

**TINGKAT PENGETAHUAN SISWA TENTANG POLA HIDUP SEHAT  
PADA SISWA KELAS VII SMP NEGERI SE-KECAMATAN SETU  
KABUPATEN BEKASI**



**YANSEN INDRIANTO SIDEBANG**

**1601617089**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana Pendidikan**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI**

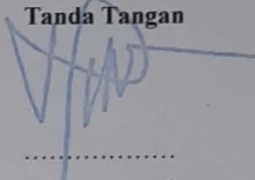
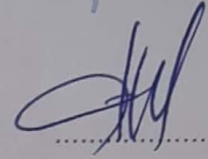
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

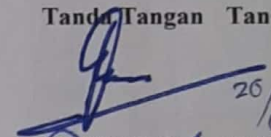
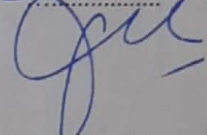
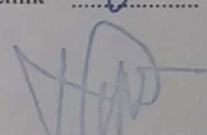

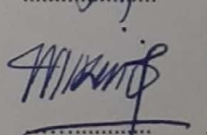
**UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2021**

# Lembar Pengesahan

## LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
<b>Pembimbing I</b>		18 / 2021 / 08
<b>Dr. Sujarwo, S.Pd, M.Pd</b> NIP.197604252003121001		16 / 2021 / 08
<b>Pembimbing II</b>		
<b>Rizky Nurulfa, S.Pd, M.Pd</b> NIP.198808312019032010		

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Oman Unju Subandi, M, Pd NIP.196311061989031001	Ketua Penguji		20 / 2021 / 08
2. Del Asri, S.Si., M.Pd NIP.197508082000121001	Pembimbing Akademik		25 / 2021 / 08
3. Dr. Sujarwo, S.Pd, M.Pd NIP.197604252003121001	Pembimbing I		18 / 2021 / 08
4. Rizky Nurulfa, S.Pd, M.Pd NIP. 198808312019032010	Pembimbing II		16 / 2021 / 08
5. Dr. Wahyuningtyas Puspitorini S.Pd., M.Kes, AIFO NIP.197205222006042001	Penguji		18 / 2021 / 08

Tanggal Lulus : 10 Agustus 2021

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan:

1. Karya tulis saya, yaitu skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian dari saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali melalui arahan dosen pembimbing.
3. Dalam karya tulisan ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di tulis atau di publikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dan di cantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan di sebutkan nama pengarang dan di cantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 28 Juli 2021  
Yang Membuat Pernyataan



Yansen Indrianto Sidebang  
NIM. 1601617089



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : YANSEN INDRICANTO SIDEBANG  
NIM : 1601617089  
Fakultas/Prodi : FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAN / PENDIDIKAN JASMANI  
Alamat email : yansen.sidebang14@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi     Tesis     Disertasi     Lain-lain (.....)

yang berjudul :

TINGKAT PENGETAHUAN SISWA TENTANG POLA HIDUP  
SEHAT PADA SISWA KELAS VII SMP NEGERI SE KECAMATAN SETU  
KABUPATEN BEKASI

