

**PENGARUH STATUS GIZI DAN KEBUGARAN JASMANI TERHADAP
MOTIVASI BELAJAR PESERTA DIDIK DALAM MASA
PENDEMI COVID -19**

SKRIPSI RIVIEW ARTIKEL

*Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Olahraga (S.Or)*



Oleh:

**SUCI RESTU ILAHI
BP/NIM: 2016/16089234**

**JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
PRODI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI RIVIEW ARTIKEL

Judul : Pengaruh Status Gizi dan Kebugaran Jasmani Terhadap
Motivasi Belajar Peserta Didik dalam Masa Pandemi
Covid-19

Nama : Suci Restu Ilahi

NIM : 16089234

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

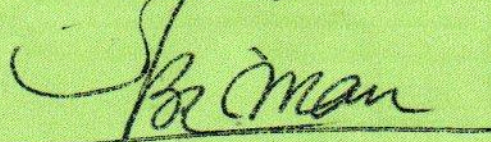
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Desember 2021

Disetujui oleh:

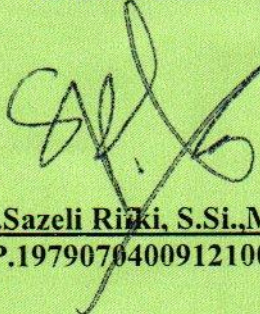
Pembimbing,



Prof. Dr. Bafirman HB, M.Kes., AIFO
NIP.195911041985101001

Mengetahui,

Ketua Jurusan



Dr. M. Sazeli Rizki, S.Si., M.Pd
NIP.19790704009121004

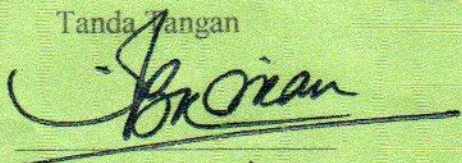
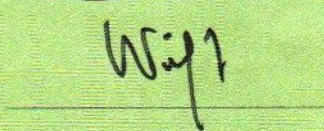
HALAMAN PENGESAHAN

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji
Skripsi Jurusan Kesehatan dan Rekreasi fakultas ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan Judul

Pengaruh Status Gizi dan Kebugaran Jasmani Terhadap Motivasi Belajar Peserta Didik dalam Masa Pandemi Covid-19

Nama : Suci Restu Ilahi
NIM : 16089234
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Desember 2021

	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: Prof. Dr. Bafirman HB, M.Kes., AIFO	
Anggota	: Liza, S.Si., M.Pd	
Anggota	: Windo Wiria Dinata, S.Pd., M.Pd	

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan:

1. Karya tulis saya, skripsi dengan judul **“Pengaruh Status Gizi dan Kebugaran Jasmani terhadap Motivasi Belajar Peserta Didik Dalam Masa Pandemi Covid-19”** adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan Tim Pembimbing
3. Didalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasi orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam salah satu naskah saya dengan menyebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar rujukan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Desember 2021

Saya yang Menyatakan



SUCI RESTU ILAHI

BP/NIM: 2016/16089234

**PENGARUH STATUS GIZI DAN KEBUGARAN JASMANI TERHADAP
MOTIVASI BELAJAR PESERTA DIDIK DALAM MASA PANDEMI
COVID-19**

Suci Restu Ilahi¹, Bafirman²

Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang,
Indonesia

E-mail: sucirestuilahi98@gmail.com¹, bafirman@yahoo.unp.ac.id²

Abstrak

Artikel ini diangkat dengan alasan bahwasannya masalah yang di temukan karena banyaknya faktor yang dapat mempengaruhi status gizi dan kebugaran jasmani terhadap motivasi belajar peserta didik dalam masa pandemi Covid -19. Artikel ilmiah ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh status gizi dan kebugaran jasmani terhadap motivasi belajar peserta didik dalam masa pandemi Covid-19. Metode dalam penelitian ini yaitu penelitian studi literature, jurnal yang diambil dari google schooler dan didapatkan hasil dari analis berbagai jurnal yaitu terdapat pengaruh status gizi dan kebugaran jasmani terhadap motivasi belajar peserta didik dalam masa pandemi Covid-19. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa (1) terdapat pengaruh antara status gizi terhadap motivasi belajar siswa pada masa pandemi covid-19, (2) terdapat pengaruh antara kebugaran jasmani terhadap motivasi belajar siswa pada masa pandemi covid-19, (3) terdapat pengaruh antara status gizi dan kebugaran jasmani secara bersamaan terhadap motivasi belajar siswa pada masa pandemi covid-19 .

Kata kunci: *Status Gizi, Kebugaran Jasmani, Motivasi Belajar.*

Abstract

The article is based on the reason that the problems found are due to the many factors that can affect nutritional status and physical fitness on the learning motivation of students during the Covid -19 pandemic. This scientific article aims to determine the effect of nutritional status and physical fitness on students' learning motivation during the Covid-19 pandemi. The method in this research is literature study research, journals taken from google schooler and the results obtained from various journal analysts, namely that there is an effect of nutritional status and physical fitness on student learning motivation during the Covid-19 pandemi. The results of this study indicate that (1) there is influence between nutritional status on student learning motivation during the Covid-19 pandemic, (2) there is influence between physical fitness on student learning motivation during the Covid-19 pandemic, (3) There is influence between nutritional status and physical fitness simultaneously on student learning motivation during the Covid-19 pandemic

