

Pengaruh Manfaat Bangun Pagi, Kebiasaan Berolahraga, dan Gemar Belajar dari Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat Terhadap Sikap Belajar Ekonomi Siswa Kelas XII SMA Negeri 5 Tana Toraja

Santu R Patioli¹ Syarifuddin² Muhammad Fahreza W³

Program Studi Magister Pendidikan Ekonomi, Fakultas Pascasarjana, Universitas Patompo
Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia^{1,2,3}

Email: fps@unpatompo.ac.id

Abstract

This study aims to: 1) Determine and analyze the Effect of the Benefits of Waking Up Early from Seven Habits of Great Indonesian Children on the Economics Learning Attitudes of Grade XII Students of SMA Negeri 5 Tana Toraja. 2) Determine and analyze the Effect of Exercise Habits from Seven Habits of Great Indonesian Children on the Economics Learning Attitudes of Grade XII Students of SMA Negeri 5 Tana Toraja. 3) Determine and analyze the Effect of Love of Learning from Seven Habits of Great Indonesian Children on the Economics Learning Attitudes of Grade XII Students of SMA Negeri 5 Tana Toraja. 4) Determine and analyze the Effect of the Benefits of Waking Up Early, Exercise Habits, and Love of Learning from Seven Habits of Great Indonesian Children simultaneously on the Economics Learning Attitudes of Grade XII Students of SMA Negeri 5 Tana Toraja. This research approach uses quantitative research. The research was conducted on class XII students at SMA Negeri 5 Tana Toraja with the population in this study being class XII, totaling 288 from 8 classes multiplied by 36 students per class. The sampling technique used was purposive random sampling. Each class was represented by 10 people so that the total sample was 80 students. The data collection technique used a questionnaire and the data analysis technique used multiple regression techniques and t-test analysis and F test using SPSS The results of this study are; 1). The probability value of X1 is 0.001. This value is smaller than 0.05 or the calculated t value is $3.401 > t$ table 1.664 ($n-1 = 79$ alpha 5%) so it can be concluded that the variable Benefits of Waking Up Early (X1) has a positive and significant effect on the variable Attitude of Learning Economics of class XII students of SMA Negeri 5 Tana Toraja. 2). The probability value of X2 is 0.045. This value is smaller than 0.05 or the calculated t value is $2.040 > t$ table 1.664 ($n-1 = 79$ alpha 5%) so it can be concluded that the variable Exercise Habits (X2) has a positive and significant effect on the variable Attitude of Learning Economics of class XII students of SMA Negeri 5 Tana Toraja. 3). The probability value of X3 is 0.000. This value is smaller than 0.05 or the calculated t value of $7.475 > t$ table 1.664 ($n-1 = 79$ alpha 5%) so it can be concluded that the variable Love of Learning (X3) has a positive and significant effect on the variable of Economic Learning Attitude of class XII students of SMA Negeri 5 Tana Toraja. and 4). The sig. value of the F test is 0.000 at a significance level of 0.05. This value is smaller than 0.05 which indicates that all independent variables consisting of; Benefits of Waking Up Early (X1) Exercise Habits (X2) Love of Learning (X3) together influence the Economic Learning Attitude (Y) of class XII students of SMA Negeri 5 Tana Toraja/

Keywords: Clinical Supervision, Learning Quality, IPAS, Elementary School. Benefits of Waking Up Early, Exercise Habits, Love of Learning from the Seven Habits of Great Indonesian Children and Attitudes to Studying Economics



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

INTRODUCTION

Momentum Bonus Demografi 2035 dan visi Indonesia Emas 2045 menjadi tantangan sekaligus peluang besar bagi sistem pendidikan di Indonesia. Pada periode tersebut, jumlah penduduk usia produktif (15–64 tahun) diprediksi mencapai puncaknya, memberikan peluang ekonomi yang signifikan bagi Indonesia jika mampu mempersiapkan tenaga kerja yang kompeten, kreatif, dan adaptif. Di sinilah peran pendidikan menjadi sangat strategis untuk memastikan peserta didik tidak hanya siap secara teknis, tetapi juga memiliki soft skills,

