

**PENGARUH SIKAP SISWA BER-OLAHRAGA, POLA MAKAN DAN  
KOMPOSISI TUBUH TERHADAP KEBUGARAN JASMANI SMA ISLAM  
AL-AZHAR SE- KOTA BEKASI PADA PASCA COVID-19**



RHAMA MASHURI

9903820004

*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*  
Thesis Yang Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan

untuk Mendapatkan Gelar Magister

PASCASARJANA

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2022

**PENGARUH SIKAP SISWA BER-OLAHRAGA, POLA MAKAN DAN  
KOMPOSISI TUBUH TERHADAP KEBUGARAN JASMANI SMA ISLAM AL-  
AZHAR KOTA BEKASI PADA MASA PASCA COVID-19**

**Rhama Mashuri<sup>1</sup>, Dr. Kurnia Tahki, M.Pd<sup>2</sup>, Dr. Yasep Setiakarnawijaya, S.Pd,  
M.Kes<sup>3</sup>,**

Pendidikan Jasmani, Pascasarjana, Universitas Negeri Jakarta,  
[RhamaMashuri\\_9903820004@mhs.unj.ac.id](mailto:RhamaMashuri_9903820004@mhs.unj.ac.id)

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan adanya pengaruh yang muncul pada sikap ber-olahraga, pola makan, dan komposisi tubuh terhadap kebugaran jasmani Sma Islam Al-Azhar Kota Bekasi pada masa pasca covid-19. Penelitian ini di rancang dengan menggunakan penelitian kuantitatif asosiatif dengan tes dan non tes kemudian teknik analisis menggunakan pendekatan analisis jalur atau *path analysis*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh murid Sma Islam Al-Azhar Se-Kota Bekasi. Sedangkan sampel ada penelitian ini adalah murid siswa Sma Al-Azhar Kota Bekasi yang berjumlah 62 siswa. Dengan pemilihan metode sampel menggunakan metode purposive sampling yakni sampel dipilih berdasarkan kriteria yang ditentukan peneliti. Tahapan pada penelitian ini adalah analisis informasi, penyusunan instrument penelitian, dan uji coba instrument penelitian, validasi instrument penelitian, dan pelaksanaan penelitian. Instrumen tentang sikap ber-olahraga dan pola makan menggunakan angket yang di susun berdasarkan pernyataan dengan kuisisioner, kemudian instrument komposisi tubuh menggunakan alat Xiaomi Body Composition Scale II dan aplikasi Zeep life. Dan instrument Kebugaran Jasmani menggunakan bleep test multi tahap. Berdasarkan hasil penelitian dapat di simpulkan bahwa (1) Terdapat pengaruh signifikan sikap ber-olahraga terhadap kebugaran jasmani sebesar 13,83% (2) Terdapat pengaruh signifikan pola makan terhadap kebugaran jasmani 9,67% (3) Terdapat pengaruh signifikan komposisi tubuh terhadap kebugaran jasmani 9,36% (4) Terdapat pengaruh signifikan sikap ber-olahraga terhadap komposisi tubuh 15,13% (5) Terdapat pengaruh signifikan pola makan terhadap komposisi tubuh 16,08% (6) Terdapat pengaruh signifikan sikap ber-olahraga terhadap pola makan 20,25%.

**Kata Kunci :** *Sikap ber-olahraga, Pola makan, Kebugaran Jasmani*

# THE EFFECT OF STUDENTS' ATTITUDE TO EXERCISE, DIET AND BODY COMPOSITION ON PHYSICAL FITNESS OF AL-AZHAR ISLAMIC SMA, BEKASI CITY IN POST COVID-19

Rhama Mashuri <sup>1</sup>, Dr. Kurnia Tahki, M.Pd <sup>2</sup>, Dr. Yasep Setiakarnawijaya, S.Pd, M.Kes<sup>3</sup>,

Physical Education, Jakarta State University, Jakarta State University  
[RhamaMashuri\\_9903820004@mhs.unj.ac.id](mailto:RhamaMashuri_9903820004@mhs.unj.ac.id)