Keywords: *Nutritional Status, Physical Fitness, Learning Motivation.*

PENDAHULUAN

Setiap individu memiliki kondisi internal, dimana kondisi internal tersebut turut berperan dalam aktifitas dirinya sehari-hari. Salah satu dari kondisi internal tersebut adalah “motivasi”. Menurut Uno (2008), motivasi belajar adalah dorongan dan kekuatan dalam diri seseorang untuk melakukan tujuan tertentu yang ingin dicapainya, adapun menurut Sardiman (2003), motivasi belajar merupakan factor yang bersifat nonintelektual dan berperan dalam hal penumbuhan gairah, merasa senang dan semangat untuk belajar, sedangkan menurut Dimiyati (2003), banyak menunjukkan bahwa pemberian motivasi merupakan salah satu faktor seperti halnya inteligensi dan hasil belajar yang dapat menentukan keberhasilan belajar siswa dalam bidang pengetahuan, nilai-nilai dan keterampilan.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa motivasi belajar adalah daya penggerak yang ada dalam diri seseorang baik bersifat instrinsik maupun ekstrinsik yang dapat menimbulkan kegiatan belajar, memberikan arahan dan menjamin kelangsungan belajar serta berperan dalam hal penumbuhan beberapa sikap positif, seperti kegairahan, rasa senang belajar sehingga menambah pengetahuan dan keterampilan.

Pengalaman belajar di perlukan dorongan untuk belajar, dorongan ini disebut dengan motivasi. Dorongan untuk belajar bisa berasal dari dalam diri pelajar sendiri. Namun, terkadang dorongan itu tidak muncul sehingga memerlukan penciptaan kondisi oleh pihak lain untuk memunculkan atau dorongan yang berasal dari luar.

Pendidikan nasional berdasarkan Pancasila bertujuan untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia sehat jasmani dan rohani, dalam usaha pengembangan mata pelajaran yang dimuatkan dalam kurikulum nasional yang bertujuan untuk membantu pembinaan dan perkembangan jasmani, mental serta emosional yang seerasi, selaras dan seimbang, sementara itu dalam Undang-Undang.

Sistem Pendidikan nasional pada Bab II pasal 3 Undang-Undang No.20 Tahun 2003 yang berbunyi:

Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta eradapan bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan betakwa pada Tuhan yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokrasi serta bertanggung jawab”(UUSPN 2003: 7).

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi motivasi belajar siswa dalam masa pandemi covid-19 yaitu ada faktor internal dan faktor eksternal, dilihat dari penelitian yang dilakukan oleh Cahyan, Listiana, Larasati, dalam jurnal Pendidikan Islam, bahwa faktor eksternal seperti kondisi lingkungan belajar memberikan pengaruh terhadap menurunnya motivasi belajar siswa. Dengan kondisi belajar yang kondusif dan mendukung, siswa akan semangat dalam belajar sehingga tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan dan tercapai secara efektif dan efisien.

Status gizi adalah keadaan individu atau kelompok yang ditentukan oleh derajat kebutuhan fisik akan energi dan zat zat gizi yang diperoleh dan pangan dan makanan. Menurut Adriani (2012:2:42), status gizi adalah keadaan kesehatan yang berhubungan dengan penggunaan makanan oleh tubuh. Sedangkan menurut Ningsih (2011:3), status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat zat gizi. Menurut Irianto (2006:71), status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu dan dapat dikatakan bahwa status gizi merupakan indikator baik buruknya penyediaan makan sehari hari. Dari beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa status gizi adalah keadaan ataupun kondisi tubuh manusia yang diperoleh dari penyerapan zat gizi makanan yang dikonsumsi tubuh.

Karbohidrat memegang peranan penting dalam tubuh karena merupakan sumber utama bagi manusia yang harganya relative murah. Semua karbohidrat berasal dari tumbuh tumbuhan. Nilai energi karbohidrat adalah 4 kkal per gram. Fungsi karbohidrat adalah (1) sumber energi; (2) pemberi rasa manis pada makanan; (3) penghemat protein; (4) pengatur metabolisme tubuh; (5) membantu pengeluaran feses (Almatsier, 2003:28). Makanan yang mengandung karbohidrat

banyak terdapat pada jenis: (a) padi padian, yaitu: beras, jagung, cantel, gandum dan hasil olahannya seperti mi dan roti; (b) umbi umbian, yaitu: singkong, kentang, ketela rambat, geplek; (c) sagu. Jadi karbohidrat merupakan sumber energi terbesar bagi tubuh manusia. Karbohidrat memiliki peranan penting dalam pemenuhan kebutuhan energi tubuh.

Lemak mempunyai beberapa fungsiantaranya: (1) sumber energi; (2) sumber asam lemak aensial; (3) alat angkut vitamin larut lemak (vitamin A,D,E,K); (4) menghemat protein; (5) member rasa kenyang dan lezat; (6) sebagai pelumas; (7) memelihara suhu tubuh; (8) pelindung organ tubuh (Almatsier, 2003: 60). Lemak sebagai sumber energy tinggi berfungsi sebagai pelarut vitamin A,D,E,K dan melindungi alat alat tubuh halus. Lemak terdapat pada daging, sapi,mentega, ayam, keju,dan lemak nabati yang berasal dari kelapa, kacang kacangan, kemeri.Protein adalah mekul makro yang mempunyai berat molekul antara lain lima ribu hingga beberapa juta. Protein terdiri atas rantai rantai panjang asam amino, yang terkait antara satu sama lain dalam ikatan peptide (Khairuddin, 2016:37). Fungsi protein adalah: (1) pertumbuhan dan pemeliharaan; (2) pembentukan esensial-esensial tubuh ; (3) mengatur keseimbangan air; (4) memelihara netralis tubuh; (5) pembentukan antibody; (6) mengangkut zat zat gizi; (7) sumber energy (Almatsier, 2003:77). Makanan yang banyak mengandung protein: dari hewani terdapat pada daging, ikan dan olahannya, susu, telur, udang, hati, dan dari nabati sumbernya tempe,tahu, kacang tanah.