karakter, dan kemampuan berpikir kritis yang menjadi kunci untuk memaksimalkan potensi demografi tersebut menuju visi Indonesia Emas 2045 tidak hanya siap secara teknis, tetapi juga memiliki soft skills, karakter, dan kemampuan berpikir kritis yang menjadi kunci untuk memaksimalkan potensi demografi tersebut menuju visi Indonesia Emas 2045. Pemerintah Republik Indonesia memiliki visi mewujudkan Bersama Indonesia Maju Menuju Indonesia Emas 2045 dan delapan misi yang disebut Asta Cita. Untuk mendukung terwujudnya visi tersebut, Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah mengemban tugas untuk mempersiapkan sumber daya manusia (SDM) unggul yang selaras dengan misi Asta Cita keempat yakni memperkuat pembangunan sumber daya manusia, sains, teknologi, pendidikan, kesehatan, prestasi olahraga, kesetaraan gender, serta penguatan peran perempuan, pemuda, dan penyandang disabilitas. SDM unggul tersebut harus mempunyai delapan karakter utama bangsa yakni: religius, bermoral, sehat, cerdas dan kreatif, kerja keras, disiplin dan tertib, mandiri, serta bermanfaat. Delapan karakter utama bangsa ini dapat tercapai melalui pembiasaan yang harus dilakukan oleh anak setiap hari sehingga membudaya dan terinternalisasi pada diri anak menjadi karakter. Pembiasaan yang harus dilakukan oleh anak setiap hari disebut dengan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat, yakni bangun pagi, beribadah, berolahraga, makan sehat dan bergizi, gemar belajar, bermasyarakat, dan tidur cepat.

Tujuh kebiasaan ini diharapkan dapat terlaksana setiap hari, berkelanjutan, hingga menjadi budaya, dan terinternalisasi menjadi karakter. Pembentukan karakter ini membutuhkan waktu dan keterlibatan berbagai pihak terutama keluarga, satuan pendidikan, masyarakat, dan media. Oleh karena itu, dibutuhkan panduan bagi orang tua/wali, guru, dan satuan pendidikan agar dapat 1). mengetahui apa saja tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat; 2). memahami pentingnya menerapkan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat; 3). memahami manfaat penerapan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat; 4). memahami cara menerapkan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat; 5). memahami apa yang harus dilakukan untuk mendukung penerapan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat; 6). mengetahui bahwa anaknya telah terbiasa melakukan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat; dan 7). memahami hal penting lainnya yang perlu diketahui untuk mendukung gerakan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat. Orang tua/wali, guru, dan satuan pendidikan mempunyai peran penting dalam membimbing anak menerapkan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat menggunakan metode atau cara yang penuh kesadaran (*mindfulness*), bermakna (*meaningful*), dan menggembirakan (*joyful*) 1). memahami manfaat penerapan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat; 2). memahami cara menerapkan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat; 3). memahami apa yang harus dilakukan untuk mendukung penerapan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat; 4). mengetahui bahwa anaknya telah terbiasa melakukan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat; dan 5). memahami hal penting lainnya yang perlu diketahui untuk mendukung gerakan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat. Orang tua/wali, guru, dan satuan pendidikan mempunyai peran penting dalam membimbing anak menerapkan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat menggunakan metode atau cara yang penuh kesadaran (*mindfulness*), bermakna (*meaningful*), dan menggembirakan (*joyful*).

Menurut Kementerian Pendidikan dasar dan Menengah 2025 Bangun pagi adalah aktivitas seseorang untuk bangun dari tidur pada waktu pagi hari, biasanya antara pukul 04.00 hingga 06.00 Bangun pagi penting dilakukan oleh siswa karena bisa meningkatkan konsentrasi dan fokus, dengan bangun pagi mereka dapat mempersiapkan segala aktivitas dengan optimal. Rutinitas bangun pagi yang konsisten dapat membantu siswa untuk menjaga kesehatan fisik dan mentalnya. Siswa yang bangun pagi, sering kali memiliki waktu untuk melakukan aktivitas produktif seperti beribadah, sarapan, belajar, dan berolahraga. Selain itu, bangun pagi dapat

mengurangi risiko depresi dan kecemasan. Kebiasaan bangun pagi dapat membentuk disiplin diri dan tanggung jawab siswa, sehingga mendukung kesuksesan akademik dan menguatkan karakter mereka. Berolahraga adalah aktivitas fisik yang dilakukan untuk meningkatkan kebugaran tubuh, menjaga kesehatan, dan meningkatkan kualitas hidup. Olahraga yang teratur dapat membuat kita merasa lebih sehat dan lebih bugar, yang secara langsung meningkatkan kualitas hidup kita. Olahraga penting untuk menjaga keseimbangan antara pendidikan, kehidupan sosial, dan kesehatan tubuh. Melalui olahraga, kita menjaga agar tubuh tetap aktif dan bugar, sehingga mampu menjalani kehidupan dengan lebih baik (Kementrian Pendidikan Dasar dan Menengah 2025)