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta 26 Agustus 2021

Penulis

(YANSEN .I. SIDEBANG)  
nama dan tanda tangan

# TINGKAT PENGETAHUAN SISWA TENTANG POLA HIDUP SEHAT SISWA KELAS VII SMP NEGERI SEKECAMATAN SETU KABUPATEN BEKASI

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat Pengetahuan Siswa Tentang Pola Hidup Sehat Siswa Kelas VII SMP Negeri Sekecamatan Setu Kabupaten Bekasi. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif, metode penelitian ini adalah metode survei. Populasi penelitian ini siswa SMP Negeri Sekecamatan Setu Kabupaten Bekasi yang berjumlah 1.200 responden. Sehingga terdapat 270 sampel siswa. Teknik sampel adalah propesional random sampling. Faktor Tingkat Pengetahuan terbagi menjadi 6 aspek yaitu : 1) Pengetahuan makan dan minum sehat, 2) Pengetahuan Kebersihan Pribadi, 3) Pengetahuan Kebersihan Lingkungan, 4) Pengetahuan tentang Istirahat, 5) Pengetahuan Aktivitas Olahraga, 6) Pengetahuan Sakit dan Penyakit. Jumlah pernyataan awal di rancang 34 butir pernyataan dan setelah di lakukan ujicoba maka hasil pernyataan menjadi 29 butir yang valid. Hasil penelitian ini adalah Tingkat Pengetahuan Siswa Tentang Pola Hidup Sehat Siswa SMP Negeri Sekecamatan Setu Kabupaten Bekasi. Skor di Kelas interval 108 – 118 menjadi frekuensi terbanyak dengan jumlah 106 siswa (39.27%). Berdasarkan penelitian ini disimpulkan bahwa skor total total tingkat pengetahuan dari setiap individu sedang

**Kata kunci:** pengetahuan, tingkat pengetahuan, pola hidup sehat

**STUDENTS' LEVEL OF KNOWLEDGE ABOUT HEALTHY LIVING PATTERNS FOR VII CLASS STUDENTS OF STATE JUNIOR HIGH SCHOOL, SETU DISTRICT, BEKASI REGENCY**

**ABSTRACT**

*This study aims to determine the level of student knowledge about healthy lifestyles for seventh-grade students of SMP Negeri Setu, Bekasi Regency. This type of research is descriptive quantitative, this research method is a survey method. The population of this research is the students of SMP Negeri Setu, Bekasi Regency, amounting to 1,200 respondents. So there are 270 student samples. The sampling technique is professional random sampling. Knowledge level factor is divided into 6 aspects, namely: 1) Knowledge of healthy eating and drinking, 2) Knowledge of Personal Hygiene, 3) Knowledge of Environmental Hygiene, 4) Knowledge of Rest, 5) Knowledge of Sports Activities, 6) Knowledge of Sickness and Disease. The number of initial statements designed is 34 statement items and after testing, the statement item becomes 29 valid items. The results of this study are the level of student knowledge about healthy lifestyles of junior high school students in Setu District, Bekasi Regency. Scores in the class interval 108 – 118 became the highest frequency with a total of 106 students (39.27%). Based on this study, it was concluded that the total score of the total level of knowledge of each individual was moderate*

**Keywords:** *knowledge, level of knowledge, healthy lifestyle*

## KATA PENGANTAR

Puji Tuhan, segala syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yesus Kristus, Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat, kasih dan anugerah-Nya. Peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Tingkat Pengetahuan Siswa Tentang Pola Hidup Sehat Siswa Kelas VII SMP Negeri Se-Kecamatan Setu Kabupaten Bekasi”. Skripsi ini ditulis guna memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd).

Dalam kesempatan ini peneliti mengucapkan rasa terimakasih sedalam-dalamnya atas segala bantuan yang telah diberikan dalam menyelesaikan skripsi ini. Ucapan terimakasih secara khusus peneliti sampaikan kepada:

1. Bapak Dr. Johansyah Lubis, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk melaksanakan penelitian.
2. Bapak Dr. Iwan Setiawan, M.Pd. selaku ketua Program Studi Pendidikan Jasmani yang telah memberikan persetujuan kepada peneliti untuk melakukan penelitian dan penyusunan skripsi sehingga penyusunan skripsi ini bisa berjalan dengan lancar.
3. Bapak Del Asri, S.Si, M.Pd. selaku penasihat akademik yang telah membimbing peneliti selama perkuliahan sampai penyelesaian skripsi ini.
4. Bapak Sujarwo, S.Pd, M.Pd. selaku dosen pembimbing I yang telah meluangkan banyak waktu, tenaga, dan pikiran dalam mengarahkan dan memotivasi peneliti dalam penyusunan skripsi ini.
5. Ibu Rizky Nurulfa, S.Pd, M,Pd selaku dosen pembimbing II yang telah meluangkan banyak waktu, tenaga, dan pikiran dalam mengarahkan dan memotivasi peneliti dalam penyusunan skripsi sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
6. Seluruh dosen dan staf program Pendidikan Jasmani yang telah memberikan berbagai ilmu kepada peneliti dan membantu dalam proses administrasi selama mengikuti penelitian ini.

