah. *Sedentary life* adalah kebiasaan-kebiasaan di mana seseorang tidak banyak melakukan aktivitas fisik atau tidak banyak melakukan gerakan

Perilaku pasif akan menyebabkan ketidakseimbangan antara aktivitas fisik dan asupan makanan. Akibatnya, indeks massa tubuh meningkat, yang disebabkan oleh rendahnya tingkat aktivitas fisik. Perubahan IMT dapat terjadi semua kalangan usia dan jenis kelamin termasuk anak-anak. Selama (1-4) dekade terakhir prevalensi obesitas meningkat secara dramatis diseluruh dunia termasuk Indonesia (Rokholm, Baker, & Sørensen, 2010: 11).

Di Indonesia masalah kegemukan secara nasional pada anak umur 5-12 tahun masih tinggi yaitu 18,8%, terdiri dari gemuk 10,8% dan sangat gemuk (obesitas) 8,8% (Riskesdas, 2013: 218). Berdasarkan hasil riset kesehatan dasar (Riskesdas, 2018: 89) menunjukkan bahwa prevalensi *overweight* naik dari 8,6% pada tahun 2007, ke 11,5% pada tahun 2013, dan ke 13,6% pada tahun 2018. Artinya pravalensi *overweight* meningkat setiap tahunnya. Hasil riset kesehatan dasar (Riskesdas) 2018 juga menunjukkan bahwa kurangnya aktivitas fisik umur (≥ 10) di Indonesia naik dari 26,1% menjadi 33,5% sementara pada wilayah Jawa Tengah kurangnya aktivitas fisik naik dari tahun 2013 sebesar 20,3% menjadi 30,1%.

Kegemukan dapat disebabkan oleh kurang aktivitas fisik merupakan kegiatan kumulatif kurang dari 150 menit dala satu minggu. Berdasarkan dari data riset tersebut dapat disimpulkan bahwa angka prevalensi yang mengalami masalah berat diatas angka normal (obesitas) yang terjadi pada masyarakat di Indonesia terkhusus pada anak sekolah dasar berbanding lurus dengan meningkatnya kurang melakukan aktivitas fisik yang akan menimbulkan permasalahan yang serius dimasa depan apabila masalah tersebut tidak diperhatikan dengan baik.

Obesitas terjadi karena ketidakseimbangan energi yang masuk kedalam tubuh dengan enegi yang dikeluarkan oleh tubuh. Kurangnya aktivitas fisik dan pola makan serta asupan nutrisi dapat menyebabkan *overweight* dan obesitas. Menurut Shothern, Blecker, & Loltin (1999: 272) aktivitas fisik pada anak anak sebelum mengalami pubertas sangat berpengaruh untuk perkembangan tubuh dan berkontribusi pada penurunan resiko cedera. Aktivitas fisik memiliki efek

positif untuk meningkatkan kardiovaskular dan metabolisme tubuh, kemampuan dan keterampilan motorik, kemampuan kognitif, kekuatan muskuloskeletal, dan penurunan kelebihan berat badan / obesitas (Pfeifer, Füzéki, Ferrari, & Banzer, 2016: 29). Bukan hanya mengurangi tingkat obesitas atau *overweight* namun aktivitas fisik juga untuk pertumbuhan kepadatan tulang dan otot serta komponen-komponen lain yang menunjang untuk kebugaran jasmani.

Berdasarkan rekomendasi dari *World Health Organization* (WHO) dianjurkan untuk semua kelompok umur setidaknya melakukan aktivitas fisik selama 60 menit perhari. Sementara menurut *National Association for Sport and Physical Education* (NASPE) menyarankan bahwa anak-anak prasekolah harus mengumpulkan setidaknya ≥ 120 menit aktivitas fisik per hari dan pada anak usia sekolah direkomendasikan harus melakukan setidaknya ≥ 60 menit aktivitas fisik dari sedang hingga kuat setiap hari dalam satu minggu. Anak-anak dianjurkan melakukan aktivitas fisik lebih dari 60 menit karena masih dalam masa pertumbuhan dan pengembangan diri. Karena pada masa anak-anak mereka mengalami pertumbuhan yang cepat dengan berbagai perubahan drastis pada komposisi tubuh seperti peningkatan massa otot serta ukuran tulang.

Indeks massa tubuh juga dapat dipengaruhi oleh faktor lingkungan. Lingkungan anak sekolah khususnya *full day school* adalah sekolah. Di tempat tersebut pola makan dapat berpengaruh dalam tinggi rendahnya indeks massa tubuh. Salah satu cara mengukur tingkat status gizi dan aktivitas fisik anak adalah dengan menggunakan alat ukur indeks massa tubuh. Asupan makanan serta aktivitas fisik yang biasa dilakukan di rumah ataupun di sekolah dapat mempengaruhi indeks massa tubuh. Di Sekolah Dasar Islam Al Furqon yang

terletak di Sukoharjo, Kecamatan Rembang, Kabupaten Rembang, Jawa Tengah memiliki jadwal sekolah hari Senin sampai Sabtu dengan menggunakan sistem *full day school* karena kurikulumnya yang berbasis Islam Terpadu (IT) atau mendalami pendidikan agama Islam. Kegiatan belajar mengajar hari Senin sampai hari Jumat mulai dari jam 06.45 sampai jam 15.30, sedangkan hari Sabtu kegiatan belajar mengajar dari jam 06.45 sampai jam 09.00 kemudian dilanjutkan kegiatan ekstrakurikuler hingga jam 11.00.

Berdasarkan pemaparan tersebut, peneliti bermaksud melakukan penelitian untuk membuktikan apakah sistem *full day school* berhubungan dengan tingkat aktivitas fisik dan indeks massa tubuh pada siswa sekolah dasar saling berkaitan. Maka dari itu peneliti mengangkat judul hubungan sistem *full day school* dengan tingkat aktivitas fisik dan indeks massa tubuh anak usia 10-12 tahun di SD Islam Al Furqon Rembang.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang maka dapat diidentifikasi masalah berupa :

1. Sistem *full day school* membutuhkan waktu yang panjang sehingga dapat merubah pola perilaku anak menjadi *sedentary life* dan akan berpengaruh pada Indeks Massa Tubuh (IMT) anak.
2. Semakin rendahnya tingkat aktivitas fisik akan berpengaruh pada tingginya angka Indeks Massa Tubuh (Z skor IMT/U) anak yang kemudian menghambat aktivitas lain.
3. Aktivitas fisik anak sangat berpengaruh untuk mengontrol Indeks Massa Tubuh (IMT) dan tinggi rendahnya obesitas.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah maka pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah hubungan sistem *full day school* dengan tingkat aktivitas fisik dan indeks massa tubuh anak usia 10-12 tahun di SD Islam Al Furqon Rembang.

1.4 Rumusan Masalah

Di dalam penelitian pastinya mempunyai permasalahan yang perlu diteliti, dianalisa, diusahakan pemecahannya. Berdasarkan judul yang telah diuraikan melalui latar belakang diatas maka permasalahan yang diangkat adalah : “Adakah hubungan yang signifikan antara hubungan sistem *full day school* dengan tingkat aktivitas fisik dan indeks massa tubuh anak usia 10-12 tahun di SD Islam Al Furqon Rembang?”

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui hubungan antara sistem *full day school* dengan tingkat aktivitas fisik anak usia 10-12 tahun di SD Islam Al Furqon Rembang.
2. Untuk mengetahui hubungan antara sistem *full day school* dengan indeks massa tubuh anak usia 10-12 tahun di SD Islam Al Furqon Rembang.
3. Untuk mengetahui hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh anak usia 10-12 tahun di SD Islam Al Furqon Rembang..

1.6 Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut :

1.6.1 Secara Teoritis

Manfaat teoritis Hasil penelitian di harapkan dapat digunakan sebagai referensi bagi pengembangan penelitian dalam bidang kesehatan dan dapat menjadi bahan penelitian yang lebih lanjut serta dapat menjadi informasi dan gambaran hubungan sistem *full day school* dengan tingkat aktivitas fisik dan indeks massa tubuh pada siswa sekolah dasar.

1.6.2 Secara Praktis

1.6.2.1 Bagi Kepala Sekolah

Memberi masukan untuk mengembangkan program sekolah serta meningkatkan aktivitas fisik siswa yang diimplementasikan dengan program *full day school*.

1.6.2.2 Bagi Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Penelitian ini dapat dijadikan bahan masukan untuk mengontrol aktivitas anak serta dapat memberikan informasi pentingnya aktivitas fisik guna menekan angka indeks massa tubuh anak supaya terhindar dari kekurangan dan kelebihan berat badan.

1.6.2.3 Bagi Pembaca

Penelitian ini bermanfaat bagi anak usia dini terutama para orang tua siswa SD Islam Al Furqon Rembang dan beberapa orang yang mempunyai aktivitas yang padat, sehingga selalu memperhatikan kebugaran fisik pada diri sendiri.

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Pendidikan

Pendidikan merupakan salah satu aspek yang penting dalam kehidupan. Menurut Anisa Azizah (2014: 2) salah satu unsur fundamental dalam kehidupan manusia adalah pendidikan dan menjadi bagian dari kebutuhan individu. Pendidikan dapat menjadi investasi yang baik untuk masa depan dan kebutuhan yang mutlak perlu dimiliki oleh manusia dalam kehidupannya, melihat perkembangan yang cukup pesat pada saat sekarang ini. Menurut Wulandari, dkk (2018: 66) semua kalangan manusia mempunyai permasalahan, untuk menghadapi segala bentuk permasalahan dalam kehidupannya, dibutuhkannya pendidikan.

Pada hakikatnya manusia tidak bisa lepas dari pendidikan karena manusia mempunyai potensi-potensi untuk dapat dididik menjadi lebih baik dari sebelumnya. Ilmu yang diberikan saat pendidikan harus lebih mendalam sehingga dapat mengembangkan potensi dirinya untuk mempunyai kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta ketrampilan yang diperlukan dirinya dan masyarakat. Oleh karena itu pendidikan merupakan upaya sekolah terhadap peserta didik dan usaha sadar yang dilakukan pemerintah melalui kegiatan bimbingan, pengajaran, atau latihan yang berlangsung di sekolah dan di luar sekolah sepanjang hayat, untuk mempersiapkan peserta didik agar dapat memainkan peranan yang akan dimainkan pada masa yang akan datang (Siregar, 2017: 307). Pendidikan adalah peran yang penting untuk masa depan dalam kehidupan. pendidikan dapat melalui lembaga pendidikan (sekolah) maupun diluar sekolah.

Setiap warga negara mempunyai hak mendapatkan pendidikan yang layak pada umumnya. Tidak dibenarkan ada perbedaan pendidikan antara orang kaya (*the have*) dengan orang miskin (*the hav'n*) (Jamal Ma'mur, 2017: 9). Sejalan dengan UU No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, pasal 5 ayat 1 menyatakan bahwa setiap warga negara mempunyai hak yang sama untuk memperoleh pendidikan yang bermutu, dan juga pasal 11, ayat 1 yang menyatakan bahwa Pemerintah dan Pemerintah Daerah wajib memberikan layanan dan kemudahan, serta menjamin terselenggaranya pendidikan yang bermutu bagi setiap warga negara tanpa deskriminasi.

Perkembangan dunia yang sedang berjalan dengan cepat merupakan rangsangan untuk pendidikan yang lebih unggul dari sebelumnya supaya peserta didik dapat menghadapi berbagai persaingan dunia dengan kesiapan yang cukup. Sistem pendidikan dapat dijadikan salah satu patokan tercapainya keberhasilan atau tidaknya suatu pendidikan. Melalui sistem pendidikan yang ada diharapkan dapat dijadikan sebagai pilihan yang tepat untuk mengembangkan diri dan kecerdasan anak didik. Menurut Johan & Harlan (2017: 53) faktor yang mempengaruhi sistem pendidikan antara lain masalah budaya, teknologi, dan ekonomi yang kemudian memberikan banyak dampak pada sistem pendidikan suatu negara dan mempengaruhi cara kerja sistem pendidikan di suatu negara.

Di Indonesia mempunyai dua sistem pendidikan yaitu *half day program* (sistem belajar setengah hari) dan *full day program* (sistem belajar satu hari penuh). Perbedaan kedua sistem tersebut terletak pada waktu yang digunakan untuk belajar. *Half day program* atau yang biasa disebut sekolah reguler yang kebanyakan diterapkan di sekolah di Indonesia, dengan waktu belajar hingga siang hari saja yaitu sampai jam 12.00 atau 13.00 saja. Sementara sistem satu

hari penuh *full day program* hanya sebagai perumpamaan saja, bukan satu hari penuh 24 jam di sekolah namun hanya sampai jam 16.00 sore hari (Jamal Ma'mur, 2017: 19).

2.2 Full Day School

2.2.1 Pengertian Full Day School

Menurut etimologi, kata *full day school* berasal dari bahasa Inggris yang terdiri dari kata *full* mengandung arti penuh, dan *day* artinya hari. Maka dari itu kata *full day* mengandung arti sehari penuh. *Full day* juga dapat diartikan dengan hari sibuk. Jadi, pengertian dari *full day school* jika dilihat dari segi etimologinya berarti kegiatan belajar atau sekolah yang dilakukan seharian penuh. Sedangkan menurut terminologi atau arti secara luas, *full day school* mempunyai arti sistem pendidikan yang menerapkan kegiatan belajar mengajar atau pembelajaran sehari penuh dengan memadukan sistem pengajaran yang intensif yaitu dengan menambah jam pelajaran untuk pendalaman materi pelajaran serta pengembangan diri dan kreativitas (Triapriyanto, 2018: 1).

Menurut Sismanto dalam karya tulis Anggraeni (2018: 3) *full day school* merupakan model sekolah umum dengan memadukan sistem pengajaran Islam secara intensif dan dengan memberi tambahan waktu khusus untuk pendalaman keagamaan siswa. Jam tambahan dialokasikan pada jam setelah salat Zuhur sampai salat Asar, masuk pukul 07.00 pulang pada pukul 16.00. Wulandari, dkk (2013: 66) menyatakan bahwa sistem *full day school* merupakan ciri khas sekolah terpadu yang mempunyai keunikan dalam pelaksanaan proses pembelajaran sehari penuh yaitu pagi hingga sore hari. Sementara Jamal Ma'mur (2017: 19) dalam bukunya mengatakan sekolah *full day school* merupakan sekolah dengan tambahan waktu khusus dalam mendalami

pendidikan dengan keagamaan agar seimbang satu sama lain. Azizah (2014: 10) berpendapat bahwasanya *full day school* adalah penyelenggaraan pendidikan (sekolah) yang memberikan pembelajaran sehari penuh dari pagi hingga sore yang menyenangkan dengan sebagian waktunya digunakan untuk program pelajaran dengan suasananya yang informal.

Berdasarkan paparan pendapat diatas, maka peneliti menyimpulkan bahwa *full day school* adalah lembaga pendidikan (sekolahan) yang menyelenggarakan sistem pembelajaran sehari penuh dengan tambahan waktu khusus untuk mendalami materi pendidikan maupun keagamaan serta memiliki suasana yang informal, sehingga menyenangkan bagi peserta didik.

Dalam penerapan sistem *full day school* lembaga pendidikan bebas mengatur jadwal mata pelajaran sendiri dengan tetap mengacu pada standar nasional dan alokasi waktu sebagai standar minimal dan sesuai bobot mata pelajaran, ditambah dengan model-model pendalamannya (Triapriyanto, 2018: 2). Pembebasan pengaturan jadwal dan pendalaman materi bertujuan untuk memberikan peserta didik kesempatan belajar siswa lebih banyak dan guru bebas menambah materi melebihi muatan kurikulum. Lamanya waktu belajar *full day school* tidak dikhawatirkan karena sebagian waktunya digunakan untuk waktu-waktu informal. *Full day school* juga disebut sebagai pendidikan terpadu, yang artinya memadukan ilmu umum dengan ilmu agama secara seimbang dan terpadu. Jadi poin pentingnya adalah penyusunan program mata pelajaran dengan seimbang sesuai standar nasional.

2.2.2 Sejarah Full Day School

Menurut Achmed El-Hiyam (2009) dalam buku Jamal Ma'mur (2017: 17) sejarah *full day school* muncul pada awal tahun 1980-an di Amerika Serikat yang

diterapkan untuk sekolah taman kanak-kanak, yang kemudian melebar ke jenjang sekolah dasar, menengah pertama, dan menengah atas. Menurut penelitian yang dilakukan ketertarikan kebanyakan masyarakat Amerika Serikat dengan *full day school* dilatarbelakangi oleh beberapa hal berikut. Meningkatnya kesibukan orang tua, terutama ibu yang berkerja dan memiliki anak dibawah 6 tahun. Meningkatnya jumlah anak-anak usia prasekolah yang ditampung oleh sekolah-sekolah milik masyarakat atau publik umum. Meningkatnya kesibukan (mobilitas) orang tua dan pengaruh bahaya dampak negatif televisi, pengaruh kemodernan dunia yang sudah meluas hingga ke anak-anak. Keinginan untuk memperbaiki nilai akademik anak agar sukses menghadapi jenjang yang lebih tinggi.

Berdasarkan latar belakang tersebut diharapkan dapat diatasi dengan baik dan disebutkan bahwa hasil penelitian ini disebutkan bahwa anak yang menempuh pendidikan *full day school* terbukti tampil lebih baik dalam mengikuti setiap mata pelajaran dan menunjukkan keuntungan yang cukup signifikan dalam hal kognitif. Miranda (2016) dalam Widodo (2018: 26) memaparkan sebelum sistem *full day school* berkembang di Indonesia, perkembangan sistem *full day school* menyebar dari Amerika, Eropa, dan Asia, seperti Singapore, Korea Selatan, Cina, Jepang, Amerika, Inggris, Prancis, Spanyol, dan Jerman. Sehingga sistem *full day school* mempunyai istilah lain yaitu *Extended Learning Time* (ELT) yaitu pemberian ruang dan pemanjangan waktu di sekolah dengan kepada siswa agar fokus pada aktivitas pembelajaran yang mendukung prestasi siswa.

Khusnul Mufidati (2013) dalam artikelnya mengatakan munculnya sistem pendidikan *full day school* di Indonesia diawali dengan menjamurnya istilah

sekolah unggulan (*excellent schools*) pertengahan tahun 1990-an, yang banyak dipelopori oleh berdirinya sekolah-sekolah swasta termasuk sekolah-sekolah Islam dengan melibatkan kebutuhan biaya masuk sekolah yang tinggi karena di fasilitasi serba eksklusif, elit, dengan tenaga pengajar profesional. Dalam pengertian yang ideal, sekolah unggulan atau *excellent school* adalah sekolah yang fokus pada kualitas proses pembelajaran, bukan pada kualitas input siswanya. Kualitas proses pembelajaran bergantung pada sistem pembelajarannya yang digunakan walaupun keadaan ini sebenarnya tidak menjamin kualitas pendidikan yang dihasilkan. Seorang pastur dari Belanda, Steenbrink (1986) dalam buku yang ditulis oleh Jamal Ma'mur (2017: 19) mengkaji pendidikan Islam di Timur, tentang munculnya Madrasah Ibtidaiyah (MI) yang bermutu tinggi di sejumlah kota besar di Indonesia yang mampu bersaing dengan sekolah dasar umum yang dikelola oleh Departemen Pendidikan Nasional.

Gerakan keunggulan ini kemudian dikembangkan menjadi tingkat satuan pendidikan (sekolah) dalam bentuk-bentuk sekolah *trademark* di masyarakat seperti sekolah plus, sekolah unggulan, sekolah alam, sekolah terpadu, sekolah eksperimen (laboratorium), sekolah *full day*, dan sekolah lainnya yang menggunakan label "unggul". Terciptanya pembagian antara pendidikan agama yang menekankan pada pengajaran ilmu-ilmu agama dengan pendidikan umum yang menekankan pada pengajaran ilmu-ilmu non agama yang membuat Indonesia terlambat menerapkan sistem tersebut karena situasi yang tidak kondusif dan kemudian baru memperoleh momentumnya pada era reformasi dengan banyaknya bermunculan sekolah Islam terpadu, mulai dari tingkat dasar sampai menengah atas (Khusnul Mufidati, 2013).

Sampai pada akhirnya tren program *full day school* digulirkan oleh menteri pendidikan dan kebudayaan Muhadjir Efendy (2016) dan diberlakukan secara merata, selektif, dan bertahap pada tahun 2017-2018 (Siregar, 2017: 307).

2.2.3 Tujuan Pembelajaran *Full Day School*

Penyimpangan serta tindakan kriminal yang banyak dilakukan oleh remaja bahkan sampai anak-anak kecil (Muhammad Sukardi, 2019). Maka dari itu menteri pendidikan mencari solusi supaya anak-anak tidak terjerumus lebih mendalam dengan mengeluarkan dan melakukan pembaharuan pendidikan sekolah agar bisa menyeimbangi tantangan zaman modernisasi. Sistem pembelajaran berbasis *full day school* merupakan sistem banyak direspon oleh orang tua karena menurut orang tua sistem inilah yang dapat mencegah dari kemungkinan kegiatan-kegiatan negatif anak menjurus pada, maka hal itu Surtanti Tritonegoro dalam karya tulis Khoirun Naimah (2019: 30-31) memaparkan beberapa alasan tujuan yang melandasi sistem pendidikan *full day school*, yaitu:

- a. Memberikan peluang mengurangi kegiatan negatif oleh siswa saat pulang sekolah. Di lingkungan luar sekolah maupun di rumah terdapat masalah yang memberikan dampak negatif. Kebanyakan dari dampak negatif berpengaruh buruk untuk masa depan anak-anak. Oleh karena itu tujuan dari implementasi sistem *full day school* untuk meminimalisir dampak negatif pada anak, baik dari media berbasis online atau media lainnya.
- b. Dengan mengimplentasikan sistem *full day school*, maka waktu belajar akan lebih lama sehingga mau tidak mau anak-anak harus belajar dan anak-anak lebih leluasa dalam proses pembelajaran di sekolah karena lebih efektif dan

- efesien. Bukan hanya ilmu pengetahuan umum saja yang diajarkan, namun diajarkan ilmu agama untuk bekal dalam menjalani hidup di masa mendatang.
- c. Orang tua yang mempunyai kesibukan bekerja dari pagi hingga sore hari sangat terbantu dengan diterapkannya sistem pembelajaran *full day school*. Sehingga anak tidak lagi terkena pengaruh dalam hal negatif karena diawasi dan diasuh anak oleh pihak sekolah, serta orang tua tidak akan merasa khawatir terhadap anak mereka.

Sistem pendidikan *full day school* menurut Bahruddin (2010) dalam Triapriyanto (2018: 8) mengemukakan beberapa tujuan dari sistem tersebut, yaitu:

1. Menjaga serta memantau kegiatan anak didik yang kurang mendapat pendampingan dari orang tuanya. Pengaruh dari meningkatnya kebutuhan ekonomi menyebabkan banyak orang tua yang bekerja (*parent-career*) khususnya ibu, untuk membantu meningkatkan ekonomi keluarga. Sehingga, kurang memberikan perhatian untuk sang buah hati, terutama pada saat aktivitas saat sepulang sekolah.
2. Menetralsir dampak negatif dari perubahan sosial budaya yang terjadi di masyarakat. Pola pikir dan cara pandang masyarakat berubah seiring dengan kemajuan teknologi yang semakin canggih, terutama pada teknologi komunikasi dan informasi (TIK) sehingga membuat pola perilaku masyarakat menjadi individualisme. Khusnul Mufidati (2013) mengutarakan tujuan *full day school* yaitu:
 - a. Sebagai sarana pengayaan dan pendalaman materi pelajaran yang sudah diterapkan oleh pemerintah sesuai jenjang pendidikan

- b. Sebagai sarana pendalaman materi sosial kemasyarakatan melalui pengalaman dan pembiasaan hidup yang baik untuk nantinya diterapkan dalam kehidupan sehari-hari
- c. Untuk mengasah otak agar terjadi keseimbangan antara kebutuhan jasmani dan rohani serta memberikan pembinaan kejiwaan, mental dan moral peserta didik sehingga terbentuk kepribadian yang utuh.

Bersadarkan pemaparan diatas terdapat beberapa hal penting yang menjadi tujuan terselenggaranya sistem *full day school*, yaitu : sistem full day school diimplementasikan karena banyaknya orang tua yang bekerja khususnya ibu, sehingga tidak mempunyai banyak waktu untuk anak. Pengaruh dari dampak negatif perkembangan teknologi yang pesat serta maraknya kenakalan remaja hingga kasus pelecehan dan kejahatan pada anak merupakan faktor dari tujuan sistem *full day school*. Waktu yang lebih digunakan sebagai pendalaman materi ilmu pengetahuan umum maupun ilmu keagamaan supaya anak dapat mengimbangi persaingan intelektual kedepannya nanti.

Seli (2009) dalam Triapriyanto (2018: 9) mengungkapkan bahwa bukan hanya teori saja yang dipelajari namun praktek juga diberikan porsi yang lebih, sehingga waktu dari sistem pembelajaran *full day school* menjadi efektif. Oleh karena itu, tujuan tersebut akan tercapai bergantung pada desain kurikulum yang diberikan kepada siswa.

2.2.4 Penerapan Sistem Pembelajaran *Full Day School*

Full Day School mengimplentasikan suatu konsep dasar “*Integrated-Activity*” dan “*Integrated-Curriculum*” Naimah (2019: 31). Penerapan sistem pembelajaran *Full Day School* tidak sama dengan sistem pembelajaran sekolah pada umumnya dikarena titik tekannya adalah siswa harus selalu berprestasi

dalam proses pembelajaran yang berkualitas. Yang dimaksud adalah dalam proses pembelajaran *full day school* diharapkan hasil dari proses dan aktivitas belajar akan terjadi perubahan positif dari setiap individu siswa sebagai tolak ukur sistem pembelajaran tersebut.

Dalam proses pembelajaran pasti melibatkan peserta didik dengan pengajar (guru). Apalagi pada sistem pembelajaran terpadu seperti pada sistem pembelajaran *full day school*. Sosok guru dituntut harus mempunyai wawasan yang luas, cakrawala pemikiran yang hebat, dan penguasaan materi lintas disiplin ilmu sehingga dapat mengaitkan satu tema dengan disiplin ilmu lainnya. Seorang guru tentu harus juga menguasai materi pelajaran yang diajarkan secara spesifik, dan tidak membatasi pada disiplin ilmunya saja. Untuk menguasai disiplin ilmu, guru dituntut mempunyai daya baca yang luas terhadap banyak referensi dan informasi untuk memperbanyak ilmu pengetahuan (Wais Al-Qurni, 2019:27).

Guru yang seperti inilah yang mampu menerapkan sistem pembelajaran terpadu dan dapat dijadikan sebagai sumber motivasi yang besar untuk anak didik supaya dapat memahami materi yang diajarkan serta menjadi motivasi bagi anak didik untuk mengembangkan wawasan kompetensi pengetahuan. Oleh karena itu, guru sekolah terpadu harus mempunyai kebiasaan membaca yang baik supaya dapat menerapkan pembelajaran disiplin ilmu yang dikuasainya. Kenyataan tersebut juga dapat menyebabkan siswa semangat dalam menimba ilmu (Lailatus Sholicha, 2017:183).

Bukan hanya guru dalam proses pembelajaran, namun juga terdapat peserta didik. Pembelajaran terpadu membutuhkan siswa yang interaktif dan produktif sehingga dapat terjadi dinamisasi ilmu secara produktif. Siswa yang

mempunyai sifat tersebut biasanya terlahir dari sosok guru yang inspiratif dan motivatif, bukan guru yang pasif dan apatis (Lailatus Sholicha, 2017:183).