Gemar belajar adalah kebiasaan atau sikap seseorang untuk terus menambah pengetahuan, keterampilan, atau wawasan baru dengan rasa senang, antusias, dan berkeinginan kuat. Kebiasaan gemar belajar penting karena membantu perkembangan siswa untuk mencapai kesuksesan. Siswa dapat memperluas wawasan, meningkatkan keterampilan, berfikir kritis, dan lebih siap menghadapi tantangan (Kementrian Pendidikan Dasar dan Menengah 2025) Tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat adalah hal baru dari program kementrian pendidikan Nasional tahun 2025 sehingga proses administrasi dan penerapan di sekolah adalah proses adaptasi termasuk pada sekolah SMA N 5 Tana Toraja yang beralamat di Jl.Nusantara No. 69A , Kelurahan Bombongan Kecamatan Makale Kabupaten/Kota Kab. Tana Toraja Provinsi Sulawesi Selatan walaupun sudah ada Panduan ini disediakan bagi guru dan satuan pendidikan jenjang Pendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA) dan jenjang Pendidikan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) terkait pelaksanaan 7 kebiasaan anak Indonesia Hebat. yang dikeluarkan oleh kementrian pendidikan dasar dan menengah pada Maret 2025 yang ditanda tangani oleh sekjen kementrian pendidikan Dasar dan Menengah Republik Indonesia.

Karena program dan hal baru sehingga pelaksanaannya masih terdapat kekurangan-kekurangan pada kegiatan 7 kebiasaan anak Indonesia Sehat yang meliputi: Bangun pagi, Beribadah, Berolahraga, Makan sehat, Gemar belajar, Bermasyarakat, Tidur cukup. Dalam penelitian ini yang akan dibahas antara lain Bangun pagi butuh adaptasi dari siswa kelas XII ketika di adakan pendataan masih ada sekitar 50 % siswa yang terlambat bangun pagi karena factor kerja tugas- tugas dan factor sulit tidur cepat pada malam hari.Juga kebiasaan berolahraga belum menjadi tradisi atau kebiasaan dari siswa kelas XI Paket 2 SMA N 5 Tana Toraja mereka hanya berolahraga pada saat jam olahraga di sekolah, itupun dilakukan dengan sekedar ikut tanpa ada motivasi untuk mencapai kebugaran dari tujuan berolahraga. Demikian juga Gemar Belajar masih perlu di biasakan kepada siswa kelas XII SMA Negeri 5 Tana Toraja. Dan perlu di buat program- program pembiasaan misalnya mengadakan organisasi- organisasi atau kelompok- kelompok belajar siswa per jurusan misalnya Club cinta MIPA , Club cinta IPS atau komunitas- komunitas belajar sehingga muncul sikap kebiasaan Belajar siswa.

RESEARCH METHODS

Pendekatan penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif Penelitian dilakukan pada siswa Kelas XII di SMA Negeri 5 Tana Toraja dengan Populasi dalam penelitian ini adalah. kelas XII yang jumlahnya 288 dari 8 kelas dikali 36 orang siswa perkelas. Tehnik sampling yang digunakan adalah purposive random Sampling tiap kelas diwakili 10 orang sehingga jumlah sampel adalah 80 Orang siswa. tehnik pengumpulan data menggunakan kusioner dan tehnik analisis data menggunakan tehnik Regresi berganda dan analisis uji-t dan Uji F menggunakan SPSS 26.

RESEARCH RESULTS AND DISCUSSION

Pengaruh Manfaat Bangun Pagi (X1) Terhadap Sikap Belajar Ekonomi Siswa Kelas XII SMA Negeri 5 Tana Toraja

Hasil penelitian sejalan dengan Kemendikdasmen tahun 2025 Bangun pagi adalah aktivitas seseorang untuk bangun dari tidur pada waktu pagi hari, biasanya antara pukul 04.00 hingga 06.00. Bangun pagi penting dilakukan oleh siswa karena bisa meningkatkan konsentrasi dan fokus, dengan bangun pagi mereka dapat mempersiapkan segala aktivitas dengan optimal. Rutinitas bangun pagi yang konsisten dapat membantu siswa untuk menjaga kesehatan fisik dan mentalnya. Siswa yang bangun pagi, sering kali memiliki waktu untuk melakukan aktivitas produktif seperti beribadah, sarapan, belajar, dan berolahraga. Selain itu, bangun pagi dapat mengurangi risiko depresi dan kecemasan. Kebiasaan bangun pagi dapat membentuk disiplin diri dan tanggung jawab siswa, sehingga mendukung kesuksesan akademik dan menguatkan karakter mereka. Manfaatnya adalah Meningkatkan kedisiplinan dengan mematuhi waktu yang telah ditentukan, dilakukan dengan rasa tanggung jawab, dan berkelanjutan. Meningkatkan kemampuan mengelola waktu yang digunakan dalam melakukan hal-hal penting, membentuk kebiasaan yang teratur, dan memberi ruang untuk melakukan evaluasi diri. Meningkatkan kemampuan mengendalikan diri dan melawan godaan untuk bermalas-malasan. Meningkatkan keseimbangan jiwa dan raga sehingga tubuh dan pikiran menjadi segar melalui berbagai aktivitas yang dapat dilakukan di pagi hari. Mendukung kesuksesan dalam berbagai aspek kehidupan. Mendukung kesehatan fisik, mental, dan pola hidup yang lebih teratur pada anak usia dini. Membentuk jam biologis teratur anak sejak dini. Jam biologis atau siklus bangun-tidur-beraktivitas yang teratur membuat tubuh anak memiliki jadwal relatif stabil untuk makan, bermain, dan tidur sehingga membantu menjaga kesehatan tubuh dan mental.