## ABSTRACT

This study aims to find out the comparison of the effects that appear on exercise attitudes, diet, and body composition on physical fitness at Al-Azhar Islamic High School Bekasi City in the post-covid-19 period. This research was designed using associative quantitative research with tests and non-tests, then the analysis technique used a path analysis *approach*. The population in this study were all students of Al-Azhar Islamic High School in Bekasi City. While the sample in this study were students of SMA Al-Azhar Bekasi City, totaling 62 students. By selecting the sample method using the purposive sampling method, the sample is selected based on the criteria determined by the researcher. The stages in this research are information analysis, research instrument preparation, and research instrument testing, research instrument validation, and research implementation. Instruments about exercise attitudes and eating patterns use a questionnaire compiled based on statements with a questionnaire, then the body composition instrument uses the Xiaomi Body Composition Scale II tool. and the Zeep life app. And the Physical Fitness instrument uses a multi-stage bleep test. Based on the results of the study it can be concluded that (1) There is a significant effect of exercise attitude on physical fitness by 13.83% (2) There is a significant effect of diet on physical fitness 9.67% (3) There is a significant effect of body composition on fitness physical 9.36% (4) There is a significant effect of exercise attitude on body composition 15.13% (5) There is a significant effect of diet on body composition 16.08% (6) There is a significant effect of exercise attitude on diet 20, 25%.

**Keywords:** *Attitude to exercise, Diet, Physical Fitness*

*Memencerdikan dan  
Memartabatkan Bangsa*

## SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Lengkap : Rhama Mashuri  
NIM : 9903820004  
Tempat/Tanggal Lahir : Bekasi 25 Februari 1997  
Program : Magister  
Program Studi : Pendidikan Jasmani

Dengan ini menyatakan bahwa tesis dengan judul "Pengaruh Sikap Siswa Ber-Olahraga, Pola Makan Dan Komposisi Tubuh Terhadap Kebugaran Jasmani SMA Islam Al-Azhar Se-Kota Bekasi Pada Pasca Covid-19" merupakan karya saya sendiri, tidak mengandung unsur plagiat dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa ada unsur paksaan dari siapapun. Apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku di Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 19 Agustus 2022  
Yang menyatakan,



Rhama Mashuri  
NIM 9903820004



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 : Rhama Mashuri  
NIM : 9903820004  
Fakultas/Prodi : Pendidikan Jasmani  
Alamat email : ramamashuriunj@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 :

PENGARUH SIKAP SISWA BER-OLAHRAGA, POLA MAKAN DAN  
KOMPOSISI TUBUH TERHADAP KEBUGARAN JASMANI SMA ISLAM AL-  
AZHAR SE-KOTA BEKASI PADA PASCA COVID-19

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,

Penulis

(  )

RHAMA MASHURI



## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kita ucapkan hanya pada Allah Yang Maha Esa, hanya karena berkat, kasih dan karunianya penulis dapat menyelesaikan Tesis ini dapat terselesaikan dengan judul “Pengaruh Sikap Siswa Ber-Olahraga, Pola Makan Dan Komposisi Tubuh Terhadap Kebugaran Jasmani SMA Islam Al -Azhar Se-Kota Bekasi Pada PASCA Covid-19” Penulisan Tesis ini ditulis untuk memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan Jasmani pada Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Segegap Ucapan Terimakasih Kepada Rektor Universitas Negeri Jakarta Bapak Prof. Dr. Komarudin, M.Si., serta Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta Bapak Prof. Dr. Dedi Purwana, M.Bus., dan tidak lupa mengucapkan trimakasih juga kepada Koordinator Prodi Pendidikan Olahraga Bapak Dr. Oman U. Subandi, M.Pd., maupun Pembimbing I Bapak Dr. Kurnia Tahki, M.Pd dan Pembimbing II yaitu Bapak Dr. Yasep Setiakarnawijaya, S.Pd, M.Kes. serta teman-teman seperjuangan Pasca angkatan 2020 dan sahabat-sahabat terbaik yang sangat membantu dan yang utama Keluarga Besar kake ku Alm Idris H.N Ayah dan Ibu serta Istriku tercinta Siti Hana Muchlisah, S.Pd dan Mertua ku serta Guruku semua. Sukron Jazakumullah Kheir. semoga persaudaraan yang selama ini terjalin akan tetap terjaga silaturahmi dan tak pernah lekang oleh waktu, hanya dengan doa dan ucapan trimakasih yang sangat dalam dari penulis.