Penerapan *full day school* mengembangkan kreativitas peserta didik yang mencakup tiga ranah, yaitu psikomotorik, kognitif, dan afektif secara seimbang ketiga hal tersebut maka diwujudkan dalam program-programnya yang dikemas sebagaimana sesuai dengan kemampuan peserta didik. siswa. Muhibbin Syah (2004) dalam karya tulis Azizah (2014: 12) menjelaskan bahwa prestasi belajar yang dimaksud terletak fokus yang bersifat kognitif, afektif, dan psikomotor:

1. Prestasi yang bersifat kognitif, meliputi kemampuan siswa dalam menerapkan, mengamati, menganalisa, mengingat, memahami, membuat analisa. Hasilnya siswa dapat menyebutkan dan menguraikan pelajaran pada minggu sebelumnya dapat diartikan siswa tersebut sudah dianggap memiliki prestasi yang bersifat kognitif.
2. Prestasi yang bersifat afektif, meliputi apresiasi (sikap menghargai), internalisasi (pendalaman), karakterisasi (penghayatan), penerimaan, sambutan. Misalnya siswa dapat menerima atau menolak suatu pernyataan dalam permasalahan yang dihadapi.
3. Prestasi yang bersifat psikomotorik, meliputi ketrampilan bergerak dan bertindak, kemampuan ekspresi verbal dan non verbal. Misalnya siswa menerima pelajaran tentang sopan santun, maka siswa sudah dianggap bisa mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari

Maka akan bertambahnya pengetahuan dan ketrampilan serta memiliki sikap benar ketika tujuan siswa belajar dan mencapai hasil. Dari penerapan sistem pembelajaran *full day school* inilah diharapkan menghasilkan sejumlah

siswa dengan lulusan yang telah memiliki kemampuan pengetahuan dan keterampilannya dan perubahan sikap yang menjadi lebih baik (Kuswandi ,2012). Adapun proses inti sistem pembelajaran *full day school* antara lain menurut Iwan Kuswandi (2012):

- a. Proses pembelajaran menerapkan beberapa konsep, yaitu: aktif, kreatif, tranformatif sekaligus intensif. Sistem pembelajaran serta pola belajar *full day school* melalui proses pembelajaran yang aktif karena mengoptimalkan seluruh potensi siswa untuk mencapai tujuan dalam pembelajaran secara optimal. Mewujudkan proses pembelajaran yang kondusif dengan mengoptimalkan pemanfaatan sarana dan prasarana di lembaga dan demi memaksimalkan potensi siswa.
- b. Proses pembelajaran yang dilakukan aktif selama sehari penuh tidak memaksakan siswa untuk melakukan pengkajian dan penelaahan yang terlalu menjenuhkan. Tapi difokuskan kepada sistem relaksasinya menggunakan sistem kelas informal.

Pada dasarnya penerapan pembelajaran sistem *full day school* sama dengan sekolah pada umumnya. Ketika pada saat jam sekolah normal yaitu jam 7 hingga jam 12 tetap diberikan materi sesuai dengan kurikulum berstandar nasional. Kemudian diluar jam pelajaran yaitu setelah jam 12 dilakukan penambahan kegiatan untuk mendalami materi ilmu pengetahuan umum maupun kegiatan pengembangan diri seperti praktek ibadah sholat berjama'ah, pendalam keagamaan, ataupun musik. Siswa tetap diberikan waktu untuk beristirahat pada umumnya sebagaimana yang dilakukan di rumah.

Dalam sistem penerapan *full day school* diterapkan kelas informal supaya anak didik tidak jenuh dengan pelajaran, dikemas dengan format permainan

(*game*). Meier (2000) dalam karya tulis Triapriyanto (2018: 12) menerangkan bahwa walaupun berlangsung selama sehari penuh, bahwa pembelajaran dengan metode game (bermain) adalah salah satu dengan menggunakan kegembiraan dalam proses transaksi ilmu kepada peserta didik dan akan mendorong tercapainya tujuan yang terstruktur. Permainan dimanfaatkan dengan bijaksana akan dapat menyingkirkan kejenuhan dan menghilangkan stress yang menghambat dalam proses pembelajaran peserta didik. Dapat diketahui bahwa teknik menggunakan permainan bukan dari tujuan, namun hanya rencana untuk mencapai tujuan meningkatkan kualitas pembelajaran dan mutu pendidikan.

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) mengeluarkan kebijakan sekolah lima hari dalam seminggu dan 8 jam belajar dalam satu hari mulai tahun pelajaran 2017/2018. Hal itu tertuang dalam Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan (Permendikbud) Nomor 23 Tahun 2017 tentang hari sekolah yang ditetapkan pada tanggal 12 Juni 2017.

Permendikbud Nomor 23 Tahun 2017 pasal 2 disebutkan bahwa hari sekolah dilaksanakan 8 jam dalam satu hari atau 40 jam selama lima hari dalam satu minggu. Ketentuan itu termasuk waktu istirahat selama 0,5 (nol koma lima) jam dalam satu hari atau 2,5 jam selama lima hari dalam satu minggu. Dalam hal diperlukan penambahan waktu istirahat, sekolah dapat menambah waktu istirahat melebihi dari 0,5 jam dalam satu hari. Penambahan waktu istirahat itu tidak termasuk dalam perhitungan jam sebagaimana dimaksud 8 jam dalam satu hari tersebut.

Kemudian pada Permendikbud Nomor 23 Tahun 2017 pasal 3 disebutkan bahwa hari sekolah digunakan oleh guru untuk melaksanakan beban kerja guru. Beban kerja guru dimaksud meliputi: merencanakan pembelajaran atau

pembimbingan; melaksanakan pembelajaran atau pembimbingan; menilai hasil pembelajaran atau pembimbingan; membimbing dan melatih peserta didik; dan melaksanakan tugas tambahan yang melekat pada pelaksanaan kegiatan pokok sesuai dengan beban kerja guru.

Permendikbud Nomor 23 Tahun 2017 juga menyebutkan, hari sekolah digunakan bagi peserta didik untuk melaksanakan kegiatan intrakurikuler, kokurikuler, dan ekstrakurikuler (pasal 5). Kegiatan intrakurikuler merupakan kegiatan yang dilaksanakan untuk pemenuhan kurikulum. Kegiatan kokurikuler merupakan kegiatan yang dilaksanakan untuk penguatan atau pendalaman kompetensi dasar atau indikator pada mata pelajaran/bidang sesuai dengan kurikulum.

Kegiatan kokurikuler yang dimaksud dalam Permendikbud Nomor 23 Tahun 2017 meliputi kegiatan pengayaan mata pelajaran, kegiatan ilmiah, pembimbingan seni dan budaya, dan/atau bentuk kegiatan lain untuk penguatan karakter peserta didik. Sedangkan kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan di bawah bimbingan dan pengawasan sekolah yang bertujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik secara optimal untuk mendukung pencapaian tujuan pendidikan. Kegiatan ekstrakurikuler termasuk kegiatan krida, karya ilmiah, latihan olah-bakat/olah-minat, dan keagamaan sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan.

Permendikbud pasal 6 menyebutkan bahwa, kegiatan kokurikuler dan ekstrakurikuler dapat dilaksanakan di dalam sekolah maupun di luar sekolah. Pelaksanaan kegiatan kokurikuler dan ekstrakurikuler baik di dalam sekolah maupun di luar sekolah dapat dilakukan dengan kerja sama antarsekolah,

sekolah dengan lembaga keagamaan, maupun sekolah dengan lembaga lain yang terkait. Disebutkan pula bahwa ketentuan hari sekolah tidak berlaku bagi Peserta Didik TK/TKLB/RA atau sederajat pada sekolah keagamaan lainnya.

Kebijakan lima hari sekolah dalam satu minggu dan 8 jam belajar dalam satu hari atau 40 jam belajar dalam seminggu, untuk tahun pelajaran 2017/2018 tidak diberlakukan bagi sekolah yang belum memadai sumber daya serta akses transportasi yang belum terjangkau. Hal itu tertuang dalam Permendikbud Nomor 23 Tahun 2017, pasal 9 ayat 1 bahwa “Dalam hal kesiapan sumber daya pada sekolah dan akses transportasi belum memadai, pelaksanaan ketentuan hari sekolah sebagaimana dimaksud dalam pasal 7 dapat dilakukan secara bertahap.

Pada awal penerapan *full day school* tahun 2015 terdapat 540 sekolah yang menjadi percontohan sistem *full day school*, sedangkan tahun 2016 sebanyak 5.000-10.000 sekolah negeri dan swasta, mendaftarkan diri untuk menerapkan sistem *full day school* atau sekolah sehari penuh yang digagas Menteri Pendidikan dan Kebudayaan (Mendikbud) Prof. Muhadjir Effendy pertengahan tahun ajaran 2016, kemudian pada tahun 2017 sekolah yang ditargetkan bisa menerapkan sistem *full day school* 1.200 hingga 1.500 sekolah dan targetnya pada tahun 2019, seluruh sekolah negeri maupun swasta sudah menerapkan *full day school* (Mevi Linawati, 2017).

2.2.5 Dampak Positif *Full Day School*

Full day school pasti memiliki dampak positif dan dampak negatif. Dampak positif dan negatif tersebut diungkapkan oleh Jamal (2017: 25-28) yaitu merujuk pada sebuah studi yang dilakukan pada pondok pesantren untuk mengetahui apa saja dampak positif dan dampak negatif/kelemahan sistem pembelajaran *full day school*. Di Indonesia banyak pro dan kontra terhadap *full day school* dan

masih menjadi perdebatan publik. Adapun dampak positif dan negatif menurut Jamal (2017: 31-49) yaitu:

Dampak positif full day school :

1. Optimalisasi pemanfaatan waktu.

Mengoptimalkan waktu dengan baik secara efektif dan produktif dengan melakukan perencanaan kegiatan secara matang dan terukur merupakan penghargaan yang tinggi terhadap waktu. Salah satu keunggulan dari sistem pembelajaran *full day school* adalah dalam pemanfaatan waktu. Dengan menggunakan waktu kosong dengan optimal, membuat target waktu, serta berbagi pengalaman satu sama lain.

Pengembangan bakat anak didik masih belum menjadi perhatian utama di sekolah-sekolah formal. Bakat anak didik terkadang hanya dapat terlihat dipelajaran yang sifatnya praktek. Melalui *full day school* pembelajaran praktek dapat diintensifkan dan dampaknya dapat menjurus ke perkembangan bakat anak didik karena bakatnya dapat tergali.

Menurut Jamal (2017: 33) *full day school* mendidik anak secara langsung bagaimana mengisi waktu dengan hal-hal yang bermanfaat untuk masa depan. Ada waktu olahraga, bergaul dengan teman, refreshing, latihan pengembangan bakat, ekperimentasi, belajar, istirahat, berorganisasi, dan hal-hal lain yang bersifat positif.

2. Intensif menggali dan mengembangkan bakat.

Dengan alokasi waktu yang sangat luas, waktu untuk menggali dan mengembangkan anak terbuka lebar. Kegiatan sore hari bisa dimaksimalkan untuk melihat keahlian dan kecakapan anak dalam semua bidang. Dengan memaksimalkan waktu latihan, diharapkan bakat anak cepat terdeteksi. Dari

sanalah bakat dipupuk dan dikembangkan secara maksimal. Selanjutnya, sarana prasarana perlu dilengkapi untuk menyukseskan program ini. Dengan saran yang lengkap, daya tarik dan semangat anak untuk berlatih lebih giat sehingga tutor/tenaga pengajarnya juga bersemangat mengajar dan memberikan tip-tip efektif dalam mengembangkan bakat secara intensif dan ekstensif.

Program terencana, terukur, dan sistematis sangat dibutuhkan untuk menyukseskan pengembangan bakat. *Full day school* jangan hanya diisi tenaga pengajar yang mengisi pelajaran kognitif-afektif saja, tetapi harus dilengkapi dengan tenaga pengajar yang menguasai aspek psikomotorik atau *life skills*. Dari sinilah bakat berkembang dengan cepat sehingga dalam waktu yang tidak lama, anak menjadi bertalenta, dinamis, produktif, dan kompetitif tentu harus diimbangi dengan tingkat kompetisi yang ketat dan keras karena dari kompetisi ketatlah, kemampuan terbaik lahir dengan maksimal dan memuaskan. Dalam kompetisi ini dibutuhkan inovasi-inovasi baru yang dinamis. Anak akan meningkatkan inovasinya secara kreatif.

3. Menanamkan pentingnya proses.

Berusaha menjadi yang terhebat, besar, dan berbakat pasti memerlukan proses yang panjang, berliku, dan penuh tantangan. Tidak ada hasil yang mengkhianati proses dan tidak ada hasil yang memuaskan hanya dengan didapatkan melalui proses yang singkat/instan. Proses yang dilakukan harus dengan kesabaran yang tinggi, kerja keras, dan konsisten dalam melakukan hal yang terbaik.

Anak akan melihat bahwa dengan waktu belajar yang lebih lama dan lebih keras, dirinya menjadi semakin terasah kemampuannya, matang

kepribadiannya, teruji mentalnya, dan mendalam serta detail pengetahuannya menjadi seorang profesional sejati yang dikagumi dan menjadi inspirasi banyak orang. *Full day school* memberikan inspirasi besar dalam memompa semangat belajar keras dan menanam kegigihan dalam proses sepanjang masa (Jamal,2017:38).

4. Fokus dalam belajar.

Waktu belajar yang lebih lama dari sistem sekolah biasa sebagaimana dalam *full day school* menjadi kesempatan bagi sekolah untuk membuat jadwal pelajaran secara leluasa, mana yang diajarkan pada waktu sore. Misalnya, pada waktu pagi khusus pelajaran umum, sedangkan sore hari khusus pelajaran agama, khusus hari senin sore hari pelajaran keterampilan/bakat, khusus selasa sore hari kompetisi, khusus hari rabu sore praktik ibadah, dan lain sebagainya.

Dengan model seperti ini, konsentrasi dan fokus belajar anak terbentuk dengan sendiri. Dengan fokus, belajar menjadi mudah dan efektif. Fokus adalah kekuatan dahsyat yang mampu menembus belenggu kedodohan yang menyelimuti dan menguasai seseorang. Fokus membuat hasil yang dicapai seseorang melebihi dari biasanya.

Full day school memberikan pelajaran berharga bagaimana fokus menjadi efektif dalam kegiatan belajar mengejar, proses penggalan dan pengembangan bakat, dan peningkatan inovasi, kreativitas, dan produktivitas. *Full day school* mampu memanfaatkan kelebihan waktu yang tidak ada pada sistem konvensional untuk membuat alokasi waktu secara efektif agar fokus dan konsentrasi anak tidak terpecah belah, dalam waktu tertentu fokus pada

satu bidang sehingga hasil yang diperoleh memuaskan secara kualitatif dan kuantitatif.

5. Memaksimalkan potensi.

Seseorang mempunyai bakat yang terpendam didalam dirinya. Bakat tersebut merupakan kekuatan yang harus digali dan dikembangkan. Bakat siswa yang hanya sering terlihat di pelajaran ekstrakurikuler dengan waktu yang minim dapat disalurkan melalui pemanfaatan waktu di sistem pembelajaran *full day school*. Di akhir dinamika *full day school* dapat dimasukan program ekstrakurikuler sekaligus menjadi ajang refreshing para siswa, sehingga dapat memicu perkembangan bakat anak didik pula. Ektrakurikuler dilakukan pada hari *weekend* sabtu dan minggu.

Selain itu guru kesulitan dalam administrasi adalah pemetaan waktu. *Full day school* memberi ruang dan waktu bagi guru untuk memungkinkan materi bisa diajarkan dengan lebih tuntas karena *full day school* membuat dinamika pembelajaran lebih panjang.

6. Mengembangkan kreativitas.

Pembelajaran yang menyenangkan dan variatif metodologinya akan membuat kreativitas anak didik berkembang secara cepat. Waktu yang luas pada sitem *full day school* membangkitkan kreativitas dengan kegiatan-kegiatan *life skills* yang memadai. Praktik yang diperbanyak akan memunculkan kreativitas anak didik dalam memahami dan menguasai materi yang disampaikan.

7. Anak terkontrol dengan baik.

Full day school memudahkan kalangan pendidik dan orang tua dalam mengontrol perkembangan psikolog, moralitas, spiritualitas, dan karakter

anak. *Full day school* membuat anak setelah pulang sekolah merasa lelah. Hal tersebut dikarenakan anak menghabiskan waktu dari pagi sampai sore disekolah, sehingga hal ini membuat anak cenderung mengarahkan pikiran mereka untuk beristirahat daripada melakukan aktivitas lain.

Dinamika *full day school* membuat siswa dapat menghabiskan banyak waktu disekolah. Hal tersebut dapat dimanfaatkan siswa untuk mengerjakan PR di sekolah supaya ketika pulang sekolah siswa tidak mempunyai beban lagi. Disamping itu siswa juga mempunyai banyak waktu untuk berkonsultasi dengan guru tentang pelajaran karena guru juga lebih banyak menghabiskan waktu disekolah karena sistem *full day school*.

2.2.6 Dampak Negatif *Full Day School*

Selain dampak positif *full day school* juga mempunyai mempunyai dampak negatif atau kelemahannya, yaitu :

- a. Sekolah akan mengeluarkan lebih banyak biaya.

Sistem pembelajaran *full day school* memunculkan biaya kompensasi untuk tenaga pengajar karena penambahan jam belajar mengajar, biaya pengadaan perlengkapan tambahan untuk praktek siswa, juga bertambahnya biaya tambahan lainnya

- b. Orang tua akan mengeluarkan biaya lebih besar untuk pendidikan anak.

Misalnya untuk biaya kompensasi guru dan uang saku anak.

- c. Kesehatan fisik anak didik dapat terganggu.

Full day school membuat anak didik bisa merasa lelah. Kondisi fisik tiap anak didik berbeda-beda. Ada anak didik yang kuat beraktifitas seharian dan ada juga yang tidak. Bagi anak-anak didik yang fisiknya tidak kuat, sistem

pembelajaran *full day school* dapat menyebabkan mereka sakit (Triapriyanto, 2018:20).

d. Efektivitas pembelajaran di sekolah masih dipertanyakan.

Prestasi anak tidak selalu ditentukan oleh lama atau tidaknya jam belajar anak dikelas. Kemampuan individu siswa tetap berperan menentukan nilai mereka di akhir semester. Segala bentuk sistem dan strategi pembelajaran yang digunakan hanyalah sarana mencapai tujuan belajar. Pencapaian tujuan belajar ujung-ujungnya kembali kepada siswa/anak didik (Triapriyanto, 2018:21).

e. Guru juga akan lelah karena mereka harus tinggal lebih lama di sekolah untuk mengajar.

Tidak semua guru mempunyai fisik yang kuat. *Full day school* sangat menuntut guru untuk mempunyai fisik yang prima karena stamina dan energi guru akan sangat terkuras. Hal ini dikarenakan guru harus tiba di sekolah lebih awal untuk menyiapkan materi, mencatat nilai, dan menghadiri rapat guru sepulang sekolah.

f. Minimnya kebebasan.

Dalam masalah kebebasan anak, dunia anak tak bisa lepas dari permainan. Anak perlu bersosialisasi dengan teman-teman sebayanya yang ada di kampung atau di lingkungan rumah. Anak juga perlu sering bertatap muka, berinteraksi, dan bercanda tawa dengan kedua orangtua. Suasana siang hari di alam rumah adalah lingkungan yang dibutuhkan oleh anak untuk segera berinteraksi dan berasimilasi dengan para tetangga dan teman bermain yang dekat dengan tempat tinggalnya. Hal-hal tersebut merupakan

kesempatan mahal yang harus dienyam anak sebelum masa itu berlalu (Jamal, 2017: 50).

Program *full day school* memang menyajikan berbagai pola permainan edukatif bagi anak. Akan tetapi, bagaimanapun juga jiwa anak masih terikat dengan aturan sekolah tidak semua sekolah dapat menerima karakter siswa dengan sukarela. Belum lagi jika sekolah masih membebani anak dengan berbagai macam pekerjaan rumah (PR). Sungguh patut dipertanyakan, sanggupkan anak-anak berjuang dan bertanggung jawab atas semua itu?

Pulang sekolah, sehabis mandi dan makan bersama orangtua, anak-anak langsung mengerjakan PR lagi. Segal tenaga anak dikuras demi sekolah. Akibatnya, anak-anak tumbuh dalam situasi yang berjarak dengan orangtua dan teman bermain di lingkungannya. Dari hari ke hari, hanya bertemu dengan orang-orang yang sama. Wali kelasnya, beberapa guru, dan teman kelas. Dari waktu ke waktu, kehidupan mereka telah terjadwal secara teratur bagaikan mesin. Hampir setiap hari, mereka harus tunduk pada aturan-aturan yang mengikat atas nama "pendidikan". Padahal, pendidikan bukan hanya di sekolah, melainkan juga di lingkungan, masyarakat, dan utamanya adalah keluarga. Tak heran, jika hari libur telah tiba, di mata anak-anak tampak rasa bahagia. Sorakan hore yang mereka suarakan ketika mendengar kata libur adalah sebuah pemberontakan jiwa pada sistem yang dibangun oleh orang-orang di sekitarnya yang telah mencuri kebebasannya.

g. Kurangnya aktivitas fisik.

Tubuh anak yang sering beraktivitas berbeda dengan anak yang kurang aktivitas fisik. Anak yang sering melakukan aktivitas fisik akan beradaptasi dengan lingkungan sehingga tubuh akan merespon dan menyesuaikan

dengan lingkungan. Semakin sering melakukan aktivitas fisik berat tubuh juga akan berkembang menjadi kuat. Sebaliknya, anak yang jarang melakukan aktivitas fisik cenderung malas bergerak dan menyebabkan kelebihan berat badan hingga obesitas.

Pada sistem *full day school* tanpa disadari kebebasan melakukan aktivitas fisik anak telah direbut karena jadwal aktivitas belajar sistem *full day school* yang pada dari pagi hingga sore hari. Setelah itu anak mengalami kelelahan setelah sekolah seharian sehingga tidak sempat melakukan aktivitas fisik (Jamal, 2017: 51).

Menurut Hasan, (2006: 116) sistem pembelajaran *full day school* memiliki kekurangan, di antaranya adalah:

1. Sistem *full day school* menimbulkan rasa bosan pada siswa,

Sistem pembelajaran dengan pola *full day school* membutuhkan kesiapan baik fisik, psikologis, maupun intelektual yang bagus. Jadwal kegiatan pembelajaran yang padat dan penerapan sanksi yang konsisten, dalam batas tertentu akan menyebabkan siswa menjadi jenuh. Namun demikian, bagi mereka yang telah siap, hal tersebut bukan suatu masalah, tetapi justru akan mendatangkan keasyikan tersendiri. Oleh karenanya, kejelian dan improvisasi pengelola sangatlah dibutuhkan. Keahlian dalam merancang *full day school* sehingga tidak membosankan, namun menyenangkan sangatlah penting. Maka dari itu kerjasama semua pihak, yakni pakar pendidikan, psikolog dan ahli-ahli pendidikan lainnya sangat perlu digalakkan.

2. Sistem *full day school* memerlukan perhatian dan kesungguhan manajemen bagi pengelola.

Agar proses pembelajaran pada lembaga pendidikan yang berpola *full day school* berlangsung optimal, sangat dibutuhkan perhatian dan curahan pemikiran terlebih dari pengelolanya, bahkan pengorbanan baik fisik, psikologis, material, dan lainnya.

Mengelola *full day school* sangat membutuhkan kerapian manajerial dan ketajaman sekaligus kepekaan konseptual, yakni bagaimana agar pada satu sisi terdidik merasa enak belajar, berdisiplin dan merasa betah saat di rumah di tengah ketegasan dan keketatan sanksi dan kepadatan proses edukasi. Tanpa hal demikian, *full day school* tidak akan mencapai hasil optimal bahkan boleh jadi hanya sekedar rutinitas yang tanpa makna.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa dampak *full day school* adalah kurangnya kebebasan anak untuk mengeksplorasi maupun kebebasan dalam melakukan aktivitas lainnya karena waktu yang digunakan untuk belajar di sekolah lebih banyak ketimbang waktu untuk kebebasan. Sistem pembelajaran dengan pola *full day school* membutuhkan kesiapan baik fisik sarana dan prasana yang memadai, manajemen yang baik, psikologis, maupun intelektual yang bagus. Jadwal kegiatan pembelajaran yang padat dan penerapan sanksi yang konsisten, dalam batas tertentu akan menyebabkan siswa menjadi jenuh.

Oleh karenanya, kejelian dan improvisasi pengelola dalam hal ini sangatlah dibutuhkan terutama dalam perencanaan aktivitas dalam sistem pembelajaran. Keahlian dalam merancang *full day school* sehingga tidak membosankan bahkan mengasikkan sangatlah penting. Demikian juga kerjasama dengan semua pihak, yakni pakar pendidikan, psikolog dan pihak-pihak lainnya sangat perlu dikuatkan.

Berikut adalah perbandingan dampak negatif dengan dampak positif.

Tabel 2.1 Perbandingan dampak positif dengan dampak negatif *full day school*

Dampak positif	Dampak negatif
<ul style="list-style-type: none"> • Optimalisasi pemanfaatan waktu • Intensif menggali dan mengembangkan bakat • Menanamkan pentingnya proses • Fokus dalam belajar • Memaksimalkan potensi • Mengembangkan kreativitas • Anak terkontrol dengan baik 	<ul style="list-style-type: none"> • Sekolah akan mengeluarkan lebih banyak biaya • Orang tua akan mengeluarkan biaya lebih besar untuk pendidikan anak • Kesehatan fisik anak didik dapat terganggu • Efektivitas pembelajaran di sekolah masih dipertanyakan • Guru juga akan lelah karena mereka harus tinggal lebih lama di sekolah untuk mengajar • Minimnya kebebasan • Kurangnya aktivitas fisik

Sumber : Penelitian Miqdad Ibadurrahman, 2020

2.3 Aktivitas Fisik

2.3.1 Pengertian Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik adalah seluruh kegiatan fisik yang dilakukan oleh seseorang selama satu hari (24 jam) meliputi aktivitas pribadi, pendidikan, sosial, dan latihan fisik (Nur Robi'ah, 2016:2). Aktivitas fisik merupakan suatu kegiatan pergerakan tubuh yang dihasilkan oleh kontraksi otot yang meningkatkan pengeluaran energi. Latihan fisik dan olahraga termasuk dalam salah satu bentuk aktivitas fisik yang terstruktur dan direncanakan, untuk meningkatkan kebugaran tubuh (Sizer dan Whitney, 2006: 368). Aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh alat gerak aktif dan alat gerak pasif yang membutuhkan pengeluaran energi besar di atas dari pengeluaran energi saat beristirahat yang diukur dengan satuan ekuivalen metabolik = MET (Pfeifer et al., 2016:21)

Setiap gerakan yang dihasilkan tubuh yang menyebabkan peningkatan pengeluaran tenaga dan energi sehingga terjadinya pembakaran kalori (Depkes, 2004). Aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh kontraksi otot rangka yang menyebabkan pengeluaran energi (*World Health Organization*, 2016).

Berdasarkan pengertian aktivitas fisik menurut beberapa ahli dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik adalah aneka gerakan tubuh yang dihasilkan oleh kontraksi otot rangka yang menyebabkan pengeluaran energi dan pembakaran kalori. Aktivitas fisik bervariasi terdiri dari berjalan, sekolah, aktivitas sukarela olahraga maupun rekreasi.

2.3.2 Klasifikasi Aktivitas Fisik

Untuk mengetahui seberapa rendah tingginya intensitas aktivitas fisik dapat melalui denyut jantung maksimal. Sesuai dengan pedoman dari *The American Heart Association dan Centers for Disease Control and Prevention* untuk menghitung presentase dari denyut jantung maksimal. Yang pertama adalah mencari denyut jantung maksimal tubuh, dengan cara mengurangi usia dari 220. Misal jika seseorang berusia 25 tahun, maka untuk mencari denyut jantung maksimal dengan mengurangi 25 dari 220. Kemudian didapatkan denyut jantung maksimal 195. Itu artinya, jumlah maksimum denyut jantung dalam semenit selama latihan.

