

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

Pada Bagian Ini Menjelaskan Mengenai Kosep Teori Yang Mendasari Dalam Penelitian: 1) Konsep 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat, 2) Konsep Prestasi Belajar Pada Anak Usia Sekolah Dasar, 3) Konsep Anak Usia Sekolah, 4) Jurnal Penelitian Terkait, 5) Kerangka Teori, 6) Kerangka Konseptual, 7) Hipotesis Penelitian.

2.1. Konsep 7 kebiasaan anak Indonesia hebat

2.1.1 Pengertian 7 kebiasaan anak Indonesia hebat

Program 7 kebiasaan anak Indonesia hebat merupakan program pembentukan karakter yang bertujuan untuk membangun generasi yang sehat, disiplin, religius, dan berprestasi. Maka dari itu program ini menekankan kebiasaan prilaku positif pada siswa yang dilakukan secara konsisten setiap hari, tujuh kebiasaan tersebut meliputi: 1. Bangun pagi, 2. Beribadah, 3. Berolahraga, 4. Makan sehat bergizi, 5. Gemar belajar, 6. Bermasyarakat, 7. Tidur cepat.

Kebiasaan ini dirancang untuk membentuk anak yang sehat secara fisik, kuat secara mental, serta memiliki karakter positif yang mendukung keberhasilan akademik dan kehidupan sosial.

Program ini selaras dengan teori pembentukan kebiasaan yang menyatakan bahwa prilaku yang dilakukan secara terus menerus akan otomatis membentuk pola yang tetap dalam kehidupan sehari-hari.

2.1.2 Indikator 7 kebiasaan anak Indonesia hebat

1. Bangun pagi membantu menumbuhkan sikap disiplin serta kesiapan dalam menjalani aktivitas sehari-hari.
2. Beribadah berperan dalam membentuk individu yang memiliki nilai spiritual yang kuat.
3. Berolahraga bertujuan untuk meningkatkan kebugaran tubuh sekaligus menjaga kesehatan mental.
4. Mengonsumsi makanan sehat dan bergizi penting untuk mendukung pertumbuhan serta meningkatkan kemampuan berpikir.
5. Kebiasaan gemar belajar dapat menumbuhkan rasa ingin tahu dan mengembangkan kreativitas.
6. Kegiatan bermasyarakat mengajarkan sikap peduli serta tanggung jawab terhadap lingkungan sosial.
7. Tidur lebih awal membantu menjaga kualitas istirahat agar tubuh tetap sehat dan bugar.

(Abdul Mu'ti et al., n.d.)

2.1.3 Pengukuran 7 kebiasaan anak Indonesia hebat

Penerapan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat pada siswa dapat diukur menggunakan instrumen kuesioner yang disusun berdasarkan indikator kebiasaan sehari-hari. Instrumen ini digunakan untuk mengetahui tingkat penerapan kebiasaan positif seperti bangun

pagi, beribadah, berolahraga, makan sehat, gemar belajar, bermasyarakat dan tidur cepat pada siswa (Ramadhani, A.; Putri, N.; Hidayat, 2024).

Pengukuran variabel dalam penelitian ini menggunakan skala Likert yang digunakan untuk mengukur tingkat kebiasaan siswa. Menurut (Sugiyono, 2017), skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang terhadap suatu fenomena sosial.

Skala Likert memberikan beberapa alternatif jawaban yang menunjukkan frekuensi perilaku, seperti contoh:

Tabel 2. 1 Skala Likert

Skor	Kategori
1	Tidak pernah
2	Kadang kadang
3	Sering
4	Selalu

Melalui skala ini, peneliti dapat mengetahui tingkat kebiasaan siswa dalam kehidupan sehari-hari.

Selanjutnya, data yang diperoleh dari hasil pengukuran dapat dikategorikan ke dalam beberapa tingkat, seperti contoh:

Tabel 2. 2 Hasil Pengukuran (Kategori)

Baik	(106-140)
Cukup	(71-105)
Kurang	(35-70)

Dengan cara di atas ini untuk memudahkan interpretasi data.

