

**PENGARUH KEBIASAAN BELAJAR, STATUS GIZI DAN TINGKAT  
EKONOMI TERHADAP KEBUGARAN JASMANI SISWA  
SMA N 7 KERINCI**

**TESIS**



**Oleh**

**REMON NELSA  
NIM/BP: 21199050/2021**

*Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam  
mendapatkan gelar Magister Pendidikan*

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA S2  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2023**

PERSETUJUAN AKHIR TESIS

---

Mahasiswa : Remon Nelsa


NIM : 21199050

Nama

Tanda Tangan

Tanggal

Dr. Damrah, M.Pd  
NIP. 196106071988031001  
Pembimbing

 8/9/2023

Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Dekan,

Program Studi Pendidikan Olahraga S2  
Koordinator,



Prof. Dr. Almedra, M.Pd  
NIP. 196004301986021001



Dr. Damrah, M.Pd  
NIP. 196106071988031001



## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan :

1. Karya tulis ini, tugas akhir berupa tesis dengan judul “ **Pengaruh Kebiasaan Belajar, Status Gizi dan Tingkat Ekonomi Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Sma Negeri 7 Kerinci** ” adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik magister, baik Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan dalam perpustakaan.
3. Pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang telah berlaku.

Padang, 8 Juni 2023

Yang menyatakan,



Remon Nelsa  
NIM.21199050/2021

## **ABSTRACT**

**Remon Nelsa (2023): Influence of Study Habits, Nutritional Status and Levels  
Economics of Physical Fitness of Students SMA N 7 Kerinci**

*This research was motivated by the low physical fitness of SMA N 7 Kerinci students which was influenced by factors of poor study habits, thus having a negative impact on PJOK learning outcomes, especially physical fitness. Most students have maximum unfulfilled nutrition which affects the quality of student fitness and economic level, some parents are in the medium and low categories which are thought to affect the level of physical fitness of students. The purpose of this study was to see how the direct or indirect influence between study habits, nutritional status and economic level on the physical fitness of SMA N 7 Kerinci students.*

*This type of research is quantitative research with a comparative causal approach. The population in this study was all grade X students of SMA N 7 Kerinci totaling 101 people. The study sample was taken as many as 30 students using random sampling techniques. The research instruments used were questionnaire sheets for variables of study habits and economic level, Indonesian student fitness tests (TKSI) for physical fitness variables and body mass index (BMI) measurements for nutritional status variables. The data obtained will be analyzed using path analysis techniques (Part Analysis).*

*The results of research and analysis show: (1) There is a direct influence of study habits on physical fitness, in  $Py_1$  of 0.316 or 9.98%. (2) There is a direct influence of nutritional status on physical fitness, in  $Py_2$  of 0.306 or 9.93%. (3) There is a direct effect of economic level on physical fitness, in which  $py_3$  is 0.461 or 21.25%. (4) There is no effect of study habits through economic level on fitness, in  $P$ -value of  $0.289 > 0.05$ . (5) There is no effect of nutritional status through economic level on physical fitness, in  $p$ -value of  $0.235 > 0.05$ . (6) There is an influence of study habits, nutritional status and economic level together on physical fitness with an  $R$ square value of 0.399 or 39.9%.*

**Keywords : Fitness, Study habits, nutrition, economy**

## ABSTRAK

**Remon Nelsa (2023) : Pengaruh Kebiasaan Belajar, Status Gizi dan Tingkat Ekonomi terhadap Kebugaran Jasmani Peserta Didik SMA N 7 Kerinci**

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya kebugaran jasmani siswa SMA N 7 Kerinci yang dipengaruhi oleh faktor kebiasaan belajar yang kurang baik, sehingga memberikan dampak negative terhadap hasil belajar PJOK khususnya kebugaran jasmani. Sebagian besar siswa memiliki gizi yang belum terpenuhi maksimal yang berpengaruh pada kualitas kebugaran siswa dan tingkat ekonomi sebagian orangtua siswa berada dikategori sedang dan rendah yang diduga mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa. Tujuan penelitian ini untuk melihat bagaimana pengaruh langsung atau pengaruh tidak langsung antara kebiasaan belajar, status gizi dan tingkat ekonomi terhadap kebugaran jasmani siswa SMA N 7 Kerinci.