Untuk mencari tahu bagaimana intensitas latihan yang dilakukan dengan cara sebagai berikut. Lakukan olahraga selama 10 menit, kemudian berhenti dan hitung denyut jantung dengan meletakkan 2 jari (telunjuk dan jari tengah) di bagian dalam pergelangan tangan. Hitung denyut nadi selama 15 detik kemudian kali 4 untuk mendapatkan denyut per menit.

The American Heart Association dan Centers for Disease Control and Prevention mengklasifikasi beberapa intensitas latihan berdasarkan denyut jantung latihan:

1. Intensitas latihan rendah: dibawah 50 hingga 50 persen dari denyut jantung maksimal.
2. Intensitas latihan sedang: 50 hingga sekitar 70 persen dari denyut jantung maksimal.
3. Intensitas latihan yang kuat: 70 hingga 85 persen dari denyut jantung maksimal.

Supaya latihan tetap terjaga dan tidak melewati detak jantung maksimal dengan cara dapat meningkatkan intensitas latihan secara bertahap.

2.3.3 Anjuran Aktivitas Fisik

Dietary Guidelines for Americans 2005 dari *DRI committe* menganjurkan bahwa setiap orang membutuhkan akumulasi 30 menit dalam melakukan aktivitas fisik setiap hari dalam seminggu (Sizer and Whitney, 2006: 369). Sementara *World Health Organization* (2015) menyarankan untuk anak-anak dan remaja harus melakukan minimal 60 menit aktivitas fisik setiap hari dalam seminggu. Adapun aktivitas fisik yang dilakukan menggunakan alat transportasi (sepeda), berolahraga, bermain, dan latihan yang tersruktur. Semua kegiatan fisik yang dilakukan harus dengan intensitas sedang hingga kuat.

Physical Activity Guidelines for Americans memberikan pedoman untuk anak-anak dan remaja untuk melakukan anjuran 60 menit (1 jam) atau lebih aktivitas fisik dalam sehari. Aktivitas yang dianjurkan seperti :

- a. Aerobik: selama 60 menit atau lebih dalam sehari anak dan remaja harus melakukan aktivitas fisik aerobik dengan intensitas sedang atau kuat, intensitas yang dianjurkan adalah minimal 3 hari dalam seminggu setidaknya satu hari 60 menit atau lebih.
- b. Penguatan otot: Selama 60 menit atau lebih, anak-anak dan remaja harus melakukan aktivitas fisik penguatan otot setidaknya 3 hari dalam seminggu.
- c. Penguatan tulang: Selama 60 menit atau lebih, setidaknya anak-anak dan remaja harus menyertakan aktivitas fisik penguatan tulang 3 hari dalam seminggu.

Aktivitas fisik pada anak membawa banyak manfaat yang bisa mengurangi risiko obesitas, dan meningkatkan kekebalan tubuh. Keterampilan gerak, pengembangan otak serta interaksi sosial akan meningkat seiring frekuensi aktivitas fisik yang dilakukan. Anak akan percaya diri, memiliki pola tidur yang baik, dan akan membentuk anak menjadi dewasa dengan gaya hidup sehat apabila rutin melakukan aktivitas fisik sejak dini.

2.3.4 Manfaat Aktivitas Fisik

Manfaat dari aktivitas fisik teratur adalah kesehatan. Kesehatan merupakan harta yang tidak bisa dibeli dengan harga berapapun. Namun, manfaat aktivitas fisik tidak hanya untuk kesehatan tetapi juga meningkatkan kebugaran fisik sehari-hari, pengurangan terkena risiko penyakit kardiovaskular, dan peningkatan komposisi tubuh.

Manfaat aktivitas fisik untuk anak-anak menurut *World Health Organization*, (2016) apabila dilakukan secara teratur, yaitu :

1. Meningkatkan kekuatan otot dan kardiorespirasi.
2. Meningkatkan kesehatan tulang dan fungsional tubuh.

3. Mengurangi risiko terkena penyakit hipertensi, jantung koroner, stroke, diabetes, kanker, dan depresi.
4. Mengurangi tingkat risiko jatuh hingga patah tulang karena aktivitas fisik meningkatkan kepadatan tulang.
5. Menjaga keseimbangan energi dan kontrol berat badan.

Kesehatan akan terus meningkat setiap kali melakukan aktivitas fisik dengan intensitas yang teratur. Manfaat aktivitas fisik untuk anak-anak, remaja hingga dewasa menurut Sizer and Whitney, (2006: 369) meliputi :

- a. Tidur lebih nyenyak dan nikmat setelah melakukan aktifitas fisik. Selama istirahat tubuh akan melakukan *recovery* cidera, mengganti sel-sel yang mati, dan melakukan metabolisme tubuh secara sempurna.
- b. Meningkatkan kesehatan gizi. Aktivitas fisik membutuhkan energi, sehingga membutuhkan nutrisi yang seimbang. Berbeda dengan orang yang jarang melakukan aktivitas fisik karena kalori keluarnya rendah, sehingga menyebabkan penumpukan kalori menjadi lemak.
- c. Komposisi tubuh menjadi lebih baik. Seseorang yang aktif melakukan aktivitas fisik akan memiliki komposisi tubuh yang baik dibandingkan mereka yang tidak aktif melakukan aktivitas fisik meskipun berat badan sama. Bentuk kekuatan serta daya tahan mereka yang rutin melaksanakan aktivitas fisik sangat berbeda dengan mereka yang jarang bergerak. Terlihat lebih lembek ototnya, dan lebih kurus karena jarang latihan.
- d. Meningkatkan kepadatan otot dan tulang dan mengurangi risiko penyakit osteoporosis.

- e. Menjaga dan meningkatkan kekebalan tubuh dari berbagai macam penyakit kardiovaskuler, penyakit menular maupun tidak menular terutama diabetes tingkat 2.
- f. Meningkatkan mood dan meningkatkan kualitas hidup dengan mengurangi depresi, kegelisahan, serta mendorong rasa percaya diri.
- g. Menyambng kualiatas hidup panjang dan lebih baik, karena mobilitas yang berfungsi dengan baik karena efek aktivitas fisik jangka panjang.

Dari berbagai uraian diatas dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik mempunyai manfaat-manfaat yang sangat penting terhadap kesehatan khususnya anak hingga dewasa. Aktivitas fisik mempunyai manfaat waktu jangka panjang untuk anak dan waktu jangka pendek terutama dalam masa-masa pertumbuhan sehingga pertumbuhan anak dapat menjadi optimal dan terhindar dari penyakit-penyakit yang bersifat membahayakan tubuh.

2.4 Indeks Massa Tubuh (IMT)

2.4.1 Definisi Indeks Massa Tubuh

Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan salah satu cara untuk menentukan status gizi dengan membandingkan berat badan dan tinggi badan (Depkes, 2006). Pengukuran antropometri yang disarankan oleh WHO menggunakan IMT. IMT digunakan untuk menentukan standar proporsi atau penilaian status gizi komposisi tubuh pada anak-anak, remaja, hingga dewasa (Ramadona, 2018: 8). Menurut Nur Robiah (2017: 60) Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan alat yang sederhana untuk memantau status gizi, khususnya yang berkaitan dengan kelebihan dan kekurangan berat badan.

Sedangkan menurut Agustini Utari (2007: 28) *Body Mass Index* (BMI) atau Indeks Massa Tubuh (IMT) digunakan sebagai pengukuran obesitas pada anak

dan remaja di atas usia 2 tahun. Selain untuk mengukur obesitas dan massa lemak tubuh, IMT dapat mengetahui orang yang mempunyai obesitas memiliki resiko komplikasi medis.

Berdasarkan beberapa pemaparan pengertian IMT penulis menyimpulkan bahwa *Body Mass Index* (BMI) atau Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah alat untuk menghitung status gizi (kelebihan/kekurangan gizi) dan komposisi tubuh untuk semua kalangan dari anak-anak, remaja, dewasa.

2.4.2 Klasifikasi Indeks Massa Tubuh

Pada tahun 1993 *World Health Organization* menjadikan beberapa klasifikasi berat badan berdasarkan IMT dalam menjadi beberapa derajat klasifikasi. Peningkatan tiap derajat klasifikasi mulai dari *underweight* sampai *obese III*. Secara klinis IMT yang bernilai 25-29,9 kg/m² disebut *overweight* dan nilai indeks massa tubuh lebih dari 30 kg/m² disebut obesitas. Sedangkan menurut Juni Norma Fitriah (2007) dalam Ramadona, (2018: 8) status gizi dikatakan normal apabila IMT 18.5-22.9 kg/m² dan gizi lebih (*overnutrition*) atau ditandai dengan hasil IMT >23 kg/m², sementara kekurangan gizi (*undernutrition*) ditandai dengan hasil IMT <18 kg/m².

Klasifikasi IMT dari *World Health Organization* telah mengalami mengalami beberapa penambahan subdivisi sejak pertama kali dipublikasikan (*World Health Organization*, 2004). Klasifikasi indeks massa tubuh dari *World Health Organization* dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 2.2 Klasifikasi Indeks Massa Tubuh Internasional

Klasifikasi	IMT (kg/m ²)
<i>Underweight</i>	< 18,5
Batas Normal	18,5-24,9
<i>Overweight</i>	> 25
<i>Pre-obese</i>	25,0-29,9

Tabel 2.2 Klasifikasi Indeks Massa Tubuh Internasional (lanjutan)

Klasifikasi	IMT (kg/m ²)
<i>Obese I</i>	30,0-34,9
<i>Obese II</i>	35,0-40,0
<i>Obese III</i>	> 40,0

Sumber: *World Health Organization, 2004. Appropriate body-mass index for Asian populations and its implications for policy and intervention strategies.* <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14726171> diunduh 27/11/2019.

Klasifikasi indeks massa tubuh dari *World Health Organization* dapat digunakan secara internasional. Klasifikasi indeks massa tubuh *overweight* dan obesitas merupakan cerminan faktor risiko tinggi untuk diabetes mellitus tipe dua dan penyakit kardiovaskuler dan menjadi penyebab kematian terbesar orang dewasa pada seluruh populasi di dunia. Tingginya prevalensi diabetes tipe 2 dan peningkatan faktor risiko kardiovaskular di Asia khususnya di Indonesia menyebabkan hubungan antara IMT, persentase lemak tubuh, dan distribusi lemak tubuh berbeda antar populasi.

Khususnya dalam beberapa populasi *Body Mass Index* (BMI) di Asia secara spesifik mencerminkan persentase lemak tubuh yang lebih tinggi daripada dibagian Eropa (*World Health Organization, 2004: 161*). Hal ini memicu adanya pengecualian klasifikasi IMT bagi populasi Asia. Klasifikasi IMT bagi populasi Asia dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 2.3 Klasifikasi Indeks Massa Tubuh pada Penduduk Asia Dewasa

Klasifikasi	IMT (kg/m ²)
<i>Underweight</i>	< 18,5
Batas Normal	18,5-22,9
<i>Overweight</i>	≥ 23
<i>Obese I</i>	23,0-24,9
<i>Obese II</i>	30,0-34,9

Sumber: *World Health Organization, 2004. Appropriate body-mass index for Asian populations and its implications for policy and intervention strategies.* <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14726171> diunduh 27/11/2019.

Pengukuran IMT untuk umur 5-18 tahun menggunakan parameter IMT/U. Pengukuran indeks massa tubuh pada anak tidak sama dengan pada orang dewasa. IMT pada anak disesuaikan dengan umur dan jenis kelamin anak karena anak lelaki dan perempuan memiliki kadar lemak tubuh yang berbeda. Penggunaan IMT mempunyai kelebihan dan kekurangannya dalam pelaksanaan pengukuran terhadap lemak tubuh anak tersebut.

Kelebihan dan kekurangan IMT merupakan indikator yang dapat dipercaya untuk mengukur lemak tubuh pada anak-anak dan remaja. IMT dapat dipertimbangkan sebagai alternatif untuk pengukuran langsung lemak tubuh. Pengukuran menggunakan IMT dinilai murah dan mudah untuk melakukan penyaringan dalam mengategorikan berat badan yang menjurus ke masalah kesehatan.

Nita Damayanti Sulistianingrum (2010) mengemukakan bahwa IMT memiliki berbagai kelebihan yaitu:

- a. Peralatan yang digunakan untuk pengukuran IMT, ekonomis dan mudah didapat, sehingga biaya yang dikeluarkan relatif sedikit.
- b. Pengukuran IMT mudah dan tidak memerlukan keterampilan khusus, hanya memerlukan ketelitian dalam pengukuran.
- c. Pengukuran IMT aman dan tidak invasif.

IMT pasti memiliki kelebihan dan kekurangan. Keterbatasan IMT dalam subjek pengukuran yaitu tidak dapat digunakan untuk mengukur bayi usia kurang dari dua tahun, wanita hamil dan olahragawan. Hal ini disebabkan, IMT tidak bisa membedakan antara massa lemak dengan massa otot ataupun cairan. Selain itu, IMT juga hanya bisa digunakan untuk menentukan obesitas general, bukan obesitas sentral/abdominal (Nita Damayanti Sulistianingrum, 2010: 29).

Berdasarkan metode pengukuran IMT menurut *World Health Organization* 2011 untuk menentukan indeks massa tubuh seseorang maka dilakukan dengan cara responden diukur terlebih dahulu berat badannya dengan timbangan kemudian diukur tinggi badannya dan dimasukkan ke dalam rumus di bawah ini:

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat Badan (kilogram)}}{\text{Tinggi Badan} \times \text{Tinggi Badan (meter}^2\text{)}}$$

Hasil dari perhitungan tersebut dapat dilanjutkan dengan memasukkan data hasil perhitungan kedalam pengkategorian IMT anak IMT/U 5-18 Tahun menggunakan pengkategorian dari Kementerian Kesehatan sebagai berikut:

Tabel 2.4 Kategori dan Ambang Batas Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U), Pada Anak Usia 5-18 Tahun

No	Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z-Score)
1	Sangat Kurus	< -3 SD
2	Kurus	-3 SD sampai dengan <-2 SD
3	Normal	-2 SD sampai dengan 1 SD
4	Gemuk	> 1SD sampai dengan 2 SD
5	Obesitas	> 2 SD

Sumber: Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia, 2010.

Tabel 2.5 Standar Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) Pada Anak Laki-Laki Usia 9-12 Tahun

Umur		Indeks Massa Tubuh (IMT)						
Tahun	Bulan	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	1 SD	2 SD	3 SD
9	0	12.6	13.5	14.6	16.0	17.9	20.5	24.3
9	1	12.6	13.5	14.6	16.1	18.0	20.5	24.4
9	2	12.6	13.5	14.7	16.1	18.0	20.6	24.6
9	3	12.6	13.5	14.7	16.1	18.0	20.7	24.7
9	4	12.6	13.6	14.7	16.2	18.1	20.8	24.9
9	5	12.6	13.6	14.7	16.2	18.1	20.8	25.0
9	6	12.7	13.6	14.8	16.2	18.2	20.9	25.1
9	7	12.7	13.6	14.8	16.3	18.2	21.0	25.3
9	8	12.7	13.6	14.8	16.3	18.3	21.1	25.5
9	9	12.7	13.7	14.8	16.3	18.3	21.2	25.6
9	10	12.7	13.7	14.9	16.4	18.4	21.2	25.8
9	11	12.8	13.7	14.9	16.4	18.4	21.3	25.9
10	0	12.8	13.7	14.9	16.4	18.5	21.4	26.1
10	1	12.8	13.8	15.0	16.5	18.5	21.5	26.2
10	2	12.8	13.8	15.0	16.5	18.6	21.6	26.4
10	3	12.8	13.8	15.0	16.6	18.6	21.7	26.6
10	4	12.9	13.8	15.0	16.6	18.7	21.7	26.7

Tabel 2.5 Standar Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) Pada Anak Laki-Laki Usia 9-12 Tahun (lanjutan)

Umur		Indeks Massa Tubuh (IMT)						
Tahun	Bulan	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	1 SD	2 SD	3 SD
10	5	12.9	13.9	15.1	16.6	18.8	21.8	26.9
10	6	12.9	13.9	15.1	16.7	18.8	21.9	27.0
10	7	12.9	13.9	15.1	16.7	18.9	22.0	27.2
10	8	13.0	13.9	15.2	16.8	18.9	22.1	27.4
10	9	13.0	14.0	15.2	16.8	19.0	22.2	27.5
10	10	13.0	14.0	15.2	16.9	19.0	22.3	27.7
10	11	13.0	14.0	15.3	16.9	19.1	22.4	27.9
11	0	13.1	14.1	15.3	16.9	19.2	22.5	28.0
11	1	13.1	14.1	15.3	17.0	19.2	22.5	28.2
11	2	13.1	14.1	15.4	17.0	19.3	22.6	28.4
11	3	13.1	14.1	15.4	17.0	19.3	22.7	28.5
11	4	13.2	14.2	15.5	17.1	19.4	22.8	28.7
11	5	13.2	14.2	15.5	17.1	19.5	22.9	28.8
11	6	13.2	14.2	15.5	17.2	19.5	23.0	29.0
11	7	13.2	14.3	15.6	17.2	19.6	23.1	29.2
11	8	13.3	14.3	15.6	17.3	19.7	23.2	29.3
11	9	13.3	14.3	15.7	17.3	19.7	23.3	29.5
11	10	13.3	14.4	15.7	17.4	19.8	23.4	29.6
11	11	13.4	14.4	15.7	17.4	19.9	23.5	29.8
12	0	13.4	14.5	15.8	17.5	19.9	23.6	30.0
12	1	13.4	14.5	15.8	17.6	20.0	23.7	30.1
12	2	13.5	14.5	15.9	17.6	20.1	23.8	30.3
12	3	13.5	14.6	15.9	17.7	20.2	23.9	30.4
12	4	13.5	14.6	16.0	17.8	20.2	24.0	30.6
12	5	13.6	14.6	16.0	17.8	20.3	24.1	30.7
12	6	13.6	14.7	16.1	17.9	20.4	24.2	30.9
12	7	13.6	14.7	16.1	17.9	20.4	24.3	31.0
12	8	13.7	14.8	16.2	18.0	20.5	24.4	31.1
12	9	13.7	14.8	16.2	18.0	20.6	24.5	31.3
12	10	13.7	14.8	16.3	18.1	20.7	24.6	31.4
12	11	13.8	14.9	16.3	18.2	20.8	24.7	31.6

Sumber: Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia, 2010.

Tabel 2.6 Standar Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U) Pada Anak Perempuan Usia 9-12 Tahun

Umur		Indeks Massa Tubuh (IMT)						
Tahun	Bulan	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	1 SD	2 SD	3 SD
9	0	12.1	13.1	14.4	16.1	18.3	21.5	26.5
9	1	12.1	13.2	14.5	16.1	18.4	21.6	26.7
9	2	12.1	13.2	14.5	16.2	18.4	21.7	26.8
9	3	12.2	13.2	14.5	16.2	18.5	21.8	27.0
9	4	12.2	13.2	14.6	16.3	18.6	21.9	27.2
9	5	12.2	13.3	14.6	16.3	18.6	21.9	27.3
9	6	12.2	13.3	14.6	16.3	18.7	22.0	27.5
9	7	12.3	13.3	14.7	16.4	18.7	22.1	27.6

Tabel 2.6 Standar Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U) Pada Anak Perempuan Usia 9-12 Tahun (lanjutan)

Umur		Indeks Massa Tubuh (IMT)						
Tahun	Bulan	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	1 SD	2 SD	3 SD
10	0	12.4	13.5	14.8	16.6	19.0	22.6	28.4
10	1	12.4	13.5	14.9	16.7	19.1	22.7	28.5
10	2	12.4	13.5	14.9	16.7	19.2	22.8	28.7
10	3	12.5	13.6	15.0	16.8	19.2	22.8	28.8
10	4	12.5	13.6	15.0	16.8	19.3	22.9	29.0
10	5	12.5	13.6	15.0	16.9	19.4	23.0	29.1
10	6	12.5	13.7	15.1	16.9	19.4	23.1	29.3
10	7	12.6	13.7	15.1	17.0	19.5	23.2	29.4
10	8	12.6	13.7	15.2	17.0	19.6	23.3	29.6
10	9	12.6	13.8	15.2	17.1	19.6	23.4	29.7
10	10	12.7	13.8	15.3	17.1	19.7	23.5	29.9
10	11	12.7	13.8	15.3	17.2	19.8	23.6	30.0
11	0	12.7	13.9	15.3	17.2	19.9	23.7	30.2
11	1	12.8	13.9	15.4	17.3	19.9	23.8	30.3
11	2	12.8	14.0	15.4	17.4	20.0	23.9	30.5
11	3	12.8	14.0	15.5	17.4	20.1	24.0	30.6
11	4	12.9	14.0	15.5	17.5	20.2	24.1	30.8
11	5	12.9	14.1	15.6	17.5	20.2	24.2	30.9
11	6	12.9	14.1	15.6	17.6	20.3	24.3	31.1
11	7	13.0	14.2	15.7	17.7	20.4	24.4	31.2
11	8	13.0	14.2	15.7	17.7	20.5	24.5	31.4
11	9	13.0	14.3	15.8	17.8	20.6	24.7	31.5
11	10	13.1	14.3	15.8	17.9	20.6	24.8	31.6
11	11	13.1	14.3	15.9	17.9	20.7	24.9	31.8
12	0	13.2	14.4	16.0	18.0	20.8	25.0	31.9
12	1	13.2	14.4	16.0	18.1	20.9	25.1	32.0
12	2	13.2	14.5	16.1	18.1	21.0	25.2	32.2
12	3	13.3	14.5	16.1	18.2	21.1	25.3	32.3
12	4	13.3	14.6	16.2	18.3	21.1	25.4	32.4
12	5	13.3	14.6	16.2	18.3	21.2	25.5	32.6
12	6	13.4	14.7	16.3	18.4	21.3	26.6	32.7
12	7	13.4	14.7	16.3	18.5	21.4	25.7	32.8
12	8	13.5	14.8	16.4	18.5	21.5	25.8	33.0
12	9	13.5	14.8	16.4	18.6	21.6	25.9	33.1
12	10	13.5	14.8	16.5	18.7	21.6	26.0	33.2
12	11	13.6	14.9	16.6	18.7	21.7	26.1	33.3

Sumber: Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia, 2010.

2.4.3 Faktor yang Mempengaruhi Indeks Massa Tubuh

IMT mempunyai beberapa faktor yang dapat mempengaruhi tinggi dan rendahnya IMT, baik itu secara langsung maupun tidak langsung menurut Adhitya Pradana (2014: 1) beberapa faktor tersebut sebagai berikut:

1. Usia

Faktor yang secara langsung berhubungan dengan indeks massa tubuh seseorang adalah usia. Semakin bertambah senja usia seseorang, pola

perilaku berubah menjadi sedikitnya asupan gizi yang masuk ke dalam tubuh dan mereka cenderung kehilangan massa otot. Metabolisme tubuh juga menurun menyebabkan kebutuhan kalori yang diperlukan lebih rendah.

2. Jenis Kelamin

Jenis kelamin juga mempengaruhi tinggi rendahnya indeks massa tubuh. Tingginya tingkat obesitas di Asia banyak disumbang oleh pria daripada wanita (*World Health Organization*: 2004). Perbedaan yang bermakna antara nilai lemak visceral laki-laki dan perempuan. Rata-rata nilai lemak visceral subjek laki-laki lebih tinggi dari perempuan (Aditya Pradana, 2014: 5).

3. Genetik

Indeks massa tubuh sangat berhubungan erat dengan generasi pertama keluarga. Studi yang berfokus pada pola keturunan dan gen spesifik telah menemukan bahwa 80% keturunan dari dua orang tua yang obesitas juga mengalami obesitas dan kurang dari 10% memiliki berat badan normal (Adhitya Pradana, 2014: 15)

4. Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik yang dulunya bersifat permainan seperti berlari, sepak bola, bahkan permainan tradisional atau yang lainnya, kini digantikan dengan permainan elektronik, internet, dan komputer. Seiring penurunan tingkat aktivitas fisik dan peningkatan asupan gizi yang tidak seimbang akan berakibatkan pada kegemukan. Menurut Agus (2013) tidak hanya disebabkan oleh kebanyakan makan dalam hal karbohidrat, lemak, maupun protein, tetapi juga karena kurangnya aktivitas fisik.

5. Faktor Lingkungan dan Teknologi

Gaya hidup seseorang merupakan peran dari faktor lingkungan yang mempengaruhi indeks massa tubuh. Kebiasaan pola hidup seperti makan dan beraktivitas dipengaruhi oleh lingkungan sekitarnya. Meningkatnya kebiasaan makan berbanding terbalik dengan menurunnya tingkat aktivitas fisik menjadi pasif merupakan faktor resiko utama terjadinya obesitas.

Penggunaan handpone, alat transportasi yang dilakukan secara berlebihan, kecanduan main game, internetan, serta kemudahan membeli makanan dengan aplikasi online adalah faktor teknologi yang semakin canggih. Pola perilaku tersebut yang berpengaruh dalam peningkatan indeks massa tubuh. Semakin canggihnya teknologi hingga penyajian makanan yang serba instan dengan kadar gizi yang tidak seimbang menyebabkan peningkatan kelebihan gizi. Akibatnya tidak diimbangi dengan aktivitas fisik akan memungkinkan peningkatan obesitas.

2.4.4 Dampak Kekurangan dan Kelebihan Indeks Massa Tubuh

Berat badan yang berlebih maupun kurang bisa memberikan beberapa dampak terhadap kesehatan, dampak kekurangan gizi atau berat badan diantaranya, gangguan pertumbuhan dan perkembangan pada anak-anak, malnutrisi atau kekurangan nutrisi, termasuk defisiensi vitamin dan mineral anemia, osteoporosis, penurunan sistem imunitas tubuh, gangguan menstruasi pada wanita, peningkatan risiko komplikasi bila dilakukan operasi.

Sementara berat badan berlebih dan obesitas juga dapat menyebabkan peningkatan risiko terjadinya gangguan kesehatan seperti, penyakit jantung koroner, serangan jantung, stroke, hipertensi, diabetes, dislipidemia, penyakit pada saluran empedu, osteoarthritis, gangguan nafas saat tidur (obstructive sleep apnea), gangguan kesuburan baik pada wanita ataupun pria, gangguan

hati, kanker, psikiatrik, meningkatkan risiko komplikasi kehamilan pada wanita hamil dan masih banyak gangguan kesehatan apabila kelebihan berat badan atau gizi.

2.5 Karakteristik Anak Usia Sekolah Dasar

Masa anak-anak merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan baik dari segi psikis maupun fisik. Dalam masa ini pertumbuhan dan perkembangan anak sangat pesat. Usia anak 6-9 tahun merupakan usia yang tepat untuk diberikan aktivitas fisik mulai dari sedang hingga cukup intens setiap hari selama 60 menit, aktivitas intens sebanyak tiga kali dalam seminggu. Untuk anak sekolah dasar usia 10-12 tahun bisa dianjurkan melakukan aktivitas fisik setidaknya selama 60 menit setiap hari. Sama seperti kelompok usia 6-9 tahun, aktivitas fisik yang dilakukan bisa dimulai dari yang sedang hingga cukup intens.

