

HUBUNGAN ANTARA ASUPAN GIZI SARAPAN DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS IV, V, DAN VI DI SD NEGERI 2 WATES KECAMATAN WATES KABUPATEN KULONPROGO

CORRELATION BETWEEN BREAKFAST NUTRITION INTAKE WITH PHYSICAL FITNESS LEVEL ON FOURTH, FIFTH, AND SIXTH GRADE STUDENTS IN SD NEGERI 2 WATES WATES DISTRICT KULONPROGO REGENCY

Oleh : Langgeng Dwi Sulaksa, fik uny
Yulianto @gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara asupan gizi sarapan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV, V, dan VI di SD Negeri 2 Wates Kecamatan Wates Kabupaten Kulonprogo. Jenis penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Metode yang digunakan adalah survei. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV, V, dan VI di SD Negeri 2 Wates Kecamatan Wates Kabupaten Kulonprogo yang berjumlah 84 siswa. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *purposive sampling*, dengan kriteria (1) bersedia menjadi sampel, (2) tidak dalam keadaan sakit, (3) berusia 10-12 tahun. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 39 siswa, dengan rincian 24 siswa laki-laki dan 15 siswa perempuan. Instrumen untuk mengukur asupan gizi sarapan adalah *food recall* selama 3 hari dan kebugaran jasmani menggunakan TKJI untuk usia 10-12 tahun. Analisis data menggunakan uji korelasi *product moment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara asupan gizi sarapan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV, V, dan VI di SD Negeri 2 Wates Kecamatan Wates Kabupaten Kulonprogo, dengan nilai $r_{x,y} = 0,686 > r_{(0,05)(39)} = 0,308$.

Kata kunci: asupan gizi sarapan, tingkat kebugaran jasmani, siswa kelas IV, V, dan VI

Abstract

The research aims to find out the correlation between breakfast nutritional intake and physical fitness levels on grade IV, V, and VI students in SD Negeri (State Elementary School) 2 Wates, Wates District Kulonprogo Regency. This research was correlational research. The method used was by survey. The population of the research was grade IV, V, and VI students in SD Negeri 2 Wates Wates District Kulonprogo Regency of 84 students. The sampling in this research was done by purposive sampling, with the criteria (1) willing to be the sample, (2) not in unhealthy condition, (3) aged 10-12 years old. Based on the criteria, 39 students were taken consisting on 24 male and 15 female students. The instrument to measure the breakfast nutritional intake was by food recall for 3 days and physical fitness was by using TKJI for 10-12 years old. The data analysis was performed by using product moment correlation test. The results show that there is a significant correlation between breakfast nutritional intake and physical fitness level of grade IV, V, and VI students in SD Negeri 2 Wates, Wates District Kulonprogo Regency, with $r_{x,y} = 0,686 > r_{(0,05)(39)} = 0,308$.

Keywords: breakfast nutritional intake, physical fitness level, grade IV, V, and VI students

PENDAHULUAN

Salah satu faktor yang tidak kalah penting yang dapat mempengaruhi hasil belajar siswa yaitu asupan makanan yang dikonsumsi. Fitriani & Ismawati (2014) menyatakan bahwa asupan makanan yang tidak sesuai akan menimbulkan masalah kesehatan, seperti penurunan daya tahan tubuh pada anak. Nilai praktik adalah prestasi belajar siswa yang dibuktikan dan ditunjukkan melalui nilai atau angka nilai hasil evaluasi yang dilakukan oleh guru. Menurut hasil analisis data hubungan asupan makanan dengan nilai praktik diperoleh taraf signifikan sebesar $\rho = 0,000$, artinya asupan makanan mempengaruhi nilai praktik siswi kelas XI SMKN 1 kecamatan Buduran Kabupaten Sidoarjo (Fitriani & Ismawati, 2014). Makan makanan secara benar dan dengan gizi seimbang akan memberikan energi yang cukup, sebaliknya jika makan makanan secara tidak benar dan dengan gizi tidak seimbang, maka akan berakibat menurunnya kemampuan otak, dan menurunnya semangat atau suasana hati pada tubuh, hal tersebut dapat mempengaruhi nilai praktik siswi kelas XI SMKN 1 kecamatan Buduran kabupaten Sidoarjo (Fitriani & Ismawati, 2014).