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan kausal komperatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X SMA N 7 Kerinci yang berjumlah 101 orang. Sampel penelitian diambil sebanyak 30 orang siswa menggunakan teknik *random sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah lembaran angket untuk variabel kebiasaan belajar dan tingkat ekonomi, tes kebugaran siswa Indonesia (TKSI) untuk variabel kebugaran jasmani dan pengukuran indeks massa tubuh (IMT) untuk variabel status gizi. Data yang diperoleh akan dianalisis menggunakan teknik analisis jalur (*Part Analysis*).

Hasil penelitian dan analisis menunjukkan : (1) Terdapat pengaruh langsung kebiasaan belajar terhadap kebugaran jasmani, di dapat  $P_{y1}$  sebesar 0,316 atau 9,98%. (2) Terdapat pengaruh langsung status gizi terhadap kebugaran jasmani, di dapat  $P_{y2}$  sebesar 0,306 atau 9,93%. (3) Terdapat pengaruh langsung tingkat ekonomi terhadap kebugaran jasmani, di dapat  $p_{y3}$  sebesar 0,461 atau 21,25 % . (4) tidak ada pengaruh kebiasaan belajar melalui tingkat ekonomi terhadap kebugaran, di dapat p-value sebesar  $0,289 > 0,05$ . (5) Tidak ada pengaruh status gizi melalui tingkat ekonomi terhadap kebugaran jasmani, di dapat p-value sebesar  $0,235 > 0,05$ . (6) Terdapat pengaruh kebiasaan belajar, status gizi dan tingkat ekonomi secara bersama-sama terhadap kebugaran jasmani dengan nilai  $R_{square}$  sebesar 0,399 atau 39,9 %.

**Kata Kunci : Kebugaran, Kebiasaan belajar, gizi, ekonomi**

## DAFTAR ISI

### HALAMAN PERSETUJUAN

ABSTRAK .....	i
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR TABEL .....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN .....	viii

### BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Pembatasan Masalah .....	9
D. Perumusan Masalah .....	9
E. Tujuan Penelitian .....	10
F. Kegunaan Hasil Penelitian .....	11

### BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Hakikat Teoretik.....	12
1. Kebugaran Jasmani .....	12
B. Kebiasaan Belajar .....	20
1. Status Gizi .....	29
2. Tingkat Ekonomi.....	36
C. Penelitian yang Relevan.....	39
D. Kerangka Konseptual .....	41
E. Hipotesis Penelitian.....	47

### BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode dan Desain Penelitian.....	49
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	50
C. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel .....	50
1. Populasi Penelitian .....	50
2. Teknik Pengambilan Sampel.....	51

D. Instrumen Penelitian.....	51
1. Instrumen Kebugaran Jasmani .....	51
2. Instrumen Kebiasaan belajar .....	59
3. Instrumen Status Gizi.....	60
4. Instrumen Tingkat Ekonomi .....	61
E. Teknik Analisis Data.....	63
1. Deskripsi Data .....	64
2. Uji persyaratan analisis .....	64
3. Analisis Jalur .....	65

#### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Data .....	67
1. Kebiasaan Belajar.....	67
2. Status Gizi.....	68
3. Tingkat Ekonomi.....	69
4. Kebugaran Jasmani .....	71
B. Uji Persyaratan Analisis .....	72
1. Uji Normalitas.....	73
2. Uji Linearitas.....	74
3. Pengujian Hipotesis.....	75
C. Pembahasan Hasil Penelitian .....	81
1. Terdapat pengaruh langsung secara signifikan Kebiasaan Belajar terhadap Kebugaran Jasmani siswa SMA N 7 Kerinci.....	81
2. Terdapat pengaruh langsung secara signifikan Status Gizi Terhadap Kebugaran Jasmani Peserta didik SMA N 7 Kerinci .....	82
3. Terdapat pengaruh langsung secara signifikan Tingkat Ekonomi Terhadap Kebugaran Jasmani Peserta didik SMA N 7 Kerinci.....	82
4. Terdapat pengaruh tidak langsung secara signifikan Kebiasaan	



Belajar terhadap Kebugaran Jasmani melalui Tingkat Ekonomi pada SMA N 7 Kerinci.....	83
5. Terdapat pengaruh tidak langsung secara signifikan Status Gizi terhadap Kebugaran Jasmani melalui Tingkat Ekonomi siswa SMA N 7 Kerinci .....	84
6. Terdapat pengaruh secara signifikan kebiasaan belajar, status gizi dan tingkat ekonomi terhadap kebugaran jasmani siswa SMA N 7 Kerinci .....	84

#### **BAB V IMPLIKASI, KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan.....	88
B. Implikasi.....	89
C. Saran.....	91

#### **DAFTAR RUJUKAN**

#### **LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Hal</b>
Tabel 1. Populasi Penelitian.....	50
Tabel 2. Norma Tes Koordinasi Mata Tangan.....	52
Tabel 3. Norma Tes Waktu Reaksi .....	53
Tabel 4. Norma Tes Kelincahan.....	54
Tabel 5. Norma Tes Daya Ledak .....	56
Tabel 6. Norma Tes Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu .....	57
Tabel 7. Norma Tes Daya Tahan Kardiorespirasi.....	58
Tabel 8. Kategori Nilai TKSI.....	59
Tabel 9. Kisi-kisi angket kebiasaan belajar.....	59
Tabel 10. Skor Jawaban angket.....	60
Tabel 11. Hasil uji coba angket kebiasaan belajar .....	60
Tabel 12. Standar antropometri anak .....	61
Tabel 13. Kisi-kisi angket tingkat ekonomi orangtua .....	61
Tabel 14. Skor penilaian angket tingkat ekonomi orangtua.....	62
Tabel 15. Hasil uji coba angket tingkat ekonomi.....	62
Tabel 16. Data penelitian kebiasaan belajar siswa.....	67
Tabel 17. Persentase status gizi siswa SMA N 7 Kerinci .....	68
Tabel 18. Hasil uji coba angket tingkat ekonomi.....	70
Tabel 19. Deskriptif statistik tingkat ekonomi siswa SMA N 7 Kerinci .....	70
Tabel 20. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Peserta Didik Putri .....	71
Tabel 21. Uji Normalitas Kolmogrov-Smirnov Test .....	73
Tabel 22. Rangkuman Pengujian Linieritas .....	74
Tabel 23. Rangkuman Koefisien Jalur Antar Variabel Penelitian .....	75

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Hal</b>
Gambar 1. Kebiasaan Belajar ( $X_1$ ), Status Gizi ( $X_2$ ), Tingkat Ekonomi ( $X_3$ ) Kebugaran Jasmani ( $Y$ ).....	47
Gambar 2. Histogram batang variabel kebiasaan belajar .....	68
Gambar 3. Histogram batang variabel status gizi .....	69
Gambar 4. Histogram batang variabel kebugaran jasmani .....	72
Gambar 5. Gabungan Pengujian Model Antar Struktural .....	77
Gambar 6. Pelaksanaan tes koordinasi mata tangan ( <i>Hand Eye Coordination</i> )	125
Gambar 7. Pelaksanaan tes waktu reaksi ( <i>Hand Touch Reaction Test</i> ).....	125
Gambar 8. Pelaksanaan tes kelincahan ( <i>T test</i> ).....	125
Gambar 9. Pelaksanaan tes daya ledak ( <i>Vertical Jump</i> ) .....	126
Gambar 10. Pelaksanaan tes Otot Lengan dan Bahu ( <i>Dipping Test</i> ).....	126
Gambar 11. Pelaksanaan tes Daya Tahan Kardiorespirasi ( <i>Multi-Stag Fitness Test</i> ) .....	126
Gambar 12. Pelaksanaan pengisian angket kebiasaan belajar .....	127
Gambar 13. Pelaksanaan tes status gizi (penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan).....	127
Gambar 14. Pelaksanaan pengisian angket tingkat ekonomi orangtua .....	128
Gambar 15. Foto bersama sampel penelitian .....	128
Gambar 16. Surat keterangan penelitian .....	129