Pada usia ini, sebagian besar anak telah memasuki masa puber. Ciri-ciri puber yang terlihat pada anak adalah tinggi dan berat tubuhnya yang bertambah pesat, kekuatan, hingga tingkat kedewasaannya. Biasanya, anak sekolah dasar usia 10-12 tahun sudah mampu melakukan aktivitas fisik bersama dengan teman sebaya. Macam-macam komponen yang terpenting dalam aktivitas fisik adalah lethal (paru-paru), otot besar (alat gerak aktif), dan tulang (alat gerak pasif) serta kemampuan fisik yang berkembang secara nyata dapat dilihat adalah kekuatan otot, koordinasi, keseimbangan, dan fleksibilitas. Karakteristik anak SD menurut Abdul Alim dalam Erick Burhain (2017) :

1. Anak usia SD senang bermain

Anak SD kelas bawah (kelas 1,2 dan 3) masih cukup kental dalam bermain sehingga konsep belajar harus mengandung unsur bermain meskipun capain dalam pembelajaran harus tetap tercapai.

2. Anak usia SD senang bergerak

Berbeda dengan orang dewasa yang betah dalam duduk berjam-jam, anak malah tidak sanggup duduk lama. Kemungkinan untuk duduk dengan tenang maksimal 30 menit. Anak SD memiliki stimulus pada minat gerak yang tinggi.

Sedangkan karakteristik aktivitas fisik anak sesuai periode umur menurut Said Junaidi dalam Erick Burhain (2017:56) :

1. Periode umur 7-8 tahun (SD kelas 1 dan 2)

- a. Jalan, lari hop dengan irama musik, kombinasi lari lompat.
- b. Gerakan-gerakan membungkuk, melompat, merenggang.
- c. Aktivitas otot-otot besar (lengan, tungkai, perut, punggung)
- d. Permainan yang melibatkan kekuatan, keseimbangan, kelincahan.
- e. Skill sederhana dengan bola, misalnya lempar tangkap, kasti, memasukkan bola kekeranjang, sepak bola.
- f. Mulai belajar satu gaya renang, misalnya gaya katak.
- g. Menginterpretasikan nyanyian dengan gerak-gerak ritmis.
- h. Permainan dengan peraturan sederhana, lapangan dan bolakecil.
- i. Aktifitas dialam terbuka, menjelajahialam.

2. Periode umur 9 tahun (SD kelas 3)

- a. Libatkan dalam aktivitas-aktivitas conditioning seperti lari, lompat, berjangkit, bentuk-bentuk latihan senam dan keterampilan bermain.
- b. Gabungan dari dua atau lebih gerakan.
- c. Berbagai variasi permainan yang menuntut aktivitas yang lebih keras.
- d. Mulai mempelajari skill tendang dengan bola sepak.
- e. Keterampilan lempar bola untuk jarak dan ketepatan.

- f. Aktivitas dialam terbuka. Pada periode ini cabang olahraga yang bisa dilakukan yaitu : basket, anggar, bulutangkis, atletik, dan renang.
3. Periode umur 10-11 tahun (kelas 4 dan 5)
- a. Aktivitas dengan melibatkan otot-otot besar.
 - b. Aktivitas dengan mengubah arah dan tempolari.
 - c. Pengembangan koordinasi lempar,lompat, skill cabang olahraga. menyalurkan naluri bersaing (perlu pembinaan dalam sportivitas, kerjasama dengan kepemimpinan).
 - d. Pukul bola/ kok dengan raket yang lebih ringan.
 - e. Bentuk-bentuk latihan senam ;lantai dengan alat-alat sederhana.
 - f. Atletik :
 - Lari, lompat, lempar, sprint dengan jarak 40-50 meter.
 - Lompat jauh tanpa awalan.
 - Belajar lompat tinggi gaya gunting.
 - Lempat bola dengan jarak.
 - g. Memulai mengenal cabang olahraga sesuai minat dan bakat: atletik, sepak bola, voli, panahan, pencak silat.
4. Periode umur 12-13 tahun (kelas 6)
- a. Meningkatkan keterampilan dalam aktivitas yang menggunakan otot-otot besar, lari, lompat, lempar dan lainlain.
 - b. Melibatkan diri dalam berbagai permainan beregu untuk memperbaiki koordinasi dan mengatasi kekakuan gerak.
 - c. Meningkatkan kemahiran dalam cabang olahraga memukul bola dengan raket.
 - d. Berbagai keterampilan senam lantai maupun dengan alat.

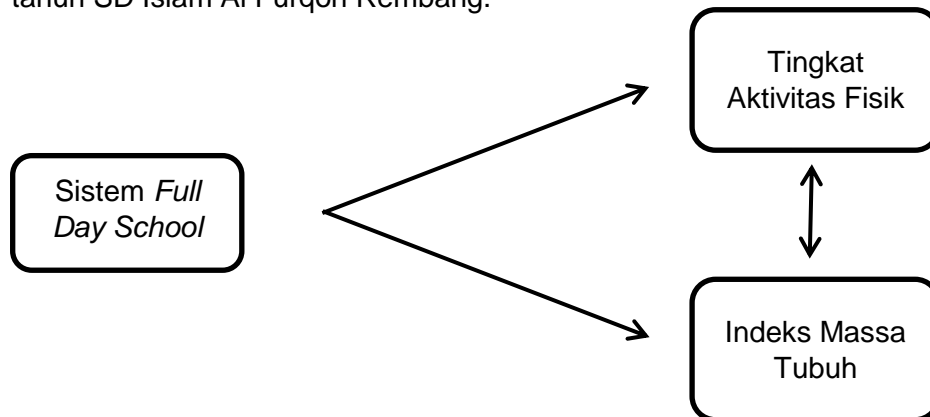
- e. Berbagai nomor atletik untuk memperbaiki koordinasi, kecepatana, kekuatan (start, sprint s.d 50 meter, lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit, estafet, lempar bola).
- f. Memulai mengenal cabang olahraga sesuai minat dan bakat: Cabang olahraga: hoki, softbol, dayung, polo air, bola tangan, berkuda, layar, judo, karate.

2.6 Kerangka Berfikir

Aktivitas fisik yang cukup berpengaruh pada penurunan tingkat obesitas atau overweight khususnya anak yang dalam masa pertumbuhan. Tinggi rendahnya tingkat aktivitas fisik akan berkaitan dengan indeks massa tubuh. Semakin tingginya tingkat aktivitas fisik yang dilakukan oleh anak maka kemungkinan IMT yang dimiliki semakin ideal. Tingkat aktivitas fisik memiliki peran yang dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak. Pertumbuhan dan perkembangan anak sangat penting, kondisi fisik anak harus selalu siap dan beradaptasi dalam melaksanakan kewajibannya dalam mengemban pendidikan (belajar). Terlebih anak yang mengikuti sistem pembelajaran full day school. Jika tingkat aktivitas anak rendah, maka indeks massa tubuh tinggi dan dapat menyebabkan obesitas serta terganggunya aktivitas sehari-hari.

Pendidikan anak yang menggunakan sistem *full day school* tentunya menggunakan energi yang lebih. Seringkali merasakan kelelahan setelah pulang sekolah, sedikit untuk melakukan aktivitas fisik, dan cenderung melakukan gaya hidup yang bersifat *sedentary* (menonton tv, bermain game, dan sebagainya). Adanya keterikatan sistem *full day school* dengan tingkat aktivitas fisik dan indeks massa tubuh anak, maka perlu proses pembuktian dengan melakukan pengambilan data. Dalam penelitian ini akan meneliti hubungan antara sistem *full*

day school dengan tingkat aktivitas fisik dan indeks massa tubuh anak usia 10-12 tahun SD Islam Al Furqon Rembang.



Gambar 2.1 Kerangka Berfikir
Sumber : Penelitian Miqdad Ibadurrahman, 2020

2.7 Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan (Sugiyono, 2009: 64). Sesuai pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa hipotesis merupakan anggapan atau dugaan atau jawaban sementara terhadap permasalahan yang ada dalam penelitian, yang masih perlu dibuktikan kebenarannya.

Berdasarkan kerangka berfikir diatas, maka hipotesis dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

2.7.1 Terdapat hubungan sistem *full day school* dengan tingkat aktivitas fisik anak usia 10-12 tahun.

2.7.2 Terdapat hubungan sistem *full day school* dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) anak usia 10-12 tahun.

2.7.3 Terdapat hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan Indeks Massa Tubuh anak usia 10-12 tahun.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian yang bersifat hubungan atau korelasi. Penelitian yang digunakan untuk mengetahui tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih, dengan tanpa melakukan manipulasi atau perubahan dengan data yang memang sudah ada (Suharsimi Arikunto dalam Nur Robiah, 2016: 45). Metode pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei *cross sectional*. Sandu Siyoto dan Ali Sodik (2015: 101) *cross sectional* adalah suatu penelitian untuk mempelajari korelasi antara faktor-faktor resiko dengan efek, dengan cara pendekatan observasi atau pengumpulan data sekaligus pada saat tertentu (*point time approach*). Sedangkan menurut Agustini Utari, (2007: 29) *cross sectional* adalah penelitian yang menghubungkan satu variabel dengan variabel lain tanpa memperhitungkan waktu. Tujuan penelitian ini untuk mengamati hubungan antara faktor resiko dengan akibat yg terjadi dalam waktu yang bersamaan.

Dalam penelitian ini peneliti ingin mengetahui hubungan antara sistem *full day school* dengan tingkat aktivitas fisik dan IMT anak usia 10-12 tahun di SD Islam Al Furqon Rembang. Paradigma atau pola pikir sekaligus mencerminkan jenis dan jumlah rumusah masalah yang harus dijawab oleh melalui penelitian. (Sugiyono, 2009: 42). Paradigma penelitian ini adalah paradigma ganda dengan dua variabel terikat. Variabel X dalam penelitian ini adalah sistem *full day school*, variabel Y_1 adalah tingkat aktivitas fisik, dan variabel Y_2 adalah indeks massa tubuh. Metode yang digunakan untuk mengukur indeks massa

tubuh (Z skor IMT/U) adalah pengukuran *Antropometri* yang berarti pengukuran tubuh manusia meliputi tinggi badan, berat badan, umur, dan jenis kelamin. Metode kuesioner untuk mengukur sistem *full day school* dan tingkat aktivitas fisik.

3.2 Variabel Penelitian

Variabel adalah suatu obyek, subyek atau kegiatan yang mempunyai variasi yang ditetapkan untuk dipelajari dan ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2009: 38). Menurut Sandu Siyoto dan Ali Sodik (2015: 50) variabel adalah obyek sekaligus atribut yang menjadi pusat perhatian penelitian. Variabel dalam penelitian ini adalah :

3.2.1 Variabel Bebas

Variabel bebas atau (*independent variable*) adalah variabel yang mempengaruhi atau sebab perubahan objek penelitian. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah sistem *full day school*.

3.2.2 Variabel Terikat

Variabel terikat atau (*dependet variable*) adalah variabel yang dipengaruhi atau variabel akibat. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah tingkat aktivitas fisik dan Indeks Massa Tubuh (IMT).

3.3 Populasi, Sampel, dan Teknik Penarikan Sampel

3.3.1 Populasi Penelitian

Populasi penelitian merupakan subyek dalam penelitian. Populasi Populasi adalah obyek/subyek yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu untuk dipelajari yang ditetapkan oleh peneliti dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sandu Siyoto dan Ali Sodik, 2015: 63). Populasi bukan hanya orang, tetapi juga

obyek dan benda-benda lain. Bukan hanya jumlah namun meliputi seluruh karakteristik yang dimiliki oleh subyek atau obyek itu (Sugiyono, 2009: 80)

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa dan siswi SD Islam Al Furqon Rembang yang terdiri dari kelas 4, 5 dan 6 yang berjumlah 170 anak.

3.3.2 Sampel Penelitian

Sampel adalah sebagian dari jumlah populasi. Sampel yang akan digunakan harus betul-betul representatif atau dapat mewakili. Sampel adalah bagian kecil dari anggota populasi yang diambil menurut prosedur tertentu sehingga dapat mewakili populasinya (Sandu Siyoto dan Ali Sodik, 2015: 64). Menurut Sugiyono, (2009: 81) sampel adalah perwakilan dari jumlah populasi yang memiliki karakteristik sesuai kebutuhan peneliti. Dalam penelitian ini sampel yang digunakan adalah siswa dan siswi SD Islam Al Furqon Rembang yang berusia 10-12 tahun yang berjumlah 141 anak.

3.3.3 Teknik Penarikan Sampel

Teknik penarikan sampel adalah teknik pengambilan sampel yang menentukan sampel yang digunakan dalam penelitian (Sugiyono, 2009: 81). Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* adalah pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu, dengan memilih subyek berdasarkan pertimbangan bahwa subyek tersebut dapat memadai dan mewakili.

Ketentuan anak yang masuk dalam penelitian ini adalah siswa dan siswi yang berusia 10-12 tahun, siswa dan siswi tersebut adalah siswa-siswi SD Islam Al Furqon Rembang yang aktif, sehat jasmani, dan rohani yang terdiri dari siswa dan siswi kelas 4,5 dan 6. Berdasarkan teknik pengambilan sampel yang memenuhi syarat sebanyak 141 siswa.

3.4 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat bantu yang digunakan untuk mengumpulkan data yang diteliti sehingga dapat diolah (Sugiyono, 2009: 102). Instrumen yang digunakan untuk memperoleh data harus sesuai dengan yang diharapkan. Ada beberapa instrumen yang digunakan dalam penelitian ini untuk memperoleh data, yaitu terdiri dari :

3.4.1 Kuesioner

Kuesioner merupakan instrumen yang berisikan rangkaian pertanyaan tertulis kepada responden, mengenai suatu masalah yang akan diteliti (Sugiyono, 2009: 142). Berikut adalah instrumen dan prosedur penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti :

a. *Full day school*

Instrumen yang digunakan di dalam penelitian ini adalah kuesioner (angket) tertutup. Angket berisi sejumlah pertanyaan untuk memperoleh informasi dari responden. Angket yang digunakan adalah angket sistem *full day school* oleh Noventia Aminingsih (2014)

Angket digunakan untuk mengetahui sistem *full day school* siswa kelas SD berbasis Islam Terpadu (IT). Hasil yang didapat menunjukkan bahwa angket berada antara 0,120 – 0,720. Sementara reliabilitas dengan menggunakan teknik *cronbach alpha*, hasilnya yaitu 0,842. Hasil yang didapat lebih dari 0,6 maka dapat disimpulkan bahwa instrumen *full day school* reliabel.

Untuk mengetahui gambaran variabel bebas dalam penelitian ini berupa *full day school*. Dapat melihat tabel di bawah ini.

Tabel 3.1 Kisi-kisi Instrumen *Full Day School*

No	Komponen	Indikator	No. Item
1	Perkembangan Ilmu Pengetahuan	Perkembangan teknologi dan pengetahuan	1,2,3,4,5
2	Pendidikan Keagamaan	Pengetahuan dasar islam, iman, akhlak dan adab-adab islam	6,7,8,9,10
3	Pendidikan Karakter/Kepribadian	Pembentukan karakter/kepribadian	11,12,13,14 15,16
4	Ekstrakurikuler	Kegiatan pengembangan bakat dan minat (ekstrakurikuler)	17,18,19,20
5	Pembiasaan	Pembiasaan penerapan fds dan ketrampilan	21,22,23,24,25

Sumber : Penelitian Noventia Aminingsih, 2014

b. Tingkat Aktivitas Fisik

Instrumen yang digunakan di dalam penelitian ini adalah kuesioner aktivitas fisik (*the physical activity questionnaire*) PAQ-C oleh Kent C. Kowalski, et al (2004) yang telah dimodifikasi diterjemahkan kedalam bahasa Indonesia serta sudah digunakan dalam beberapa penelitian yang sudah ada serta sudah diuji ahlikan.

Modifikasi yang dilakukan yaitu dengan menambahkan dan mengurangi atau menghilangkan aktivitas yang tidak sesuai dengan. Kuesioner aktivitas fisik (PAQ-C) adalah kuesioner yang dibuat untuk menghitung tingkat aktivitas fisik dengan menggali informasi kegiatan selama seminggu terakhir seseorang.

Definisi aktivitas fisik dalam penelitian ini adalah tingkat aktivitas fisik yang diperoleh dari anak sekolah dasar saat mengisi 9 pertanyaan kuesioner aktivitas fisik PAQ-C berisi 1-5 poin yang kemudian diambil rata-rata dari 9 item pertanyaan dimasukkan kedalam parameter aktivitas

fisik oleh Kent C.Kowalski, et al. pada tahun 2004. Parameter: Sangat Rendah (1), Rendah (2), Sedang (3), Tinggi (4), Sangat Tinggi (5).

Kuesioner aktivitas fisik untuk anak (PAQ-C) sesuai untuk subjek anak usia 8-14 tahun, yang sedang berada di dalam sistem pendidikan (sekolah) dan yang memiliki waktu istirahat di dalam jadwal sekolah. Reliabilitas tes telah diuji oleh Croker, Bailey, Faulker, Kowalski, dan McGrath (1997) (Kent C. Kowalski, et al. 2004: 6). Dari penelitian tersebut didapatkan hasil dengan nilai reliabilitas untuk putra adalah 0,75 dan untuk putri adalah 0,82. Kemudian nilai validitas dari tes ini adalah 0,63 dengan menggunakan validitas konvergen.

Pada versi bahasa Indonesia penelitian yang dilakukan oleh Fitri D.A dan tim (2018) telah membuktikan kevalidan instrumen PAQ-C pada SDN Samirono. Hasil yang didapat menunjukkan bahwa Validitas item PAQ-C berada antara 0,140-0,730. Sementara reliabilitas dengan menggunakan teknik *Cronbach Alpha*. Hasilnya yaitu 0,682. Hasil yang didapat lebih dari 0,6 maka dapat disimpulkan bahwa instrumen PAQ-C reliabel.

Kuesioner tersebut dimodifikasi oleh peneliti agar lebih sesuai dengan aktivitas sehari-hari atau kebiasaan anak Indonesia. Modifikasi yang dilakukan adalah memasukkan poin tambahan pada kuesioner seperti permainan tradisional Indonesia dan permainan umum yang sering dilakukan oleh anak di Indonesia, sebagai contoh adalah kasti, beladiri dan terdapat kolom lain-lain agar anak dapat menulis aktivitas yang sering dilakukan. Beberapa poin yang dihilangkan seperti *football*,

ice hockey, dan yang lainnya dikarenakan tidak sesuai dengan aktivitas anak di Indonesia.

Berikut adalah penilaian keseluruhan aktivitas dengan poin 1 sampai 5 pada setiap item pertanyaan tetapi, tidak termasuk item 10 sebagai berikut;

1. Pertanyaan pertama

Semua aktivitas yang tidak pernah dilakukan akan mendapat poin 1, apabila melakukan 7 atau lebih aktivitas selama seminggu akan mendapat poin 5.

2. Pertanyaan kedua sampai delapan (jam pembelajaran, jam istirahat, makan siang, aktivitas setelah pulang sekolah, malam hari, akhir pekan, dan aktivitas yang paling tidak menggambarkan aktivitas anak).

(a) Jawaban untuk setiap pertanyaan dimulai dari respon aktivitas terendah menuju ke respon aktivitas tertinggi.

(b) Gunakan nilai yang dicentang pada setiap item untuk dilaporkan (respons aktivitas terendah adalah 1 dan respons aktivitas tertinggi adalah 5).

3. Pertanyaan kesembilan

Ambillah rata-rata semua hari dalam seminggu tidak ada mendapat poin 1, sangat sering mendapat skor 5 untuk membentuk skor komposit untuk item 9.

4. Pertanyaan 10

Dapat digunakan untuk mengidentifikasi siswa yang memiliki aktivitas tidak biasa selama minggu sebelumnya, namun pertanyaan ini tidak digunakan sebagai bagian dari ringkasan skor aktivitas.

5. Cara menghitung nilai akhir dari ringkasan aktivitas PAQ-C

Ambillah rata-rata ringkasan terakhir skor aktivitas PAQ-C pada masing-masing pertanyaan dari 1- 9 item yang telah memiliki 1-5 poin. Skor 1 menunjukkan aktivitas fisik paling rendah, sedangkan skor 5 menunjukkan aktivitas fisik paling tinggi.

3.4.2 Antropometri (Indeks Massa Tubuh)

Instrumen penelitian menggunakan *Antropometri* (Z skor IMT/U) untuk mengukur IMT anak usia 10-12 tahun meliputi tinggi badan, berat badan, jenis kelamin, dan umur. Tinggi badan diukur dengan alat pengukur berat badan *microtoise*. Pengukuran berat badan menggunakan timbangan injak. Pengukuran IMT didapatkan dari berat badan dalam kilogram dibagi dengan tinggi badan meter kuadrat dalam meter persegi (kg/m^2)

1. Alat pengukuran berat badan :

Instrumen yang digunakan adalah timbangan badan injak.



Gambar 3.1 Timbangan berat badan

Sumber: <https://www.apki.or.id/cara-mengukur-tinggi- dan-berat-badan/>. Diakses pada 2 desember 2019

Menurut I Dewa Nyoman Supriasa, dkk dalam Nur Robiah, (2016: 49) Untuk mengukur berat badan alat yang digunakan sebaiknya memenuhi beberapa syarat yaitu :

- a. Mudah digunakan dan dibawa dari suatu tempat ke tempat lain.
- b. Mudah diperoleh dan relatif murah.
- c. Ketelitian penimbangan sebaiknya maksimum 0,1 kg.
- d. Skalanya mudah dibaca.
- e. Dan cukup aman.

Prosedur menimbang berat badan menurut Departemen Pendidikan dan Kebudayaan dalam Nur Robiah, (2016: 50) sebagai berikut

- a. Anak berdiri menghadap timbangan, bisa di atas atau tengah timbangan.
- b. Sebaiknya anak berpakaian dalam saja dan tidak memakai sepatu/alas kaki.

2. Alat pengukuran tinggi badan :

Instrumen yang digunakan adalah *microtoise*.



Gambar 3.2 *Microtoise*

Sumber: <https://moedah.com/alat-pengukur-tinggi-badan/>. Diakses pada 2 desember 2019

Prosedur pengukuran tinggi badan menurut Departemen Pendidikan dan Kebudayaan dalam Nur Robiah, (2016: 48), sebagai berikut:

- a. Anak berdiri tegak membelakangi stadiometer/dinding. Lengan disamping dan pandangan lurus ke depan.
- b. Kedua kaki harus ke depan dan jarak antara kedua kaki kurang lebih 10 cm.
- c. Tumit, dataran belakang panggul dan kepala bagian belakang menyentuh stadiometer/dinding.
- d. Tekan bagian atas kepala dengan siku-siku.
- e. Tentukan tinggi dengan mengukur jarak vertikal dari alas kaki sampai titik yang ditunjuk oleh segi tiga siku-siku dibagian bawah.

Selanjutnya adalah menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan rumus sebagai berikut (I Dewa Nyoman Supariasa, dkk.,2001), yaitu

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (kilogram)}}{\text{Tinggi Badan (meter) x Tinggi Badan (meter)}}$$

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Kegiatan penelitian yang terpenting adalah pengumpulan data. Dalam penelitian hal yang terpenting adalah teknik pengumpulan data, karena tujuan utama dalam penelitian adalah mendapatkan data (Sandu Siyoto dan Ali Sodik, 2015: 75). Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data, maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar data yang ditetapkan.

Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dengan mengukur tinggi badan, berat badan siswa dan membagikan kuisioner *full day school* dan aktivitas fisik yang berisi pertanyaan seputar aktivitas fisik yang dilakukan dalam seminggu terakhir.

3.6 Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SD Islam Al Furqon Kecamatan Rembang, Kabupaten Rembang. Koordinasi dilakukan oleh pihak Kepala Sekolah SD Islam Al Furqon Rembang agar tidak mengganggu kegiatan belajar mengajar kelas lainnya. Waktu pelaksanaan hari rabu, kamis, jumat tanggal 29 sampai 31 Januari 2020.

3.7 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penelitian

Dalam penelitian ini diusahakan untuk menghindari adanya kesalahan selama melakukan pengambilan data. Maka dibawah ini dikemukakan beberapa faktor yang mempengaruhi selama penelitian dan peneliti berusaha untuk menghindarinya.

1) Faktor Responden

Kesungguhan siswa dalam mengikuti penelitian akan mempengaruhi hasil tes. Untuk memperkecil faktor ini maka, peneliti memberikan pengarahan kepada siswa mengenai maksud dan tujuan dari penelitian ini sehingga menarik minat siswa dalam mengikuti tes dan peneliti juga melakukan pengawasan pada saat penelitian berlangsung. Keterbatasan materi mengenai asupan gizi anak selama dan diluar keberlangsungan pendalaman *full day school*.

2) Faktor Alat

Alat yang digunakan pada saat penelitian harus disiapkan sebelum penelitian dimulai. Seperti timbangan untuk mengukur berat badan dicek pada posisi nol, alat mengukur tinggi badan dan kondisi alat yang layak dipakai.

3) Faktor Penguji

Kemampuan penguji dalam melakukan penilaian tes dapat mempengaruhi hasil yang dicapai. Penguji harus memahami prosedur penelitian yang akan dilakukan, mengenai penggunaan alat-alat dalam penelitian seperti melakukan pengukuran berat badan, tinggi badan, ketelitian pengisian kuisioner responden.

3.8 Teknik Analisis Data

Menurut Sugiyono (2009: 147) analisis data adalah proses mengelompokkan dan mentabulasi data berdasarkan variabel dan jenis responden, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, dan melakukan perhitungan hipotesis. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik inferensial yang terdiri dari bentuk non parametrik dengan analisis korelasi dan regresi sederhana.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Deskripsi data

4.1.1.1 *Full Day School* (FDS)

Pada variabel *Full Day School* (FDS) pengambilan data menggunakan angket sistem full day school oleh Noventia Aminingsih (2014). Hasil analisis untuk variabel *full day school* anak usia 10-12 tahun SD Islam Al Furqon Rembang secara keseluruhan sampel dari 141 anak diperoleh rata-rata (*mean*)= 74,3191.

4.1.1.2 Aktivitas Fisik

Pengambilan data tingkat aktivitas fisik pada siswa menggunakan instrumen kuisioner PAQ-C yang dilaksanakan di SD Islam Al Furqon Rembang. Hasil klasifikasi menjadi lima skala poin, yaitu: (1) sangat rendah, (2) Rendah, (3) sedang, (4) Tinggi, dan (5) Sangat Tinggi. Hasil analisis untuk variabel aktifitas fisik anak usia 10-12 tahun SD Islam Al Furqon Rembang secara keseluruhan sampel dari 141 anak diperoleh rata-rata (*mean*)= 2,597, *standart devisiasi*= 0,68285. Deskripsi hasil penelitian Aktivitas Fisik anak usia 10-12 tahun SD Islam Al Furqon Rembang.

Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Anak Usia 10-12 Tahun SD Islam Al Furqon Rembang.

Skor	Kategori Aktivitas Fisik	Frekuensi	Persentase
1	Sangat Rendah	3	2%
2	Rendah	71	50%
3	Sedang	50	33%
4	Tinggi	17	15%
5	Sangat Tinggi	0	0%
	Jumlah	141	100%

Sumber : Penelitian Miqdad Ibadurrahman, 2020

Hasil penelitian diketahui dengan jumlah siswa kelas IV, V, dan VI SD Islam Al Furqon Rembang yang berusia 10-12 tahun sebanyak 141 anak terdiri dari 79 anak laki-laki dan 62 perempuan. Berdasarkan tabel tersebut dari 141 siswa tidak ada siswa yang memiliki aktifitas fisik dalam kategori sangat tinggi (0%), tetapi terdapat 15 siswa dalam kategori tinggi (15%), 50 siswa dalam kategori sedang (33%), 71 siswa dalam kategori rendah (50%), dan 3 siswa dalam kategori sangat rendah (2%).