Asupan makanan dapat menunjang kebutuhan nutrisi dan juga stamina dalam diri siswa itu sendiri. Tumbuh berkembangnya siswa sekolah yang optimal tergantung pemberian nutrisi dengan kualitas serta kuantitas yang baik dan benar. Dalam masa tumbuh kembang tersebut pemberian nutrisi atau asupan makanan pada siswa tidak selalu dapat dilaksanakan dengan sempurna, akan sering timbul masalah terutama dalam pemberian makanan yang tidak benar dan menyimpang. Penyimpangan ini mengakibatkan gangguan organ dan sistem tubuh pada siswa tersebut (Suhardjo, 2003: 13).

Rendahnya asupan zat gizi dapat disebabkan oleh karakteristik perilaku anak, salah satunya kebiasaan makan. Sepertiga dari pemenuhan angka kecukupan gizi diperoleh dari makan pagi. Oleh karena itu makan pagi harus memiliki kualitas makanan serta pilihan sumber makanan yang terbaik serta memenuhi sebanyak 20–35% dari kecukupan energi harian atau seperempat kalori sehari, tepat komposisinya, jumlahnya serta waktu pemberian (Judarwanto, 2008: 24). Makan pagi memberikan arti yang sangat penting yaitu menyediakan energi. Anak sekolah yang tidak pernah makan pagi akan mengalami kondisi menurunnya kadar gula darah sehingga pasokan energi kurang untuk kerja otak. Tubuh memecah simpanan glikogen untuk mempertahankan kadar gula normal. Apabila cadangan glikogen habis, tubuh akan kesulitan memasok energi dari gula darah ke otak yang akhirnya mengakibatkan badan gemetar, cepat lelah, dan gairah belajar menurun serta bisa membuat tubuh loyo (Khomsan, 2004: 14).

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara pada bulan Juli 2017 dengan beberapa siswa, menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan pada anak SD Negeri 2 Wates Kecamatan Wates masih jarang dilaksanakan, seperti seringnya mengabaikan sarapan. Sarapan sangat penting untuk anak SD karena dengan sarapan maka kebutuhan zat gizi untuk aktivitas saat di sekolah dapat terpenuhi, dengan terpenuhinya kebutuhan zat gizi maka konsentrasi belajar juga meningkat dan masa pertumbuhannya juga tidak terganggu. Hal ini nanti juga akan berpengaruh terhadap performa akademiknya. Sarapan sebaiknya mengandung makanan sumber karbohidrat kompleks, protein, tinggi serat, rendah lemak, vitamin, mineral, dan asam folat yang bertujuan untuk

meningkatkan daya ingat anak saat belajar di sekolah.

Makan pagi memberikan kontribusi yang penting terhadap total asupan gizi sehari. Sarapan pagi akan menyumbangkan sekitar 25% dari total asupan gizi sehari, ini adalah jumlah yang cukup dan signifikan. Jika kecukupan energi dan protein dalam sehari adalah 2000kcal dan 50g, maka makan pagi menyumbangkan 500kcal energi dan 12,5g protein. Seseorang yang tidak sarapan pagi sulit untuk memenuhi kecukupan gizinya. Siswa yang tidak makan pagi, kurang dapat mengerjakan tugas di kelas yang memerlukan konsentrasi, sering mempunyai nilai hasil ujian yang rendah, mempunyai daya ingat yang terbatas, dan sering absen (Muchtar, Julia, & Gamayanti, 2011).

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti saat kegiatan PPL pada bulan Juni-Agustus 2016 di SD Negeri 2 Wates, siswa sangat gemar jajan sebelum memasuki jam belajar dan terutama pada saat jam istirahat. Masa belajar siswa dimulai pukul 07.00 diselingi masa istirahat 2 kali pukul 09.30 selama 15 menit dan pukul 11.00 selama 15 menit. Siswa biasa mengkonsumsi makanan atau jajan pada waktu istirahat di kantin sekolah ataupun di penjual makanan di depan sekolah. Makanan yang paling gemari siswa biasanya gorengan, *cilok*, nasi bungkus, dan minuman es. Makanan dan jajanan memiliki beberapa keunggulan, akan tetapi makanan dan jajanan diduga masih beresiko terhadap kesehatan. Proses pengolahan yang tidak higienis, adanya campuran pengawet, dan sebagainya.

Menurut Moehji (2003: 31) bagi anak yang tidak sarapan mempunyai risiko terhadap status gizi. Anak yang tidak sarapan akan cenderung mengkonsumsi makanan jajanan. Jajan yang terlalu sering dapat mengurangi nafsu makan anak di rumah.