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Hal</b>
Lampiran 1. Angket kebiasaan belajar siswa .....	100
Lampiran 2. Rekapitulasi hasil uji coba angket kebiasaan belajar.....	103
Lampiran 3. Angket tingkat ekonomi .....	104
Lampiran 4. Rekapitulasi hasil uji coba angket tingkat ekonomi .....	107
Lampiran 5. Data tes koordinasi mata tangan .....	108
Lampiran 6. Data tes <i>hand touch reaction</i> .....	109
Lampiran 7. Data <i>T tes</i> .....	110
Lampiran 8. Data tes <i>vertical jump</i> .....	112
Lampiran 9. Data <i>dipping test</i> .....	113
Lampiran 10. Data uji coba angket kebiasaan belajar.....	114
Lampiran 11. Validitas uji coba angket kebiasaan belajar.....	115
Lampiran 12. Data angket responden kebiasaan belajar .....	116
Lampiran 13. Data status gizi siswa.....	119
Lampiran 14. Data angket responden tingkat ekonomi orangtua .....	120
Lampiran 15. Uji normalitas .....	122
Lampiran 16. Uji linieritas .....	123
Lampiran 17. Dokumentasi penelitian .....	128
Lampiran 18. Surat keterangan penelitian .....	132

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan merupakan faktor utama dalam pembentukan individu seseorang. Pendidikan memegang peranan yang sangat penting dalam membentuk kebaikan dan keburukan seseorang. (Ruafedah, 2020). Sistem Pendidikan dengan kualitas yang baik diharapkan dapat melahirkan generasi penerus yang berkualitas dan mampu membawa kemajuan bagi masyarakat, negara dan kehidupan berbangsa dan bernegara. Pendidikan meliputi pendidikan formal, non formal dan informal bisa saling melengkapi dan memperkaya. di tingkat pendidikan (Rembangsupu, dkk, 2022). Pendidikan terdiri dari beberapa jenjang, yaitu pendidikan dasar (SD), pendidikan menengah (SMP), pendidikan tingkat atas (SMA), dan pendidikan tinggi (Universitas).

Sebagaimana telah disebutkan dalam Undang-Undang RI Tentang Sistem Pendidikan Nasional Nomor 11 Tahun 2022 pasal 3 bahwasannya Pendidikan nasional keolahragaan berfungsi mengembangkan kemampuan jasmani, rohani, dan sosial serta membentuk watak dan kepribadian bangsa. Pendidikan merupakan aspek terpenting untuk meningkatkan kualitas hidup seseorang menuju yang lebih baik atau lebih produktif (Joni, dkk, 2023). Produktivitas adalah konsep universal yang menciptakan lebih banyak barang dan jasa untuk memenuhi kebutuhan manusia, melalui penggunaan sumber daya terbatas (Jatnika, 2022). Pada dasarnya produktivitas dipengaruhi oleh