Vitamin merupakan senyawa komplek yang berperan sebagai regular, dan sering kali berfungsi sebagai koenzim atau berperan bersama enzim lainnya untuk proses reaksi dalam tubuh (Khairuddin,2016:37). Fungsi vitamin adalah untuk pembentukan sel sel baru dan mempertahankan fungsi sebagai jaringan tubuh serta proses metabolisme. Vitamin A berfungsi untuk penglihatan, vitamin D berfungsi membantu penyimpanan kalsium dan fosfor dalam tulang dan gigi agar lebih kuat dan sehat.Vitamin E berfungsi sebagai anti oksidan alami yang mengandung radikal bebas molekul oksigen.Vitamin K berfungsi dalam pembentukan darah, selain itu vitamin K juga berperan dalam pembentukan

tulang. Vitamin B1 membentuk tubuh membentuk energi dari karbohidrat. Vitamin B2 berfungsi sebagai koenzim karena kemampuannya untuk melangsungkan reaksi reaksi. Vitamin C berperan dalam penyembuhan luka, patah tulang, pendarahan dibawah kulit, dan pendarahan gigi. 4) Mineral diperlukan oleh tubuh dalam jumlah sedikit tetapi harus selalu ada dalam susunan makanan kita. Fungsinya sebagai zat pembangun dalam membentuk jaringan tubuh dan zat pengatur yang berperan dalam proses pembentukan darah. Menurut Khairuddin (2016:81) tubuh manusia memerlukan mineral, karena mineral sangat dibutuhkan tubuh manusia. Mineral esensial terbagi dalam dua kelompok yaitu mineral makro dan mineral mikro (*trace element*).

Fungsi mineral esensial adalah menjadi bagian dari enzim enzim atau hormone yang berperan dalam sebagian metabolisme tubuh atau menjadi bagian structural molekul seluler. Air dalam tubuh dapat bertahan selama berminggu minggu tanpa makanan, tetapi hanya beberapa hari dapat bertahan tanpa air. Air merupakan bagian utama tubuh, yaitu 55-60% dari berat badan orang dewasa atau 70% dari bagian tubuh tanpa lemak. (Khairuddin, 2016: 89). Berdasarkan kutipan di atas air memiliki peran yang sangat penting bagi tubuh manusia diantaranya air berperan sebagai zat pelarut, katalisator, pelumas sendi, fasilitator pertumbuhan pengatur suhu tubuh dan peredam benturan.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasa lelah. Kebugaran jasmani dapat diukur dengan melaksanakan berbagai macam tes kesegaran jasmani yang telah dibakukan dan sesuai dengan tingkat peserta usia didik. Hariyono (2013) siswa yang bersekolah di dataran tinggi memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik daripada siswa yang bersekolah di dataran rendah. Siswa yang bersekolah di dataran tinggi lebih banyak melakukan aktivitas fisik daripada siswa di daerah dataran rendah. Hal ini dikarenakan daerah dataran tinggi memiliki akses jalan yang sulit dan bersifat naik turun. Akses jalan yang sulit menyebabkan sarana transportasi sangat minim sehingga menuntut mereka untuk berjalan kaki. Di samping itu tekanan udara di dataran tinggi dan dataran rendah sangat berbeda sehingga 72 kemampuan paru-

paru untuk menghirup oksigen yang dimiliki siswa juga berbeda. Komponen kebugaran jasmani

Pada dasarnya kesegaran jasmani terdiri dari dua komponen yaitu yang berhubungan dengan kesehatan dan berhubungan dengan keterampilan, menurut Gusril (2004: 119) mengemukakan pendapat sebagai berikut:

1. Komponen yang berhubungan dengan kesehatan (*Health Related Fitness*) meliputi daya tahan otot, kekuatan otot, kelentukan dan komposisi tubuh.
2. Komponen yang berhubungan dengan keterampilan (*Skill Related*) meliputi kelincahan, keseimbangan, koordinasi kecepatan, tenaga yaitu daya waktu reaksi.

Menurut Agus (2012:45) menyebutkan “Komponen kebugaran jasmani atau unsur – unsur yang terdapat dalam kebugaran jasmani itu ada yang berkaitan dengan nilai – nilai kesehatan dan kemampuan motorik”. Komponen – komponen kesegaran jasmani meliputi: (1) Kecepatan Menurut Syafrudin (2012:87) mengatakan bila ditinjau secara biologis kecepatan diartikan “kemampuan untuk melakukan gerakan – gerakan dalam satu satuan waktu tertentu yang fleksibilitas tubuh, proses sistem persyarafan dan kemampuan otot”. (2) Dan Daya ledak Menurut Wahjoedi (2001:61) mengemukakan “daya ledak (power) adalah kemampuan tubuh yang memungkinkan otot atau sekelompok untuk bekerja secara eksplosif”. Sedangkan menurut Agus (2012:47) menyebutkan bahwa “daya ledak adalah kemampuan seseorang mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan pada waktu yang sesingkat – singkatnya”.

Daya tahan kardiovaskuler Menurut Agus (2012:45) mengatakan bahwa “daya tahan kardiovaskuler adalah kesegaran sistem jantung, paru, dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal pada keadaan istirahat dan kerja dalam mengambil oksigen dan menyalurkan sebagian yang aktif sehingga dapat digunakan pada proses metabolisme tubuh”. Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa daya tahan kardiovaskuler merupakan suatu kemampuan sistem jantung, paru dan pembuluh darah untuk mampu bekerja sesuai dengan fungsinya dalam keadaan istirahat maupun aktif, daya tahan jantung sangat penting untuk menunjang kerja otot, gunanya untuk mengambil oksigen yang akan disalurkan

keseluruhan jaringan otot yang aktif sehingga dapat dipergunakan untuk proses metabolisme tubuh. Fungsi kebugaran jasmani adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Kebugaran jasmani adalah suatu yang dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan sehari – hari. Semakin banyak aktivitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan oleh seseorang, akan semakin baik pula tingkat kebugaran jasmaninya. Hal ini disebabkan dengan melakukan aktivitas fisik dan olahraga akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi oksigen secara optimal, maka secara otomatis akan berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani.