Selain itu banyak makanan jajanan yang kurang memenuhi syarat kesehatan sehingga akan mengganggu kesehatan anak. Sebagian besar makanan jajanan terbuat dari karbohidrat sehingga lebih tepat sebagai *snack* antar waktu makan, bukan sebagai pengganti makanan utama. Makanan jajanan yang dibeli atau dikonsumsi banyak mengandung energi dan lemak seperti makanan gorengan dan lain-lain yang berpeluang menjadi gemuk atau status gizi lebih, sedangkan kalau makanan jajanan yang dibeli seperti makanan ringan, es, permen maka anak ini merupakan anak yang rendah gizi terutama kalori sehingga kalau ini dikonsumsi tiap hari maka anak akan menjadi gizi kurang. Seseorang yang tidak sarapan pagi, pastilah tubuh tidak berada dalam keadaan yang cocok untuk melakukan pekerjaan dengan baik. Hal ini dikarenakan tubuh akan berusaha menaikkan kadar gula darah dengan mengambil cadangan glikogen, dan jika ini habis, maka cadangan lemaklah yang diambil (Moehji, 2003: 31).

Pada saat observasi dan wawancara singkat dengan guru Penjasorkes tanggal 28 Maret 2017, kenyataan yang ada yaitu siswa SD Negeri 2 Wates saat mengikuti pembelajaran Penjasorkes tidak bersemangat, cepat merasa lelah, bahkan sempat ada siswa yang tidak sampai selesai mengikuti pembelajaran penjasorkes karena sudah mengalami kelelahan. Guru juga kurang kreatif pada saat mengajar, guru hanya menggunakan metode yang konvensional, sehingga siswa merasa bosan dan tidak berminat saat mengikuti pembelajaran. Seharusnya melihat dari karakteristik dan seringnya siswa melakukan aktivitas di luar sekolah, siswa mempunyai kesegaran jasmani yang baik. Selama ini juga di SD Negeri 2 Wates belum pernah dilakukan pengukuran tentang kesegaran jasmani siswanya. Dengan adanya pengukuran kesegaran jasmani siswa,

diharapkan guru dapat mengetahui status kesegaran siswa, sehingga guru dapat menerapkan pembelajaran yang tepat dan sesuai.

Menurut Irianto (2009: 5) bahwa kebugaran jasmani yang baik merupakan modal dasar bagi seseorang untuk melakukan aktivitas fisik atau kerja sehari-hari secara efisien dalam waktu yang relatif lama tanpa adanya kelelahan yang berarti sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Kebugaran jasmani yang baik akan berpengaruh terhadap kegiatan belajar siswa, siswa akan bertambah semangat mengikuti proses pembelajaran dan selalu siap menerima materi yang diberikan oleh guru. Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani berarti kapasitas belajar atau bekerja menjadi lebih baik. Oleh karena itu pembinaan dan pengembangan kebugaran jasmani perlu ditingkatkan lagi.

Secara umum pengembangan kebugaran jasmani perlu menjadi prioritas utama dalam program pendidikan jasmani. Pengembangan kebugaran jasmani sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor yang sangat erat kaitannya dengan kesehatan dan sikap, serta penampilannya, oleh karena itu program pendidikan jasmani yang diselenggarakan di Sekolah Dasar (SD) hendaknya dapat menciptakan berbagai bentuk keterampilan gerak dasar bagi anak usia SD. Selain akan meningkatkan aktivitas pengembangan kemampuan gerak jasmani, anak juga akan sangat berguna untuk membina dan meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Salah satu faktor yang perlu diperhatikan dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa SD yang erat hubungannya dengan gerak adalah makanan atau sarapan (Moehji, 2003: 34).

Waktu pagi setelah bangun tidur adalah waktu untuk melakukan segala aktivitas, tubuh membutuhkan energi yang cukup, energi itu bisa diperoleh dari sarapan pagi.

Sarapan menjadi energi untuk semua aktivitas tubuh anak di sekolah seperti berpikir dan belajar, karena energi yang berasal dari makan malam telah terpakai untuk aktivitas tubuh malam hari sebelum tidur dan pada saat tidur. Jika makan pagi tidak selalu dilakukan maka tubuh akan berusaha menaikkan kadar gula darah dengan mengambil cadangan lemak. Dalam keadaan seperti ini tubuh tidak berada dalam keadaan baik untuk melakukan aktivitas, sehingga akan mengganggu konsentrasi belajar anak (Astuti & Sulistyowati, 2007).