tiga faktor yaitu beban kerja, kapasitas kerja dan beban tambahan dari lingkungan kerja yang terkait dengan aktivitas fisik, Faktor psikologis dan sosial mempengaruhi tenaga kerja. Kemampuan kerja yang relevan memiliki kemampuan untuk menyelesaikan pekerjaan dalam waktu yang diberikan. Walaupun beban tambahan yang ditimbulkan oleh lingkungan kerja meliputi fisik, kimia, dan faktor dari tenaga kerja itu sendiri, termasuk biologis, fisiologis dan psikologi. Produktivitas setiap orang berbeda, ada yang bergantung pada ketersediaan nutrisi dalam tubuh yang kurang, kebugaran jasmani yang rendah, waktu istirahat yang kurang dan lain sebagainya (Adriani & Fadilah, 2023). Produktivitas hidup manusia dapat diperoleh dari pendidikan melui pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari keseluruhan mata siswaan yang diajar di sekolah dan tidak dapat dipisahkan dengan pendidikan yang lain, bahkan merupakan bagian pendidikan yang sangat penting dalam mendukung proses pendidikan yang lain (Sin & Hudayani, 2020). Hal ini sesuai dengan Undang-Undang RI Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 26 ayat 1 yang menyebutkan bahwa “Pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan dan diarahkan sebagai satu kesatuan yang sistematis dan berkesinambungan dengan sistem pendidikan nasional”. Pengembangan dan pembinaan olahraga pendidikan merupakan upaya untuk meningkatkan potensi dalam mengejar ketinggalan, terutama dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah (Ferdilla, 2019). Pendidikan jasmani di Sekolah Menengah Atas hendaknya

mengarah kepada peningkatan kebugaran jasmani, motivasi, pertumbuhan dan perkembangan fisik, perkembangan intelektual, prestasi belajar dan mental. Pendidikan jasmani memiliki peranan penting yaitu memberi kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani dan kesehatan yang dilakukan secara sistematis (Mustafa & Dwiyo, 2020).

Dengan demikian pendidikan jasmani di sekolah diharapkan mampu meningkatkan kebugaran jasmani, motivasi belajar dan prestasi belajar. Pendidikan jasmani memiliki tujuan yang bersifat menyeluruh yang mencakup aspek psikomotor/keterampilan, kognitif/pengetahuan, afektif/sikap. Melalui pendidikan jasmani siswa akan diarahkan untuk menjadi manusia yang kuat baik fisik maupun rohani (Alif & Sudirjo, 2019). Pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah diajarkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Melalui pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah diharapkan siswa mampu meningkatkan kebugaran jasmaninya. Sehingga nantinya siswa bisa menjadi anak-anak yang berprestasi, sehat, bugur dan berakhlak mulia. Kebugaran jasmani diartikan sebagai kemampuan tubuh untuk melakukan kegiatan fisik maupun psikologis tanpa mengalami kelelahan yang luar biasa dan masih ada energi untuk kegiatan lainnya dalam mengisi waktu yang masih luang. Untuk itu perlu adanya kebugaran jasmani agar aktivitas-aktivitas yang telah direncanakan berjalan sebagaimana mestinya.

Kebugaran jasmani dapat dipengaruhi oleh kebiasaan belajar yang baik, karena dengan belajar yang optimal akan menghasilkan hasil belajar yang baik. Wijaya (2019) menjelaskan bahwa dengan adanya kebiasaan belajar yang tinggi, siswa akan mendapatkan hasil belajar yang tinggi sesuai tujuan dari kegiatan pembelajaran. Menurut Faturizkiyah (2020) bahwa kebiasaan belajar bukanlah merupakan bakat alamiah atau pembawaan lahir yang dimiliki siswa sejak kecil, tetapi merupakan perilaku yang disiswai dengan cara sadar selama beberapa waktu dan di ulang sepanjang waktu, berbagai perilaku itu terbiasa sehingga akhirnya terlaksana secara spontan sebagai tanggapan otomatis terhadap suatu proses belajar, untuk mendukung kebiasaan belajar yang baik diperlukan kondisi tubuh yang baik dalam pembelajaran PJOK dikenal dengan kebugaran jasmani. Dengan hal ini, siswa akan memsiswai pendidikan jasmani dengan baik, sehingga siswa akan berusaha untuk meningkatkan kebugaran agar bisa tetap berprestasi.