Dalam motivasi belajar pemberian penguatan dirasa penting agar siswa memiliki konsep diri positif sehingga motivasi siswa menjadi tinggi untuk mengikuti pembelajaran. Motivasi dapat dikatakan sebagai salah satu hal penting saat pembelajaran berlangsung, karena saat siswa mengikuti proses belajar mengajar diharapkan siswa mengikuti dengan antusias dan semangat terhadap materi pembelajaran. Menurut Maksum (2011:71) dilihat dari sumbernya, motivasi seseorang bisa intrinsik dan ekstrinsik, yang dimaksud motivasi intrinsik yaitu motivasi yang timbul dari dalam diri sendiri tanpa ada pengaruh dari luar, seperti saat siswa memotivasi dirinya sendiri untuk bisa melakukan suatu tugas gerak.

Sedangkan motivasi ekstrinsik yaitu motivasi yang berasal dari luar, seperti saat siswa berhasil melakukan tugas gerak dengan baik, maka akan ada kepuasan dalam diri sendiri. Maka dari itu dalam suatu pembelajaran dibutuhkan suatu metode yang baik agar dapat meningkatkan motivasi siswa untuk mengikuti pembelajaran. Selain itu dalam lampiran Permendikbud nomor 22 tahun 2016 tentang standar proses pendidikan dasar dan menengah bab 1 menyebutkan juga bahwa “proses pembelajaran pada satuan pendidikan diselenggarakan secara interaktif, inspiratif, menyenangkan, menantang, memotivasi peserta didik untuk berpartisipasi aktif, serta memberikan ruang yang cukup bagi prakarsa, kreativitas dan kemandirian sesuai dengan bakat, minat dan perkembangan fisik serta psikologis peserta didik.”

Manfaat dari penelitian ini adalah: (1) Bagi Penulis, pembuatan review artikel ini merupakan syarat yang diberikan oleh Jurusan Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang untuk mendapatkan gelar Sarjana Olahraga, (2) Sebagai sumbangan pikiran dalam khasanah intelektual bagi mahasiswa Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, (3) Guru, sebagai bahan masukan untuk melaksanakan tugas secara efektif dan efisien dalam meningkatkan motivasi belajar yang setinggi-tingginya, (4) Untuk memperkaya pengetahuan dan pemahaman konsep serta teori tentang pengaruh status gizi dan kebugaran jasmani terhadap motivasi belajar peserta didik dalam masa pandemi Covid-19, (5) Hasil review artikel ini diharapkan dapat memacu semangat peneliti lain untuk melakukan penelitian serupa dengan skala yang lebih besar.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian sekunder yang termasuk jenis *literatur review* atau tinjauan literatur. *Literatur review* adalah jenis tinjauan literatur yang mengumpulkan dan menganalisis secara kritis berbagai penelitian atau makalah melalui proses sistematis. Tujuan *literature review* adalah untuk menyediakan ringkasan dari literatur yang tersedia yang relevan dengan pertanyaan penelitian (Cruz-Benito, 2016). Penelitian dilaksanakan dengan melakukan pencarian jurnal-jurnal penelitian pada database online yaitu Google Scholar. Kriteria jurnal yang digunakan adalah jurnal atau artikel ilmiah yang telah dipublikasikan di internet pada rentang tahun 2010 – 2020. Jurnal atau artikel ilmiah tersebut memiliki relevansi yang dibutuhkan untuk menjawab permasalahan penelitian.

HASIL

Berdasarkan hasil review artikel yang telah dilakukan, maka dapat dikemukakan sebagai berikut.
Data Hasil Review Artikel Pengaruh Status Gizi Dan Kebugaran Jasmani Terhadap Motivasi Belajar Peserta Didik Dalam Masa Pandemi Covid-19

No	Penulis, tahun, judul	Jumlah sampel	Metode	Tujuan penelitian	Hasil penelitian	Kesimpulan
1	Nurzia (2016). PENGARUH STATUS GIZI, MOTIVASI BELAJAR, DAN LINGKUNGAN KAMPUS TERHADAP PRESTASI BELAJAR MAHASISWA SEMESTER III AKADEMI KEPERAWATAN PRIMA JAMBI TAHUN 2016	Populasi dalam penelitian ini berjumlah 29 orang. Dengan teknik pengambilan sampel berupa <i>sensus sampling</i> maka diperoleh sampel sebanyak 29 orang.	<i>Kuantitatif</i>	Tujuan penelitian ini untuk melihat pengaruh status gizi, motivasi belajar, dan lingkungan kampus terhadap prestasi belajar mahasiswa semester III Akademi Keperawatan Prima Jambi Tahun 2016	Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar status gizi responden adalah normal, motivasi belajar cukup baik dan lingkungan kampus cukup baik, serta ada pengaruh yang signifikan antara status gizi, motivasi belajar, dan lingkungan kampus terhadap prestasi belajar mahasiswa semester III Akademi Keperawatan Prima Jambi Tahun 2016 sebesar 70,4%. Namun hasil uji secara parsial menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh antara status gizi terhadap prestasi belajar ($t_{hitung} 0.898 < t$	Dengan demikian maka diharapkan responden lebih diharapkan responden lebih memanfaatkan sarana dan prasarana yang disediakan oleh kampus, meningkatkan motivasi belajar dan memperhatikan status gizinya, Ada pengaruh yang signifikan antara motivasi belajar dengan prestasi belajar mahasiswa semester III Akademi Keperawatan Prima Jambi Tahun 2016. Hal ini berdasarkan hasil analisis <i>regresi linier berganda</i> pengaruh antara motivasi belajar dengan prestasi belajar bahwa nilai $t_{hitung} (3,818) > \text{daripada nilai } t \text{ tabel } (1,701)$. pengaruh yang signifikan antara lingkungan kampus