Pengelompokan ini bertujuan agar hasil penelitian lebih mudah dipahami dan dianalisis.

2.1.4 Faktor yang mempengaruhi 7 kebiasaan anak Indonesia hebat

Pembentukan 7 kebiasaan anak Indonesia hebat pada anak usia sekolah tidak terlepas dari berbagai faktor yang mempengaruhi perilaku dan kebiasaan sehari-hari anak-anak. Kebiasaan tersebut pada dasarnya merupakan bagian dari perilaku hidup sehat dan perilaku belajar siswa yang dibentuk melalui proses interaksi antara individu dengan lingkungannya. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa perilaku anak usia sekolah dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu: pengetahuan, peran orang tua, lingkungan sekolah dan peran guru, lingkungan sosial dan teman sebaya, dan sarana prasarana (Mulat et al., 2023).

2.2. Konsep prestasi belajar pada anak usia sekolah dasar

2.2.1 Pengertian prestasi belajar pada anak usia sekolah

Prestasi belajar merupakan hasil yang dicapai siswa setelah mengikuti proses pembelajaran yang biasanya dinyatakan dalam bentuk nilai atau angka yang tercantum dalam buku rapor atau lembar nilai (Nana Sudjana, 2016).

Prestasi belajar terdiri dari tiga ranah utama yaitu ranah kognitif, ranah afektif, dan ranah psikomotor. Ketiga ranah tersebut saling berkaitan dan mempengaruhi keberhasilan siswa dalam mencapai prestasi belajar yang optimal (Bloom, 2019).

Dengan demikian, prestasi belajar merupakan hasil dari proses belajar yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk kebiasaan hidup dan kebiasaan belajar siswa.

2.2.2 Faktor yang mempengaruhi prestasi belajar pada anak usia sekolah

faktor yang mempengaruhi prestasi belajar meliputi Faktor internal: motivasi belajar, kebiasaan belajar, disiplin belajar, kondisi fisik siswa yang baik. Dan Faktor eksternal: lingkungan sekolah dan lingkungan keluarga (Slameto, 2015).

2.2.3 Pengukuran prestasi belajar

Pengukuran prestasi belajar dalam penelitian ini menggunakan nilai leger siswa yang diperoleh dari data sekolah melalui metode dokumentasi. Hasil belajar dinyatakan dalam bentuk nilai atau angka (Sudjana, 2020). sedangkan data dapat diperoleh dari dokumen sekolah seperti leger nilai (Suharsimi, n.d.). Nilai tersebut kemudian dikategorikan berdasarkan Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang ditetapkan oleh sekolah (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2021).

Kategori ini sering dipakai dalam penelitian Pendidikan (berdasarkan teori penilaian hasil belajar siswa di Mi Sunan Ampel Porong).

Tabel 2. 3 Kategori Pengukuran Prestasi Belajar

Nilai	Kategori
≥ 95	Sangat baik
85-94	Baik
75-84	Cukup
< 75	Kurang

Dalam penelitian Pendidikan, prestasi belajar sering diukur menggunakan nilai rata-rata rapor atau nilai leger siswa karena nilai tersebut merupakan hasil evaluasi yang dilakukan secara berkelanjutan oleh guru terhadap kemampuan akademik siswa (Rahmawati & Irawan, 2025).