4.1.1.3 Indeks Massa tubuh (IMT)

Hasil analisis untuk variabel Indeks Massa Tubuh (IMT) anak usia 10-12 tahun SD Islam Al Furqon. Secara keseluruhan dari 141 anak diperoleh rata-rata (*mean*) = 0,8388. Deskripsi hasil penelitian Indeks Massa Tubuh anak usia 10-12 tahun SD Islam Al Furqon dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Indeks Massa Tubuh (IMT) Anak Usia 10-12 Tahun SD Islam Al Furqon Rembang.

Kelas interval	Kategori IMT	Frekuensi	Persentase
< -3 SD	Sangat Kurus	0	0%
-3 SD sampai dengan <-2 SD	Kurus	6	4%
-2 SD sampai dengan 1 SD	Normal	69	56%
> 1SD sampai dengan 2 SD	Gemuk	30	15%
> 2 SD	Obesitas	36	25%
Jumlah		141	100%

Sumber : Penelitian Miqdad Ibadurrahman, 2020

Hasil penelitian diketahui dengan jumlah siswa kelas IV, V, dan VI SD Islam Al Furqon Rembang yang berusia 10-12 tahun sebanyak 141 anak terdiri dari 79 anak laki-laki terdiri dari 0 anak laki-laki yang termasuk dalam kategori sangat kurus (0%), dalam kategori kurus sebanyak 4 anak (5%), dalam kategori normal sebanyak 29 anak (37%), dalam kategori gemuk ada 19 anak (24%), dan dalam kategori obesitas ada 27 anak (34%). Sedangkan anak perempuan sebanyak 62 anak yang termasuk dalam kategori sangat kurus sebanyak 0 anak

(0%), dalam kategori kurus sebanyak 2 anak (3%), dalam kategori normal sebanyak 40 anak (65%), dalam kategori gemuk sebanyak 11 anak (18%), dan dalam kategori obesitas ada 9 anak (15%). Berdasarkan data keseluruhan dapat ditotal dari 141 anak yang termasuk dalam kategori sangat kurus sebanyak 0 anak (0%), dalam kategori kurus sebanyak 6 anak (4%), dalam kategori normal sebanyak 69 anak (49%), dalam kategori gemuk sebanyak 30 anak (21%) dan sisanya berkategori obesitas sebanyak 2 anak (26%).

4.1.2 Hasil Uji Prasyarat Analisis

4.1.2.1 Uji Asumsi

Uji asumsi dilakukan untuk mengetahui telah terpenuhinya syarat-syarat yang diperlukan oleh suatu data agar dapat dianalisis. Uji Asumsi meliputi :

4.1.2.2 Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui distribusi data. Data yang baik adalah data yang berdistribusi normal sehingga data empirik yang didapat sesuai dengan data sesungguhnya. Uji normalitas ini menggunakan teknik *Kolmogorov Smirnov test*. Hasil uji normalitas selengkapnya pada tabel 4.3 berikut :

Tabel 4.3. Hasil Uji Normalitas Data

Variabel	Kolmogorov Smirnov	Signifikasi	Keterangan P>0,05
<i>Full Day School</i>	0,070	0,091	Normal
Aktivitas Fisik	0,070	0,086	Normal
Indeks Massa Tubuh	0,069	0,096	Normal

Sumber : Penelitian Miqdad Ibadurrahman, 2020

Hasil uji normalitas pada tabel di atas menunjukkan skor Kolmogorov Smirnov yaitu *full day school* 0,091, aktivitas fisik 0,086, indeks massa tubuh 0,096 dengan ($p>0,05$) yang berarti data berdistribusi normal.

4.1.2.3 Uji Linieritas

Uji linieritas digunakan untuk mengetahui adanya hubungan yang linier antara variabel penelitian. Hubungan yang linier menunjukkan perubahan pada variabel bebas oleh perubahan variabel terikat dengan membentuk garis linier. Hasil uji normalitas selengkapnya pada tabel 4.4 berikut :

Tabel 4.4. Hasil Uji Linieritas Data

Variabel	Nilai F	Signifikasi	Keterangan P>0,05
Aktiitas Fisik* <i>Full Day School</i>	1,120	0,325	Linier
Indeks Massa Tubuh* <i>Full Day School</i>	0,865	0,676	Linier
Indeks Massa Tubuh* Aktivitas Fisik	0,674	0,937	Linier

Sumber : Penelitian Miqdad Ibadurrahman, 2020

Hasil uji linieritas pada tabel di atas menghasilkan F = 1,120, 0,0865, 0,674, dan nilai signifikasi ($p>0,05$) yang berarti data berdistribusi normal. Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan linier antara ketiga variabel tersebut dan dapat diteruskan dengan metode analisis korelasi sederhana dan regresi sederhana.

4.1.3 Hasil Analisis Data

Setelah melakukan uji prasyarat, uji analisis data selanjutnya untuk melihat hubungan anatara full day school dengan aktivitas fisik dan indeks massa tubuh maka dilanjutkan dengan uji korelasi sederhana menggunakan korelasi Kendall's tau b dan analisis regresi linier sederhana antar variabel dengan software SPSS 25.

4.1.3.1 Hubungan *Full Day School* dengan Aktivitas Fisik Anak Usia 10-12 Tahun SD Islam Al Furqon Rembang

Hasil uji korelasi Kendall's tau b antara variabel *full day school* (X) dengan aktivitas fisik (Y_1) dapat dilihat pada tabel 4.5 di bawah ini :

Tabel 4.5 Hasil Uji Korelasi X dengan Y_1

Variabel	Koefisien Korelasi	Signifikasi	A	B	R Square
<i>Full Day School</i> Aktiitas Fisik	0,140	0,016	1,478	0,015	0,029

Sumber : Penelitian Miqdad Ibadurrahman, 2020

Berdasarkan hasil analisis di atas diperoleh hasil koefisien korelasi sebesar $r_{xy1} = 0,140$ dengan $p = 0,016$ ($p < 0,05$) yang berarti terdapat hubungan antara variabel *full day school* (X) dengan aktivitas fisik (Y_1). Koefisien korelasi bertanda positif menunjukkan adanya hubungan ke arah positif antara kedua variabel.

Berdasarkan hasil analisis regresi di atas kemudian dimasukkan kedalam persamaan regresi dengan rumus $Y = a + b X$ (Sugiyono, 2009: 188). a adalah angka konstan dari *Unstandardized Coefficients* yaitu 1,478. Angka tersebut merupakan angka konstan yang mempunyai arti jika tidak ada *full day school* (X) maka nilai konsisten aktivitas fisik (Y_1) sebesar 1,478. b adalah koefisien regresi, nilainya adalah 0,015 yang mengandung arti bahwa setiap penambahan 1% tingkat *full day school* (X) maka aktivitas fisik (Y_1) akan meningkat sebesar 0,015.

Karena koefisien regresi bernilai positif, maka dapat dikatakan bahwa *full day school* (X) berpengaruh positif terhadap aktivitas fisik (Y_1). Sehingga persamaan regresinya $Y = 1,478 + 0,015 X$. Besarnya pengaruh dapat dilihat pada tabel R Square yaitu sebesar 0,029 yang berarti bahwa pengaruh *full day school* (X) terhadap aktivitas fisik (Y_1) adalah sebesar 2,9%.

4.1.3.2 Hubungan *Full Day School* dengan Indeks Massa Tubuh Anak Usia 10-12 Tahun SD Islam Al Furqon Rembang

Hasil uji korelasi Kendall's tau b antara variabel *full day school* (X) dengan indeks massa tubuh (Y_2) dapat dilihat pada tabel 4.6 di bawah ini :

Tabel 4.6 Hasil Uji Korelasi X dengan Y_2

Variabel	Koefisien Korelasi	Signifikasi
<i>Full Day School</i> Indeks Massa Tubuh	-0,074	0,199

Sumber : Penelitian Miqdad Ibadurrahman, 2020

Berdasarkan hasil analisis di atas diperoleh hasil koefisien korelasi sebesar $r_{xy2} = -0,074$ dengan $p = 0,199$ ($p < 0,05$) yang berarti tidak terdapat hubungan antara variabel *full day school* (X) dengan indeks massa tubuh (Y_2). Koefisien korelasi bertanda negatif menunjukkan adanya hubungan ke negatif antara kedua variabel.

4.1.3.3 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh Anak Usia 10-12 Tahun SD Islam Al Furqon Rembang

Hasil uji korelasi Kendall's tau b antara variabel aktivitas fisik (Y_1) dengan indeks massa tubuh (Y_2) dapat dilihat pada tabel 4.7 di bawah ini :

Tabel 4.7 Hasil Uji Korelasi Y_1 dengan Y_2

Variabel	Koefisien Korelasi	Signifikasi	A	B	R Square
Aktiitas Fisik Indeks Massa Tubuh	-0,115	0,045	2,267	-,550	,035

Sumber : Penelitian Miqdad Ibadurrahman, 2020

Berdasarkan hasil analisis di atas diperoleh hasil koefisien korelasi sebesar $r_{xy1} = -0,115$ dengan $p = 0,045$ ($p < 0,05$) yang berarti terdapat hubungan antara variabel aktivitas fisik (Y_1) dengan indeks massa tubuh (Y_2) . Koefisien korelasi bertanda negatif menunjukkan adanya hubungan ke arah negatif antara kedua variabel.

Berdasarkan hasil analisis regresi di atas diperoleh hasil a yaitu 2,267 yang mempunyai arti jika tidak ada aktivitas fisik (Y_1) maka nilai konsisten indeks massa tubuh (Y_2) sebesar 2,267. Dan b adalah -,550 yang mengandung arti

bahwa setiap penambahan 1% tingkat aktivitas fisik (Y_1) maka indeks massa tubuh (Y_2) akan meningkat sebesar -,550.

Karena koefisien regresi bernilai negatif, maka dapat dikatakan bahwa aktivitas fisik (Y_1) berpengaruh negatif terhadap indeks massa tubuh (Y_2). Sehingga persamaan regresinya $Y = 2,267 - 0,550 X$. Besarnya pengaruh dapat dilihat pada tabel R Square yaitu sebesar 0,035 yang berarti bahwa pengaruh aktivitas fisik (Y_1) terhadap indeks massa tubuh (Y_2) adalah sebesar 3,5%.

4.1.4 Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil analisis korelasi menggunakan Kendall's tau b dengan signifikan 0,05 (2-tailed) variabel *full day school* (X) dengan aktivitas fisik (Y_1) dan indeks massa tubuh (Y_2). Pada variabel *full day school* (X) dengan aktivitas fisik (Y_1) diperoleh harga koefisien 0,140 dengan signifikansi 0,016. Hasil uji korelasi *full day school* (X) dengan indeks massa tubuh (Y_2) diperoleh harga koefisiensi 0,074 dengan signifikansi 0,199. Dan Hasil uji korelasi aktivitas fisik (Y_1) dengan indeks massa tubuh (Y_2) diperoleh hasil koefisiensi -0,115 dengan signifikansi 0,045. Berdasarkan data tersebut maka dapat dilakukan uji hipotesis korelasi dengan membandingkan taraf signifikansi (p-value) sebagai berikut :

- a. Jika signifikansi $> 0,05$ maka H_0 diterima
- b. Jika signifikansi $< 0,05$ maka H_0 ditolak

Berdasarkan hasil koefisien korelasi variabel *full day school* (X) dengan aktivitas fisik (Y_1) diperoleh harga koefisien 0,140 dengan signifikansi $0,016 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang artinya terdapat hubungan signifikan antara variabel *full day school* (X) dengan aktivitas fisik (Y_1). Hasil dari koefisiensi variabel *full day school* (X) dengan indeks massa tubuh (Y_2) diperoleh harga koefisiensi 0,074 dengan signifikansi $0,199 > 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a

ditolak, yang artinya tidak terdapat hubungan signifikan antara variabel *full day school* (X) dengan indeks massa tubuh (Y_2). Hasil dari korelasi aktivitas fisik (Y_1) dengan indeks massa tubuh (Y_2) diperoleh harga koefisien $-0,115$ dengan signifikansi $0,045 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang artinya terdapat hubungan signifikan antara variabel aktivitas fisik (Y_1) dengan indeks massa tubuh (Y_2).

Setelah didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara variabel X dengan Y_1 terdapat hubungan positif yang signifikan dan variabel Y_1 dengan Y_2 terdapat hubungan negatif yang signifikan, langkah berikutnya adalah menginterpretasikan kekuatan hubungannya dapat dilihat pada tabel 4.8 pedoman interpretasi koefisien korelasi milik Sugiyono dibawah ini :

Interval Koefisien	Tingkat hubungan
0,00 - 0,199	Sangat Rendah
0,20 - 0,399	Rendah
0,40 - 0,599	Sedang
0,60 - 0,799	Kuat
0,80 - 1,000	Sangat Kuat

Sumber : Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D, Sugiyono : 2009 : 184

Koefisien korelasi keeratn hubungan antara *full day school* dengan aktivitas fisik dan aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh berada dalam kategori sangat rendah sebab terletak pada interval koefisien 0,00 - 0,199. Juga dapat dipahami bahwa korelasi antara *full day school* dengan aktivitas fisik bersifat positif, artinya semakin tinggi tingkat pelaksanaannya *full day school* maka akan semakin tinggi tingkat aktivitas fisik yang dimiliki. Atau sebaliknya semakin rendah pelaksanaan *full day school* maka akan semakin rendah pula tingkat aktivitas fisik. Sementara itu korelasi aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh bersifat negatif, artinya semakin tinggi tingkat aktivitas fisik maka akan

semakin rendah indeks massa tubuh. Sebaliknya semakin rendah tingkat aktivitas fisik maka indeks massa tubuh akan semakin tinggi.

Untuk mengetahui besarnya pengaruh pada setiap variabel dapat dilihat tabel 5.2, kemudian dilakukan uji hipotesis regresi dengan membandingkan taraf signifikansi (p-value) sebagai berikut :

- c. Jika signifikansi $> 0,05$ maka H_0 diterima
- d. Jika signifikansi $< 0,05$ maka H_0 ditolak

Tabel 4.9 Hasil Uji Regresi Data

Variabel	Nilai T	Signifikasi	Keterangan $P > 0,05$
Aktiitas Fisik* <i>Full Day School</i>	2,042	0,043	Ho ditolak
Indeks Massa Tubuh* <i>Full Day School</i>	-0,667	0,506	Ho diterima
Indeks Massa Tubuh* Aktivitas Fisik	-2,250	0,026	Ho ditolak

Sumber : Penelitian Miqdad Ibadurrahman, 2020

Dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh variabel *full day school* (X) dengan aktivitas fisik (Y_1) dengan nilai signifikansi $0,043 < 0,05$. Tidak adanya pengaruh pada variabel *full day school* (X) dengan indeks massa tubuh (Y_2) dilihat dari nilai signifikansi $0,506 > 0,05$. Dan adanya pengaruh antara aktivitas fisik (Y_1) dengan indeks massa tubuh (Y_2) dengan nilai $0,026 < 0,05$.

4.2 Pembahasan

Hasil penelitian yang telah dilakukan pada anak usia 10-12 tahun di SD Islam Al Furqon Rembang mempunyai hasil bahwa tingkat aktivitas fisik anak yang dilakukan di rumah maupun di sekolah meningkat khususnya pada anak bersekolah *full day school*. Hubungan yang bernilai positif antara *full day school* dengan aktivitas fisik, artinya sekolah *full day school* yang mempunyai waktu dan belajar lebih lama, akan meningkat aktivitas fisik dengan tingkat kenaikan 2,9%. Pada tabel distribusi aktivitas fisik anak usia 10-12 tahun SD Islam Al Furqon

sebagian besar pada kategori dominan pada kategori rendah. Sementara itu, full day school tidak ada hubungannya dengan indeks massa tubuh. Aktivitas fisik mempunyai hubungan yang signifikan dengan indeks massa tubuh, dengan hubungan yang bertolak arah atau negatif. Artinya, semakin tinggi tingkat aktivitas fisik anak maka indeks massa tubuh akan menurun.

Erick Bruhaein (2017) menyatakan bahwa anak usia 10-12 tahun merupakan usia dalam keaktifan dalam bergerak, sehingga ketrampilan aktivitas sering menggunakan otot-otot besar. Anak pada usia tersebut juga mempunyai rasa ingin bermain yang tinggi dan kegiatan belajar yang menyenangkan, tidak heran jika jiwa bermain diluar kelas sangat tinggi. Aktivitas Aktivitas fisik pada anak usia 10-12 tahun SD Islam Al Furqon Rembang relatif rendah. Hal ini tidak sejalan dengan karakteristik anak yang suka dalam melakukan aktivitas fisik seperti bermain dan sebagainya. Faktor-faktor yang menyebabkan anak sukar bermain adalah kelelahan serta perilaku pasif dalam melakukan aktivitas fisik. Kelelahan disebabkan karena lamanya anak mengemban pendidikan di sekolah. Kelelahan juga mempunyai risiko untuk mudah depresi, cemas, hilang nafsu makan, stress, dan gangguan tidur (Djaali, 2008 dalam Cahyaningtyas Retno Prawitasih 2017).

Berdasarkan hasil penelitian di SD Islam Al Furqon Rembang jumlah anak yang mengalami kegemukan dan obesitas sebanyak 40% persen terdiri dari 15% kegemukan yang berjumlah 30 anak dan 25% obesitas yang berjumlah 36 anak. Sementara tingkat aktivitas fisik anak dengan kategori rendah adalah 50% yang berjumlah 71 anak. Artinya tingkat aktivitas fisik anak usia 10-12 tahun yang menempuh pendidikan dengan menggunakan sistem *full day school* memiliki tingkat aktivitas rendah berdampak pada kegemukan dan obesitas anak.

Sebagian besar siswa mengutarakan bahwa sepulang sekolah mereka menggunakan *gadget* untuk bermain game *online*, sosial media atau *platform* lainnya. Sebagian juga ada yang menanyakan apakah bermain *gadget* dan hal yang serupa itu termasuk dalam aktivitas fisik, bahkan mereka mengatakan di rumah juga sudah melakukan aktivitas fisik berupa bermain *gadget*. Hal ini berkaitan dengan penelitian Fiona Sarah dan Siti Arifah (2013) tentang penggunaan *gadget* terhadap penurunan intensitas aktivitas fisik. Intensitas aktivitas fisik yang menurun menyebabkan ketidakseimbangan kebutuhan gizi dan menyebabkan kegemukan bahkan sampai obesitas. Diperlukan edukasi untuk anak se-usia mereka tentang pentingnya aktivitas fisik untuk kesehatan anak.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat disimpulkan :

1. Terdapat hubungan antara *full day school* dengan fisik anak usia 10-12 tahun di SD Islam Al Furqon Rembang Kecamatan Rembang Kabupaten Rembang dengan nilai $p = 0,016$
2. Tidak terdapat hubungan antara *full day school* dengan indeks massa tubuh anak usia 10-12 tahun di SD Islam Al Furqon Rembang Kecamatan Rembang Kabupaten Rembang dengan nilai $p = 0,199$
3. Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh anak usia 10-12 tahun di SD Islam Al Furqon Rembang Kecamatan Rembang Kabupaten Rembang dengan nilai $p = 0,045$

5.2 Saran

Saran dari penulis yang ingin disampaikan terkait dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan sebagai berikut :

1. Menjaga tingkat aktivitas fisik anak dengan memberikan *blended learning*. Memusatkan kegiatan aktivitas fisik anak dalam jam pelajaran tertentu supaya maksimal dalam melakukan aktivitas fisik.
2. Keikutsertaan guru, terutama wali kelas untuk mendorong tingkat aktivitas fisik disela-sela pembelajaran berlangsung dengan memberikan kegiatan beraktivitas fisik sedang hingga tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aminingsih, Noventia. 2014. "Sistem Full Day School terhadap Interaksi Sosial Siswa Kelas V Dengan Teman Sebaya di SD Muhammadiyah Pakel Program Plus Yogyakarta". *Skripsi*. Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Andriyani, Fitria Dwi. 2014. "Physical Activity Guidelines for Children". *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 10(1), 61-67.
- Anggraeni, Khurotin. 2018. "Indonesian Policy FULL-DAY SCHOOL Perspective Management Islamic Education." *International Journal of Management in Education*.
- Asmani, Jamal Ma'mur. 2017. *Full Day School: Konsep, Manajemen, & Quality Control*. Yogyakarta. AR-RUZZ MEDIA.
- Azizah, Annisa Nurul. 2014. "Program Full Day School dalam Pengembangan Kemandirian Siswa Kelas IV di SDIT Insan Utama Bantul Tahun Ajaran 2013/2014". *Skripsi*. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. 2013. *Riset Kesehatan Dasar: RISKESDAS 2013*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. 2018. *Riset Kesehatan Dasar: RISKESDAS 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Burhain, Erick. 2017. "Aktivitas Fisik Olahraga untuk Pertumbuhan dan Perkembangan Siswa SD". Universitas Pendidikan Indonesia
- Departemen Kesehatan. 2006.
<http://www.depkes.go.id/index.php?txtKeyword=status+gizi&act=search-by-map&pgnumber=0&charindex=&strucid=1280&fullcontent=1&C-ALL=1>,
(diakses 29 November 2019)
- Exercise intensity: How to measure it. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/exercise-intensity/art-20046887> (diakses 19 Agustus 2020)
- Hasan, N. 2006. "FULLDAY SCHOOL (Model Alternatif Pembelajaran Bahasa Asing)". *Jurnal Tadris Stain Pamekasan*, 1(1), 109-118
- Irna. 2020. *Dampak Kelebihan dan Kekurangan Indeks Massa Tubuh*. <https://www.alodokter.com/komunitas/topic/apa-dampak-nya-jika-indeks-massa-tubuh-nya-dibawah-atau> (diakses 24 Agustus 2020)

- Johan, Rita, dan Harlan, J. 2017. *Education nowadays*. International Journal of Educational, 4(5), 51-56
- Kementerian Kesehatan. 2010. *Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia*. Jakarta: Direktorat Jenderal Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak, Kementerian Kesehatan RI.
- Kent C, Kowalski, et al. 2004. "The Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C) and Adolescents (PAQ-A) Manual". Kanada: College of Kinesiology, University of Saskatchewan.
- Kuswandi, Iwan. *Full Day Scool dan Pendidikan Terpadu*. <https://iwankuswandi.wordpress.com/2012/07/09/full-day-school-dan-pendidikan-terpadu/> (diakses 7 November 2019)
- Linawati, Mevi. 2017. 10.000 Sekolah Daftar Terapkan Full Day School. <https://www.liputan6.com/news/read/2891656/10000-sekolah-daftar-terapkan-full-day-school> (diakses 20 November 2019)
- Mufidati, Khusnul. 2013. *Full Day School dan Terpadu*. <http://mufidati42318.blogspot.com/> (diakses 2 November 2019)
- Naimah, Khoirun. 2019. "Sistem Full Day School dalam Mengembangkan Keterampilan Sosial Siswa di Sekolah Dasar Insan Amanah Malang". Tesis. Program Pascasarjana Universitas Islam Negeri Malang
- Pradana, Adhitya. 2014. "Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Nilai Lemak Viseral". *Jurnal Media Medika Muda*. Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
- Pfeifer, K., Füzéki, E., Ferrari, N., & Banzer, W. E. 2016. *National Recommendations for Physical Activity and Physical Activity Promotion*. Erlangen: FAU University Press. Vol 79
- PRAWITASIH, C. R. 2017. "Pengaruh Lama Berada di Sekolah (Full Day) terhadap Personal Sosial Anak Usia Sekolah di SMP 7 Muhammadiyah Surakarta". *Publikasi Ilmiah*. Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Ramadona, E. T. 2018. "Hubungan Indeks Massa Tubuh dan Tingkat Aktivitas Fisik pada Siswa Sekolah Dasar Kelas V di SD Negeri Samirono Kecamatan Depok Kabupaten Sleman". *Skripsi*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
- Robi'ah Al Adawiyah, N. 2016. "Hubungan Antara Status Gizi dengan Tingkat Aktivitas Jasmani Siswa Kelas V Mi Darul Hikmah". *Skripsi*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
- Rokholm, B., J. L. Baker, and T. I. A. Sørensen. 2010. "National Prevalence of Obesity The Levelling off of the Obesity Epidemic since the Year 1999 – a Review of Evidence and Perspectives." *Institute of Preventive Medicine*,

Copenhagen University Hospital, Denmark 835–846.


- Sarah, F., Pujonarti, Siti Arifah. 2013. "Penggunaan *Gadget*, Aktivitas Fisik, Asupan, dan Kaitannya dengan *Overweigh*, Siswa SD Marsudini Matraman, Jakarta Timur 2013". Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat.
- Shothen, M., Blecker, U., & Loltin, M. 1999. "The health benefits of physical activity in children and adolescents: Implications for chronic disease prevention". *European Journal of Pediatrics*, 158(4), 271–274
- Siregar, L. Y. S. 2017. "*Full Day School* Sebagai Penguatan Pendidikan Karakter (Perspektif Psikologi Pendidikan Islam)". *Jurnal Pendidikan Dan Manajemen Islam*, 5(2), 309-319
- Siyoto, Sandu., Sodik, Ali. 2015. *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Sizer, F., Whitney, E. 2006. *Nutrition Concepts and Controversies, Eleventh Edition*. Amerika : Thomson Wadsworth.
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukardi, Muhammad. 2019. *Video Viral Segerombolan Murid Sekolah Menghisap Rokok saat Guru Mengajar*
<https://lifestyle.okezone.com/read/2019/01/08/196/2001323/video-viral-segerombolan-murid-sekolah-menghisap-rokok-saat-guru-mengajar> (diakses 6 november 2019)
- Sulistianingrum, N. D. 2010. "Hubungan Indeks Massa Tubuh dan Rasio Lingkar Pinggang Pinggul Dengan Kadar Gula Darah Puasa". *Skripsi*. Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta
- Triapriyanto, F. X. 2018. "Penerapan Sistem Pembelajaran Full Day School". *Tugas Akhir*. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Dharma Yogyakarta
- Utari, A. 2007. "Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Anak Usia 12-14 Tahun". *Tesis*. Program Pasca Sarjana Universitas Diponegoro.
- Vaux-Bjerke, Alison, et al . 2018. *Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition*. Washington, DC: U.S.Department of Health and Human Services.
- Widodo, G. S. 2017. *Penerapan Full Day School Dalam Multi Perspektif (Manajemen, Karakter, Religi, Kultural, dan Sosial)*. Malang: Pascasarjana Universitas Negeri Malang
- World Health Organization. 2004. "Appropriate body-mass index for Asian populations and its implications for policy and intervention strategies". *Lancet* 363:157–163.

World Health Organization. 2016. "Physical Activity". Diambil dari http://www.who.int/topics/physical_activity/en/, (diakses 27 November 2019)

Wulandari, Endah, Marhan Taufik, dan Kuncahyono. n.d. "Analisis Implementasi Full Day School Sebagai Upayapembentukan Karakter Siswa Di SD Muhammadiyah 4 Kota Malang." *Jurnal Pemikiran Dan Pengembangan SD* 2018(1):65–74.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Keputusan Pembimbing



UNNES

**KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
Nomor: 15319/UN37.1.6/TD.06/2019**

**Tentang
PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI/TUGAS AKHIR SEMESTER
GASAL/GENAP
TAHUN AKADEMIK 2019/2020**

Menimbang : Bahwa untuk memperlancar mahasiswa Jurusan/Prodi Ilmu Keolahragaan/Illmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan membuat Skripsi/Tugas Akhir, maka perlu menetapkan Dosen-dosen Jurusan/Prodi Ilmu Keolahragaan/Illmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES untuk menjadi pembimbing.