					table 1.701), ada pengaruh motivasi belajar terhadap prestasi belajar ($t_{hitung} 3.818 > t_{table} 1.701$), dan ada pengaruh lingkungan kampus terhadap prestasi belajar ($t_{hitung} 4.229 < t_{table} 1.701$).	dengan prestasi belajar mahasiswa semester III Akademi Keperawatan Prima Jambi Tahun 2016. Hal ini berdasarkan hasil analisis <i>regresi linier berganda</i> pengaruh antara lingkungan kampus terhadap prestasi belajar bahwa nilai $t_{hitung} (4,229) >$ daripada nilai $t_{tabel} (1,701)$.
2	Ramadhana (2016) HUBUNGAN ANTARASTATUSGIZIDEN GANTINGKA TKEBUGARA NJASMANISI SWADI SMA NEGERI PLANDAANJOMBANG	Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMA Negeri Plandaan Jombang dengan besar populasi 346 siswa dan sampel penelitian ini adalah kelas X-2, XI-IPS1 dan XII-IPA1 dengan jumlah 80 siswa,	korelasional	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani siswa di SMA Negeri Plandaan Jombang	Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan menggunakan analisis korelasi gamma, hal ini membuktikan bahwa status gizi tidak memiliki hubungan dengan tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMA Negeri Plandaan Jombang. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan optimal tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai	Dari hasil penelitian yang diuraikan sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan bahwa tidak ada hubungan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani siswa di SMA Negeri Plandaan Jombang.

		dimana teknik yang digunakan untuk pengambilan sampel adalah <i>stratified random sampling</i>			cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas berikutnya. Secara umum kebugaran jasmani dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal antara lain genetik, umur, jenis kelamin sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar yang dapat dikontrol oleh seseorang antara lain: status gizi, status kesehatan, aktivitas fisik, kebiasaan olahraga, kecukupan istirahat dan kebiasaan merokok.	
3	Ali (2011) KONTRIBUSI STATUS GIZI DAN MOTIVASI BELAJAR TERHADAP KESEHATAN JASMANI MAHASISWA PENDIDIKAN OLAHRAGA	Populasi dari penelitian ini adalah seluruh mahasiswa laki-laki Porges Unja sebanyak 122 siswa	korelasi	Penelitian ini bertujuan untuk mengamati kontribusi status gizi dan motivasi belajar untuk kesegaran jasmani Mahasiswa Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Jambi	Berdasarkan tabel di atas uji keberartian korelasi antara pasangan skor status gizi (X_1) dan motivasi belajar (X_2) dengan kesegaran Jasmani (Y) sebagaimana terlihat pada data bel 22 diperoleh $F_{hitung} = 9.89 > F_{tabel} (= 3.15 (\bar{U} = 0.05))$. selanjutnya untuk melihat besarnya kontribusi	Berdasarkan pada analisis data dan pembahasannya yang di kemukakan dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: (1) Status Gizi memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kesegaran jasmani mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Jambi; (2) Motivasi Belajar memberikan kontribusi

	DAN KESEHATAN UNIVERSITAS JAMBI			(Porkes Unja).	otivasibelajarterhadapkesegaran jasmani dicari melalui koefisien determinasi $(R)^2 = 0,4583 \times 100\% = 45.83\%$ berarti variabel status gizi dan motivasi belajar secara bersama sama memberikan kontribusi sebesar 41.99% terhadap kesegaran jasmani. Dengan demikian, Temuan ini menyimpulkan bahwa terdapat kontribusi status gizi dan motivasi belajar secara bersama sama terhadap kesegaran jasmani. Hal ini berarti semakin tinggi status gizi dan motivasi belajar seseorang secara bersama sama, maka semakin baik pula kesegaran jasmani yang dimilikinya.	yang signifikan terhadap Kesegaran Jasmani mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahragadan Kesehatan Universitas Jambi; (3) Status gizi dan motivasi belajar secara bersama sama memberikan kontribusi terhadap kesegaran jasmani mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahragadan Kesehatan Universitas Jambi.
4	Chang,lin, wong (2011) Survey on Eating	A total of 1605 female high school students	questionnaire	Objective: Eating disorders are now a global health problem for	Results: Disturbed eating attitudes and behaviors were found in 17.11% of participants (measured by	Conclusion: Disturbed eating attitudes/behaviors exist among female adolescents in Taiwan, and

	Disorder– Related Thoughts, Behaviors, and Their Relationship with Food Intake and Nutritional Status in Female High School Students in Taiwan	participated in this study		adolescents and young female adults. The level of eating disorders among young female adults is growing in Asian countries. Therefore, the purpose of this study was to investigate body image, weight concerns, eating attitudes, dietary intake, and nutritional status related to eating disorders of female high school students in Taiwan.	an EAT-26 score ≤ 20). Logistic regression analyses showed that disturbed eating attitudes/behaviors were significantly associated with overestimation of body weight, unrealistic body weight goal, dissatisfaction with body weight, and weight loss experiences. The reported intakes of energy, protein, carbohydrate, zinc, and vitamins B6 and B12 were significantly lower in participants with disturbed eating patterns than in participants without disturbance issues. Conversely, participants with disturbed eating patterns had higher dietary and crude fiber intake than participants without disturbed eating issues. The percentage of participants with abnormal values of total iron-binding capacity and serum iron was significantly higher in	these behaviors jeopardize their nutritional status. The possibility of using the EAT-26 as a reference to predict the quality and quantity of food intake among female adolescents is worthy of further study.
--	--	-------------------------------	--	--	---	--