Adapun yang dilakukan oleh Guru-guru SMA negeri 5 Tana Toraja Guru menawarkan beberapa aktivitas menarik di pagi hari, misalnya: gerak bersama dengan diiringi lagu Bangun Pagi bit.ly/lagubangunpagi, olahraga pagi, sesi membaca, dan aktivitas lain yang mendukung kegiatan belajar di kelas 1). Membangun Kesadaran Guru mengadakan sesi diskusi di kelas tentang manfaat bangun pagi. Ajak siswa untuk berbagi pengalaman dan mendiskusikan bagaimana pengaruh bangun pagi dalam kehidupan sehari-hari. Aktifitas ini dapat menggunakan video, artikel, atau presentasi yang menjelaskan dampak positif dari bangun pagi. 2). Memberikan tugas yang menarik Guru memberikan tugas/aktivitas yang menarik yang harus diselesaikan di pagi hari, misalnya: membuat ringkasan buku favorit siswa atau membuat jurnal kebiasaan pagi. 3). Memberikan contoh yang baik Guru dapat menunjukkan kebiasaan bangun pagi dengan datang lebih awal di sekolah dan melakukan aktivitas positif di pagi hari. 4). Menciptakan lingkungan yang mendukung Guru melibatkan siswa untuk ikut berpartisipasi dalam menciptakan ruang kelas yang nyaman dan menyenangkan. Misalnya: di dalam kelas bisa ditempelkan poster-poster tentang manfaat bangun pagi. Apresiasi siswa 5). Guru juga dapat memberikan penghargaan atau pengakuan kepada siswa yang secara konsisten tiba lebih awal di sekolah atau menunjukkan kemajuan dalam kebiasaan bangun pagi. Penghargaan tidak harus berupa barang, tapi bisa berupa pujian atau hal lainnya. 6). Mendorong keterlibatan orang tua Guru menjalin komunikasi dengan orang tua, bisa melalui pertemuan rutin komite sekolah atau melalui surat himbauan tentang bangun pagi. Atau dengan menyelenggarakan seminar cara mendukung anak dalam membiasakan bangun pagi.

Pengaruh Kebiasaan Berolahraga (X2) Terhadap Sikap Belajar Ekonomi Siswa Kelas XII SMA Negeri 5 Tana Toraja

Sejalan dengan Kemedikdasmen Tahun 2025 bahwa Berolahraga adalah aktivitas fisik yang dilakukan untuk meningkatkan kebugaran tubuh, menjaga kesehatan, dan meningkatkan kualitas hidup. Olahraga yang teratur dapat membuat kita merasa lebih sehat dan lebih bugar, yang secara langsung meningkatkan kualitas hidup kita. Olahraga penting untuk menjaga keseimbangan antara pendidikan, kehidupan sosial, dan kesehatan tubuh. Melalui olahraga, kita menjaga agar tubuh tetap aktif dan bugar, sehingga mampu menjalani kehidupan dengan

lebih baik adapun manfaat dari kebiasaan berolahraga seperti; a. Menjaga kesehatan fisik dan mendukung kesehatan mental. Berolahraga dapat mengurangi stres, kecemasan, dan meningkatkan kualitas pikiran, serta menciptakan harmoni antara tubuh dan pikiran b. Menjaga kebugaran tubuh. Tubuh adalah karunia Tuhan yang perlu dijaga dan dikembangkan potensinya secara maksimal. c. Meningkatkan potensi diri, baik secara fisik, mental, maupun sosial yang mendukung kesuksesan dalam ber- berbagai aspek kehidupan dan d. Meningkatkan nilai sportivitas. Nilai sportivitas mengajarkan sikap menghormati orang lain yang menjunjung tinggi kejujuran dan keadilan