7. Kepada Kepala Sekolah dan Guru-guru SMP N 1, SMP N 2, SMP N 3, SMP N 4, SMP N 5 Sekecamatan setu yang telah memberikan izin dan membantu dalam melakukan penelitian ini.
8. Keluarga tercinta orang tua Bapak Herdi Sidebang, Ibu Narlis Samosir, Kakak Dimmy Sidebang dan Adik Helma Sidebang yang telah banyak memberikan dukungan baik moril maupun materi serta doa yang dipanjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa untuk peneliti.
9. Sahabat-sahabat seperjuangan yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang selalu memberi dukungan semangat dan memotivasi kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi.
10. Kepada Kaka kami Yosephin Rika Ernima yang selalu membantu dan memberi dukungan serta motivasi yang sangat berarti bagi peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini. Kaka terbaik

Peneliti menyadari masih banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini sehingga kritik dan saran yang dapat membangun skripsi ini, berguna melengkapi kekurangan dari penulisan skripsi ini sangat peneliti harapkan dari rekan pembaca.

Ahkir kata, peneliti berharap semoga Tuhan Yang Maha Esa senantiasa membalas segala kebaikan dan kemurahan hati dan selalu memberikan hidayah-Nya kepada semua pihak yang telah membantu, Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi diri peneliti dan pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, 28 Juli 2021  
Peneliti

Y.S



## DAFTAR ISI

<b>PERNYATAAN ORISINALITAS .....</b>	
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi masalah.....	7
C. Pembatasan Masalah .....	7
D. Perumusan Masalah.....	8
E. Kegunaan Penelitian.....	8
<b>BAB II KERANGKA TEORITIS DAN KERANGKA BERPIKIR .....</b>	<b>9</b>
A. KAJIAN TEORITIS.....	9
1. Hakikat Pengetahuan .....	9
2. Tingkat Pengetahuan.....	10
3. Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Pengetahuan .....	12
4. pengertian Sehat .....	14
5. Pengertian Pola Hidup Sehat .....	15
6. Penerapan Pola Hidup Sehat .....	19