Sarapan dan kesegaran jasmani keduanya sangat penting dan saling menunjang satu sama lain manfaatnya. Kesegaran jasmani untuk anak SD itu penting karena dapat berpengaruh pada kemampuan intelektual dan kecerdasannya. Tanpa tubuh yang segar maka seorang siswa tidak mungkin dapat menerima pelajaran dengan baik, karena belajar membutuhkan keadaan yang sehat dan segar. Kesegaran jasmani akan didapat salah satunya dengan zat gizi yang cukup (Mintarti, 2012: 34). Sarapan juga berpengaruh untuk kerja sistem tubuh anak dan status gizi terutama dalam hal pemenuhan zat gizi yaitu melalui pemenuhan zat gizi dengan terpenuhinya zat gizi dalam tubuh maka dapat menunjang pertumbuhan fisik, pertumbuhan otak, dan kemampuan kerja otak. Cadangan energi yang rendah akan berdampak pada penurunan produktivitas dan prestasi belajar pada anak sekolah sebagai akibat kekurangan gizi.

Uraian di atas menunjukkan bahwa pendidikan terutama pendidikan di jalur yang formal mempunyai fungsi dan tugas untuk mengupayakan kebugaran jasmani. Pencapaian tingkat kebugaran jasmani yang baik dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain seperti pemenuhan gizi yang baik sebagai faktor pendukung. Dimilikinya kebugaran

jasmani dan gizi yang baik bagi siswa diharapkan dapat memberikan kontribusi tercapainya prestasi belajar yang optimal. Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk mengadakan penelitian yang berjudul “Hubungan antara Asupan Gizi Sarapan dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV, V, dan VI di SD Negeri 2 Wates Kecamatan Wates Kabupaten Kulonprogo.”

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, dengan desain korelasional. Penelitian korelasional yaitu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kedua atau beberapa variabel (Arikunto, 2002: 247). Metode yang digunakan adalah survei. Metode survei adalah penyelidikan yang diadakan untuk memperoleh fakta-fakta dari gejala-gejala yang ada dan mencari kekurangan-kekurangan secara faktual (Arikunto, 2002: 56).

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 2 Wates Kecamatan Wates Kabupaten Kulonprogo, yang beralamat di Jalan Tamtama nomor 6A Wates Kulonprogo. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 4-7 September 2017.

Target/Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV, V, dan VI di SD Negeri 2 Wates Kecamatan Wates Kabupaten Kulonprogo yang berjumlah 84 siswa. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *purposive sampling*. Kriteria dalam penentuan sampel ini meliputi: (1) bersedia menjadi sampel, (2) tidak dalam keadaan sakit, (3) berusia 10-12 tahun.

Berdasarkan kriteria tersebut maka diambil sampel berjumlah 39 siswa, dengan rincian 24 siswa laki-laki dan 15 siswa perempuan.

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Menurut Sugiyono (2007: 98) instrumen penelitian adalah alat atau tes yang digunakan untuk mengumpulkan data guna mendukung dalam keberhasilan suatu penelitian. Adapun instrumen yang digunakan sebagai berikut:

a. Asupan Gizi Sarapan

Instrumen yang digunakan untuk mengukur asupan gizi sarapan adalah *food recall* selama 3 hari. Instrumen ini jenis datanya berupa skor siswa berdasarkan rubrik *food recall* yang telah dibuat.

b. Kebugaran Jasmani

Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kebugaran jasmani dari pusat kebugaran jasmani dan rekreasi tahun 2010 untuk anak umur 10-12 tahun. Dalam penelitian ini tes pengukuran tingkat kesegaran jasmani akan menggunakan TKJI 2010 untuk anak usia 10-12 tahun.

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data (Sugiyono, 2007: 308). Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran.

Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dari penelitian ini dilanjutkan dengan menganalisis data kemudian ditarik kesimpulan dengan menggunakan statistik parametrik. Menurut Hadi (1991: 4) adapun teknik analisis data meliputi:

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Menurut Hadi (1991: 4) uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah distribusi datanya menyimpang atau tidak dari distribusi normal. Data yang baik dan layak untuk membuktikan model-model penelitian tersebut adalah data yang memiliki distribusi normal. Konsep dasar dari uji normalitas *Kolmogorov Smirnov* adalah membandingkan distribusi data (yang akan diuji normalitasnya) dengan distribusi normal baku.

b. Uji Linearitas

Menurut Hadi (1991: 5) uji linieritas regresi bertujuan untuk menguji kekeliruan eksperimen atau alat eksperimen dan menguji model linier yang telah diambil. Untuk itu dalam uji linieritas regresi ini akan menghasilkan uji independen dan uji tuna cocok regresi linier.