					those with disturbed eating patterns than in those without disturbed eating patterns.	
5	Djen (2019) Pengaruh Motivasi, Status Sosial Ekonomi dan Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Siswa SMP Negeri 1 Sungguminasa Kabupaten Gowa	Sampel yang digunakan adalah siswa putera SMP Negeri 1 Sungguminasa Kabupaten Gowa sebanyak 30 orang	kuantitatif	bertujuan untuk mengetahui; Pengaruh motivasi, Status Sosial Ekonomi dan Kebugaran jasmani Terhadap Prestasi Belajar Pada Siswa SMP Negeri 1 Sungguminasa Kabupaten Gowa.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa; 1) Terdapat pengaruh yang signifikan motivasi terhadap prestasi belajar pada siswa SMP Negeri 1 Sungguminasa Kabupaten Gowa;2) Terdapat pengaruh yang signifikan status sosial ekonomi terhadap prestasi belajar pada siswa SMP Negeri 1 Sungguminasa Kabupaten Gowa;3) Terdapat pengaruh yang signifikan kebugaran jasmani terhadap prestasi belajar pada siswa SMP Negeri 1 Sungguminasa Kabupaten Gowa; 4)Terdapat pengaruh yang signifikan motivasi, status sosial ekonomi dan kebugaran jasmani terhadap prestasi belajar pada siswa SMP Negeri 1 Sungguminasa	Berdasarkan hasil analisis dari penelitian ini secara keseluruhan dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: 1) Terdapat pengaruh yang signifikan motivasi terhadap prestasi belajar siswa SMP Negeri 1 Sungguminasa Kabupaten Gowa. 2) Terdapat pengaruh yang signifikan status sosial ekonomi terhadap prestasi belajar siswa SMP Negeri 1 Sungguminasa Kabupaten Gowa. 3) Terdapat pengaruh yang signifikan tingkat kebugaran jasmani terhadap prestasi belajar siswa SMP Negeri 1 Sungguminasa Kabupaten Gowa. 4) Terdapat pengaruh yang signifikan secara

					Kabupaten Gowa	bersama-sama antara motivasi, status sosial ekonomi dan kebugaran jasmani terhadap prestasi belajar siswa SMP Negeri 1 Sungguminasa Kabupaten Gowa.
6	Safaringga (2018) HUBUNGAN ANTARA KEBUGARAN JASMANI DENGAN KUALITAS TIDUR	Sampel dalam penelitian diambil sebanyak 38 mahasiswa penjas kesrek angkatan 2014.	kuantitatif	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebugaran jasmani dengan kualitas tidur	Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh nilai r_{hitung} sebesar $= 0,408 > r_{tabel} = 0,320$ dengan nilai sig. $0,011 < 0,05$ (taraf signifikan 5%) maka H_0 ditolak yang artinya ada korelasi yang signifikan antara aktivitas kebugaran jasmani dengan kualitas tidur.	Kebugaran jasmani memiliki hubungan yang rendah dengan kualitas tidur. Hasil penelitian ini merupakan masukan bagi para mahasiswa khususnya mahasiswa tingkat akhir agar selalu menjaga kualitas tidurnya dengan cara melakukan aktivitas fisik yang rutin sehingga dapat meningkatkan tingkat kebugaran jasmani.
7	Beuty (2020) Pengaruh Model Pembelajaran Permainan Sirkuit Terhadap Peningkatan	Dua kelas dari sembilan kelas pada lingkup penelitian yang akan dijadikan sampel, satu kelas sebagai kelas	eksperimen	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh model pembelajaran permainan sirkuit terhadap peningkatan kebugaran jasmani dan motivasi	Berdasarkan hasil perlakuan pada kelompok eksperimen peningkatan signifikansi yang dapat diperoleh adalah $0,000$ atau Sig. $< 0,05$ Maka terdapat pengaruh signifikansi terhadap peningkatan	Hasil uji paired sample t-test dalam kelompok eksperimen menunjukkan pengaruh yang signifikan pada variabel kebugaran jasmani memiliki signifikansi $0,000$ dengan peningkatan

	Kebugaran Jasmani Dan Motivasi Belajar Siswa Dalam Pembelajaran PJOK	mpokkontrol dansatukelas sebagaikelo mpokeksperi men.		belajar siswa dalam pembelajaran PJOK	kebugaran jasmani. Melalui permainan sirkuit kebugaran jasmani siswa di SMP Negeri 2 Madiun mengalami peningkatan hal ini di dukung oleh penelitian sebelumnya Iwan (2015) dimana terdapat peningkatan kebugaran jasmani pad siswa dengan menggunakan tes kesegaran jasmani indonesia (TKJI)	sebesar 11% dan motivasi belajar memiliki signifikansi 0,000 dengan peningkatan 10%. Dengan demikian, disimpulkan dari penelitian ini bahwa model pembelajaran permainan sirkuit pada pembelajaran PJOK dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan motivasi belajar
8	Augste (2014) Seasonal variations in physical fitness among elementary school children	A total of 145 children participated in the tests	correlation	To assess the influence of seasons on physical fit- ness, we conducted a panel study in which we tested the participants' physical fitness over a two-year time period.	Descriptive data for the sample are provided in Table 1 . In the investigation period, the children's averageheightincreasedby 11cm,andtheirweight increased by 8 kg. Between 19% and 25% of the children were classified as overweight during the time of measurement, according to the German norm (Kromeyer-Hauschild et al., 2001). More than half of the children	We have shown that physical fitness depends on the season. However, seasonal influences do not affect all subdomains of physical fitness in the same way. Previous research has shown that higher levels of PA did not result in higher performances in all physical fitness subdomains. Thus, when comparing seasonal influences, researchers must always take into account which physical