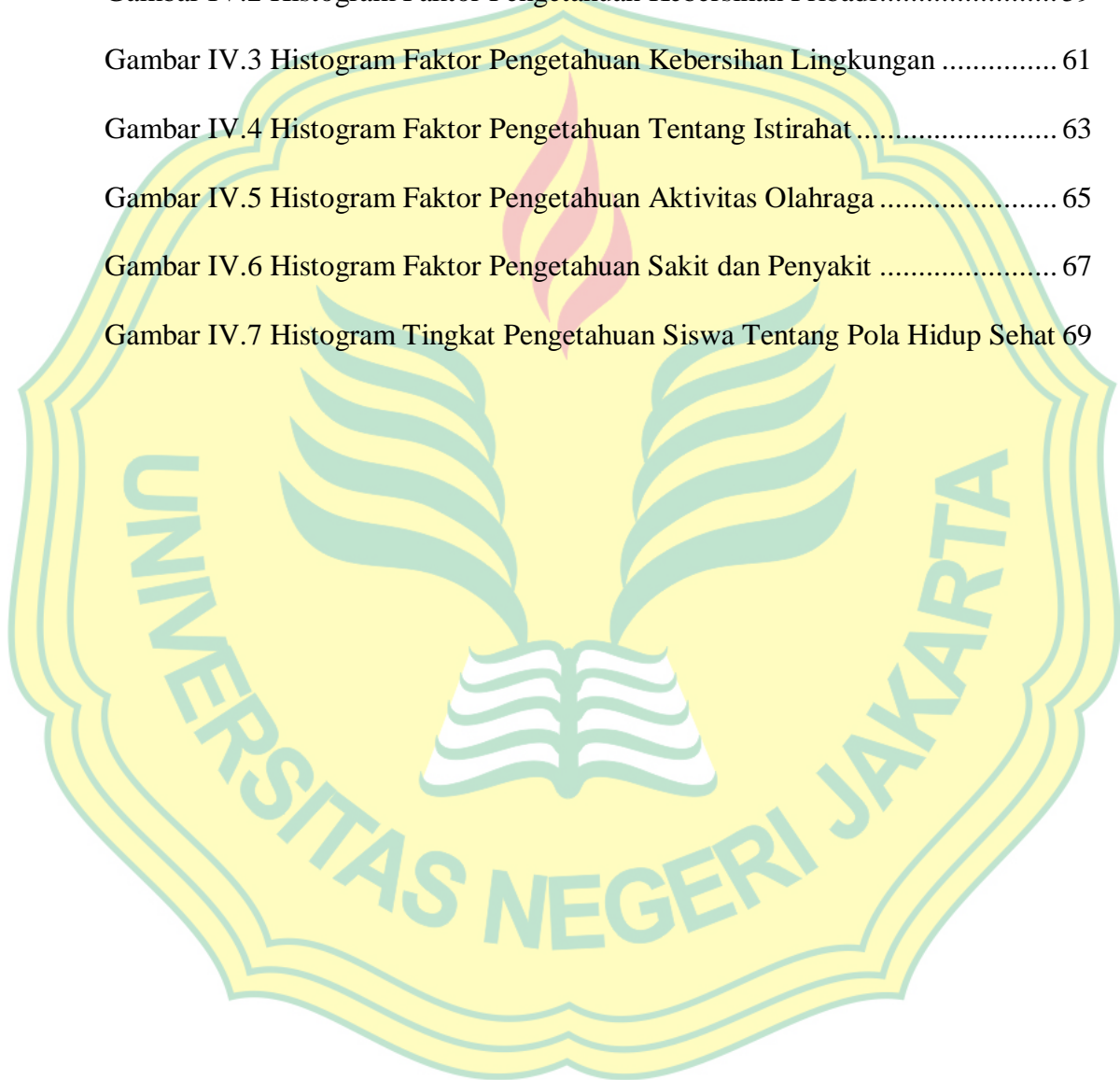
7. Pola Hidup Sehat dalam Pendidikan Jasmani .....	27
B. Karakteristik Siswa SMP kelas VII.....	29
C. Kerangka Berpikir .....	31
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>32</b>
A. Tujuan Penelitian .....	32
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	32
C. Metode Penelitian.....	33
D. Populasi dan Sampel .....	33
1. Populasi.....	33
2. Sampel.....	34
E. Teknik Pengumpulan Data .....	34
F. Instrumen Penelitian.....	35
G. Pengujian Validitas dan Reliabilitas .....	38
H. Teknis Analisis Data .....	40
I. Defenisi Operasional Variabel Penelitian.....	42
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>43</b>
A. Deskripsi Data.....	43
B. Analisis Data.....	43
1. Faktor Pengetahuan Makan dan Minum Sehat.....	44
2. Pengetahuan Tentang Kebersihan Pribadi .....	47
3. Pengetahuan Kebersihan Lingkungan .....	50
4. Pengetahuan Tentang Istirahat .....	52
5. Pengetahuan Aktivitas Olahraga .....	52