Mengingat : 1. Undang-undang No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Tambahan Lembaran Negara RI No.4301, penjelasan atas Lembaran Negara RI Tahun 2003, Nomor 78)
2. Peraturan Rektor No. 21 Tahun 2011 tentang Sistem Informasi Skripsi UNNES
3. SK. Rektor UNNES No. 164/O/2004 tentang Pedoman penyusunan Skripsi/Tugas Akhir Mahasiswa Strata Satu (S1) UNNES;
4. SK Rektor UNNES No.162/O/2004 tentang penyelenggaraan Pendidikan UNNES;


Menimbang : Usulan Ketua Jurusan/Prodi Ilmu Keolahragaan/Illmu Keolahragaan Tanggal 4 September 2019

MEMUTUSKAN

Menetapkan :
PERTAMA : Menunjuk dan menugaskan kepada:
Nama : Sugiarto, S.Si., M.Sc. AIFM.
NIP : 198012242006041001
Pangkat/Golongan : III/c
Jabatan Akademik : Lektor
Sebagai Pembimbing
Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi/Tugas Akhir :
Nama : MIQDAD 'IBADURRAHMAN
NIM : 6211416038
Jurusan/Prodi : Ilmu Keolahragaan/Illmu Keolahragaan
Topik : Hubungan Aktivitas Belajar Full Day School Terhadap Aktivitas Fisik Anak Usia 7-12 Tahun

KEDUA : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan.

Tembusan
1. Pembantu Dekan Bidang Akademik
2. Ketua Jurusan
3. Petinggal



DI TETAPKAN DI : SEMARANG
Pada Tanggal : 4 September 2019
Prof. Dr. Tandiyu Rahayu, M.Pd
NIP. 06103201984031001

6211416038
--- FM-03-AKD-24/Rev. 00 ---

Lampiran 2. Surat Permohonan Izin Observasi



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Gedung Dekanat FIK Kampus UNNES Sekaran Gunungpati Semarang 50229
Telepon +6224-8508007, Faksimile +6224-8508007
Laman: <http://fik.unnes.ac.id>, surel: fik@mail.unnes.ac.id

Nomor : B/890/UN37.1.6/LT/2020 20 Januari 2020
Hal : Permohonan Izin Observasi

Yth. Kepala SD Islam Al Furqon
Jalan Pesantren 2 Rembang, Sukoharjo, Kec. Rembang, Kab. Rembang Prov. Jawa Tengah

Dengan hormat, bersama ini kami sampaikan bahwa mahasiswa di bawah ini:

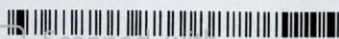
Nama : Miqdad `ibadurrahman
NIM : 6211416038
Program Studi : Ilmu Keolahragaan, S1
Semester : Gasal
Tahun akademik : 2019/2020
Topik observasi : Hubungan sistem full day school terhadap tingkat aktivitas fisik dan indeks massa tubuh anak usia 10-12 tahun di Sekolah Dasar Islam Al-Furqon Rembang

Kami mohon yang bersangkutan diberikan izin observasi untuk penelitian awal skripsi di perusahaan atau instansi yang Saudara pimpin, dengan alokasi waktu 27 Januari s.d 29 Februari 2020.

Atas perhatian dan kerjasama Saudara, kami mengucapkan terima kasih.



Tembusan:
Dekan FIK;
Universitas Negeri Semarang



Lampiran 3. Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
 UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
 Gedung Dekanat FIK Kampus UNNES Sekaran Gunungpati Semarang 50229
 Telepon +6224-8508007, Faksimile +6224-8508007
 Laman: <http://fik.unnes.ac.id>, surel: fik@mail.unnes.ac.id

Nomor : B/891/UN37.1.6/LT/2020 20 Januari 2020
 Hal : Izin Penelitian

Yth. Kepala SD Islam Al Furqon Rembang
 Jl. Pesantren, Kutoharjo, Kec. Rembang, Kabupaten Rembang, Jawa Tengah 59219

Dengan hormat, bersama ini kami sampaikan bahwa mahasiswa di bawah ini:

Nama : Miqdad `ibadurrahman
 NIM : 6211416038
 Program Studi : Ilmu Keolahragaan, S1
 Semester : Gasal
 Tahun akademik : 2019/2020
 Judul : Hubungan full day school terhadap tingkat aktivitas fisik dan indeks massa tubuh anak usia 10-12 tahun di Sekolah Dasar Islam Al Furqon Rembang

Kami mohon yang bersangkutan diberikan izin untuk melaksanakan penelitian skripsi di perusahaan atau instansi yang Saudara pimpin, dengan alokasi waktu 27 Januari s.d 29 Februari 2020.

Atas perhatian dan kerjasama Saudara, kami mengucapkan terima kasih.



Tembusan:
 Dekan FIK;
 Universitas Negeri Semarang



Nomor Acuan Surat: 477.974.361.1

Sistem Informasi Surat Dinas - UNNES (2020-01-20 13:26:18)

Lampiran 4. Surat Keterangan Melakukan Penelitian


SEKOLAH DASAR ISLAM “ AL FURQON “ KASINGAN
 Jl. Pesantren No. 2 Telp. 08112703133 Rembang 59219
 Website : www.sdialfurqon.com E-mail : sdialfa_rembang@yahoo.co.id

SURAT KETERANGAN MELAKUKAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : RITA MASNIYAH K, SE, S. Pd
 Jabatan : Kepala Sekolah Dasar Islam Al Furqon
 Alamat : Jl Pesantren Nomor 2 Rembang

menerangkan dengan sesungguhnya, bahwa:

Nama : Miqdad 'Ibadurrahman
 NIM : 6211416038
 Prodi : Ilmu Keolahragaan, S1
 Jabatan : Mahasiswa Universitas Negeri Semarang (UNNES)
 Jenis Kelamin : Laki-laki

Adalah benar-benar telah melakukan penelitian pada "Hubungan full day school terhadap tingkat aktivitas fisik indeks massa tubuh anak usia 10 – 12 tahun di SD Islam Al Furqon Rembang" .
 Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sesungguhnya, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Rembang, 3 Februari 2020

Ka. SD Islam Al Furqon
 Kecamatan Rembang


 RITA MASNIYAH K, SE, S. Pd
 NIP. ---

Lampiran 5. Lembar Validasi Ahli

LEMBAR VALIDASI AHLI

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : FAJAR AWANG IKAWAN, S.Si, M.Pd., Ph.D
 Bidang Keahlian : Biomekanika
 Instansi : IKOR / FIK UNNES

Telah membaca instrumen penelitian *The Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C)* dalam bahasa Indonesia dengan judul "Hubungan Sistem *Full Day School* dengan Tingkat Aktivitas Fisik dan Indeks Massa Tubuh Anak Usia 10-12 Tahun di Sekolah Dasar Islam Al Furqon Rembang" oleh peneliti :

Nama : Miqdad Ibadurrahman
 NIM : 6211416038
 Instansi : Jurusan Ilmu Keolahragaan, FIK UNNES

Setelah mencermati kuesioner yang telah dibuat, maka masukan / saran terhadap instrumen tersebut adalah :

PENGUNAAN BAHASA MOHON DISEJUKAN
 DENGAN USIA PARTISIPAN
 KONTEN MATERI HARAPANNYA MUDAH DIPAHAMI
 OLEH ANAK USIA 10 - 12 TAHUN

Keterangan :

- a. Layak digunakan
- b. Layak digunakan dengan revisi
- c. Tidak layak digunakan

Semarang, 18-8-2020

Validator


 FAJAR AWANG, I.Pd.

Lampiran 6. Jadwal Kegiatan Belajar 4A

Jadwal Pelajaran Kelas IV.A
SD ISLAM AL FURQON
THN. PELAJARAN 2019-2020

Waktu	JAM	Hari				Waktu	Hari	Waktu	Hari
		SENIN	SELASA	RABU	KAMIS				
06.45 - 07.00		Baris	Baris	Baris	Baris	06.45 - 07.00	Baris	06.45 - 07.00	Baris
07.00 - 07.35	I	Upc/Pembiasaan	Pembiasaan	Pembiasaan	Pembiasaan	07.00 - 07.35	Pembiasaan	07.00 - 07.35	Senam/pembiasaan
07.35 - 08.10	II	Tema	Bhs Jawa	Matematika	Matematika	07.35 - 08.10	Matematika	07.35 - 08.10	Tema
08.10 - 08.45	III	Tema	Bhs Jawa	Matematika	Matematika	08.10 - 08.45	Matematika	08.10 - 08.45	Tema
08.45 - 09.20	IV	Tema	Tema	Bhs Inggris	Bhs Arab	08.45 - 09.20	PJOK	08.45 - 09.00	Istirahat
09.20 - 09.55	V	PABP	Tema	Bhs Inggris	Bhs Arab	09.20 - 09.55	PJOK	09.00 - 09.35	Kegiatan Literasi
09.55 - 10.10		Istirahat	Istirahat	Istirahat	Istirahat	09.55 - 10.30	Istirahat	09.35 - 10.35	Ekstrakurikuler
10.10 - 10.45	VI	PABP	Tema	BTA	Tema	10.30 - 11.05	PJOK		(ekstra wajib sesuai
10.45 - 11.20	VII	PABP	Bhs Arab	BTA	Tema	11.05 - 11.40	Tema		pilihan anak)
11.20 - 11.35		Istirahat	Istirahat	Istirahat	Istirahat	11.40 - 13.00	Ishoma	10,35	pulang
11.35 - 12.10	VIII	Hafalan Surat	Bhs Arab	BTA	Bhs Inggris	13.00 - 13.35	Tema		
12.10 - 12.45	IX	Hafalan Surat	Bhs Arab	Tema	Bhs Inggris	13.35 - 14.10	Tema		
12.45 - 13.20		Ishoma	Ishoma	Ishoma	Ishoma	14.10 - 15.30	Pranuka-sholat-pulang		
13.20 - 13.55	X	FIP	Hafalan Surat	Tema	TIK/Komputer				
13.55 - 14.30	XI	FIP	Hafalan Surat	Tema	TIK/Komputer				
14.30 - 15.05	XII	FIP	Hafalan Surat	Tema	TIK/Komputer				
15.05 - 15.30		Sholat-pulang	Sholat-pulang	Sholat-pulang	Sholat-pulang				

Rembang, 15 Juli 2019
Kepala Sekolah
Rita Masniyah, SE, S.Pd

P. JOK
K. IV. Jum'at
K. V. Rabu

Lampiran 7. Jadwal Kegiatan Belajar 4B

Jadwal Pelajaran Kelas IV.B
SD ISLAM AL FURQON
THN. PELAJARAN 2019-2020

Waktu	JAM	Hari				Waktu	Hari	Waktu	Hari
		SENIN	SELASA	RABU	KAMIS				
06.45 - 07.00		Baris	Baris	Baris	Baris	06.45 - 07.00	Baris	06.45 - 07.00	Baris
07.00 - 07.35	I	Upc/Pembiasaan	Pembiasaan	Pembiasaan	Pembiasaan	07.00 - 07.35	Pembiasaan	07.00 - 07.35	Senam/pembiasaan
07.35 - 08.10	II	Tema	Matematika	BTA	Matematika	07.35 - 08.10	Matematika	07.35 - 08.10	Tema
08.10 - 08.45	III	Tema	Matematika	BTA	Matematika	08.10 - 08.45	Matematika	08.10 - 08.45	Tema
08.45 - 09.20	IV	PABP	Tema	BTA	Bhs Jawa	08.45 - 09.20	PJOK	08.45 - 09.00	Istirahat
09.20 - 09.55	V	PABP	Tema	Tema	Bhs Jawa	09.20 - 09.55	PJOK	09.00 - 09.35	Kegiatan Literasi
09.55 - 10.10		Istirahat	Istirahat	Istirahat	Istirahat	09.55 - 10.30	Istirahat	09.35 - 10.35	Ekstrakurikuler
10.10 - 10.45	VI	PABP	Tema	Tema	Bhs Inggris	10.30 - 11.05	PJOK		(ekstra wajib sesuai
10.45 - 11.20	VII	Bhs Arab	Tema	Tema	Bhs Inggris	11.05 - 11.40	Tema		pilihan anak)
11.20 - 11.35		Istirahat	Istirahat	Istirahat	Istirahat	11.40 - 13.00	Ishoma	10,35	pulang
11.35 - 12.10	VIII	Bhs Arab	Hafalan Surat	Bhs Inggris	Bhs Arab	13.00 - 13.35	Tema		
12.10 - 12.45	IX	Bhs Arab	Hafalan Surat	Bhs Inggris	Bhs Arab	13.35 - 14.10	Tema		
12.45 - 13.20		Ishoma	Ishoma	Ishoma	Ishoma	14.10 - 15.30	Pranuka-sholat-pulang		
13.20 - 13.55	X	Hafalan Surat	FIP	TIK/Komputer	Tema				
13.55 - 14.30	XI	Hafalan Surat	FIP	TIK/Komputer	Tema				
14.30 - 15.05	XII	Hafalan Surat	FIP	TIK/Komputer	Tema				
15.05 - 15.30		Sholat-pulang	Sholat-pulang	Sholat-pulang	Sholat-pulang				

Rembang, 15 Juli 2019
Kepala Sekolah
Rita Masniyah, SE, S.Pd

Lampiran 8. Jadwal Kegiatan Belajar 5A

Jadwal Pelajaran Kelas V.A
SD ISLAM AL FURQON
THN. PELAJARAN 2019-2020

Waktu	JAM	Hari				Waktu	Hari	Waktu	Hari
		SENIN	SELASA	RABU	KAMIS				
06.45 - 07.00		Baris	Baris	Baris	Baris	06.45 - 07.00	Baris	06.45 - 07.00	Baris
07.00 - 07.35	I	Upc/Pembiasaan	Pembiasaan	Pembiasaan	Pembiasaan	07.00 - 07.35	Pembiasaan	07.00 - 07.35	Senam/pembiasaan
07.35 - 08.10	II	Tema	Matematika	Bhs Inggris	Matematika	07.35 - 08.10	PABP	07.35 - 08.10	Tema
08.10 - 08.45	III	Tema	Matematika	Bhs Inggris	Matematika	08.10 - 08.45	PABP	08.10 - 08.45	Tema
08.45 - 09.20	IV	Tema	BTA	PJOK	Bhs Inggris	08.45 - 09.20	PABP	08.45 - 09.00	Istirahat
09.20 - 09.55	V	TIK/Komputer	BTA	PJOK	Bhs Inggris	09.20 - 09.55	Matematika	09.00 - 09.35	Kegiatan Literasi
09.55 - 10.10		Istirahat	Istirahat	Istirahat	Istirahat	09.55 - 10.30	Istirahat	09.35 - 10.35	Ekstrakurikuler
10.10 - 10.45	VI	TIK/Komputer	BTA	PJOK	Bhs Arab	10.30 - 11.05	Matematika		(ekstra wajib sesuai
10.45 - 11.20	VII	TIK/Komputer	FIP	Tema	Bhs Arab	11.05 - 11.40	Tema		pilihan anak)
11.20 - 11.35		Istirahat	Istirahat	Istirahat	Istirahat	11.40 - 13.00	Istirahat	10,35	pulang
11.35 - 12.10	VII	Bhs Jawa	FIP	Tema	Tema	13.00 - 13.35	Tema		
12.10 - 12.45	IX	Bhs Jawa	FIP	Tema	Tema	13.35 - 14.10	Tema		
12.45 - 13.20		Ishoma	Ishoma	Ishoma	Ishoma	14.10 - 15.30	Pramuka-sholat-pulang		
13.20 - 13.55	X	Tema	Hafalan Surat	Bhs Arab	Hafalan Surat				
13.55 - 14.30	XI	Tema	Hafalan Surat	Bhs Arab	Hafalan Surat				
14.30 - 15.05	XII	Tema	Hafalan Surat	Bhs Arab	Hafalan Surat				
15.05 - 15.30		Sholat-pulang	Sholat-pulang	Sholat-pulang	Sholat-pulang				

Rembang, 15 Juli 2019
Kepala Sekolah

Lampiran 9. Jadwal Kegiatan Belajar 5B

Jadwal Pelajaran Kelas V.B
SD ISLAM AL FURQON
THN. PELAJARAN 2019-2020

Waktu	JAM	Hari				Waktu	Hari	Waktu	Hari
		SENIN	SELASA	RABU	KAMIS				
06.45 - 07.00		Baris	Baris	Baris	Baris	06.45 - 07.00	Baris	06.45 - 07.00	Baris
07.00 - 07.35	I	Upc/Pembiasaan	Pembiasaan	Pembiasaan	Pembiasaan	07.00 - 07.35	Pembiasaan	07.00 - 07.35	Senam/pembiasaan
07.35 - 08.10	II	Matematika	FIP	Bhs Arab	PABP	07.35 - 08.10	Matematika	07.35 - 08.10	Matematika
08.10 - 08.45	III	Matematika	FIP	Bhs Arab	PABP	08.10 - 08.45	Matematika	08.10 - 08.45	Matematika
08.45 - 09.20	IV	Tema	FIP	PJOK	PABP	08.45 - 09.20	TIK/Komputer	08.45 - 09.00	Istirahat
09.20 - 09.55	V	BTA	Tema	PJOK	Tema	09.20 - 09.55	TIK/Komputer	09.00 - 09.35	Kegiatan Literasi
09.55 - 10.10		Istirahat	Istirahat	Istirahat	Istirahat	09.55 - 10.30	Istirahat	09.35 - 10.35	Ekstrakurikuler
10.10 - 10.45	VI	BTA	Tema	PJOK	Tema	10.30 - 11.05	TIK/Komputer		(ekstra wajib sesuai
10.45 - 11.20	VII	BTA	Tema	Tema	Tema	11.05 - 11.40	Tema		pilihan anak)
11.20 - 11.35		Istirahat	Istirahat	Istirahat	Istirahat	11.40 - 13.00	Ishoma	10,35	pulang
11.35 - 12.10	VII	Bhs Inggris	Hafalan Surat	Tema	Bhs Jawa	13.00 - 13.35	Tema		
12.10 - 12.45	IX	Bhs Inggris	Hafalan Surat	Tema	Bhs Jawa	13.35 - 14.10	Tema		
12.45 - 13.20		Ishoma	Ishoma	Ishoma	Ishoma	14.10 - 15.30	Pramuka-sholat-pulang		
13.20 - 13.55	X	Tema	Bhs Arab	Hafalan Surat	Bhs Inggris				
13.55 - 14.30	XI	Tema	Bhs Arab	Hafalan Surat	Bhs Inggris				
14.30 - 15.05	XII	Tema	Bhs Arab	Hafalan Surat	Bhs Inggris				
15.05 - 15.30		Sholat-pulang	Hafalan Surat	Sholat-pulang	Sholat-pulang				

Rembang, 15 Juli 2019
Kepala Sekolah

Rita Masniyah, SE, S.Pd

Lampiran 10. Jadwal Kegiatan Belajar 6A

Jadwal Pelajaran Kelas VI.A
SD ISLAM AL FURQON
THN. PELAJARAN 2019-2020

Waktu	JAM	Hari				Waktu	Hari	Waktu	Hari
		SENIN	SELASA	RABU	KAMIS				
06.45 - 07.00		Baris	Baris	Baris	Baris	06.45 - 07.00	Baris	06.45 - 07.00	Baris
07.00 - 07.35	I	Upc/Pembiasaan	Pembiasaan	Pembiasaan	Pembiasaan	07.00 - 07.35	Pembiasaan	07.00 - 07.35	Senam/pembiasaan
07.35 - 08.10	II	Matematika	Matematika	Matematika	Tema	07.35 - 08.10	Tema	07.35 - 08.10	Tema
08.10 - 08.45	III	Matematika	Matematika	Matematika	Tema	08.10 - 08.45	Tema	08.10 - 08.45	Tema
08.45 - 09.20	IV	FIP	Tema	Tema	PJOK	08.45 - 09.20	Tema	08.45 - 09.00	Istirahat
09.20 - 09.55	V	FIP	Tema	Tema	PJOK	09.20 - 09.55	Tema	09.00 - 09.35	Kegiatan Literasi
09.55 - 10.10		Istirahat	Istirahat	Istirahat	Istirahat	09.55 - 10.30	Istirahat	09.35 - 10.35	Ekstrakurikuler
10.10 - 10.45	VI	FIP	Tema	Hafalan Surat	PJOK	10.30 - 11.05	Bhs Jawa		(ekstra wajib sesuai pilihan anak)
10.45 - 11.20	VII	Tema	PABP	Hafalan Surat	BTA	11.05 - 11.40	Bhs Jawa		
11.20 - 11.35		Istirahat	Istirahat	Istirahat	Istirahat	11.40 - 13.00	Ishoma	10,35	pulang
11.35 - 12.10	VII	Tema	PABP	Bhs Arab	BTA	13.00 - 13.35	Bhs Inggris		
12.10 - 12.45	IX	Tema	PABP	Bhs Arab	BTA	13.35 - 14.10	Bhs Inggris		
12.45 - 13.20		Ishoma	Ishoma	Ishoma	Ishoma	14.10 - 15.30	Pramuka-sholat-pulang		
13.20 - 13.55	X	TIK/Komputer	Hafalan Surat	Bhs Inggris	Bhs Arab				
13.55 - 14.30	XI	TIK/Komputer	Hafalan Surat	Bhs Inggris	Bhs Arab				
14.30 - 15.05	XII	TIK/Komputer	Hafalan Surat	Bhs Inggris	Bhs Arab				
15.05 - 15.30		Sholat-pulang	Sholat-pulang	Sholat-pulang	Sholat-pulang				

Rembang, 15 Juli 2019
Kepala Sekolah

Rita Masniyah, SE, S.Pd

Lampiran 11. Jadwal Kegiatan Belajar 6B

Jadwal Pelajaran Kelas VI.B
SD ISLAM AL FURQON
THN. PELAJARAN 2019-2020

Waktu	JAM	Hari				Waktu	Hari	Waktu	Hari
		SENIN	SELASA	RABU	KAMIS				
06.45 - 07.00		Baris	Baris	Baris	Baris	06.45 - 07.00	Baris	06.45 - 07.00	Baris
07.00 - 07.35	I	Upc/Pembiasaan	Pembiasaan	Pembiasaan	Pembiasaan	07.00 - 07.35	Pembiasaan	07.00 - 07.35	Senam/pembiasaan
07.35 - 08.10	II	Matematika	PABP	Matematika	Bhs Arab	07.35 - 08.10	Bhs Jawa	07.35 - 08.10	Tema
08.10 - 08.45	III	Matematika	PABP	Matematika	Bhs Arab	08.10 - 08.45	Bhs Jawa	08.10 - 08.45	Tema
08.45 - 09.20	IV	Tema	PABP	Bhs Arab	PJOK	08.45 - 09.20	Matematika	08.45 - 09.00	Istirahat
09.20 - 09.55	V	Tema	Tema	Bhs Arab	PJOK	09.20 - 09.55	Matematika	09.00 - 09.35	Kegiatan Literasi
09.55 - 10.10		Istirahat	Istirahat	Istirahat	Istirahat	09.55 - 10.30	Istirahat	09.35 - 10.35	Ekstrakurikuler
10.10 - 10.45	VI	Tema	Tema	Bhs Inggris	PJOK	10.30 - 11.05	Tema		(ekstra wajib sesuai pilihan anak)
10.45 - 11.20	VII	FIP	Tema	Bhs Inggris	Tema	11.05 - 11.40	Tema		
11.20 - 11.35		Istirahat	Istirahat	Istirahat	Istirahat	11.40 - 13.00	Ishoma	10,35	pulang
11.35 - 12.10	VII	FIP	Tema	Hafalan Surat	Tema	13.00 - 13.35	Tema		
12.10 - 12.45	IX	FIP	Tema	Hafalan Surat	Tema	13.35 - 14.10	Tema		
12.45 - 13.20		Ishoma	Ishoma	Ishoma	Ishoma	14.10 - 15.30	Pramuka-sholat-pulang		
13.20 - 13.55	X	Bhs Inggris	TIK/Komputer	BTA	Hafalan Surat				
13.55 - 14.30	XI	Bhs Inggris	TIK/Komputer	BTA	Hafalan Surat				
14.30 - 15.05	XII	Bhs Inggris	TIK/Komputer	BTA	Hafalan Surat				
15.05 - 15.30		Sholat-pulang	Sholat-pulang	Sholat-pulang	Sholat-pulang				

Rembang, 15 Juli 2019
Kepala Sekolah

Rita Masniyah, SE, S.Pd

Lampiran 12. Kuesioner *Full Day School*

Nama : _____
 Jenis Kelamin : Laki-laki / Perempuan *coret salah satu
 Tanggal Lahir/Usia : _____
 Usia : _____
 Kelas : _____

I. Petunjuk Pengisian

1. Mulailah dengan membaca basmalah dan akhiri dengan hamdalah.
2. Mohon setiap pernyataan yang disediakan dapat diisi seluruhnya.
3. Isilah jawaban dengan keadaan yang sebenarnya, jawaban dirahasiakan dan tidak mempengaruhi nilai kamu.
4. Berilah tanda centang (✓) pada kolom pilihan yang tersedia,

Contoh pengisian :

No	Pernyataan	SS	S	KS	TS
1	Saya selalu berkata jujur		✓		

II. Keterangan

1. SS : Sangat Setuju
2. S : Setuju
3. KS : Kurang Setuju
4. TS : Tidak Setuju

III. Pertanyaan/Pernyataan

No	Pernyataan	SS	S	KS	TS
1.	Ketika di sekolah, saya tidak membawa alat komunikasi berupahandphone.				
2.	Selama ini kegiatan pembelajaran di kelas rasanya menyenangkan.				
3.	Bapak/Ibu guru sering mengajak saya untuk belajar di luar kelas.				

4.	Bapak/Ibu guru sering meminta saya untuk berdiskusi dalam memahami materi pelajaran.				
5.	Saya sering ke perpustakaan sekolah karena saya suka suasananya yang nyaman				
6.	Ketika di sekolah saya selalu sholat berjamaah tepat waktu.				
7.	Kebersihan itu sebagian dari iman maka ketika di sekolah saya selalu membuang sampah di tempat sampah.				
8.	Saya tidak bisa membaca Iqra'/Al- Qur'an dengan lancar.				
9.	Saya selalu bertanggung jawab atas perbuatan yang saya lakukan meskipun benar atau salah.				
10.	Bapak/Ibu guru selalu memberikan pelajaran tentang adab-adab islam (gemar berbuat baik, beribadah, belajar, mandiri dan disiplin)				
11.	Bapak/Ibu guru bisa menjadi contoh yang baik bagi siswa.				
12.	Ketika di sekolah saya tidak pernah bertengkar dengan teman saya.				
13.	Saya tidak pernah terlambat datang ke sekolah.				
14.	Saya suka berkata kasar kepada teman-teman saya.				
15.	Ketika saya melakukan kesalahan saya mengakuinya, dan tidak mengulangi kesalahan tersebut lagi.				
16.	Saya dinasehati bapak/ibu guru ketika sayamelakukan kesalahan.				
17.	Kegiatan ekstrakurikuler membuat saya banyak bergerak.				
18.	Kegiatan ekstrakurikuler mempunyai manfaat yang baik untuk saya.				
19.	Ekstrakurikuler yang saya pilih sesuai dengan bakat dan minat saya.				

20.	Saya menjadi seorang anak yang mampu berkreasi sesuai dengan ekstrakurikuler yang saya pilih.				
21.	Saya tidak merasa bosan dalam mengikuti berbagai kegiatanselama di sekolah				
22.	Saya lebih suka sholat berjamaah dari pada sholat sendiri.				
23.	Setiap pagi sebelum masuk ke kelas saya selalu bersalaman dengan bapak/ibu guru				
24.	Orang tuanya saya mempunyai sedikit waktu bersama saya dikarenakan sibuk dengan pekerjaannya				
25.	Berada di sekolah seharian membuat saya lelah				

Lampiran 13. Kuesioner Aktivitas Fisik

Nama : _____
 Jenis Kelamin : Laki-laki / Perempuan *coret salah satu
 Tanggal Lahir/Usia : _____
 Usia : _____
 Kelas : _____

PETUNJUK :

1. Pilih salah satu jawaban dengan tanda silang (X).
2. Semua pertanyaan harus dijawab dengan jujur, tidak ada jawaban salah dan benar.
3. Bukanlah tes dan tidak akan mempengaruhi nilai adik di sekolah.