Akhirnya penulis berharap semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi kemajuan SDM yang lebih baik pada aparaturnya keamanan negara, tak lupa peneliti juga mohon saran dan kritikan demi kesempurnaan penulisan tesis ini.

Jakarta, Juli 2022

Rhama Mashuri

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING UNTUK YUDISIUM</b> .....	<b>ii</b>
<b>BUKTI PENGESAHAN PERBAIKAN UJIAN TESIS</b> .....	<b>iii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>iv</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>v</b>
<b>PERNYATAAN ORISINALITAS</b> .....	<b>vi</b>
<b>PERNYATAAN PUBLIKASI</b> .....	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xii</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. Batasan Masalah .....	8
D. Rumusan Masalah .....	8
E. Kegunaan Penelitian .....	9
F. <i>State Of the Art</i> .....	10
<b>BAB II PEMBAHASAN</b> .....	<b>11</b>
A. Deskripsi Konseptual .....	11
1. Kebugaran Jasmani (Y) .....	11
2. Sikap Siswa Ber-Olahraga (X <sub>1</sub> ) .....	17
3. Pola Makan (X <sub>2</sub> ) .....	25
4. Komposisi Tubuh (X <sub>3</sub> ) .....	34
B. Penelitian Yang Relevan .....	38
C. Kerangka Teoritik .....	39
D. Hipotesis Penelitian .....	41
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	<b>43</b>
A. Tujuan Penelitian .....	43
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	44
C. Metodologi Penelitian .....	44

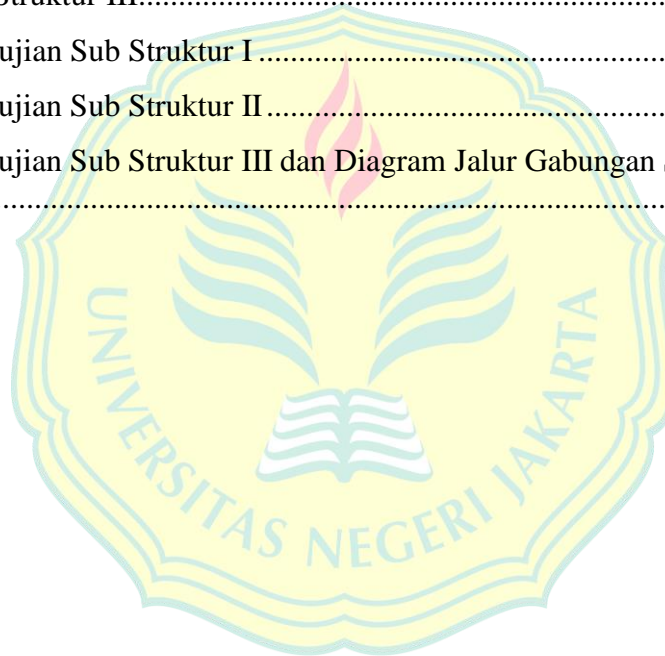


D. Populasi dan Sampel.....	46
E. Teknik Pengumpulan Data .....	46
F. Instrumen Penelitian.....	48
G. Analisis Data .....	55
H. Hipotesis Statistika .....	57
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>59</b>
A. Deskripsi Data .....	59
B. Pengujian Analisis Data .....	62
C. Pengujian Hipotesis.....	71
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	76
E. Keterbatasan Penelitian .....	79
<b>BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN .....</b>	<b>81</b>
A. Kesimpulan.....	81
B. Implikasi .....	82
C. Saran .....	83
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>84</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>91</b>

*Mencerdaskan dan  
Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa  
Memartabatkan Bangsa*

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Konstelasi Hubungan $X_1, X_2, X_3$ .....	45
Gambar 3.2 Alat Pengukur Xiomi smart Scale II dan Aplikasi Zeep Life .....	53
Gambar 3.3 Bleep Test.....	55
Gambar 3.4 Sub Struktur I .....	56
Gambar 3.5 Sub Struktur II.....	56
Gambar 3.6 Sub Struktur III.....	56
Gambar 3.7 Pengujian Sub Struktur I .....	72
Gambar 3.8 Pengujian Sub Struktur II .....	73
Gambar 3.9 Pengujian Sub Struktur III dan Diagram Jalur Gabungan Struktur Gabungan .....	77