Adapun yang dilakukan pada SMA Negeri 5 Tana Toraja adalah a). Mengadakan kegiatan olahraga yang menarik seperti kompetisi dan turnamen yang di SMA Negeri 5 Tana Toraja Seperti PORSENI diselenggarakan sekolah maupun mengikuti kompetisi di luar sekolah Menetapkan kegiatan olahraga bersama, seperti senam pagi, jalan sehat, atau olahraga tim. b. Kelas cerita inspiratif, ceritakan kisah-kisah inspiratif tentang atlet atau tokoh olahraga yang berhasil c. Kolaborasi dengan orang tua, libatkan orang tua dalam mendukung kegiatan olahraga siswa. Kirimkan informasi tentang kegiatan olahraga di sekolah dan ajak orang tua untuk juga terus menerapkan kebiasaan berolahraga di rumah d. Menciptakan program olahraga yang variatif, perkenalkan juga kegiatan olahraga lain seperti yoga, tari, atau panah, untuk menarik minat siswa yang mungkin tidak tertarik dengan olahraga konvensional. Adapun yang dilakukan oleh Guru- guru SMA Negeri 5 Tana Toraja adalah; 1. Menjadi Teladan buat Siswa seperti; a). Membiasakan diri untuk berolahraga. b). mempraktikkan kebiasaan olahraga yang sehat. c). Terlibat senam bersama di pagi hari. dan d). Menumbuhkan semangat dan motivasi. 2. Pembimbing siswa dalam olahraga seperti; a). Memberikan penjelasan tentang pentingnya ber- olahraga dengan cara dan bahasa yang mudah dipahami. b). Mengatur jadwal kegiatan olahraga rutin di sekolah, seperti peregangan singkat atau latihan ringan selama beberapa menit sebelum memulai pelajaran. c). Membina klub olahraga atau ekstrakurikuler di sekolah. d). Mengajak siswa untuk melakukan kegiatan jalan atau lari santai bersama di lingkungan sekolah. e). Mengajak siswa untuk membuat catatan kebugaran pribadi atau jurnal olahraga yang berisi aktivitas yang dilakukan, pencapaian, dan perasaan setelah ber- olahraga Memberi pilihan olahraga non-kompetitif seperti senam otak atau latihan kekuatan ringan lainnya. 3. Guru sebagai Motivator seperti; a). Memotivasi siswa untuk terbiasa berolahraga. b). Memberikan penghargaan atau apresiasi setelah siswa berolahraga. c). Menyediakan fasilitas yang inklusif. D). Memberikan contoh olahragawan yang dapat di- jadikan panutan seperti Atlet Panjat Tebing, Aries Susanti Rahayu dan Atlet Bulu Tangkis Taufik Hidayat. 4. Guru sebagai Evaluator seperti; a). Memperhatikan kebiasaan olahraga yang dilakukan siswa di sekolah. b). Berkolaborasi dengan orang tua/wali tentang upaya yang harus dilakukan untuk meningkatkan kebiasaan berolahraga. c). Menandatangani formulir pemantauan yang telah diisi orang tua.

Pengaruh Gemar Belajar (X3) Terhadap Sikap Belajar Ekonomi Siswa Kelas XII SMA Negeri 5 Tana Toraja

Hasil penelitian ini sejalan Kemdiknas bahwa Gemar belajar adalah kebiasaan atau sikap seseorang untuk terus menambah pengetahuan, keterampilan, atau wawasan baru dengan rasa senang, antusias, dan berkeinginan kuat Kebiasaan gemar belajar penting karena membantu perkembangan murid untuk mencapai kesuksesan. Murid dapat memperluas wawasan, meningkatkan keterampilan, berfikir kritis, dan lebih siap menghadapi tantangan. Pengembangan Diri. Belajar bertujuan untuk mengumpulkan pengetahuan dan mengembangkan karakter, keterampilan, dan kebijaksanaan. Setiap pengetahuan atau keterampilan baru adalah langkah menuju potensi diri yang lebih baik untuk berkontribusi pada dirinya dan masyarakat Menumbuhkan Kreativitas dan Imajinasi. Belajar tidak hanya

mempelajari hal-hal yang sudah diketahui, tetapi juga memupuk keberanian untuk bertanya, mencoba hal baru, berpikir di luar kebiasaan, mengeksplorasi ide-ide baru, menciptakan inovasi, dan menemukan solusi kreatif. Belajar yang menyenangkan dan berkelanjutan melibatkan pemikiran kritis yang menentang cara berpikir konvensional, lebih terbuka terhadap berbagai ide baru, konsep inovatif, dan cara-cara baru untuk menyelesaikan masalah. Menemukan Kebenaran dan Pengetahuan. Belajar adalah perjalanan untuk menemukan kebenaran dan pemahaman yang lebih dalam tentang dunia. Selain itu mengajarkan bahwa pengetahuan bukan hanya tentang informasi, tetapi juga tentang memahami realitas secara menyeluruh. Dengan belajar, seseorang memiliki kesempatan untuk melihat dunia secara lebih objektif dan memahami makna di balik setiap fenomena.