6. Pengetahuan Sakit dan Penyakit.....	54
C. Hasil Penelitian .....	55
1. Hasil Faktor Pengetahuan Makan dan Minum Sehat .....	55
2. Hasil Faktor Pengetahuan Kebersihan Pribadi.....	58
3. Hasil Faktor Pengetahuan Kebersihan Lingkungan .....	60
4. Hasil Data Faktor Pengetahuan Tentang Istirahat .....	62
5. Hasil Data Faktor Pengetahuan Aktivitas Olahraga .....	64
6. Hasil Data Faktor Pengetahuan Sakit dan Penyakit .....	66
7. Hasil Data Keseluruhan Faktor Tingkat Pengetahuan Siswa Tentang Pola Hidup Sehat Siswa Kelas VII SMP Negeri Sekecamatan Setu Kab Bekasi..	68
D. Pembahasan .....	70
1. Pengetahuan Makan dan Minum Sehat.....	70
2. Pengetahuan Kebersihan Pribadi.....	70
3. Pengetahuan Kebersihan Lingkungan .....	71
4. Pengetahuan Tentang Istirahat .....	71
5. Pengetahuan Aktivitas Olahraga .....	72
6. Pengetahuan Sakit dan penyakit.....	72
7. Nilai Total Keseluruhan .....	73
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>74</b>
A. Kesimpulan.....	74
B. Saran.....	75
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>76</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>78</b>



## DAFTAR GAMBAR

Gambar IV.1 Histogram Pengetahuan Makan dan Minum Sehat .....	57
Gambar IV.2 Histogram Faktor Pengetahuan Kebersihan Pribadi.....	59
Gambar IV.3 Histogram Faktor Pengetahuan Kebersihan Lingkungan .....	61
Gambar IV.4 Histogram Faktor Pengetahuan Tentang Istirahat .....	63
Gambar IV.5 Histogram Faktor Pengetahuan Aktivitas Olahraga .....	65
Gambar IV.6 Histogram Faktor Pengetahuan Sakit dan Penyakit .....	67
Gambar IV.7 Histogram Tingkat Pengetahuan Siswa Tentang Pola Hidup Sehat	69



## DAFTAR TABEL

Tabel II.1 Kompetensi Dasar Kelas VII Pola Hidup Sehat .....	29
Tabel 3.1. Daftar siswa kelas VII Se-kecamatan Setu .....	33
Tabel 3.2. Skala Likert, skor penilaian pada alternatif jawaban .....	36
Tabel 3.3. Kisi-kisi instrument angket penelitian tingkat pengetahuan siswa tentang pola hidup sehat siswa kelas VII SMP N Sekecamatan Setu. ....	37
Tabel IV.1. Interpretasi hasil penelitian butir pernyataan nomor 6 .....	44
Tabel IV.2. Interpretasi hasil penelitian butir pernyataan nomor 10 .....	44
Tabel IV.3. Interpretasi hasil penelitian butir pernyataan nomor 7 .....	45
Tabel IV.4. Interpretasi hasil penelitian butir pernyataan nomor 12 .....	45
Tabel IV.5. Interpretasi hasil penelitian butir pernyataan nomor 13 .....	45
Tabel IV.6. Interpretasi hasil penelitian butir pernyataan nomor 28 .....	46
Tabel IV.7. Interpretasi hasil penelitian butir pernyataan nomor 18 .....	46
Tabel IV.8. Interpretasi hasil penelitian butir pernyataan nomor 27 .....	46
Tabel IV.9. Interpretasi hasil penelitian butir pernyataan nomor 26 .....	47
Tabel IV.10. Interpretasi hasil penelitian butir pernyataan nomor 4 .....	47
Tabel IV.11. Interpretasi hasil penelitian butir pernyataan nomor 29.....	48
Tabel IV.12. Interpretasi hasil penelitian butir pernyataan nomor 3 .....	48
Tabel IV.13. Interpretasi hasil penelitian butir pernyataan nomor 5 .....	49
Tabel IV.14. Interpretasi hasil penelitian butir pernyataan nomor 14.....	49
Tabel IV.15. Interpretasi hasil penelitian butir pernyataan nomor 17.....	49
Tabel IV.16. Interpretasi hasil penelitian butir pernyataan nomor 11.....	50