					regularly practiced with sports teams or clubs.	fitness subdomain is being examined
9	Fitriyani (2020) Motivasi Belajar Mahasiswa Pada Pembelajaran Daring Selama Pandemi Covid-19	80 mahasiswa semester 6 pada program studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar	kuantitatif	Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan secara detail bagaimana kondisi objektif motivasi yang dialami mahasiswa dalam pembelajaran daring pada masa pandemic Covid-19	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa motivasi belajar mahasiswa semester 6 program studi pendidikan guru sekolah dasar di Universitas Kuningan sangat baik, hal itu didapatkan dari skor presentase motivasi tersebut yang berjumlah 80,27 %. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi evaluasi berbagai pihak dalam menyelenggarakan pembelajaran daring di perguruan tinggi terutama yang melibatkan motivasi didalamnya, penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi bahan kajian bagi peneliti lain dalam menganalisis dan mengembangkan motivasi belajar mahasiswa dalam pembelajaran daring pada masa darurat di perguruan tinggi.	Berdasarkan hasil analisis data yang telah dijelaskan sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa dari 8 indikator motivasi belajar yaitu konsentrasi, rasa ingin tahu, semangat, kemandirian, kesiapan, antusias atau dorongan, pantang menyerah, dan percaya diri menunjukkan skor rata-rata presentase 80,27 % termasuk kriteria sangat baik, hal ini dapat dikatakan bahwa ditengah pandemic covid-19 yang melanda dunia, hal tersebut tidak menjadi alasan mahasiswa untuk memiliki motivasi belajar yang tinggi, walaupun dalam pelaksanaannya terdapat kurang-kekurangan yang ditemukan, akan tetapi tidak ada pilihan lain selain mengoptimalkan pembelajaran daring, karena dalam kondisi darurat seperti ini, hanya

						teknologilah yang menjadi jembatan dalam mentransfer pengetahuan dari dosen ke mahasiswa.
10	Nurmala dan Tripalupi (2014) PENGARUH MOTIVASI BELAJAR DAN AKTIVITAS BELAJAR TERHADAP HASIL BELAJAR AKUNTANSI	sampel yang digunakan berjumlah 116 orang	deskriptif	bertujuan untuk mengetahui (1) pengaruh motivasi belajar terhadap aktivitas belajar, (2) pengaruh motivasi belajar terhadap hasil belajar, (3) pengaruh aktivitas belajar terhadap hasil belajar, (4) pengaruh motivasi belajar terhadap hasil belajar melalui aktivitas belajar Akuntansi.	Hasil penelitian menunjukkan, (1) motivasi belajar berpengaruh terhadap aktivitas belajar siswa, (2) motivasi belajar berpengaruh terhadap hasil belajar, (3) aktivitas belajar berpengaruh terhadap hasil belajar, (4) Motivasi belajar berpengaruh terhadap hasil belajar secara tidak langsung melalui aktivitas belajarakuntansi.	Berdasarkan penelitian yang dilakukan maka dapat disimpulkan sebagai berikut. Motivasi belajar berpengaruh terhadap aktivitas belajar siswa kelas X Akuntansi di SMK Negeri 1 Singaraja tahun ajaran 2013/2014. Motivasi belajar berpengaruh terhadap hasil belajar Akuntansi siswa Kelas X Akuntansi di SMK Negeri 1 Singaraja tahun ajaran 2013/2014. Aktivitas belajar berpengaruh terhadap hasil belajar Akuntansi siswa Kelas X Akuntansi di SMK Negeri 1 Singaraja tahun ajaran 2013/2014. Motivasi belajar berpengaruh terhadap hasil belajar secara tidak langsung melalui aktivitas belajar akuntansi siswa kelas X

						Akuntansi SMK Negeri 1 Singaraja Tahun 2013/2014.
11	Maulana (2011) Teacher–student interpersonal relationships in Indonesia: profiles and importance to student motivation	Participants were 1900 secondary school students (grades 7 to 9) across 66 (Mathematics and EFL) classes from 11 public schools in Indonesia	eksperiment	This study was designed to investigate the distribution of interpersonal profiles based on students' and teachers' perceptions and to examine the associations between students' perceptions of teacher interpersonal behaviour and learning motivation in Indonesia	The results show that a variety of interpersonal profiles could be distinguished, that teachers perceive themselves more favourably than their students do, and that students' perceptions of teacher interpersonal behaviour and their learning motivation are associated. Influence and Proximity were found to be important determinants of student motivation; both dimensions are related to a more autonomous motivation, while Influence is also associated with a more controlled motivation. Contrary to the existing knowledge base, this study reveals that the relationship between teacher interpersonal behaviour and student motivation is more str	Generally, students reported higher ratings in terms of positive interpersonal behaviours than negative ones. This suggests that Indonesian teachers are perceived to be more co-operative than hostile, which is in accordance with most findings in other countries in that students tend to perceive higher levels of co-operative than dominant teacher behaviour (Wubbels & Levy, 1993). The students' rating of teacher strictness was quite high, indicating that despite the co-operative behaviour, Indonesian teachers still seem to maintain dominant behaviour. The high rating of teacher strictness was also found

					onglyconnectedtoInfluence thantoProximity.	in the Turkish sample (Telli et al., 2007). Perhaps the rather large class size in both countries plays a role in this. Nevertheless, findings in other countries generally show lower ratings on this scale (Brekelmans, Wubbels, & den Brok, 2002; den Brok, Fisher, Brekelmans, Wubbels, & Rickards, 2006).
12	Berg dan Abera (2014) Nutritional status of undergraduate healthcare students at the University of the Free State	161students	Cross- sectional descriptive study	Thisstudyaimedtoevaluatethelifestylehabits of South African students preparing for careers in healthcare that could influence the efficacy of their counselling practices on risk factors for noncommunicable diseases (NCDs) as future healthcare professionals	ManystudentswereatriskofNCDs,with19.8%beingoverweightorobese(bodymassindex >25kg/m ²),11.8% had a waist circumference above gender-specific cut-off points, 98.1% consumed <3 servings of vegetables/day, 58.4% consumed <2 servings of fruit/day, 83% consumed <2 servings of dairy products/day, 60% did not eat a beta-carotene-rich fruit or vegetable daily, 31% did not eat a vitamin C-	In this study, one in five undergraduate students studying for a career as a healthcare professional was overweight or obese. Most had poor eating habits, with a low vegetable, fruit and dairy intake, and a high meat, sugar and fat intake. One in 10 smoked. Most of them made no attempt at regular planned exercise. A habit that was difficult to alter, this may