Membentuk Kerendahan Hati dan Empati. Setiap orang yang belajar akan menyadari bahwa ada banyak hal yang belum diketahui. Sikap ini membentuk kerendahan hati, mengajarkan bahwa belajar adalah proses tanpa akhir dan tidak ada yang benar-benar "sempurna" atau "tahu segalanya". Proses belajar tidak hanya sebatas teori, tetapi juga tentang memahami pengalaman orang lain, budaya yang berbeda, dan cara pandang yang beragam. Hal ini mengajarkan empati dan menghargai perbedaan, karena pengetahuan tentang kehidupan manusia tidak lengkap tanpa memahami perspektif yang berbeda. Hal yang dilakukan oleh SMA Negeri 5 Tana Toraja dalam menumbuhkan sikap belajar siswa adalah;

1. Menumbuhkan rasa ingin tahu. Dorong murid untuk selalu bertanya dan mencari tahu jawabannya dari berbagai macam sumber. Misalnya: buku, internet, diskusi, atau mengikuti seminar/webinar
2. Membuat jadwal belajar. Ajak murid untuk menyusun jadwal belajar yang rutin setiap hari. Misalnya: gunakan metode "tema harian", seperti: hari Senin fokus ke mem- baca dan membuat ringkasan, Selasa latihan soal, Rabu menonton video edukasi, Kamis diskusi atau belajar kelompok, Jumat membuat peta pikiran (mind mapping), Sabtu kuis seru, dan Minggu review dalam suasana santai
3. Belajar dengan metode yang menyenangkan. Ajak murid untuk belajar dengan metode pembelajaran yang aktif dan kreatif. Misalnya: menonton video edukasi, peta pikiran (mind mapping), eksperimen langsung, diskusi, mengajar teman sebaya (peer teaching), dan gunakan beberapa aplikasi pembelajaran yang interaktif
4. Bergabung dengan kelompok belajar. Dorong murid untuk berdiskusi bertukar pemahaman atau mengikuti komunitas/kelompok belajar yang ada di sekolahnya. Misalnya: komunitas literasi, komunitas sains dan teknologi, komunitas matematika, komunitas debat, komunitas jurnalistik, komunitas koding, atau yang lainnya

Kebiasaan adalah bagian tak terpisahkan dari kehidupan manusia. Setiap aktivitas yang dilakukan berulang kali tidak hanya membentuk pola hidup, tetapi juga mencerminkan nilai, karakter, dan identitas seseorang. Kebiasaan baik melahirkan karakter yang positif, sementara kebiasaan buruk dapat membawa dampak sebaliknya. Dalam ajaran agama dan kepercayaan, kebiasaan menjadi pedoman dalam menjalani kehidupan. Setiap ajaran menekankan pentingnya menjalankan ibadah secara konsisten sebagai bentuk hubungan dengan Tuhan, sekaligus menanamkan nilai-nilai moral dalam berinteraksi dengan sesama dan makhluk lainnya. Dengan kata lain, kebiasaan yang berlandaskan nilai-nilai agama dan kepercayaan bukan sekadar rutinitas, tetapi juga panduan hidup yang didasarkan pada keyakinan. Berdasarkan perspektif agama, sosiologi, dan psikologi (neuro-science), dapat disimpulkan bahwa kebiasaan adalah elemen kunci dalam membangun karakter dan mencapai kesuksesan. Sejalan dengan pemahaman ini, Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah meluncurkan Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat pada 27 Desember 2024 sebagai langkah strategis menuju generasi emas Indonesia 2045.

CONCLUSION

1. Nilai probabilitas X_1 adalah 0,001. Nilai ini lebih kecil dari 0,05 atau nilai t hitung $3,401 > t$ tabel 1,664 ($n-1 = 79$ alfa 5 %) sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel Manfaat Bangun Pagi (X_1) berpengaruh positif dan signifikan terhadap variable Sikap Belajar Ekonomi siswa kelas XII SMA Negeri 5 Tana Toraja.
2. Nilai probabilitas X_2 adalah 0,045. Nilai ini lebih kecil dari 0,05 atau nilai t hitung $2,040 > t$ tabel 1,664 ($n-1 = 79$ alfa 5 %) sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel Kebiasaan Berolahraga (X_2) berpengaruh positif dan signifikan terhadap variable Sikap Belajar Ekonomi siswa kelas XII SMA Negeri 5 Tana Toraja.
3. Nilai probabilitas X_3 adalah 0,000. Nilai ini lebih kecil dari 0,05 atau nilai t hitung $7,475 > t$ tabel 1,664 ($n-1 = 79$ alfa 5 %) sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel Gemar Belajar (X_3) berpengaruh positif dan signifikan terhadap variable Sikap Belajar Ekonomi siswa kelas XII SMA Negeri 5 Tana Toraja.
4. Nilai sig. uji F sebesar 0,000 pada tingkat signifikan 0,05. Nilai ini lebih kecil dari 0,05 yang menunjukkan bahwa semua variabel independen yaitu terdiri dari; Manfaat Bangun Pagi (X_1) Kebiasaan Berolahraga (X_2) Gemar Belajar (X_3) secara bersama- sama berpengaruh terhadap Sikap Belajar Ekonomi (Y) siswa kelas XII SMA Negeri 5 Tana Toraja.