2.3. Konsep anak usia sekolah

2.3.1 Pengertian anak usia sekolah

Anak usia sekolah adalah anak dengan rentang usia 6-12 tahun yang dimana anak tersebut sedang berada pada tahap perkembangan dari fase prasekolah menuju remaja awal. pada tahap ini anak sudah bisa berpikir secara logis, dan bisa memahami keadaan sekitar meliputi keluarga, teman, dan lingkungannya, dan dapat mengartikan informasi atau menerima informasi, serta sudah bisa menunjukkan tanggung jawab terhadap tugas sekolahnya, dan pada fase ini merupakan fase penting untuk menuju kemandirian belajar. (Ramli & Jafar, 2021)

menjelaskan bahwa pada usia sekolah dasar mulai terbentuk pola kebiasaan belajar yang relatif menetap dan memiliki hubungan signifikan dengan prestasi belajar siswa. Dalam kajian teorinya

dijelaskan bahwa siswa yang memiliki pola belajar rutin menunjukkan capaian nilai yang baik di bandingkan siswa dengan kebiasaan belajar yang tidak teratur. Dari perspektif keperawatan anak, periode usia sekolah merupakan fase untuk pembentukan perilaku hidup sehat, pola tidur teratur, serta aktivitas harian yang nyaman, ketidakaturan pola hidup pada usia ini dapat berdampak pada gangguan konsentrasi, kelelahan, serta penurunan prestasi akademik.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa anak usia sekolah merupakan anak yang berada pada tahap perkembangan penting yang membutuhkan dukungan lingkungan keluarga, sekolah, serta tenaga Kesehatan untuk membentuk kebiasaan positif yang dapat menunjang perkembangan dan prestasi belajar siswa.

2.3.2 Perkembangan fisik anak usia sekolah

Perkembangan fisik pada usia sekolah ditandai dengan peningkatan tinggi badan dan berat badan yang stabil, serta kematangan pada system neuromuskular, serta peningkatan motorik halus dan kasar pada anak, anak mulai mampu melakukan aktivitas yang membutuhkan konsentrasi dan kontrol untuk tubuh yang lebih baik. Bahwa melakukan pembiasaan aktivitas fisik seperti olahraga teratur berkontribusi terhadap peningkatan disiplin dan kesiapan belajar siswa, dalam pembahasan penelitian tersebut yang di sebutkan bahwa siswa yang selalu melakukan pembiasaan aktivitas fisik

menunjukkan peningkatan partisipasi dalam kelas dan konsentrasi selama pembelajaran berlangsung (Anak, 2025).

Secara fisiologis, aktivitas fisik pada anak dapat meningkatkan aliran darah ke otak, hal ini menunjukkan bahwa kebiasaan berolahraga termasuk bagian dari 7 kebiasaan anak Indonesia hebat yang memiliki dasar kuat untuk mendukung prestasi belajar pada siswa.

2.3.3 Perkembangan kognitif pada anak usia sekolah

Pada tahap perkembangan ini anak mulai mampu mengelompokkan banyak hal, memahami masalah dan menyelesaikan masalah, dan bisa mengatur waktu belajar, bahwa kebiasaan belajar yang terstruktur memiliki hubungan yang signifikan dengan peningkatan hasil belajar siswa ($p < 0,05$), dalam uji statistik dijelaskan bahwa siswa dengan kebiasaan belajar rutin memiliki rata-rata nilai yang lebih tinggi di bandingkan siswa yang tidak memiliki jadwal belajar rutin (Pendidikan & Vol, 2025).

Perkembangan kognitif yang optimal sangat dipengaruhi oleh kebiasaan belajar siswa, oleh karena itu kebiasaan gemar belajar dan tidur cukup menjadi komponen yang penting dalam mendukung fungsi 7 kebiasaan pada anak usia sekolah dasar.

2.3.4 Perkembangan psikologis pada anak usia sekolah

Pada usia sekolah anak berada pada fase dimana keberhasilan dalam menyelesaikan tugas sekolah akan meningkatkan rasa percaya diri dan rasa tanggung jawab dan sebaliknya jika kegagalan secara terus menerus dapat menimbulkan rasa tidak percaya diri dan pesimis pada anak sekolah dasar. (Jannah, 2021) menjelaskan bahwa kebiasaan disiplin dan karakter di sekolah dapat meningkatkan tanggung jawab akademik pada siswa. Siswa yang selalu disiplin menunjukkan kepatuhan terhadap kebiasaan belajar dan dapat meningkatkan prestasi akademik.