Selain faktor kebiasaan belajar, faktor lain yang mempengaruhi kebugaran jasmani adalah keadaan gizi siswa dengan melihat status gizinya. Status gizi adalah ukuran keberhasilan dalam pemenuhan nutrisi untuk anak yang diindikasikan oleh berat badan dan tinggi bada siswa (Rosita, dkk, 2020). Status gizi juga sangat mempengaruhi kebugaran jasmani, produktitas hidup dan daya fikir (Amin, 2019). Apabila seseorang kurang terpenuhi gizinya, maka akan menghambat kemampuan fisik, motivasi dan semangat dalam menjalani kegiatan sehari-hari. Masalah gizi di negara berkembang pada umumnya masih didominasi oleh masalah kurang energi protein (KEP),



anemia gizi besi (AGB), gangguan akibat kebugaran lodium (GAKY), kurang vitamin (KVA) dan obesitas di kota-kota besar (Suardi, dkk, 2023). Indonesia sebagai negara kembang juga masih mengalami masalah gizi siswa sebagai artinya sementara masalah gizi kurang belum dapat diatasi secara menyeluruh, sudah muncul baru, yaitu berupa gizi lebih). Berdasarkan riset Kesehatan dasar (Riskesdas) tahun 2010 diketahui bahwa prevalensi kurang gizi (berat badan menurut umur). Menurut WHO dalam (Depkes. 2009), suatu wilayah dikatakan mengalami masalah gizi masyarakat apabila mengalami jumlah balita kurangnya sudah mencapai 10% dari jumlah balita yang ada. Berdasarkan hal tersebut, maka Indonesia sampai saat ini masih mengalami masalah gizi masyarakat karena jumlah balita gizi kurang masih diatas 10% (Depkes RI. 2009).

Orangtua yang berpendidikan tinggi tentu akan memiliki pekerjaan yang layak/baik, serta memiliki pendapatan yang tinggi pula yang membawa mereka pada status ekonomi tinggi, sehingga orangtua dengan kriteria seperti itu akan mengutamakan serta memberikan yang terbaik demi menunjang tumbuh dan kembang anaknya (Rahayu & Maksum, 2019). Lain halnya dengan orangtua yang memiliki pendidikan rendah, maka pengetahuan, keterampilan dan kemampuannya juga rendah. Dengan demikian diasumsikan peluang kerja akan lebih sedikit dan pendapatan juga rendah yang membawa mereka pada status ekonomi rendah sehingga untuk memenuhi kebutuhan akan susah terpenuhi. (Rahayu & Maksum, 2019). Maka dari itu pendidikan

orangtua dan status ekonomi orangtua merupakan suatu hal berkesinambungan yang mempengaruhi seberapa besar tingkat aktivitas fisik.

Permasalahan yang ditemui adalah kebiasaan belajar siswa yang masih rendah. Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh penulis di SMA Negeri 7 Kerinci, ditemukan sebesar 70 % yang jarang belajar. Alasan yang disampaikan oleh siswa yaitu, sepulang dari sekolah siswa lebih memilih bermain bersama temannya, sebagian yang lain membantu orangtuanya bekerja, bermain *game*, menonton televisi dan kegiatan lainnya. Peserta didik belajar hanya ketika ada tugas sekolah. Padahal kebiasaan belajar yang baik akan memberikan hasil belajar yang baik, salah satunya pembelajaran pendidikan jasmani. Dengan hasil belajar yang baik akan meningkatkan kebugaran jasmani, semangat belajar yang baik, dan prestasi yang baik. (Ukpong & George, 2013).