2. Uji Hipotesis

Menurut Hadi (1991: 6) uji korelasi digunakan untuk mengetahui hubungan antara masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikat menggunakan rumus *person product moment*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Deskripsi Data Hasil Penelitian

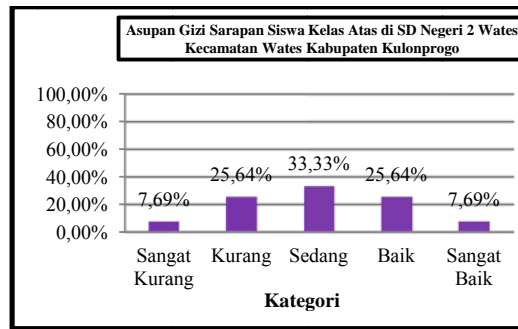
Variabel dalam penelitian ini, yaitu asupan gizi sarapan dan tingkat kebugaran jasmani. Masing-masing variabel dideskripsikan sebagai berikut:

a. Asupan Gizi Sarapan

Deskriptif statistik asupan gizi sarapan siswa kelas IV, V, dan VI di SD Negeri 2 Wates Kecamatan Wates Kabupaten Kulonprogo diperoleh skor terendah (*minimum*) 129,43, skor tertinggi (*maksimum*) 255,57, rerata (*mean*) 195,01, nilai tengah

(*median*) 187,67, nilai yang sering muncul (*mode*) 238,42, standar deviasi (SD) 36,03.

Asupan gizi sarapan siswa kelas IV, V, dan VI di SD Negeri 2 Wates Kecamatan Wates Kabupaten Kulonprogo dapat disajikan pada gambar 1 sebagai berikut:



Gambar 1. Diagram Batang Asupan Gizi Sarapan Siswa Kelas IV, V, dan VI di SD Negeri 2 Wates Kecamatan Wates Kabupaten Kulonprogo

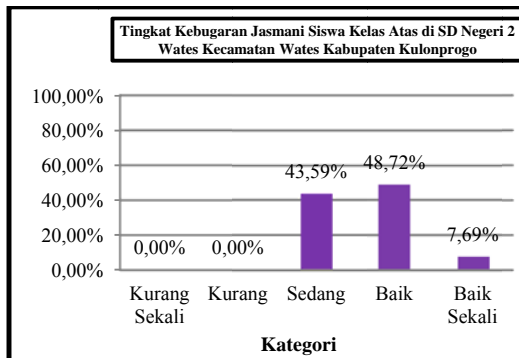
Berdasarkan gambar 1 di atas menunjukkan bahwa asupan gizi sarapan siswa kelas IV, V, dan VI di SD Negeri 2 Wates Kecamatan Wates Kabupaten Kulonprogo berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 7,69% (3 siswa), “kurang” sebesar 25,64% (10 siswa), “sedang” sebesar 33,33% (13 siswa), “baik” sebesar 25,64% (10 siswa), dan “sangat baik” sebesar 7,69% (3 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 195,01 asupan gizi sarapan siswa kelas IV, V, dan VI di SD Negeri 2 Wates Kecamatan Wates Kabupaten Kulonprogo dalam kategori “sedang”.

b. Tingkat Kebugaran Jasmani

Deskriptif statistik tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV, V, dan VI di SD Negeri 2 Wates Kecamatan Wates Kabupaten Kulonprogo diperoleh skor terendah (*minimum*) 14,00, skor tertinggi (*maksimum*) 22,00, rerata (*mean*) 18,05, nilai tengah

(median) 18,00, nilai yang sering muncul (mode) 20,00, standar deviasi (SD) 2,19.

Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV, V, dan VI di SD Negeri 2 Wates Kecamatan Wates Kabupaten Kulonprogo dapat disajikan pada gambar 2 sebagai berikut:



Gambar 2. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV, V, dan VI di SD Negeri 2 Wates Kecamatan Wates Kabupaten Kulonprogo

Berdasarkan gambar 2 di atas menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV, V, dan VI di SD Negeri 2 Wates Kecamatan Wates Kabupaten Kulonprogo berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0% (0 siswa), “kurang” sebesar 0% (0 siswa), “sedang” sebesar 43,59% (17 siswa), “baik” sebesar 48,72% (19 siswa), dan “baik sekali” sebesar 7,69% (3 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 18,05 tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV, V, dan VI di SD Negeri 2 Wates Kecamatan Wates Kabupaten Kulonprogo dalam kategori “baik”.