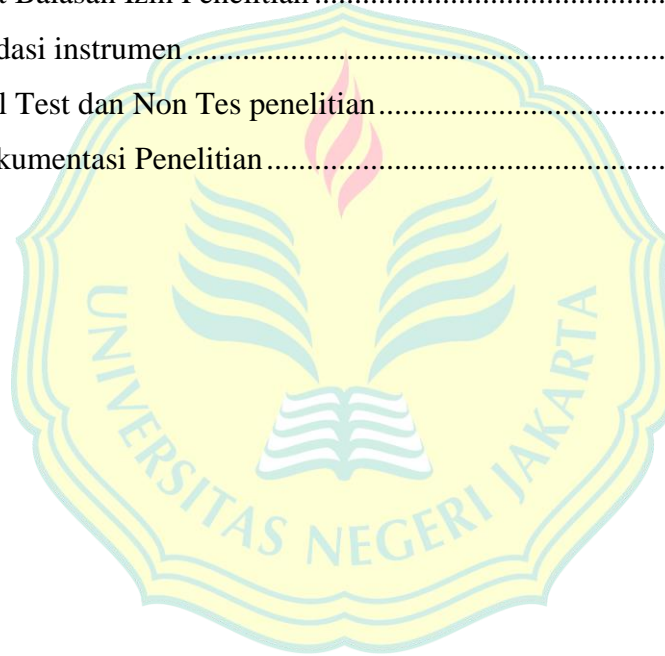
*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 <i>State Of The Art</i> .....	8
Tabel 2.2 Kisi-kisi Instrumen Sikap Ber-Olahraga.....	49
Tabel 2.3 Kisi-kisi Instrumen Pola Makan .....	51
Tabel 2.4 Kisi-kisi Instrumen Komposisi Tubuh.....	54
Tabel 2.5 Kisi-kisi Instrumen Kebugaran Jasmani .....	56
Tabel 3.1 Deskripsi Data Variabel Sikap Ber-Olahraga,Pola Makan, Komposisi Tubuh, Dan Kebugaran Jasmani .....	59
Tabel 4.1 Uji Normalitas ( $X_1$ ) Terhadap (Y) .....	62
Tabel 4.2 Uji Normalitas ( $X_2$ ) Terhadap (Y) .....	63
Tabel 4.3 Uji Normalitas ( $X_3$ ) Terhadap (Y) .....	64
Tabel 4.4 Uji Normalitas ( $X_1$ ) Terhadap ( $X_3$ ) .....	64
Tabel 4.5 Uji Normalitas ( $X_2$ ) Terhadap ( $X_3$ ) .....	65
Tabel 4.6 Uji Normalitas ( $X_1$ ) Terhadap ( $X_2$ ) .....	66
Tabel 4.7 Rangkuman Uji Normalitas .....	66
Tabel 4.8 Rangkuman Uji Homogenitas.....	67
Tabel 4.9 Uji Linieritas Y atas $X_1$ .....	69
Tabel 4.10 Uji Linieritas Y atas $X_2$ .....	70
Tabel 4.11 Uji Linieritas Y atas $X_3$ .....	70
Tabel 4.12 Koefisien Jalur Sub Struktur I.....	71
Tabel 4.13 Koefisien Jalur Sub Struktur II .....	72
Tabel 4.14 Koefisien Jalur Sub Struktur III.....	73

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Instrumen Penelitian .....	91
Lampiran 2. Deskripsi Data Kelas Interval .....	94
Lampiran 3. Uji Normalitas,Uji Homogenitas, Uji Linieritas.....	95
Lampiran 4. Komposisi Tubuh ( $X_3$ ) dan Bleep Test (Y).....	102
Lampiran 5. Angket Variabel $X_1$ , $X_2$ .....	107
Lampiran 6. Surat Pengantar Izin Penelitian.....	113
Lampiran 7. Surat Balasan Izin Penelitian .....	115
Lampiran 8. Validasi instrumen.....	117
Lampiran 9. Hasil Test dan Non Tes penelitian.....	120
Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian.....	127



*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*