Kenyataan lain yang diperoleh dilapangan siswa adalah cepat lelah dalam mengikuti kegiatan di sekolah, khususnya olahraga. Dalam dua jam siswaan, tidak semua siswa yang mau bertahan dilapangan sampai jam siswaan selesai dengan alasan lelah. Kemudian, ketika belajar dikelas siswa juga seringkali mengantuk bahkan tertidur, padahal tidak tidur larut malam. Melalui observasi ke lapangan terkait makanan yang dikonsumsi, bahwa makanan yang dikonsumsi setiap hari belum memenuhi kriteria cukup gizi disebabkan tingkat ekonomi sebagian besar orangtua siswa berada pada kategori sedang hingga dibawah.

Kemampuan atau perekonomian orangtua dalam memperhatikan kebutuhan yang cukup kepada anak akan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak. Terkadang hanya mengkonsumsi sayur saja, dilain waktu mengkonsumsi tahu dan tempe goreng serta ikan, sehingga, wajar saja kebugaran jasmani siswa juga terganggu karena kebutuhan gizi seimbang yang belum terpenuhi.

Berdasarkan beberapa kajian diatas banyaknya faktor-faktor yang dapat menentukan kebugaran jasmani siswa yaitu kebiasaan belajar, status gizi, dan tingkat ekonomi. Maka dari itu perlu ada pengkajian yang lebih dalam lagi untuk melihat bagaimana pengaruh langsung dan tidak langsung antara kebiasaan belajar, status gizi dan tingkat ekonomi terhadap kebugaran jasmani siswa SMA N 7 Kerinci.

## **B. Identifikasi Masalah**

Kebiasaan Belajar suatu kegiatan belajar yang biasa dilakukan oleh peserta didik secara teratur dan berulang-ulang dalam kesehariannya sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan, sehingga dapat meningkatkan hasil belajar yang ingin dicapai. Berdasarkan uraian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa indikator kebiasaan belajar adalah mengikuti siswaan dengan penuh perhatian, aktif membuat catatan, membuat jadwal belajar, mengulang materi, mempersiapkan perlengkapan dan materi belajar, dan menelaah isi buku. Dengan semua hal yang diterapkan tersebut tentunya juga bisa mendapatkan kebugaran jasmani yang baik dalam pembelajaran.

Status gizi yang dimiliki oleh siswa merupakan faktor yang dapat berpengaruh terhadap kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani dapat ditentukan oleh beberapa faktor, salah satunya dengan menerapkan gaya hidup sehat. Perilaku hidup sehat adalah segala aktivitas, baik yang dapat diamati maupun yang tidak dapat diamati, yang berkaitan dengan pemeliharaan dan peningkatan kesehatan. Memiliki pola hidup yang sehat ada beberapa kebiasaan yang perlu diterapkan yaitu dengan: makan secara teratur, istirahat yang cukup, kontrol berat badan, olahraga teratur, tidak mengonsumsi alkohol, dan bebas dari rokok atau obat-obatan terlarang.

Asupan makanan dengan gizi seimbang yang cukup dari segi kualitas dan kuantitas dapat memenuhi kebutuhan energi dan gizi individu. Terpenuhi energi dan gizi akan bermanfaat pada kesehatan dan kebugaran tubuh. Makanan dan gizi merupakan faktor penentu kualitas kinerja dan kebugaran jasmani seseorang. Tingkat ekonomi orang tua adalah status/kedudukan dalam sebuah kelompok masyarakat. Kondisi status sosial ekonomi oleh jenis pekerjaan dan jenis jabatan orang tua dalam masyarakat yang berdasarkan pada besarnya pendapatan, pendidikan, dan pemilikan barang-barang berharga oleh orang tua.