Dengan demikian pembentukan melalui 7 kebiasaan anak Indonesia hebat memiliki peran yang penting dalam mendukung perkembangan psikologis siswa dan prestasi belajar siswa.

2.4. Jurnal Penelitian Terkait

Tabel 2. 4 Jurnal Penelitian Terkait

No	Penelitian	Judul	Metode Penelitian	Hasil penelitian
1	Jurnal: Universitas Negeri Semarang Link jurnal: https://journal.unnes.ac.id/journals/jktp/article/view/20883 Nomer: No.1 Volume: Vol.13 DOI:	Hubungan Kebiasaan Belajar dengan prestasi belajar.	Desian: Survey Korelasional Populasi: Mahasiswa Sampling: Random sampling Sampel: 206 Responden Variabel: Study	Terdapat hubungan positif signifikan antara kebiasaan belajar dan prestasi.

	https://doi.org/10.15294/jktp.v13i1.20883		habits, Prestasi akademik. Instrumen: kuesioner + Nilai GPA Analisis: Perason + regresi.	
2	Jurnal: Indonesian Jurnal of Primary Education Link jurnal: https://ejournal.upi.edu/index.php/IJPE/article/view/25169 Nomer: No.2 Volume: Vol.4 DOI: https://doi.org/10.17509/ijpe.v4i2.25169	Pengaruh Kebiasaan Belajar Terhadap Motivasi Berprestasi.	Desian: Casual (sebab-akibat) Populasi: siswa sekolah dasar Sampling: purposive sampling Sampel: siswa kelas V Variabel: Kebiasaan belajar, Motivasi berprestasi. Instrumen: Kebiasaan belajar, motivasi berprestasi. Analisis: Regresi linear, Korelasi Product Moment (Pearson), Uji t (signifikansi).	Kebiasaan belajar memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap motivasi berprestasi siswa.
3	Jurnal: Jurnal Pendidikan Sains dan Teknologi Terapan.	Analisis Penerapan 7 Kebiasaan	Desian: Deskriptif kualitatif Populasi: Siswa SD	Dengan adanya 7 kebiasaan dapat meningkatkan

	Link jurnal: https://journal.unpas.ac.id/index.php/pendes/article/view/28880 Nomer: No.2 Volume: Vol.2 DOI: https://doi.org/10.23969/jp.v10i03.28880	Anak Indonesia Hebat pada Siswa SD dalam Pembentukan Karakter Disiplin di Era Digital.	Sampling: purposive sampling Sampel: siswa sekolah dasar Variabel: 7 kebiasaan, karakter disiplin. Instrumen: observasi, wawancara Analisis: Deskriptif Kualitatif.	kedisiplinan siswa.
4	Jurnal: Community Jurnal of Primary Education. Link jurnal: https://e-journal.my.id/cjpe/article/view/6322 Nomer: No.2 Volume: Vol.8 DOI: https://doi.org/10.30605/cjpe.8.2.2025.6322	Implementasi Program 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat di Sekolah Dasar.	Desian: Deskriptif Populasi: Siswa SD/TK Sampling: purposive sampling Sampel: siswa dan guru yang terlibat dalam program 7 kebiasaan Variabel: program 7 kebiasaan, perilaku siswa. Instrumen: observasi, wawancara, dokumentasi Analisis: reduksi data, penyajian data, dan penarikan	pembentukan kedisiplinan dan kebiasaan positif siswa.