					rich fruit or vegetable daily, 62% never consumed legumes, 43% reported a high intake of fats and sweets, 11% smoked a median of 3.5 cigarettes/day and 63% consumed a median of three drinks of alcohol/day on a median of four days (95% week end days) per month. Fifty-nine percent were active and 39% were very active owing to busy class schedules, but only 32% participated in formal exercise and sports.	put them at risk of acquiring NCDs, particularly later in life, and could impact negatively on their efficacy as health ambassadors to the public.
13	Denny Delma, Dahrial (2019), pengaruh status gizi dan disiplin hidup sehat terhadap motivasi berolahraga pada dosen dilingkungan Universitas Islam Indragiri	sebanyak 102 orang	kuantitatif	untuk mengetahui pengaruh status gizi dan disiplin hidup sehat terhadap motivasi berolahraga pada dosen dilingkungan Universitas Islam Indragiri (UNISI).	Dari hasil perhitungan yang diperoleh dengan menggunakan uji nilai F hitung sebesar 997.204 > dari F tabel sebesar 3.09 dan nilai signifikan sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 5% atau 0,05 maka hipotesis ditolak dan terdapat pengaruh yang signifikan variabel X1 (status gizi),	Variabel status gizi berpengaruh terhadap motivasi berolahraga pada dosen di Lingkungan Universitas Islam Indragiri dengan nilai statistik 10.213 lebih besar dari nilai t _{tabel} yakni 1.983. Variabel disiplin hidup sehat berpengaruh terhadap motivasi berolahraga pada dosen

					variabel X2 (disiplin hidup sehat) secara simultan berpengaruh dan dapat diterima terhadap motivasi berolahraga.	di lingkungan Universitas Islam Indragiri dengan hasil statistik sebesar 19.269 lebih besar dari t_{tabel} yakni 1.983
14	Parrish dan Lanvers (2018) Student motivation, school policy choices and modern language study in England	666 students from 13	Korelation	This paper investigates the relationship between the decisions made by school leaders in England concerning their school policy for teaching modern foreign languages (MFL) post-14, and student motivation for MFL. Seventy headteachers, 119 heads of modern languages and 666 students aged 14–15 from schools in England took part in the questionnaire-based study	Results show that the way choice is presented is a key part of student motivation for MFL, and that students see different languages as useful for different reasons. Furthermore, the data suggest that the ways school leaders make decisions concerning language policy do not align with language provision that optimises student motivation. The study concludes by suggesting new pathways for rejuvenating language learning motivation in anglophone contexts.	Staff data suggest that school leaders are overwhelmingly driven by concerns about attainment in making decisions regarding whether or not to offer a choice. MFL remains a subject affected by harsh grading, and schools continue to operate in a climate of quantified accountability and exam-oriented success measures; these operational contexts make it difficult for schools to implement changes which may lead to increased motivation. Harsh grading also impacts on student decision-making (Graham 2002; Taylor and Marsden 2014; Thomson 2016b).

15	Prastyo dan kurniawan (2020) Pengaruh Model Pembelajaran Blended Learning Dalam Kebugaran Jasmani Terhadap Motivasi Belajar Siswa Sekolah Ma Nurul Huda	jumlah responden 38 orang	eksperimen kuantitatif	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui model pembelajaran <i>Blended Learning</i> berpengaruh terhadap p motivasi belajarsiswa	Hasil penelitian ini diketahui motivasi belajar siswa meningkat setelah menggunakan model pembelajaran <i>Blended Learning</i> yang dilihat dari nilai rata-rata pretest yaitu 184.16 dengan nilai posttest yaitu 212.34 nilai ini menunjukkan bahwa tes akhir mengalami peningkatan dari nilai tes awal dan diperkuat oleh nilai uji rata-rata satu pihak yaitu mendapatkan nilai Thitung 6.010304 dengan Ttabel 2.026 yang artinya Ho ditolak dan H1 diterima	Terdapat pengaruh motivasi belajar siswa melalui model pembelajaran <i>Blended Learning</i> dalam pembelajaran kebugaran jasmani. Hal tersebut terbukti dengan adanya temuan ketika pembelajaran penjas dengan materi kebugaran jasmani push up dan sit up yang disajikan melalui pembelajaran model <i>Blended Learning</i> . Dalam penerapan model pembelajaran <i>Blended Learning</i> siswa diberikan tugas untuk melakukan gerakan kebugaran jasmani yaitu push up dan sit up dimana dalam proses pembelajarannya mereka harus mengikuti gerakan melalui sebuah gambar bergerak disuatu angket yang sudah dibuat oleh peneliti, maka disinilah secara tidak langsung motivasi siswa dilatih dan dikembangkan didalam proses-proses
----	---	---------------------------	------------------------	---	---	---

						pembelajaran penjas
16	Wang Junli(2019) The association between physical fitness and physical activity among Chinese college students	.Finally,1414 (94.3%) students completed the study	Korelasional	Objective:The constantdeteriorationofthe physicalfitnessof collegestudentshas become a popular topic in China, thus this research analyzes the potential health risk of inadequate physical activity among college students.	Results Compared with those students who activelyparticipateinexercise,theriskofobesity in collegestudents lackingexercisewas 1.25 times higher. Likewise, the probability of failure in the grip strength test and the standinglongjumpwas als ohigher,withincreasesof2 .39foldand1.39fold,respectively. Moreover, the total score of physical fitness test was the same. Consequently, this study suggeststhatcollegestudentsshouldexerciseregularlytoincreasetheirphysical fitness	The main daily physical activity of Tsinghua University students is transportation, which is followed by exercise, learning, and housework-related physical activity. There was a significant relationship between exercise and physical fitness. As grade increase, the time in which students participate in exercise decreases, which is the opposite of the other types of physicalactivity.