1. Saya melakukan beberapa aktivitas fisik dibawah ini selama seminggu terakhir. Berikan tanda silang "X" pada jawaban yang dibawah.

Aktivitas	Tidak pernah	1-2 kali	3-4 kali	5-6 kali	7 kali atau lebih
Bermain lompat tali					
Kejar-kejaran (kucing-kungan atau polisi-polisan)					
Kasti					
Memanjat					
Bersepeda					
Senam/Balet/Menari					
Beladiri (Silat/karate/taekwondo)					
Jogging/berlari					
Jalan-jalan					
Berenang					

Sepakbola					
Badminton					
Futsal					
Tenis meja					
Bolavoli					
Bolabasket					
Tenis					
Bermain sepatu roda					
Lainnya (sebutkan): _____					
Lainnya (sebutkan): _____					

2. Selama pelajaran Olahgaga (PJOK), saya sering bergerak dan sangat aktif dalam berolahraga.
 - a. Saya tidak ikut pelajaran PJOK
 - b. Jarang
 - c. Kadang-kadang
 - d. Sering
 - e. Selalu
3. Saat jam istirahat sekolah pertama, apa yang biasa saya lakukan?
 - a. Duduk-duduk (mengobrol, membaca, mengerjakan tugas sekolah)
 - b. Berdiri atau berjalan-jalan
 - c. Berlari atau bermain sebentar
 - d. Berlari atau bermain lumayan lama
 - e. Berlari atau bermain selama jam istirahat
4. Saat jam istirahat sekolah kedua, apa yang biasa saya lakukan?
 - a. Duduk-duduk (mengobrol, membaca, mengerjakan tugas sekolah)
 - b. Berdiri atau berjalan-jalan
 - c. Berlari atau bermain sebentar
 - d. Berlari atau bermain lumayan lama

- e. Berlari atau bermain selama jam istirahat
5. Setelah pulang sekolah, saya beberapa kali aktif dalam berolahraga, bermain, dan aktivitas lain (kejar-kejaran, atau bermain sehingga berkeringat)
- a. Tidak pernah
 - b. 1 kali
 - c. 2 atau 3 kali
 - d. 4 kali
 - e. 5 kali
6. Pada sore hari, saya beberapa kali aktif berolahraga, bermain, dan aktivitas (kejar-kejaran, atau bermain sehingga berkeringat),
- a. Tidak pernah
 - b. 1 kali
 - c. 2 atau 3 kali
 - d. 4 atau 5 kali
 - e. 6 atau 7 kali
7. Pada hari sabtu dan minggu kemarin, saya beberapa kali aktif dalam berolahraga, bermain, dan aktivitas lain (kejar-kejaran atau bermain sehingga berkeringat?)
- a. Tidak pernah
 - b. 1 kali
 - c. 2 - 3 kali
 - d. 4 – 5 kali
 - e. 6 kali atau lebih
8. Seberapa sering saya melakukan aktivitas fisik?
- a. Sedikit. Lebih banyak melihat televisi, bermain hp, dan lain lain
 - b. Kadang-kadang (1-2 kali seminggu) berolahraga, berlari, berenang, bersepeda, senam, dan lain-lain
 - c. Sering (3-4 kali seminggu) berolahraga, berlari, berenang, bersepeda, senam, dan lain-lain
 - d. Lebih sering (5-6 kali seminggu) berolahraga, berlari, berenang, bersepeda, senam, dan lain-lain
 - d. Sangat sering (lebih dari 6 kali) berolahraga, berlari, berenang, bersepeda, senam, dan lain-lain
9. Seberapa sering saya melakukan kegiatan fisik? (Seperti berolahraga, bermain, atau lainnya)

Hari	Tidak melakukan	Sedikit	Agak banyak	Sering	Sangat sering
Senin					
Selasa					
Rabu					
Kamis					
Jumat					
Sabtu					
Minggu					

10. Selama seminggu terakhir, saya tidak dapat melakukan aktivitas fisik seperti biasanya karena sibuk atau sakit. (Pilih salah satu)

a. Ya

b. Tidak

Jika Ya, apa yang menghalangimu

Lampiran 14. Analisis *Full Day School*

No	Resp	Full Day School																									Jumlah
		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	
1	BDA	1	4	1	1	3	2	1	4	3	2	1	4	3	3	4	3	2	1	3	4	3	2	1	4	3	63
2	YIK	1	3	4	2	1	2	4	4	4	3	3	3	2	4	3	3	4	4	4	4	2	4	2	2	1	73
3	BRA	4	3	2	3	2	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	2	84
4	RFA	3	3	4	4	3	4	4	3	2	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	84
5	MGDA	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	93
6	GDMS	4	4	2	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	1	4	4	4	3	88
7	HZR	4	4	2	2	2	4	4	2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	2	2	3	82
8	MAA	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	97
9	NZN	4	3	4	3	2	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	90
10	AFL	4	3	3	3	2	4	3	3	4	4	3	2	3	3	3	3	2	3	4	3	4	4	3	3	4	80
11	VRJ	4	3	1	2	1	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	2	2	2	2	4	2	1	76
12	SNA	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	1	4	92
13	SFF	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	2	2	1	4	3	4	4	3	2	3	4	2	3	81
14	MRF	1	3	4	1	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	1	3	4	4	1	3	4	3	2	76
15	M'ANA	1	2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	1	2	4	4	4	4	4	4	4	88
16	NMS	4	4	4	2	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	2	3	4	90
17	ASK	4	4	2	3	3	4	4	4	4	4	4	1	3	3	4	4	2	4	4	4	3	4	3	2	3	84
18	MAJAH	4	2	1	3	1	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	2	3	4	3	2	4	2	1	3	72
19	THA	4	3	1	4	2	3	4	3	3	3	4	2	3	4	4	3	3	3	2	2	2	3	4	2	1	72
20	AH	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	80
21	GAN	2	3	4	1	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	1	2	4	2	2	3	4	2	3	77
22	ANK	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	2	2	89
23	MFNF	2	3	2	2	1	3	4	3	3	3	3	2	3	4	1	3	3	3	2	3	4	3	4	3	3	70
24	MHH	1	3	1	3	1	4	3	3	3	3	2	2	1	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	72
25	BAINH	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	1	2	72
26	PA	4	4	2	3	4	2	3	3	2	4	4	2	4	3	1	4	4	4	4	4	2	4	2	4	2	79
27	FFB	4	3	1	2	1	3	4	3	2	4	4	3	4	4	3	2	2	3	4	3	4	3	3	2	3	74
28	DPW	2	4	2	2	2	3	3	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	84
29	GBS	1	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	1	1	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	1	75
30	NSF	1	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	3	91
31	BFPA	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	2	2	4	4	4	3	4	4	4	4	2	4	90
32	FER	3	2	3	3	1	3	3	4	4	4	3	2	2	4	3	4	3	3	2	3	2	3	2	3	4	73
33	AZKP	4	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	70
34	NT	3	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	82
35	ZZAF	3	2	4	3	1	3	3	4	4	4	3	2	2	4	3	4	3	3	2	3	2	3	2	3	4	74
36	SDF	2	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	2	4	3	4	2	3	3	3	3	4	4	1	4	80
37	RFR	3	3	3	3	1	4	3	3	4	4	3	3	4	4	1	3	3	4	3	2	4	4	4	3	1	77
38	GMG	4	3	2	3	2	4	4	3	4	4	4	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	75

39	AP	4	3	3	2	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	2	3	3	2	3	80	
40	WOP	3	2	3	3	2	3	2	3	3	4	3	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	4	3	2	3	71
41	DBF	3	3	3	1	2	4	1	2	4	3	3	2	2	4	3	3	3	2	4	4	1	3	2	3	3	68
42	AAD	3	3	4	3	3	3	4	3	2	3	3	3	2	2	3	3	4	3	4	3	2	2	3	1	4	73
43	ASN	3	3	3	1	3	3	3	3	3	4	3	2	3	4	4	3	3	3	2	3	2	3	3	1	3	71
44	RR	4	3	3	3	2	4	4	3	4	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	76
45	RTI	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	2	2	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	83
46	AMMAQ	3	3	4	3	1	3	3	4	3	4	3	2	2	4	3	3	2	3	2	3	2	4	3	1	4	72
47	AAAK	4	3	3	3	2	4	3	2	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	2	2	2	2	2	1	3	71
48	KRB	3	3	4	3	3	2	4	3	3	3	4	3	2	3	3	3	4	4	4	3	3	2	2	3	3	77
49	SRP	4	3	3	4	2	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	2	4	3	3	4	84
50	AAGKA	1	2	4	2	3	4	3	4	4	3	2	2	4	4	3	2	3	1	2	3	2	3	3	3	4	71
51	NF	4	3	4	3	2	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	2	3	3	2	2	4	3	1	3	77
52	DGP	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	4	1	1	3	3	4	3	1	3	3	3	1	65
53	RADN	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	1	3	4	3	3	1	3	3	3	1	3	3	1	4	67
54	SDP	3	4	2	4	3	2	4	2	3	4	4	2	2	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	2	80
55	KSK	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	69
56	TDAP	4	2	2	3	2	3	3	1	2	3	4	2	1	3	3	3	3	3	3	2	3	4	2	1	4	66
57	NA	4	3	3	2	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	1	3	83
58	AL	4	4	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	3	3	4	3	4	4	4	1	3	86
59	RAP	3	3	2	3	1	3	3	3	3	4	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	1	4	67
60	AM	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	78
61	MNRW	1	2	4	3	2	3	3	2	3	4	3	2	2	3	3	4	4	2	2	2	3	2	2	3	3	67
62	MLAG	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	4	2	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	1	3	77
63	NC	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	70
64	RFEHF	3	3	2	3	2	4	4	3	3	3	3	2	3	2	3	4	2	3	4	3	3	3	3	2	4	74
65	MF	4	3	3	3	3	3	2	2	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	2	1	79
66	SMAZ	2	3	2	3	1	4	3	3	2	4	4	3	2	3	3	4	3	3	3	2	3	3	2	3	4	72
67	H'U	4	3	2	4	1	4	3	4	3	4	4	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	4	4	3	4	76
68	AGRS	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	74
69	AKM	4	3	2	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	76
70	AS	3	4	4	3	2	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	3	2	3	2	2	3	4	3	1	2	77
71	MBN	3	2	3	3	2	4	3	3	3	4	4	3	3	2	3	4	4	4	4	4	3	3	3	2	3	79
72	WYA	4	4	3	3	1	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	1	1	85
73	DRI	3	1	2	3	2	4	4	4	2	3	2	2	3	4	3	3	3	2	4	2	3	3	2	2	3	69
74	NCO	1	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	1	2	64
75	HJM	3	2	3	3	4	4	4	4	3	3	4	2	3	3	2	4	3	4	3	3	2	4	3	2	3	78
76	SRD	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	75
77	RWP	4	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	4	3	3	2	2	68
78	MJDS	3	2	3	3	3	4	4	4	4	4	4	2	3	4	2	3	4	4	3	3	3	4	4	1	2	80
79	FNP	3	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	4	3	3	2	1	2	70

80	KAPN	4	3	4	4	1	4	3	3	3	4	4	3	1	1	4	4	1	3	4	4	3	1	4	1	3	74
81	RAF	1	3	4	3	1	3	3	3	4	4	3	4	2	4	4	4	1	2	4	2	2	4	4	1	4	74
82	KAN	1	3	4	2	3	4	4	3	2	4	4	3	2	2	4	4	3	2	2	2	3	4	3	1	4	73
83	MPAG	3	2	3	3	3	4	4	4	4	4	4	2	3	4	3	3	2	2	3	2	2	3	2	1	2	72
84	MAKD	4	3	1	3	4	3	4	3	3	4	3	2	2	4	4	4	3	2	2	2	2	4	3	3	1	73
85	AK	1	4	3	3	3	4	4	3	2	3	4	3	2	4	3	4	2	3	4	2	2	4	3	1	3	74
86	AP	3	3	3	3	1	2	2	2	3	3	4	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	4	62
87	FAJN	4	2	1	3	2	4	3	3	2	3	3	1	3	2	1	3	2	1	2	2	2	3	3	3	3	61
88	OAN	3	3	4	3	2	3	3	3	3	4	4	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	4	75
89	NREG	2	3	2	2	3	1	3	3	3	3	3	2	2	4	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	64
90	ARF	2	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	2	3	3	3	2	4	3	1	4	81
91	MFST	4	3	2	2	1	3	3	4	3	3	3	2	2	3	3	3	1	3	2	2	2	4	2	1	4	65
92	FAS	3	3	2	2	1	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	1	1	2	2	2	4	3	2	3	70
93	SA	3	3	3	3	2	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	4	78
94	FIP	3	4	2	3	2	4	4	4	3	3	4	2	2	3	3	3	3	4	2	3	3	4	4	2	2	76
95	CWIAS	4	3	2	2	1	4	4	3	3	4	4	2	2	4	3	3	3	4	3	3	2	4	3	1	4	75
96	TAR	3	3	2	1	1	4	3	2	3	3	4	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	4	4	1	3	65
97	MKBC	3	3	4	3	1	3	3	3	1	3	2	1	3	2	3	3	1	2	4	3	2	4	3	3	4	67
98	NAFP	2	3	3	3	1	3	3	4	3	3	4	2	4	4	4	4	2	2	2	3	2	4	2	4	4	75
99	LA	2	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	2	3	3	4	4	4	4	4	3	87
100	QAK	3	3	3	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	4	78
101	MAR	3	3	1	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	68
102	SRA	4	3	2	2	3	4	4	3	3	4	2	2	3	4	3	3	2	3	3	3	2	3	4	2	3	74
103	SGTCF	1	2	3	3	2	4	2	3	3	3	3	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	64
104	MR	3	3	2	3	1	4	4	3	3	3	3	3	2	4	3	3	1	1	1	1	2	3	3	2	3	64
105	ZNNL	2	3	3	3	2	4	4	4	3	3	4	4	1	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	1	72
106	TW	4	2	2	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	81
107	RAZ	3	3	2	2	1	4	3	2	3	3	4	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	4	3	3	3	69
108	HAW	3	3	3	3	2	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	4	78
109	BNKI	1	2	3	3	1	3	3	2	3	3	3	2	2	4	1	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	64
110	AS	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	1	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	2	3	79
111	NAI	4	3	2	2	3	4	4	3	3	4	2	2	3	4	3	3	2	3	3	3	2	1	3	2	3	71
112	DFA	4	3	2	2	1	4	4	3	3	4	4	2	2	4	3	3	3	4	2	3	2	3	3	1	4	73
113	FQT	1	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	70
114	APAT	3	3	3	4	2	3	4	3	3	3	4	1	4	4	3	3	3	3	3	3	2	2	4	2	3	75
115	FMT	1	2	3	3	1	3	3	4	4	4	3	2	3	4	4	3	3	3	3	4	2	3	3	2	4	74
116	RNA	1	2	3	3	2	4	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	4	3	1	3	67
117	DSI	4	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	4	2	3	2	3	2	4	4	2	4	4	69
118	AIA	3	2	1	3	1	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	62
119	MA	4	3	3	3	2	4	3	4	2	3	3	3	4	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	72
120	NY	4	2	2	3	1	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	1	4	65

121	VANA	2	2	4	1	1	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	1	4	3	1	4	63
122	FAA	1	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	2	1	2	4	4	2	2	4	2	2	3	4	1	4	72
123	MEAC	4	3	4	3	3	4	4	2	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	89
124	NAC	4	2	2	2	1	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	4	63
125	INA	1	3	1	3	1	3	2	3	2	3	2	1	3	4	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	59
126	SSZ	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	72
127	AIT	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	1	2	3	3	2	3	3	2	3	65
128	ARN	1	2	2	3	1	4	4	3	3	4	4	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	4	68
129	FF	4	3	4	3	1	4	4	4	3	3	4	1	3	1	3	4	1	1	1	1	3	4	4	3	4	71
130	FRA	3	3	4	4	2	4	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	67
131	AA	3	2	2	3	2	4	2	2	2	3	4	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	66
132	ORWC	1	2	1	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	62
133	ADA	4	4	3	3	2	4	4	3	4	4	4	2	2	2	3	1	3	3	4	2	1	4	4	1	3	74
134	NKI	3	2	4	3	1	3	4	3	3	4	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	1	4	66
135	MPN	1	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	78
136	MS	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	4	68
137	RQA	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	64
138	KQ	4	4	2	3	2	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	4	1	4	4	4	1	4	4	1	3	81
139	NMS	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	2	2	2	4	3	2	2	3	2	2	4	4	1	4	77
140	HAB	3	2	2	3	1	4	3	3	3	4	3	2	1	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	69
141	AAS	4	2	2	3	1	3	2	3	2	4	3	2	2	2	2	3	1	3	3	2	2	2	3	1	4	61

Lampiran 15. Analisis Nomer 1

No	Resp	1																			Rata-Rata						
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19		20					
1	BDA	1	1	1	1	5	1	1	3	5	2	5	5	5	1	4	4	1	1	5	5	3					
2	YIK	1	1	1	1	2	1	1	5	1	1	2	2	2	1	1	5	1	1								2
3	BRA	5	4	5	3	5	3	2	3	3	3	5	3	3	2	5	2	2	1								3
4	RFA	2	3	1	2	5	1	1	3	2	2	2	4	2	1	1	3	1	2								2
5	MGDA	1	5	1	1	5	5	1	5	5	2	2	1	1	1	1	1	1	1								2
6	GDMS	5	5	1	5	5	1	4	5	4	5	5	4	3	1	5	2	2	5								3
7	HZR	1	2	1	2	3	2	1	2	3	2	1	2	2	1	1	4	1	1								2
8	MAA	5	5	3	2	5	5	2	5	4	5	5	5	4	2	2	2	2	1	5	5	4				4	
9	NZN	1	2	1	3	3	2	1	4	1	1	1	3	3	1	1	2	1	3								2
10	AFL	3	3	1	2	5	1	5	5	5	4	5	3	2	1	2	2	1	3								3
11	VRJ	1	1	1	2	5	3	1	2	2	2	2	3	2	1	1	1	1	1								2
12	SNA	2	1	1	2	5	1	1	2	5	1	1	2	2	1	2	5	1	1								2
13	SFF	5	5	1	4	5	5	1	5	5	5	1	4	2	1	1	3	2	3								3
14	MRF	2	1	4	2	3	2	3	2	3	1	3	2	2	1	1	1	1	1								2
15	M'ANA	3	4	1	3	4	5	2	5	1	4	3	3	4	1	1	2	1	1	5							3

16	NMS	2	2	1	2	5	5	5	5	4	5	4	2	5	2	1	2	1	1			3
17	ASK	1	3	1	5	5	2	1	5	5	1	3	2	3	1	2	4	1	1	3	3	3
18	MAJAH	1	1	1	1	1	3	1	3	2	1	1	1	2	1	1	5	1	1			1
19	THA	4	3	1	1	5	5	1	4	5	4	2	2	2	1	1	1	1	5			2
20	AH	2	2	1	1	2	1	1	2	3	2	1	2	2	1	1	1	1	2			1
21	GAN	3	5	2	4	5	5	2	3	5	4	5	3	2	2	2	4	2	5			3
22	ANK	2	1	1	2	2	2	1	2	3	2	1	2	2	1	1	3	1	1			2
23	MFNF	1	2	2	1	4	3	1	2	5	2	3	2	3	1	1	1	1	2			2
24	MHH	3	5	2	5	1	5	3	5	5	5	5	5	5	5	2	2	1	5	5	5	4
25	BAINH	5	5	1	5	5	5	1	1	5	5	1	5	5	1	1	1	1	5	5	5	3
26	PA	4	3	3	4	3	5	4	5	5	5	3	3	3	3	3	4	2	5			3
27	FFB	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	5	2	2	1	3	1	1			1
28	DPW	1	1	1	1	3	1	1	3	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1			1
29	GBS	3	4	2	5	5	5	3	5	5	3	5	2	3	1	2	2	1	1			3
30	NSF	3	2	1	3	4	3	1	3	3	2	2	2	1	1	3	3	1	2			2
31	BFPA	2	5	2	3	5	3	1	3	5	5	2	2	2	1	1	3	1	3			2
32	FER	2	5	2	4	4	2	1	5	2	3	5	1	4	2	3	3	1	2			3
33	AZKP	1	1	1	1	3	1	1	2	3	1	1	3	1	1	1	1	1	1			1
34	NT	2	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1			1
35	ZZAF	2	5	3	4	4	2	3	5	2	3	5	1	5	4	4	1	1	2			3
36	SDF	3	4	1	5	5	1	3	2	5	3	4	5	1	2	1	4	1	2			3
37	RFR	1	2	1	1	3	2	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1			1
38	GMG	1	5	1	1	2	1	1	3	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1			1
39	AP	2	4	1	1	3	2	5	5	4	2	2	1	1	1	1	2	1	1			2
40	WOP	1	2	1	2	5	2	1	2	5	1	1	2	1	1	1	2	1	1			2
41	DBF	1	2	1	2	5	1	1	1	2	2	3	1	3	1	1	2	1	1	1	2	2
42	AAD	1	3	2	2	5	1	1	2	5	4	3	3	1	1	2	2	1	4			2
43	ASN	1	2	1	1	5	3	5	2	5	1	1	2	1	1	1	3	1	1			2
44	RR	1	1	1	1	3	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1
45	RTI	1	3	1	1	3	2	1	2	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1			1
46	AMMAQ	1	5	1	5	5	1	1	5	5	5	3	1	1	1	2	2	1	1			2
47	AAAK	1	1	1	1	3	1	1	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1			1
48	KRB	2	4	2	2	5	2	1	3	2	3	3	2	2	1	2	2	1	1			2
49	SRP	1	2	1	2	3	2	1	2	3	2	1	1	1	1	2	2	1	1			1
50	AAGKA	1	5	1	1	5	2	1	2	3	1	5	1	1	1	1	2	1	1			2
51	NF	1	2	1	1	1	2	1	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1			1
52	DGP	1	3	2	1	2	2	2	3	2	2	5	2	2	1	5	1	1	3			2
53	RADN	1	5	3	5	5	2	1	5	5	2	3	2	1	2	3	2	3	1			3
54	SDP	5	3	2	4	5	5	2	4	5	3	4	3	2	1	1	1	1	1			3
55	KSK	1	1	1	1	3	1	1	2	3	1	1	3	1	1	1	1	1	1			1
56	TDAP	1	2	1	1	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1			1

35	ZZAF	3	3	4	3	3	3	4	3
36	SDF	4	4	4	2	2	2	3	3
37	RFR	2	2	3	2	1	3	2	2
38	GMG	2	2	3	2	2	3	3	2
39	AP	4	4	4	1	4	4	4	4
40	WOP	2	3	2	2	2	4	4	3
41	DBF	3	3	3	3	3	5	5	4
42	AAD	2	2	2	2	2	3	4	2
43	ASN	1	1	4	1	1	4	4	2
44	RR	1	1	3	2	2	3	3	2
45	RTI	2	3	2	2	2	1	3	2
46	AMMAQ	3	2	3	3	3	3	2	3
47	AAAK	3	3	3	2	2	2	2	2
48	KRB	3	3	2	3	3	2	2	3
49	SRP	2	2	2	2	3	4	4	3
50	AAGKA	3	3	2	3	1	2	5	3
51	NF	3	2	4	2	3	4	2	3
52	DGP	4	3	3	3	2	3	3	3
53	RADN	2	2	3	2	2	2	2	2
54	SDP	4	3	2	4	3	3	5	3
55	KSK	2	2	2	2	3	3	3	2
56	TDAP	1	2	1	1	1	2	2	1
57	NA	2	3	4	5	1	5	5	4
58	AL	1	1	1	1	1	1	1	1
59	RAP	2	2	3	2	2	2	2	2
60	AM	3	3	4	3	3	3	4	3
61	MNRW	2	2	2	2	2	3	1	2
62	MLAG	2	5	1	4	2	3	5	3
63	NC	1	2	3	2	3	3	2	2
64	RFEHF	2	2	4	2	3	2	3	3
65	MF	1	1	2	2	1	3	3	2
66	SMAZ	1	1	3	1	2	3	3	2
67	H'U	1	1	4	1	2	4	4	2
68	AGRS	1	1	3	1	3	1	2	2
69	AKM	5	3	5	2	4	5	5	4
70	AS	2	2	5	2	2	3	3	3
71	MBN	3	2	4	3	3	4	4	3
72	WYA	3	1	3	1	2	2	2	2
73	DRI	3	3	3	3	3	3	2	3
74	NCO	3	2	5	2	2	3	2	3
75	HJM	2	2	2	4	2	2	3	2

76	SRD	2	2	2	2	1	4	5	3
77	RWP	2	1	1	3	2	1	1	2
78	MJDS	1	5	1	4	2	3	4	3
79	FNP	2	2	5	2	2	3	4	3
80	KAPN	2	3	3	3	3	2	3	3
81	RAF	1	1	4	1	1	1	2	2
82	KAN	3	2	3	4	4	5	5	4
83	MPAG	5	1	5	1	5	5	5	4
84	MAKD	1	1	2	1	2	2	2	2
85	AK	2	3	1	1	2	3	3	2
86	AP	2	2	2	2	3	1	1	2
87	FAJN	1	2	1	2	1	1	2	1
88	OAN	2	1	4	1	2	3	2	2
89	NREG	2	2	3	1	3	4	4	3
90	ARF	1	1	1	1	1	2	2	1
91	MFST	1	1	2	2	2	3	3	2
92	FAS	1	1	1	5	1	2	1	2
93	SA	3	3	3	2	1	2	2	2
94	FIP	3	4	2	4	3	3	2	3
95	CWIAS	2	2	2	5	2	3	4	3
96	TAR	2	2	2	1	1	1	1	1
97	MKBC	2	2	2	3	2	2	2	2
98	NAFP	3	3	3	4	3	3	4	3
99	LA	2	2	3	3	3	5	5	3
100	QAK	2	2	1	1	1	1	2	1
101	MAR	3	3	3	3	2	4	4	3
102	SRA	4	4	3	5	3	3	5	4
103	SGTCF	3	3	3	5	2	4	5	4
104	MR	1	1	2	3	2	3	3	2
105	ZNNL	5	5	5	5	5	5	2	5
106	TW	2	3	2	5	3	4	4	3
107	RAZ	1	1	1	1	3	2	2	2
108	H'AW	1	1	1	1	1	2	2	1
109	BNKI	2	2	2	3	2	1	1	2
110	AS	1	1	1	2	2	3	3	2
111	NAZI	3	3	3	5	2	3	3	3
112	DFA	2	2	2	4	2	3	3	3
113	FQT	3	3	2	3	2	3	3	3
114	APAT	1	1	2	5	1	3	3	2
115	FMT	2	3	3	4	2	5	3	3
116	RNA	2	2	2	3	1	1	1	2

117	DSI	1	1	1	2	2	3	3	2
118	AIA	2	2	2	3	2	2	2	2
119	MA	1	1	2	2	1	2	1	1
120	NY	1	1	2	3	2	2	1	2
121	VANA	3	4	3	4	3	5	5	4
122	FAA	4	4	4	4	4	4	4	4
123	MEAC	1	1	1	2	1	1	1	1
124	NAC	1	1	2	2	3	3	2	2
125	INA	1	1	1	1	1	2	2	1
126	SSZ	3	2	3	3	3	3	4	3
127	AIT	2	2	2	4	2	4	4	3
128	ARN	1	1	1	5	2	3	2	2
129	FF	2	2	2	2	2	1	2	2
130	FRA	2	2	2	2	1	1	1	2
131	AA	3	2	3	4	3	4	2	3
132	ORWC	1	1	1	1	1	2	3	1
133	ADA	2	3	1	1	1	3	3	2
134	NKI	1	1	1	2	1	1	2	1
135	MPN	2	3	3	2	3	4	4	3
136	MS	3	3	3	4	2	4	4	3
137	RQA	2	1	1	2	2	1	1	1
138	KQ	4	4	4	5	1	1	4	3
139	NMS	2	3	2	3	2	3	4	3
140	HAB	1	1	1	1	1	2	3	1
141	AAS	2	1	1	2	1	3	2	2