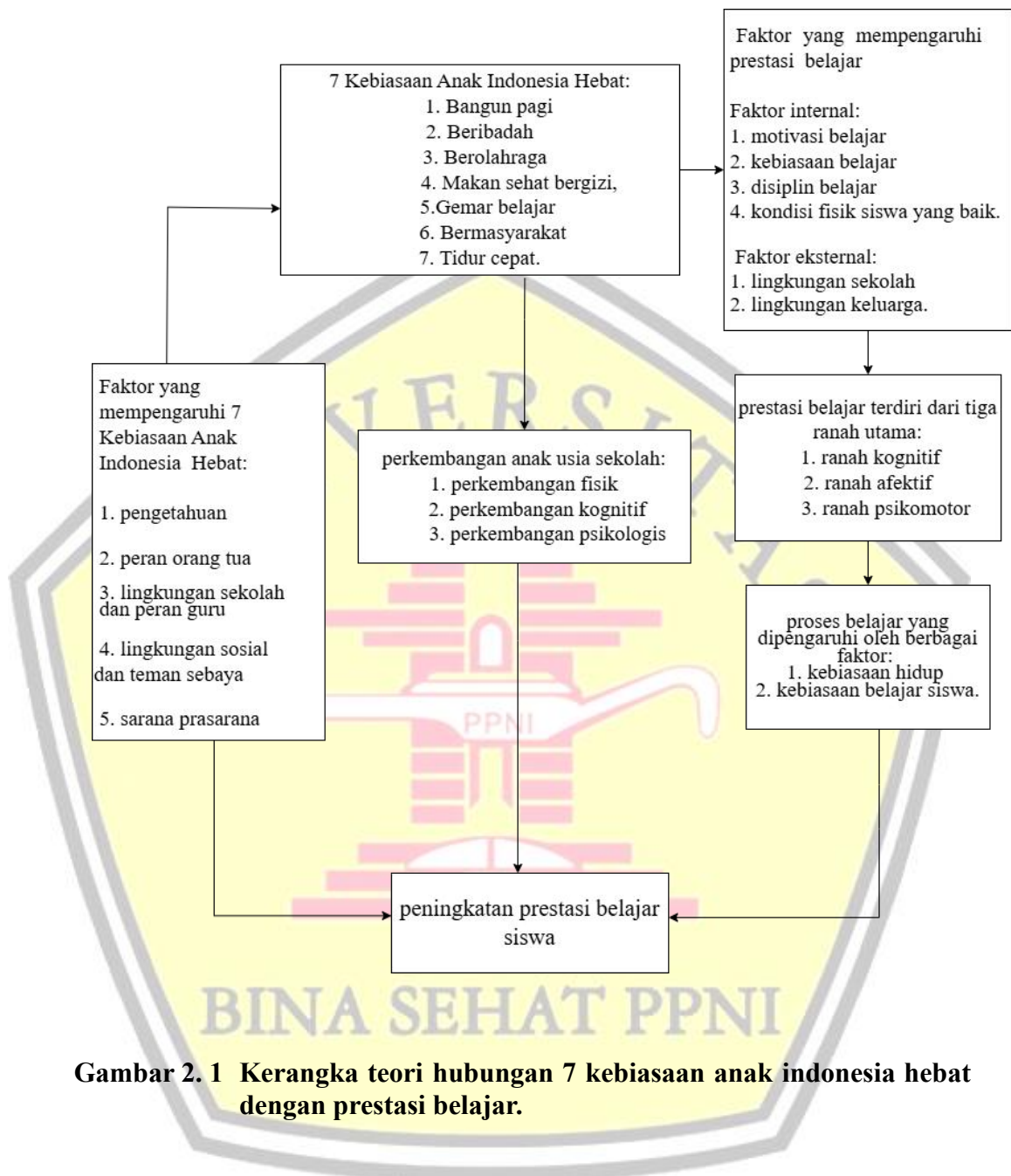
			kesimpulan.	
5.	Jurnal: JPTAM. Link jurnal: https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/28989 Nomer: No.2 Volume: Vol.9 DOI: https://doi.org/10.31004/jptam.v9i2.28989	Implementasi Nilai Karakter dalam Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat.	Desian: kualitatif Populasi: siswa Sampling: purposive sampling Sampel: guru dan siswa Variabel: implementasi 7 kebiasaan, nilai karakter siswa Instrumen: wawancara, dokumentasi Analisis: Miles & Huberman	Memperkuat karakter siswa dalam gerakan 7 kebiasaan anak Indonesia hebat.