BIBLIOGRAPHY

- Adila, F. et al. (2023) 'The Effects of Interval Training on The V_{O2max} on The Basket Ball Players', *Journal of Coaching and Sports Science*, 2(1). Available at: <https://doi.org/10.58524/jcss.v2i1.218>.
- Aisyah Nur Jannah, Anisa Muslimah, Fatah Permana Adi, Habibah Zuhro Romadhoni 2025 Peran Orang Tua Dalam Penerapan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat Pada Siswa Madrasah Tsanawiyah di Karanganyar *Jurnal. Jurnal Studi dan Pemikiran Islam* Vol. 3, No. 2, Januari 2025, pp. 32-41 e-ISSN: 2962-357X | p-ISSN: 2962-3588 DOI: 10.5281/zenodo.15588768.
- Al Farisi, S., & Sariakin, S. (2025, February). Pengaruh Kebiasaan Olahraga Bagi Kesehatan Siswa Di Sekolah Dasar Negeri 15 Banda Aceh. In *Seminar Nasional Pendidikan, Teknologi, dan Kesehatan (TEKAD)* (Vol. 3, No. 1, pp. 82-86).
- Andalasari, R., & BL, A. B. (2018). Kebiasaan olah raga berpengaruh terhadap tingkat stress mahasiswa poltekkes kemenkes jakarta III. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 5(2), 179-191.
- Apte, S. et al. (2022) 'Augmented Cooper test: Biomechanical contributions to endurance performance', *Frontiers in Sports and Active Living*, 4. Available at: <https://doi.org/10.3389/fspor.2022.935272>.
- Asri, N., & Lely Octaviana, E. S. (2021). Aktivitas Olahraga Di Masa Pandemi COVID-19 Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari Banjarmasin. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 4(1), 53. <https://doi.org/10.31851/hon.v4i1.5213>
- Cui, T. et al. (2024) 'Serum brain-derived neurotrophic factor concentration is different between autism spectrum disorders and intellectual disability children and adolescents', *Journal of Psychiatric Research*, 170, pp. 355-360. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2024.01.001>.
- Djurdjević, D. et al. (2024) 'Association between eating habits and low physical activity in adolescents', *Vojnosanitetski Pregled*, 81(1). Available at: <https://doi.org/10.2298/VSP230131058D>.
- Fatah, M. A., Hamidi, A., & Williyanto, S. (2025). Pengaruh Kebiasaan Olahraga Terhadap Tingkat Stres Akademik di Kalangan Mahasiswa. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 5(5), 2006-2016.