Lampiran 17. Analisis Data Aktivitas Fisik

No	Resp	J/K	TTL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Jumlah	Rata2	Kategori
1	BDA	L	01 Juni 2009	3	4	3	3	3	4	4	2	3	29	3,25	Sedang
2	YIK	L	04 Agustus 2009	2	5	1	1	2	1	1	1	2	16	1,75	Rendah
3	BRA	L	16 Agustus 2009	3	5	3	1	5	4	4	3	4	32	3,51	Tinggi
4	RFA	P	19 Agustus 2009	2	4	3	1	3	3	2	1	2	21	2,38	Rendah
5	MGDA	L	19 Agustus 2009	2	3	2	5	3	2	1	2	3	23	3,00	Sedang
6	GDMS	L	23 Agustus 2009	3	3	3	3	2	1	3	2	2	22	2,49	Rendah
7	HZR	P	12 September 2009	2	4	1	2	3	2	3	1	2	20	2,25	Rendah
8	MAA	L	16 September 2009	4	3	3	2	4	2	3	4	4	29	3,22	Sedang
9	NZN	P	28 September 2009	2	4	2	3	1	2	3	1	2	20	2,25	Rendah
10	AFL	L	01 September 2009	3	5	3	3	4	3	2	3	4	30	3,33	Sedang
11	VRJ	P	03 November 2009	2	2	1	2	1	3	2	3	2	18	2,00	Rendah
12	SNA	P	17 Januari 2010	2	4	5	2	1	1	2	1	2	20	2,25	Rendah

13	SFF	P	21 Januari 2010	3	3	5	3	3	3	4	2	3	29	3,25	Sedang
14	MRF	L	13 Februari 2009	2	3	1	3	4	2	3	2	2	22	2,44	Rendah
15	M'ANA	L	21 Juni 2009	3	3	1	1	5	5	1	4	3	26	2,87	Sedang
16	NMS	P	27 Juni 2009	3	3	5	2	2	5	2	3	4	29	3,22	Sedang
17	ASK	L	21 September 2009	3	5	3	3	3	4	3	1	4	29	3,22	Sedang
18	MAJAH	P	28 September 2009	1	4	1	2	3	3	1	2	2	19	2,14	Rendah
19	THA	L	10 Oktober 2009	2	4	5	2	5	3	3	3	4	31	3,40	Sedang
20	AH	P	12 Oktober 2009	1	3	2	5	2	2	2	2	3	22	2,40	Rendah
21	GAN	L	13 Oktober 2009	3	4	5	1	4	5	3	4	4	33	3,63	Tinggi
22	ANK	P	19 Oktober 2009	2	3	4	1	2	3	2	2	2	21	2,38	Rendah
23	MFNF	L	28 Oktober 2009	2	3	2	1	3	3	3	2	2	21	2,38	Rendah
24	MHH	L	28 Oktober 2009	4	5	5	1	4	4	3	2	3	31	3,49	Sedang
25	BAINH	P	30 Oktober 2009	3	3	2	1	2	2	2	1	2	18	1,98	Rendah
26	PA	P	08 November 2009	3	2	1	5	5	4	5	4	4	33	3,63	Tinggi
27	FFB	L	21 November 2009	1	5	2	1	3	2	2	3	3	22	2,40	Rendah
28	DPW	P	05 Desember 2009	1	2	5	3	2	2	1	1	2	19	2,14	Rendah
29	GBS	L	03 Januari 2010	3	5	5	1	5	5	4	3	4	35	3,89	Tinggi
30	NSF	P	25 Januari 2010	2	4	2	1	3	3	3	2	3	23	2,51	Rendah
31	BFPA	P	28 Januari 2010	2	4	3	3	4	3	4	3	3	29	2,00	Rendah
32	FER	L	23 Februari 2008	3	5	4	4	5	4	2	4	4	35	3,89	Tinggi
33	AZKP	P	02 Maret 2008	1	5	1	2	3	3	2	2	3	22	2,40	Rendah
34	NT	P	01 Mei 2009	1	3	2	2	4	3	3	2	2	22	2,44	Rendah
35	ZZAF	L	06 Juni 2008	3	5	4	3	5	2	2	4	4	32	3,51	Tinggi
36	SDF	L	13 September 2008	3	3	4	3	5	5	3	4	4	34	3,76	Tinggi
37	RFR	L	22 September 2008	1	4	3	1	2	3	2	1	2	19	2,14	Rendah
38	GMG	P	01 Oktober 2008	1	5	1	1	3	3	3	3	3	23	2,00	Rendah
39	AP	P	08 Oktober 2008	2	5	1	2	5	5	3	4	4	31	3,40	Sedang
40	WOP	P	23 Oktober 2008	2	5	2	1	3	3	3	3	3	25	2,76	Sedang
41	DBF	L	13 November 2008	2	4	5	2	3	3	3	1	3	26	2,89	Sedang
42	AAD	L	15 November 2008	2	4	3	4	3	3	1	2	3	25	2,76	Sedang
43	ASN	P	15 November 2008	2	3	2	2	3	3	2	2	2	21	2,38	Rendah
44	RR	P	16 November 2008	1	4	2	1	3	3	3	2	3	22	2,40	Rendah
45	RTI	L	01 Desember 2008	1	1	2	1	3	2	2	2	2	16	1,76	Rendah
46	AMMAQ	L	3 Januari 2009	2	5	4	4	1	5	5	4	4	34	3,78	Tinggi
47	AAAK	P	05 Februari 2009	1	5	2	1	1	1	1	1	2	15	1,63	Rendah
48	KRB	L	05 Februari 2009	2	3	5	1	3	3	2	3	3	25	2,76	Sedang
49	SRP	P	13 Februari 2009	1	5	1	2	3	3	4	2	3	24	2,65	Sedang
50	AAGKA	L	18 Februari 2009	2	4	4	5	2	2	2	2	3	26	2,89	Sedang
51	NF	P	21 Februari 2009	1	5	1	2	3	3	2	2	3	22	2,40	Rendah
52	DGP	L	10 April 2009	2	4	3	5	3	2	3	1	3	26	2,89	Sedang
53	RADN	L	12 April 2009	3	4	2	1	1	1	1	2	2	17	1,86	Rendah

54	SDP	L	13 April 2009	3	5	5	2	3	2	3	3	3	29	3,25	Sedang
55	KSK	P	21 Mei 2009	1	5	1	1	3	3	2	3	3	22	2,40	Rendah
56	TDAP	P	05 Juni 2009	1	3	2	1	2	1	3	1	2	16	1,76	Rendah
57	NA	P	30 Juni 2009	2	5	1	2	5	3	5	4	4	31	3,40	Sedang
58	AL	L	05 Juli 2009	1	4	2	2	2	1	1	1	2	16	1,76	Rendah
59	RAP	P	17 Juli 2009	1	4	4	4	1	2	2	2	2	22	2,44	Rendah
60	AM	L	14 Desember 2009	3	5	4	4	5	3	2	4	4	34	3,76	Tinggi
61	MNRW	L	18 Februari 2009	2	3	3	3	4	4	1	1	3	24	2,63	Sedang
62	MLAG	L	07 Juni 2008	2	3	3	4	3	3	3	3	3	27	3,02	Sedang
63	NC	P	16 Juli 2008	2	5	1	3	2	3	3	2	3	24	2,63	Sedang
64	RFEHF	L	08 Agustus 2008	1	3	1	4	3	2	3	3	2	22	2,44	Rendah
65	MF	L	20 Agustus 2008	1	3	4	3	1	3	3	3	3	24	2,65	Sedang
66	SMAZ	P	26 Agustus 2008	1	3	2	1	3	4	3	3	2	22	2,44	Rendah
67	H'U	P	18 September 2008	1	3	1	1	2	2	2	2	2	16	1,76	Rendah
68	AGRS	L	29 September 2008	3	3	1	2	1	4	3	1	2	20	2,24	Rendah
69	AKM	L	18 Oktober 2008	2	3	3	5	5	4	3	4	4	33	3,65	Tinggi
70	AS	P	18 Oktober 2008	2	5	1	1	2	3	3	2	2	21	2,38	Rendah
71	MBN	P	17 November 2008	2	4	1	1	3	3	4	1	2	21	2,38	Rendah
72	WYA	L	22 November 2008	2	3	3	4	3	3	3	2	3	26	2,89	Sedang
73	DRI	L	02 Desember 2008	3	3	1	3	5	5	2	1	3	26	2,87	Sedang
74	NCO	P	11 Desember 2008	2	5	1	1	3	3	4	2	3	24	2,63	Sedang
75	HJM	L	17 Desember 2008	2	4	3	3	3	3	3	2	3	26	2,89	Sedang
76	SRD	P	21 Desember 2008	1	4	2	1	5	3	5	4	3	28	3,16	Sedang
77	RWP	L	03 Januari 2009	1	3	2	1	1	1	1	2	2	14	1,51	Rendah
78	MJDS	L	23 Januari 2009	2	4	2	3	4	3	3	3	3	27	3,02	Sedang
79	FNP	P	05 Februari 2009	1	5	1	1	2	3	4	2	3	22	2,40	Rendah
80	KAPN	P	19 Februari 2009	2	5	1	1	3	2	4	2	3	23	2,00	Rendah
81	RAF	L	26 Februari 2009	1	3	3	2	2	2	2	2	2	19	2,14	Rendah
82	KAN	P	01 Maret 2009	3	3	1	2	3	2	4	3	3	24	2,62	Sedang
83	MPAG	L	14 Maret 2009	2	4	2	3	3	4	3	3	3	27	3,02	Sedang
84	MAKD	L	02 April 2009	1	3	1	1	3	1	1	2	2	15	1,63	Rendah
85	AK	P	20 April 2009	2	1	2	1	1	2	3	3	2	17	1,87	Rendah
86	AP	L	24 Juli 2009	1	3	1	1	2	3	1	1	2	15	1,63	Rendah
87	FAJN	L	24 Juli 2009	1	3	1	1	2	1	1	1	1	12	1,38	Sangat Rendah
88	OAN	P	30 Oktober 2009	2	5	1	1	1	3	3	2	2	20	2,25	Rendah
89	NREG	L	19 Januari 2009	1	4	2	1	3	4	3	4	3	25	2,78	Sedang
90	ARF	L	30 Juli 2007	1	3	1	1	1	1	1	1	1	11	1,25	Sangat Rendah
91	MFST	L	06 Agustus 2007	1	3	1	1	2	2	1	2	2	15	1,63	Rendah
92	FAS	L	21 Agustus 2007	1	3	2	1	1	1	2	1	2	14	1,51	Rendah
93	SA	P	07 September 2007	1	5	1	5	3	3	2	2	3	25	2,78	Sedang
94	FIP	L	1 November 2007	3	3	2	5	3	1	1	2	2	22	2,49	Rendah

95	CWIAS	P	14 November 2007	1	5	2	5	3	3	2	3	3	27	3,03	Sedang
96	TAR	P	30 November 2007	1	5	1	5	3	2	2	3	3	25	2,78	Sedang
97	MKBC	L	05 Desember 2007	1	2	1	1	1	1	1	1	1	10	1,13	Sangat Rendah
98	NAFP	L	15 Desember 2007	3	4	5	4	4	4	4	4	4	36	4,02	Tinggi
99	LA	L	18 Desember 2007	3	5	5	4	5	5	3	2	4	36	4,02	Tinggi
100	QAK	P	10 Januari 2008	1	4	5	5	3	3	2	3	4	30	3,29	Sedang
101	MAR	L	16 Januari 2008	1	4	5	4	3	3	4	3	4	31	3,41	Sedang
102	SRA	P	23 Januari 2008	1	5	3	4	1	3	3	3	3	26	2,90	Sedang
103	SGTCF	L	15 Februari 2008	2	5	5	5	3	5	5	5	5	40	4,41	Tinggi
104	MR	L	11 Februari 2008	1	4	1	2	2	1	3	1	2	17	1,89	Rendah
105	ZNNL	L	12 Februari 2008	4	5	5	5	4	5	5	1	4	38	4,25	Tinggi
106	TW	L	20 Februari 2008	2	4	4	5	3	3	4	4	4	33	3,65	Tinggi
107	RAZ	P	25 Februari 2008	1	1	1	1	1	3	2	2	2	14	1,51	Rendah
108	H'AW	P	27 Maret 2008	1	4	1	5	3	2	2	2	3	23	2,52	Rendah
109	BNKI	L	25 April 2008	3	3	1	5	2	3	3	2	3	25	2,75	Sedang
110	AS	P	27 Mei 2008	1	5	1	3	4	4	4	2	3	27	3,03	Sedang
111	NAZI	P	28 Mei 2008	1	5	3	5	3	2	2	3	3	27	3,03	Sedang
112	DFA	P	16 Juni 2008	1	5	1	5	3	2	2	3	3	25	2,78	Sedang
113	FQT	L	17 Juli 2008	2	3	5	5	5	4	3	2	4	33	3,65	Tinggi
114	APAT	P	25 Juli 2008	1	4	1	5	3	4	1	2	3	24	2,65	Sedang
115	FMT	L	10 Juli 2008	2	3	1	1	4	3	3	3	3	23	2,51	Rendah
116	RNA	L	11 Februari 2008	2	4	2	2	3	1	1	3	2	20	2,25	Rendah
117	DSI	L	03 September 2007	1	1	1	1	1	3	2	2	2	14	1,51	Rendah
118	AIA	L	11 September 2007	1	3	5	5	1	2	2	1	3	23	2,52	Rendah
119	MA	L	11 Oktober 2007	1	3	2	1	2	3	3	1	2	18	2,02	Rendah
120	NY	P	18 Oktober 2007	1	3	1	2	3	3	2	2	2	19	2,14	Rendah
121	VANA	L	9 November 2007	2	4	4	4	3	3	5	5	4	34	3,78	Tinggi
122	FAA	L	29 November 2007	2	4	1	2	5	4	3	5	3	29	3,27	Sedang
123	MEAC	L	05 Desember 2007	2	4	1	2	1	1	2	2	2	17	1,87	Rendah
124	NAC	P	30 Desember 2007	1	3	1	1	3	3	4	2	2	20	2,27	Rendah
125	INA	L	17 Januari 2008	2	5	3	3	1	4	3	1	3	25	2,76	Sedang
126	SSZ	P	07 Maret 2008	1	2	1	1	3	3	3	2	2	18	2,02	Rendah
127	AIT	L	14 Maret 2008	2	4	1	1	2	2	3	1	2	18	2,00	Rendah
128	ARN	L	11 April 2007	3	4	4	3	1	1	2	3	3	24	2,62	Sedang
129	FF	L	14 April 2008	2	4	1	3	5	5	2	1	3	26	2,89	Sedang
130	FRA	L	25 April 2008	1	3	1	1	1	2	4	1	2	16	1,76	Rendah
131	AA	L	01 Mei 2008	2	4	5	1	3	2	2	2	3	24	2,63	Sedang
132	ORWC	P	01 Mei 2008	1	3	1	1	3	3	3	2	2	19	2,14	Rendah
133	ADA	P	11 Mei 2008	1	2	1	1	3	3	2	2	2	17	1,89	Rendah
134	NKI	P	18 Mei 2008	1	3	1	2	2	1	2	2	2	16	1,76	Rendah
135	MPN	L	25 Mei 2008	2	5	1	2	3	3	1	3	3	23	2,51	Rendah

136	MS	L	29 Mei 2008	2	4	2	4	3	2	3	3	3	26	2,89	Sedang
137	RQA	P	31 Mei 2008	1	3	2	2	1	1	1	2	2	15	1,63	Rendah
138	KQ	P	01 Juni 2008	1	5	1	3	1	1	2	2	2	18	2,02	Rendah
139	NMS	P	14 Juli 2008	1	3	1	2	3	2	2	2	2	18	2,02	Rendah
140	HAB	L	21 November 2007	1	3	5	1	1	1	3	2	2	19	2,14	Rendah
141	AAS	P	12 Juli 2008	1	3	1	1	3	3	3	1	2	18	2,02	Rendah

Lampiran 18. Analisis Data Indeks Massa Tubuh (IMT)

No	Resp	J/K	TTL	Usia	IMT	Z-Score	Ket
1	RFA	P	19 Agustus 2009	10 th 5 bln	14,81	-1,1	Normal
2	HZR	P	12 September 2009	10 th 4 bln	16,37	-0,27	Normal
3	NZN	P	28 September 2009	10 th 4 bln	28	4,48	Obesitas
4	VRJ	P	03 November 2009	10 th 2 bln	14,92	-1	Normal
5	SNA	P	17 Januari 2010	10 th 0 bln	20,07	1,41	Gemuk
6	SFF	P	21 Januari 2010	10 th 0 bln	16	-0,44	Normal
7	NMS	P	27 Juni 2009	10 th 7 bln	16,24	-0,42	Normal
8	MAJAH	P	28 September 2009	10 th 4 bln	14,23	1,44	Gemuk
9	AH	P	12 Oktober 2009	10 th 3 bln	14,13	-1,5	Normal
10	ANK	P	19 Oktober 2009	10 th 3 bln	24,48	3,16	Obesitas
11	BAINH	P	30 Oktober 2009	10 th 3 bln	30,29	5,58	Obesitas
12	PA	P	08 November 2009	10 th 2 bln	17,34	0,24	Normal
13	DPW	P	05 Desember 2009	10 th 1 bln	14,85	-1,05	Normal
14	NSF	P	25 Januari 2010	10 th 0 bln	17,63	0,41	Normal
15	BFPA	P	28 Januari 2010	10 th 0 bln	14,6	-1,11	Normal
16	AZKP	P	02 Maret 2008	11 th 10 bln	17,94	0	Normal
17	NT	P	01 Mei 2009	10 th 8 bln	25,94	3,42	Obesitas
18	GMG	P	01 Oktober 2008	11 th 3 bln	25,21	2,88	Obesitas
19	AP	P	08 Oktober 2008	11 th 3 bln	18,72	0,48	Normal
20	WOP	P	23 Oktober 2008	11 th 3 bln	18,18	0,25	Normal
21	ASN	P	15 November 2008	11 th 2 bln	20,04	1,23	Gemuk
22	RR	P	16 November 2008	11 th 2 bln	18,62	0,46	Normal
23	AAAK	P	05 Februari 2009	10 th 11 bln	17,71	0,19	Normal
24	SRP	P	13 Februari 2009	10 th 11 bln	14,33	-1,5	Normal
25	NF	P	21 Februari 2009	10 th 11 bln	20,93	1,42	Gemuk
26	KSK	P	21 Mei 2009	10 th 8 bln	14,44	-0,92	Normal
27	TDAP	P	05 Juni 2009	10 th 7 bln	20,11	1,24	Gemuk
28	NA	P	30 Juni 2009	10 th 7 bln	17,65	0,31	Normal
29	RAP	P	17 Juli 2009	10 th 6 bln	13,84	-1,72	Normal
30	NC	P	16 Juli 2008	11 th 6 bln	23,11	2,03	Obesitas
31	SMAZ	P	26 Agustus 2008	11 th 4 bln	16,23	-0,68	Normal

32	HU	P	18 September 2008	11 th 4 bln	14,34	-1,68	Normal
33	AS	P	18 Oktober 2008	11 th 3 bln	14,66	-1,4	Normal
34	MBN	P	17 November 2008	11 th 2 bln	26,43	3,46	Obesitas
35	NCO	P	11 Desember 2008	11 th 1 bln	16,87	-0,26	Normal
36	SRD	P	21 Desember 2008	11 th 1 bln	19,39	1,05	Gemuk
37	FNP	P	05 Februari 2009	10 th 11 bln	13,24	-2,1	Kurus
38	KAPN	P	19 Februari 2009	10 th 11 bln	18	0,3	Normal
39	KAN	P	01 Maret 2009	10 th 10 bln	16,99	-0,11	Normal
40	AK	P	20 April 2009	10 th 9 bln	16,59	-0,31	Normal
41	OAN	P	30 Oktober 2009	10 th 3 bln	16	-0,44	Normal
42	SA	P	07 September 2007	12 th 4 bln	17,02	-0,61	Normal
43	CWIAS	P	14 November 2007	12 th 2 bln	16,6	-0,65	Normal
44	TAR	P	30 November 2007	12 th 2 bln	21,22	1,07	Gemuk
45	QAK	P	10 Januari 2008	12 th 0 bln	15,84	-1,1	Normal
46	SRA	P	23 Januari 2008	12 th 0 bln	17,24	-0,4	Normal
47	RAZ	P	25 Februari 2008	11 th 11 bln	19,6	0,85	Normal
48	H'AW	P	27 Maret 2008	11 th 10 bln	29,22	4,29	Obesitas
49	AS	P	27 Mei 2008	11 th 8 bln	22,6	1,75	Gemuk
50	NAI	P	28 Mei 2008	11 th 8 bln	16,24	-0,75	Normal
51	DFA	P	16 Juni 2008	11 th 7 bln	21,04	1,29	Gemuk
52	APAT	P	25 Juli 2008	11 th 6 bln	17,12	-0,1	Normal
53	NY	P	18 Oktober 2007	12 th 3 bln	16,53	-0,8	Normal
54	NAC	P	30 Desember 2007	12 th 1 bln	14,64	-1,66	Normal
55	SSZ	P	07 Maret 2008	11 th 10 bln	20,54	0,96	Normal
56	ORWC	P	01 Mei 2008	11 th 8 bln	36,88	6,82	Obesitas
57	ADA	P	11 Mei 2008	11 th 8 bln	13,24	-2,25	Kurus
58	NKI	P	18 Mei 2008	11 th 8 bln	20,66	1,03	Gemuk
59	RQA	P	31 Mei 2008	11 th 8 bln	15,84	-0,95	Normal
60	KQ	P	01 Juni 2008	11 th 7 bln	14,54	-0,16	Normal
61	NMS	P	14 Juli 2008	11 th 6 bln	14,59	-1,5	Normal
62	AAS	P	12 Juli 2008	11 th 6 bln	22,38	1,74	Gemuk

Lampiran 19. Analisis Mean dan Standart Deviasi

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Full day school	141	59,00	97,00	74,3191	7,73611
Aktivitas Fisik	141	1,13	4,41	2,5977	,68285
Indeks Massa Tubuh	141	-2,87	6,82	,8388	2,00373

Lampiran 20. Hasil Uji Normalitas

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Full day school	,070	141	,091	,978	141	,023
Aktivitas Fisik	,070	141	,086	,985	141	,120
Indeks Massa Tubuh	,069	141	,096	,969	141	,003

Lampiran 21. Hasil Uji Linier

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
indeksmassatubuh * fulldayschool	Between Groups	(Combined)	120,639	34	3,548	,852	,697
		Linearity	1,793	1	1,793	,431	,513
		Deviation from Linearity	118,846	33	3,601	,865	,676
	Within Groups		441,449	106	4,165		
	Total		562,088	140			
aktivitasfisik * fulldayschool	Between Groups	(Combined)	18,289	34	,538	1,213	,227
		Linearity	1,902	1	1,902	4,290	,041
		Deviation from Linearity	16,387	33	,497	1,120	,325
	Within Groups		46,991	106	,443		
	Total		65,280	140			

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
indeksmassatubuh * aktivitasfisik	Between Groups	(Combined)	172,041	52	3,308	,746	,873
		Linearity	19,746	1	19,746	4,455	,038
		Deviation from Linearity	152,295	51	2,986	,674	,937
	Within Groups		390,048	88	4,432		
	Total		562,088	140			

Lampiran 22. Hasil Uji Korelasi Antar Variabel

Correlations

			fulldayschool	aktivitasfisik	indeksmassa tubuh
Kendall's tau_b	fulldayschool	Correlation Coefficient	1,000	,140*	-,074
		Sig. (2-tailed)	.	,016	,199
		N	141	141	141
	aktivitasfisik	Correlation Coefficient	,140*	1,000	-,115*
		Sig. (2-tailed)	,016	.	,045
		N	141	141	141
	indeksmassatubuh	Correlation Coefficient	-,074	-,115*	1,000
		Sig. (2-tailed)	,199	,045	.
		N	141	141	141

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Lampiran 23. Uji Regresi *Full Day School* dengan Aktivitas Fisik

Model Summary		
R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
,029	,022	,67525

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1,902	1	1,902	4,171	,043 ^b
	Residual	63,378	139	,456		
	Total	65,280	140			

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	1,478	,551		2,682	,008
	Full day school	,015	,007	,171	2,042	,043

Lampiran 24. Uji Regresi *Full Day School* dengan Indeks Massa Tubuh (IMT)

Model Summary		
R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
,003	-,004	2,00771

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1,793	1	1,793	,445	,506 ^b
	Residual	560,296	139	4,031		
	Total	562,088	140			

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	1,926	1,639		1,175	,242
	Full day school	-,015	,022	-,056	-,667	,506

Lampiran 25. Uji Regresi Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh (IMT)

Model Summary

R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
,035	,028	,67316

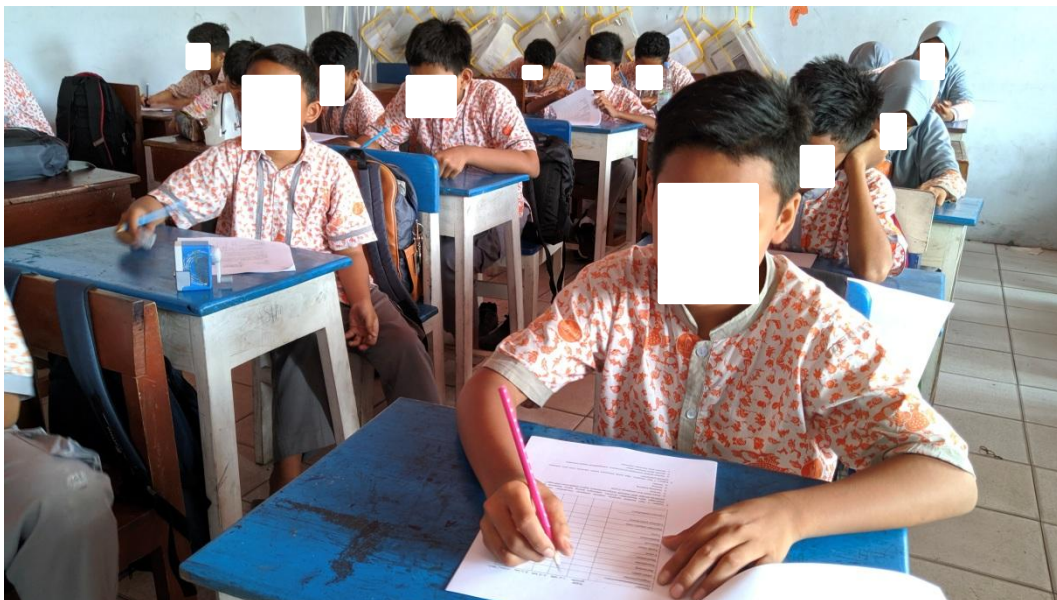
ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2,293	1	2,293	5,061	,026 ^b
	Residual	62,987	139	,453		
	Total	65,280	140			

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized	t
		B	Std. Error	Beta	
1	(Constant)	2,651	,061		43,118
	Indeks Massa Tubuh	-,064	,028	-,187	-2,250

Lampiran 26. Dokumentasi Kegiatan





Pengisian Kuisiner PAQ-C





Pengukuran Berat Badan



Pengukuran Tinggi Badan