6.	Jurnal: Global Educational Studies Review (GESR) Link jurnal: https://www.researchgate.net/publication/349248898 Nomer: No.III Volume: Vol.V DOI: https://doi.org/10.31703/gesr.2020(V-I).12	Study Habits of Students and Academic Achievement: A Correlational Study.	Desian: Korelasional Populasi: Siswa Sekolah Sampling: Random sampling Sampel: 60 siswa Variabel: Study habits, Academic achievement Instrumen: Study Habit Inventory, Nilai akademik Analisis: Pearson correlation.	Ada Hubungan signifikan antara kebiasaan belajar dan prestasi siswa.
7.	Jurnal: Thinking Skills and Creativity Link jurnal: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0191491X21000468 Volume: Vol.70 DOI: https://doi.org/10.1016/j.ts.c.2021.100944	Intelligence, Study Habits and Academic Achievement.	Desian: Longitudinal Populasi: Siswa Sampling: Random sampling Sampel: beberapa ratus siswa Variabel: Intelligence, Study habits, Academic	Study habits merupakan prediktor signifikan prestasi.

			achievement Instrumen: Tes intelegensi, Kuesioner study habits, Nilai akademik Analisis: Regresi	
8.	Jurnal: Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria Link jurnal: https://revistas.upc.edu.pe/index.php/donencia/article/view/1826 Nomer: No.1 Volume: Vol.18 DOI: https://doi.org/10.19083/ri-du.2024.1826	Study Habits and University Academic Performance: The Predictive Power of Online Exams.	Desian: Kuantitatif Populasi: Mahasiswa Sampling: Stratified random Sampel: 160 mahasiswa Variabel: Study habits, Academic performance Instrumen: Data perilaku ujian mahasiswa Analisis: Korelasi, Regresi	Study habits berhubungan dengan prestasi akademik.
9.	Jurnal: International Journal of Research and Innovation in Social Science Link jurnal: https://rsisinternational.org/journals/ijriss/articles/the-influence-of-study-habits-and-attitudes-to-the-	The Influence of Study Habits and Attitudes on Academic Performance.	Desian: Kuantitatif korelasional Populasi: 1.475 siswa Sampling: Stratified & random Sampel: 305 siswa Variabel: Study	-Terdapat hubungan signifikan ($p < 0.001$) -Kontribusi study habits sebesar 50,9% terhadap prestasi