Kondisi tingkat ekonomi merupakan salah satu indikator kesejahteraan yang dapat dilihat di lingkungan bermasyarakat. Dengan ini kita dapat mengetahui bagaimana keadaan keluarga yang ada dalam masyarakat. Terjadinya perbedaan tingkat sosial ekonomi, baik keluarga kaya, menengah, miskin menjadi salah satu pengaruh perkembangan emosi anak atau peserta

termasuk juga dalam kebugaran jasmani siswa. Untuk kalangan keluarga kaya dan menengah tentu saja tidak menjadi masalah bagi anak atau siswa. Sebaliknya apabila dari kalangan keluarga miskin atau bawah, siswa akan minder dengan teman-temannya karena berbagai hal yang membuat mereka minder.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, maka perlu dilakukan pembatasan masalah dengan berbagai pertimbangan dan mengingat keterbatasan waktu, biaya dan tenaga. Peneliti membatasi masalah hanya untuk melihat pengaruh dan tidak langsung kebiasaan belajar, status gizi, dan tingkat ekonomi sebagai variabel bebas dan kebugaran jasmani sebagai variabel terikat.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas, maka masalah penelitian ini dirumuskan sebagai berikut.

1. Apakah terdapat pengaruh langsung kebiasaan belajar terhadap kebugaran jasmani siswa SMA N 7 Kerinci?
2. Apakah terdapat pengaruh langsung status gizi terhadap kebugaran jasmani siswa SMA N 7 Kerinci?
3. Apakah terdapat pengaruh langsung tingkat ekonomi terhadap kebugaran jasmani siswa SMA N 7 Kerinci?

4. Apakah terdapat pengaruh tidak langsung kebiasaan belajar terhadap kebugaran jasmani melalui tingkat ekonomi siswa SMA N 7 Kerinci?
5. Apakah terdapat pengaruh tidak langsung status gizi terhadap kebugaran jasmani melalui tingkat ekonomi siswa SMA N 7 Kerinci?
6. Apakah terdapat pengaruh secara simulta kebiasaan belajar, status gizi dan tingkat ekonomi terhadap kebugaran jasmani siswa SMA N 7 Kerinci?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan permasalahan yang telah dirumuskan di atas, serta memperhatikan variabel-variabel penelitian, maka penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan:

1. Pengaruh langsung kebiasaan belajar terhadap kebugaran jasmani siswa SMA N 7 Kerinci
2. Pengaruh langsung status gizi terhadap kebugaran jasmani siswa SMA N 7 Kerinci
3. Pengaruh langsung tingkat ekonomi terhadap kebugaran jasmani siswa SMA N 7 Kerinci
4. Pengaruh tidak langsung kebiasaan belajar terhadap kebugaran jasmani melalui tingkat ekonomi pada siswa SMA N 7 Kerinci
5. Pengaruh tidak langsung status gizi terhadap kebugaran jasmani melalui tingkat ekonomi pada siswa SMA N 7 Kerinci
6. Pengaruh secara simultan yang signifikan antara kebiasaan belajar, status gizi dan tingkat ekonomi terhadap kebugaran jasmani siswa SMA N 7 Kerinci.

## **F. Kegunaan Hasil Penelitian**

Sesuai dengan masalah dan uraian di atas, penelitian ini diharapkan mempunyai kegunaan. Adapun kegunaan hasil penelitian tersebut adalah sebagai berikut.

1. Secara teoritis sebagai sumbangan pemikiran dalam mengembangkan keintelektualan mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga (S2) Universitas Negeri Padang yang berkenaan dengan status gizi, motivasi, kebugaran jasmani dan hasil belajar PJOK.
2. Bagi Lembaga Penjamin Mutu Pendidikan (LPMP), dapat menjadi dasar dalam memberikan pelatihan bagi Guru PJOK.
3. Bagi Peserta didik, dapat mengetahui bagaimana gambaran dan perlunya kebiasaan belajar, status gizi, dan tingkat ekonomi meningkatkan kebugaran jasmani.
4. Bagi guru PJOK, dapat sebagai dasar penyusunan program belajar
5. Bagi kepala sekolah, dapat membina kerjasama antara guru pendidikan jasmani dan orang tua dalam rangka membantu siswa untuk meningkatkan kebugaran jasmani.