Tabel IV.17. Interpretasi hasil penelitian butir pernyataan nomor 8 .....	50
Tabel IV.18. Interpretasi hasil penelitian butir pernyataan nomor 21.....	51
Tabel IV.19. Interpretasi hasil penelitian butir pernyataan nomor 24.....	51
Tabel IV.20. Interpretasi hasil penelitian butir pernyataan nomor 16.....	51
Tabel IV.21. Interpretasi hasil penelitian butir pernyataan nomor 22.....	52
Tabel IV.22. Interpretasi hasil penelitian butir pernyataan nomor 1 .....	52
Tabel IV.23. Interpretasi hasil penelitian butir pernyataan nomor 2 .....	53
Tabel IV.24. Interpretasi hasil penelitian butir pernyataan nomor 9 .....	53
Tabel IV.25. Interpretasi hasil penelitian butir pernyataan nomor 19.....	53
Tabel IV.26. Interpretasi hasil penelitian butir pernyataan nomor 25.....	54
Tabel IV.27. Interpretasi hasil penelitian butir pernyataan nomor 15.....	54
Tabel IV.28. Interpretasi hasil penelitian butir pernyataan nomor 20.....	55
Tabel IV.29. Interpretasi hasil penelitian butir pernyataan nomor 23.....	55
Tabel IV.30 Hasil Data Statistik Pengetahuan Makan dan Minum Sehat .....	55
Tabel IV.31 Data Responden Pengetahuan Makanan dan Minum Sehat .....	56
Tabel IV.32 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Makan dan Minum .....	57
Tabel IV.33 Hasil Data Statistik Faktor Pengetahuan Kebersihan Pribadi.....	58
Tabel IV.34 Data Responden Faktor Pengetahuan Kebersihan Pribadi .....	58
Tabel IV.35 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Kebersihan Pribadi .....	59
Tabel IV.36 Hasil Data Statistik Faktor Pengetahuan Kebersihan Lingkungan ...	60
Tabel IV.37 Data Responden Faktor Pengetahuan Kebersihan Lingkungan.....	60
Gambar IV.3 Histogram Faktor Pengetahuan Kebersihan Lingkungan .....	61
Tabel IV.38 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Kebersihan Lingkungan .....	61

Tabel IV.39 Hasil Data Statistik Pengetahuan Tentang Istirahat .....	62
Tabel IV.40 Data Responden Faktor Pengetahuan Tentang Istirahat.....	62
Tabel IV.41 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Tentang Istirahat .....	63
Tabel IV.42 Hasil Data Statistik Faktor Pengetahuan Aktivitas Olahraga .....	64
Tabel IV.43 Data Responden Faktor Pengetahuan Aktivitas Olahraga.....	64
Tabel IV.44 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Aktivitas Olahraga.....	65
Tabel IV.45 Hasil Data Statistik Faktor Pengetahuan Sakit dan Penyakit .....	66
Tabel IV.46 Data Responden Faktor Pengetahuan Sakit dan Penyakit .....	66
Tabel IV.47 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Sakit dan Penyakit .....	67
Tabel IV.48 Hasil Dari Data Statistik Keseluruhan.....	68
Tabel IV.49 Data Responden Tingkat Pengetahuan Pola Hidup Sehat .....	68
Tabel IV.50 Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Siswa Tentang Pola Hidup Sehat.....	69





## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kisi-Kisi Kuesioner.....	78
Lampiran 2. Kuesioner Uji Coba.....	79
Lampiran 3. Uji Validasi.....	82
Lampiran 4. Data Hasil Uji Coba .....	86
Lampiran 5. Kuesioner Penelitian .....	87
Lampiran 6. Data Keseluruhan.....	89
Lampiran 7. Tabel Isac.....	96
Lampiran 8. r Tabel .....	97
Lampiran 9. Google Form.....	98
Lampiran 10. Surat Penelitian .....	99
Lampiran 11. Surat Validasi.....	104
Lampiran 12. Foto Foto Guru SMP Negeri 1 Sampai 5 Sekecamatan Setu .....	108