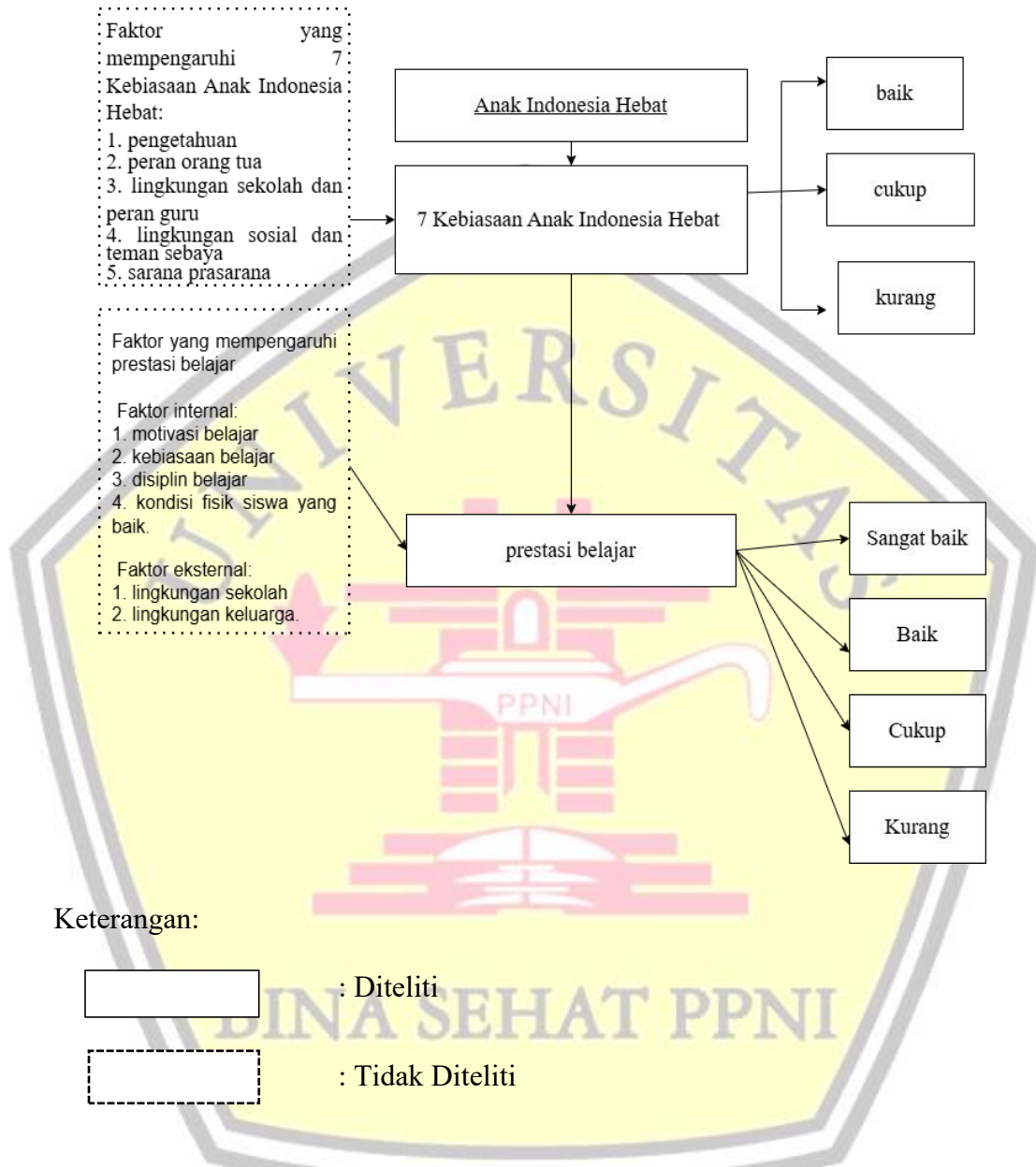
	<u>academic-performance-of-junior-high-school-students-a-correlational-study/</u> Nomer: No.VIII Volume: Vol.IV DOI: https://dx.doi.org/10.4777/2/IjRISS.2024.804233		habits, Study attitude, Academic performance Instrumen: Kuesioner Analisis: Mean, Pearson r, Regresi	
10.	Jurnal: International Journal of Research and Innovation in Social Science Link jurnal: https://zenodo.org/records/8384635 Nomer: No.2 Volume: Vol.3 DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.8384635	Influence of Study Habits on Academic Performance of Business Education Students.	Desian: Deskriptif survey Populasi: 1.066 mahasiswa Sampling: Random Sampling Sampel: 474 mahasiswa Variabel: Study habits, Academic performance Instrumen: Kuesioner Analisis: Regresi	Study habits berpengaruh signifikan terhadap prestasi.

2.5. Kerangka teori



Gambar 2. 1 Kerangka teori hubungan 7 kebiasaan anak indonesia hebat dengan prestasi belajar.

2.6. Kerangka konseptual



Gambar 2. 2 Kerangka konseptual Hubungan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat Dengan Prestasi Belajar Di MI Sunan Ampel Porong.

2.7. Hipotesis penelitian

Hipotesis pada penelitian ini adalah:

H₁: Terdapat Hubungan Yang Signifikan Antara 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat Dengan Prestasi Belajar Di Mi Sunan Ampel Porong.

Artinya: semakin siswa melaksanakan 7 kebiasaan anak Indonesia hebat maka prestasi belajar siswa akan meningkat.