2. Hasil Uji Prasyarat

Analisis data untuk menguji hipotesis memerlukan beberapa uji persyaratan yang harus dipenuhi agar hasilnya dapat dipertanggungjawabkan. Uji persyaratan analisis meliputi:

a. Uji Normalitas

Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah $p > 0.05$ sebaran dinyatakan normal, dan jika $p < 0.05$ sebaran dikatakan tidak normal. Rangkuman hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel 1 berikut ini.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Variabel	p	Keterangan
Asupan Gizi Sarapan	0,398	Normal
Tingkat Kebugaran Jasmani	0,541	Normal

Dari tabel 1 di atas, menunjukkan bahwa nilai signifikansi (p) adalah lebih besar dari 0,05, jadi, data adalah berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Pengujian linieritas hubungan dilakukan melalui uji F. Hubungan antara variabel X dengan Y dinyatakan linier apabila nilai $p > 0.05$. Hasil uji linieritas dapat dilihat dalam tabel 2 berikut ini:

Tabel 2. Hasil Uji Linieritas

Hubungan Fungsional	p	Keterangan
X.Y	0,403	Linear

Dari tabel 2 di atas, terlihat bahwa nilai signifikansi (p) adalah lebih besar dari 0,05, jadi, hubungan variabel bebas dengan variabel terikatnya dinyatakan linear.

3. Hasil Uji Hipotesis

Analisis data penelitian yang digunakan untuk menguji hipotesis yaitu analisis korelasi sederhana. Hipotesis dalam penelitian ini adalah “ada hubungan yang signifikan antara asupan gizi sarapan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV, V, dan VI di SD Negeri 2 Wates Kecamatan Wates Kabupaten Kulonprogo”. Hasil uji hipotesis dengan menggunakan analisis regresi korelasi dapat dilihat pada tabel 3 berikut ini.

Tabel 3. Koefisien Korelasi Asupan Gizi Sarapan (X) dengan Tingkat Kebugaran Jasmani (Y)

Korelasi	r _{hitung}	r _{tabel}	Keterangan
X ₁ .Y	0,686	0,308	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis tersebut di atas diperoleh koefisien korelasi asupan gizi sarapan dengan tingkat kebugaran jasmani sebesar 0,686 bernilai positif, artinya semakin besar nilai asupan gizi sarapan, maka semakin besar nilai tingkat kebugaran jasmani. Uji keberartian koefisien korelasi tersebut dilakukan dengan cara mengonsultasi harga r_{hitung} dengan r_{tabel} , pada $\alpha = 5\%$ dengan $N = 39$ diperoleh r_{tabel} sebesar 0,308. Koefisien korelasi antara $r_{x,y} = 0,686 > r_{(0,05)(39)} = 0,308$, berarti koefisien korelasi tersebut signifikan. Hipotesis yang berbunyi “ada hubungan yang signifikan antara asupan gizi sarapan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV, V, dan VI di SD Negeri 2 Wates Kecamatan Wates Kabupaten Kulonprogo”, diterima.

Besarnya sumbangan asupan gizi sarapan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV, V, dan VI di SD Negeri 2 Wates Kecamatan Wates Kabupaten Kulonprogo diketahui dengan cara nilai R ($r^2 \times 100\%$). Nilai r^2 sebesar 0,470, sehingga besarnya sumbangan sebesar 47%, sedangkan sisanya sebesar 53% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, yaitu faktor psikologis dan fisiologis.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asupan gizi sarapan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV, V, dan VI di SD Negeri 2 Wates Kecamatan Wates Kabupaten Kulonprogo, yaitu dengan nilai $r_{x,y} = 0,686 > r_{(0,05)(39)} = 0,308$. Asupan gizi sarapan memberikan kontribusi sebesar

47% terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV, V, dan VI di SD Negeri 2 Wates Kecamatan Wates Kabupaten Kulonprogo. Sarapan penting bagi setiap orang untuk mengawali aktivitas sepanjang hari. Sarapan adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun pagi sampai jam 9 untuk memenuhi sebagian (15-30%) kebutuhan gizi harian dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif, dan cerdas (Hardinsyah, 2012). Sarapan bertujuan untuk memenuhi kebutuhan zat gizi di pagi hari, sebagai bagian dari pemenuhan gizi seimbang dan bermanfaat dalam mencegah hipoglikemia, menstabilkan kadar glukosa darah, dan mencegah dehidrasi setelah berpuasa sepanjang malam (Gibson & Gunn, 2011). Sarapan pagi bagi anak sangatlah penting, karena waktu sekolah merupakan aktivitas yang membutuhkan energi dan kalori yang cukup besar. Sarapan pagi dapat memberikan dampak positif terhadap kehadiran sekolah yang baik, prestasi akademik, asupan zat gizi, kebugaran dan berat badan yang sehat. Anak yang tidak sarapan akan mengalami kekurangan energi dan motivasi untuk beraktivitas selain itu kekurangan gizi dan kekurangan zat gizi mikro dapat memberikan dampak terhadap keadaan fisik, mental, kesehatan, dan menurunkan fungsi kognitif (Mhurchu, 2010).