- Frederik. (2019). Pengaruh Akuntabilitas, Transparansi dan Partisipasi terhadap Efektivitas Pengelolaan Dana Bantuan Operasional Sekolah (BOS) di Kota Manado. Universitas Katolik De La Salle Manado.
- Greule, C. et al. (2024) 'Correlates of physical activity enjoyment in children and adolescents for a new perspective on the treatment of overweight: A systematic literature review', *Obesity Reviews*. Available at: <https://doi.org/10.1111/obr.13655>.
- Handayani, R. 2022. Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Kelas X Di SMA Swasta Muhammadiyah 10 Rantauprapat Tahun 2020. *Journal Gentle Birth*, 5(1), 50–59. <http://midwifery.jurnalsenior.com/index.php/ms/article/view/57>
- Haybi Septiani 2020 , Hubungan Kebiasaan Belajar Terhadap Prestasi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas V A SDN 1 Guntung Manggis. Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
- Ismanadi, Helmi Khoirulloh (2025) Gemar Belajar: Langkah Cerdas Menjadi Anak Hebat dan Berprestasi. Diunduh melalui <https://www.smpkartika49.sch.id/2025/01/gemar-belajar-langkah-cerdas-menjadi.html>.
- Iswanti, S. (2018). Alat Bantu Pengidentifikasi Tingkat Stres Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Tugas Akhir / Skripsi. *Jurnal Informatika Upgris*, 4(1), 56–63.
- Ju, Y.-J. et al. (2023) 'Development and feasibility of a virtual reality-based exergaming program to enhance cardiopulmonary fitness in children with developmental coordination disorder', *Frontiers in Pediatrics*, 11, p. 1238471. Available at: <https://doi.org/10.3389/fped.2023.1238471>.
- Keating, S.E. et al. (2022) 'Associations Between Fitness, Physical Activity, and Fatness in Preschool Children With Typical and Atypical Motor Coordination', *Frontiers in Pediatrics*, 10, p. 756862. Available at: <https://doi.org/10.3389/fped.2022.756862>.
- Kurniawan Djoar, R., Putu Martha Anggarani, A., Studi, P. S., Kesehatan Masyarakat, I., Airlangga, U., Studi Fisioterapi, P., & Katolik StVincentius Paulo Surabaya, S. (2024). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stress Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Factors Influencing Academic Stress Among Senior College Students. *Jambura Health and Sport Journal*, 6(1).
- Maria Marsela Kefi, Sulistianah 2022 Perilaku Disiplin Bangun Pagi saat Pembelajaran di Masa Covid 19 Kelompok B di TK Fransiskus JDER *Journal of Dehasen Education Review*, 2022: 3(3), 53-58 ISSN 2721-2505 STKIP AL Islam Tunas Bangsa Bandar Lampung.
- Moscatelli, F. et al. (2022) 'Twelve Weeks Of Aerobic Training To Increase Vo2max In Sedentary Young Males', *Physical Education Theory and Methodology*, 22(3). Available at: <https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.3.05>.
- Muflihah, Rizkawati (2023), Pentingnya Menjaga Kebiasaan Bangun Pagi. Diunduh melalui internet <https://fk.uui.ac.id/pentingnya-menjaga-kebiasaan-bangun-pagi/>.
- Muhibbin Syah. 2001. Psikologi Pendidikan dengan Guru. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Nur'aeni, R. (2019). Membangun Masyarakat Gemar Belajar Melalui Program Revitalisasi TBM Bening Saguling. *Comm-Edu (Community Education Journal)*, 2(1), 23-40.
- OECD. (2023). PISA 2022 Result (Colume I): The State of Learning and Equity in Education. Paris: OECD Publishing.
- Prayoga Pangestu, & Amin Tohari. (2024). Strategi Mengatasi Stres Dan Mempertahankan Kesejahteraan Keluarga Pada Orang Tua Tunggal: Studi Kasus Pamulang Barat. *RISOMA : Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Pendidikan*, 2(2), 21– 32. <https://doi.org/10.62383/risoma.v2i2.63>
- Prieur-Blanc, N. et al. (2024) 'Fitness and walking outcomes following aerobic and lower extremity strength training in facioscapulohumeral dystrophy: A case series', *International Journal of Rehabilitation Research*, Available 47(1).



- Priyatno, Duwi. 2010. Teknik Mudah dan Cepat Melakukan Analisis Data Penelitian dengan SPSS dan Tanya Jawab Ujian Pendadaran. Yogyakarta: Gaya Media.
- Riwahyudin, Arvi. (2015). Pengaruh Sikap Siswa dan Mint Belajar Siswa Terhadap Hasil Belajar IPA Siswa Kelas V Sekolah Dasr Dikabupaten Lamandu. Jurnal Pendidikan Dasar. Vol 6 (1).
- Sabita, Ibtisamah (2021) Manfaat Bangun Pagi Bagi Kesehatan, Diunduh melalui <https://ners.unair.ac.id/site/index.php/news-fkp-unair/30-lihat/885-manfaat-bangun-pagi-bagi-kesehatan>.
- Siloam Hospitals (2024) 7 Manfaat Bangun Pagi untuk Fisik dan Mental, Wajib Tahu! Siloam Hospitals, read more at: *<https://www.siloamhospitals.com/en/informasi-siloam/artikel/manfaat-bangun-pagi>*
- Trigueros, R., Padilla, A., Aguilar-Parra, J. M., Lirola, M. J., García-Luengo, A. V., RocamoraPérez, P., & López-Liria, R. (2020). The influence of teachers on motivation and academic stress and their effect on the learning strategies of university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(23), 1–11. <https://doi.org/10.3390/ijerph17239089>
- Yuniarti, R. D. (2014). Pengaruh Sikap dan Gender Terhadap Prestasi Belajar Bahasa Indonesia Pada Siswa SMP Negeri Kelas VII di Kecamatan Sleman Yogyakarta 2013/2014. Universitas Negeri Yogyakarta.