Sarapan terbukti dapat meningkatkan kemampuan belajar dan stamina anak (Gibson & Gunn, 2011). Dalam jangka panjang, sarapan bermanfaat untuk mencegah kegemukan karena kebiasaan sarapan menanamkan pola makan yang baik (Kral, Whiteford, Heo, & Faith, 2011). Selain itu dengan kebiasaan sarapan juga dapat membantu pengaturan berat badan bagi para penderita obesitas (Schusdziarra Hausmann, Wittke, Mittermeier, Kellner, Naumann, Wagenpfeil, & Erdmann, 2011). Hasil

penelitian Brown, Beardslee, Deborah, & Prothrow-Stith (2008) menunjukkan bahwa dengan sarapan, anak menjadi jarang sakit, pusing, dan sakit perut. Selain itu anak akan memiliki stamina, disiplin dan kerja sama yang lebih baik. Hasil penelitian Smith, Gall, McNaughton, Blizzard, Dwyer, & Venn (2010) menunjukkan bahwa anak muda yang sering melewatkan sarapan memiliki lingkaran pinggang, total kolesterol dan konsentrasi kolesterol LDL yang lebih tinggi, sehingga berisiko terkena penyakit kardiovaskular dan diabetes mellitus.

Penelitian ini juga tidak sejalan dengan hasil penelitian Sudrajat (2009), yang melakukan penelitian pada anak Sekolah Dasar (SD), menyimpulkan bahwa ada hubungan antara kontribusi energi dari sarapan pagi dengan tingkat kesegaran jasmani. Hal ini disebabkan murid-murid masih ada yang tidak mengonsumsi makanan utama, seperti lontong, nasi gurih dan nasi soto untuk sarapan di pagi hari sehingga energi yang diperoleh dari makanan tidak memenuhi kebutuhan mereka untuk melakukan aktivitas secara maksimal atau tanpa merasa kelelahan.

Anak sekolah adalah investasi bangsa, karena anak sekolah adalah generasi penerus bangsa. Upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia harus dilakukan sejak dini. Oleh karenanya anak usia sekolah memerlukan kondisi tubuh yang optimal dan bugar. Tubuh yang bugar dapat diperoleh dengan asupan nutrisi yang baik sepanjang hari. Makan pagi dimulai dari pukul 06.00 sampai pukul 10.00 pagi, sedangkan waktu untuk jam makan siang dimulai dari pukul 13.00 sampai 14.00 siang dan untuk jam makan malam dimulai pukul 19.00 sampai 21.00 malam (Ratna, 2013). Sarapan pagi merupakan makanan yang berpengaruh untuk perkembangan otak. Dimana otak butuh nutrisi dan oksigen

makanan akan dicerna ditubuh disampaikan keseluruhan tubuh, sel, jaringan yang ada, dan saraf. Proses berpikir membutuhkan kerja dari saraf yang melibatkan sel dan jaringan yang membutuhkan nutrisi. Dalam sebuah penelitian menunjukkan bahwa sarapan berhubungan erat dengan kecerdasan mental. Sehingga memberikan nilai positif terhadap aktivitas otak, menjadi lebih cerdas, peka dan mudah konsentrasi. Sebuah survei membuktikan anak dan remaja yang sarapan dengan yang kaya karbohidrat akan lebih bersemangat, mampu mencurahkan perhatian pada pelajaran, ceria, kooperatif dan gampang berteman (Saragi, Hasanah, & Huda, 2015).

Menurut Khomsan (2004) sarapan sebaiknya menyumbangkan energi sekitar 25% dari asupan energi harian. Sarapan yang mengandung sekitar 25% kebutuhan gizi sehari merupakan bagian dari pemenuhan gizi seimbang, serta dapat memengaruhi daya pikir dan aktivitas seseorang seharian, terlebih lagi pada anak dalam masa pertumbuhan. Khomsan (2004) menjelaskan sarapan dapat menyediakan karbohidrat yang siap digunakan untuk meningkatkan kadar gula darah, sehingga gairah dan konsentrasi dan produktivitas kerja meningkat. Sarapan akan memberikan kontribusi zat gizi yang diperlukan tubuh, seperti protein, lemak, vitamin, dan mineral. Ketersediaan zat gizi ini penting untuk berfungsinya proses fisiologis dalam tubuh. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Irianto (2004: 3) bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani fisik, yaitu: (1) umur, (2) jenis kelamin, (3) keturunan, (4) makanan yang dikonsumsi, (5) rokok, dan (6) berolahraga.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan

pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan yang signifikan antara asupan gizi sarapan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV, V, dan VI di SD Negeri 2 Wates Kecamatan Wates Kabupaten Kulonprogo, dengan nilai $r_{x,y} = 0,686 > r_{(0,05)(39)} = 0,308$. Besarnya sumbangan sebesar 47%, sedangkan sisanya sebesar 53% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, yaitu faktor psikologis dan fisiologis.

Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi guru, hendaknya memperhatikan asupan gizi sarapan karena mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani.
2. Bagi siswa agar menambah latihan-latihan lain yang mendukung dalam mengembangkan tingkat kebugaran jasmani.
3. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2002). *Managemen penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Astuti, F.D., & Sulistyowati, T.F. (2007). Hubungan tingkat pendidikan ibu dan tingkat pendapatan keluarga dengan status gizi anak prasekolah dan sekolah dasar di kecamatan godean. *Jurnal KESMAS*. Yogyakarta: Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Ahmad Dahlan.
- Brown JL, Beardslee, WH, Deborah & Prothrow-Stith. (2008). Impact of school breakfast on children's health and learning. *Journal of the American*

Dietetic Association, Vol. 120, pp. 944—959.

- Fitriani, K & Ismawati, R. (2014). Hubungan asupan makanan dengan kejadian anemia dan nilai praktik pada siswi kelas XI Boga SMKN 1 Buduran Sidoarjo. *e-journal boga, Volume 03, Nomor 1, hal. 46-53.*
- Gibson SA & Gunn P. (2011). What's for breakfast? Nutritional implications of breakfast habits: insights from the NDNS dietary records. *Nutrition Bulletin, Vol. 36, pp. 78—86.*
- Hadi, S. (1991). *Statistika jilid 2*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Hardinsyah. (2012). Kebiasaan sarapan anak Indonesia berdasarkan data Riskesdas 2010. *Jurnal Gizi dan Pangan*. Sekretariat Pergizi Pangan Indonesia, Departemen Gizi Masyarakat, FEMA IPB, Bogor.
- Irianto, D.P. (2004). *Pedoman praktis berolahraga*. Yogyakarta.
- _____. (2009). *Panduan gizi lengkap keluarga dan olahragawan*. Yogyakarta: C.V ANDI OFFSET.
- Judarwanto. (2008). *Perilaku makan anak sekolah*. Jakarta: Direktorat Bina Gizi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Khomsan, A. (2004). *Pangan dan gizi untuk kesehatan*. PT Raja Grafindo Persada. Jakarta.
- Kral TVE, Whiteford LM, Heo M, & Faith MS. (2011). Effects of eating breakfast compared with skipping breakfast on ratings of appetite and intake at subsequent meals in 8 to 10 years old children. *American Journal of Clinical Nutrition, Vol. 93, pp. 284—91.*
- Mintarti. (2012). *Hubungan antara status gizi dan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri II Pacekelan Kecamatan Purworejo*. Skripsi, sarjana, tidak diterbitkan,

Universitas Negeri Yogyakarta,
Yogyakarta.

Moehji, S. (2003). *Ilmu gizi*. Jakarta: Bathara Karya Aksara.

Muchtar, M., Julia, M, & Gamayanti, I.L. (2011). Sarapan dan jajan berhubungan dengan kemampuan konsentrasi pada remaja. *Jurnal Gizi Klinil Indonesia 2011*.

Mhurchu CN. (2010). Effects of a free school breakfast programme on school attendance, achievement, psychosocial function, and nutrition: a stepped wedge cluster randomised trial. *British Medical Journal Public Health, Vol. 10, 738*.

Ratna, Y. (2013). *Cara mengatur makan anak*. Diakses pada 16 Juni 2017 <http://www.usia.sekolah.5-12.tahun.deit.dan.nutrisi>.

Saragi, Hasanah, & Huda. (2015). Hubungan sarapan pagi dengan aspek biologis anak usia sekolah. *JOM Vol 2 No 2*.

Sudrajat. (2009). *Hubungan antara kebiasaan sarapan dengan kesegaran jasmani dan status gizi pada anak Sekolah Dasar di SD Negeri Padangsari 02 Banyumanik*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta.

Sugiyono. (2007). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.

Suhardjo. (2003). *Berbagai cara pendidikan gizi*. Jakarta: Bumi Aksara.