

**HUBUNGAN ANTARA KEBIASAAN SARAPAN DENGAN TINGKAT
KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS IV DAN V DI SD
NEGERI 1 PARANGRITIS KECAMATAN KRETEK
KABUPATEN BANTUL**

E-JOURNAL

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan




Oleh:
Jati Christianta
NIM 14604221051

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS
JURUSAN PENDIDIKAN OLARAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2018**

PERSETUJUAN

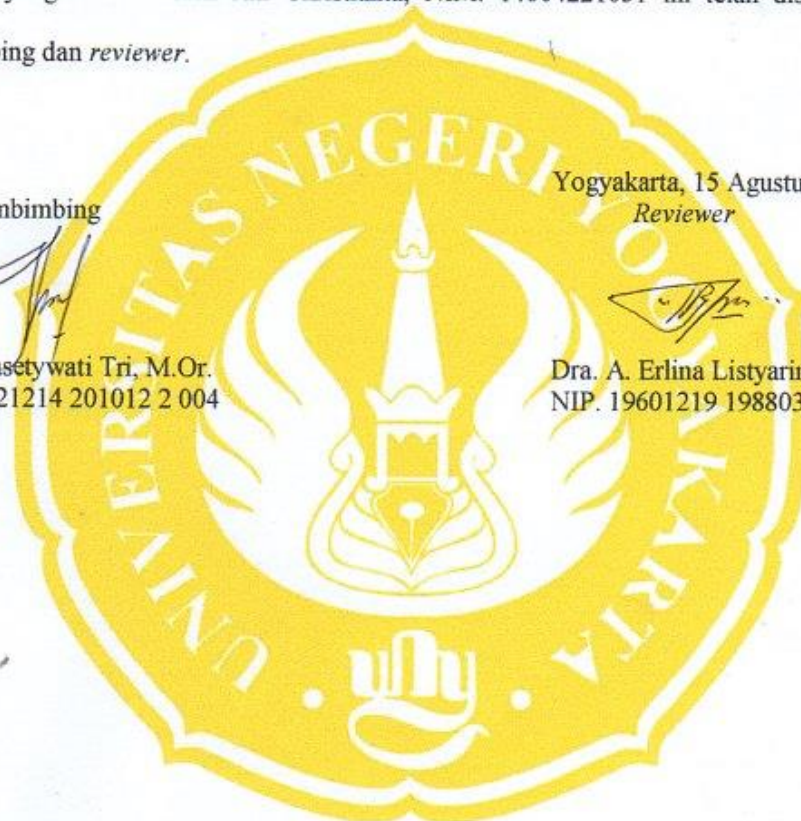
Jurnal yang berjudul “Hubungan antara Kebiasaan Sarapan dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V di SD Negeri 1 Parangritis Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul”, yang disusun oleh Jati Christianta, NIM. 14604221051 ini telah disetujui oleh pembimbing dan *reviewer*.

Pembimbing


Indah Prasetywati Tri, M.Or.
NIP. 19821214 201012 2 004

Yogyakarta, 15 Agustus 2018
Reviewer


Dra. A. Erlina Listyarini, M.Pd.
NIP. 19601219 198803 2 001



HUBUNGAN ANTARA KEBIASAAN SARAPAN DENGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS IV DAN V DI SD NEGERI 1 PARANGTRITIS KECAMATAN KRETEK KABUPATEN BANTUL

THE RELATION BETWEEN BREAKFAST HABIT AND STUDENTS' PHYSICAL HEALTH IN GRADE IV AND V PARANGTRITIS 1 ELEMENTARY SCHOOL AT KECAMATAN KRETEK KABUPATEN BANTUL

Oleh: Jati Christianta (14604221051), PGSD Penjas, FIK, UNY
jatichristianta@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan sarapan dengan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V di SD Negeri 1 Parangtritis Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Metode yang digunakan adalah survei dan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV dan V di SD Negeri 1 Parangtritis Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul yang berjumlah 70 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 68 siswa, dengan rincian 32 siswa laki-laki dan 36 siswa perempuan. Instrumen yang digunakan adalah angket untuk mengukur kebiasaan sarapan dan tes kesegaran jasmani untuk mengetahui kesegaran jasmani siswa dengan menggunakan TKJI untuk anak usia 10-12 tahun. Analisis data menggunakan uji korelasi *product moment*.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V di SD Negeri 1 Parangtritis Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul dengan *discount factor* (*df*) 66 ($3,846 > 1,996$) pada tingkat signifikansi 5%.

Kata kunci: kebiasaan sarapan, tingkat kesegaran jasmani, siswa kelas IV dan V

ABSTRACT

The purpose of this study is to know the relation between breakfast habit and students' physical health in grade IV and V Parangtritis 1 elementary school at *Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul*.

This study is correlational study. Survey and *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia* (TKJI) are used as method of the study. Subject of this study are grade IV and V students in Parangtritis 1 elementary school at *Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul*, in total of 70 students. This study uses purposive sampling with these following criterias (1) he/she is willing to take part as a subject sample, (2) he/she is healthy, (3) he/she is aged between 10-12 years old. 68 students meet those following criterias, in detail, 32 boys and 36 girls. Questionnaire is used as instrument of the study. It is used to measure the breakfast habit and *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia* (TKJI) to measure the students' health for 10-12 years old children. Product moment correlation test is used in analyzing the data.

The conclusion shows that there is a significance relation between breakfast habit and students' physical health in grade IV and V Parangtritis 1 elementary school at *Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul*. The value of discount factor is (*df*) 66 ($3,846 > 1,996$) in line of significance level 5%.

Keywords: breakfast habit, students' physical health, grade IV and V students

PENDAHULUAN

Tubuh memerlukan asupan makanan yang cukup untuk dapat menjalankan aktivitas fisik sehari-hari. Seseorang biasanya makan 3-5 porsi dalam sehari untuk memenuhi kebutuhan nutrisi dalam tubuh. Waktu makan pada seseorang diawali dari makan pagi atau sarapan, selanjutnya makan siang, dan diakhiri dengan makan malam. Sarapan dimulai dari pukul 06.00 sampai pukul 10.00. Menurut Jetvig dalam Hasanah (2017: 154) sarapan atau makan pagi adalah makanan yang disantap pada pagi hari, waktu sarapan dimulai dari pukul 06.00 sampai dengan pukul 10.00. Sarapan dianjurkan menyantap makanan yang ringan bagi kerja pencernaan, sehingga dianjurkan untuk mengkonsumsi makanan yang memiliki kadar serat tinggi dengan protein yang cukup namun dengan kadar lemak rendah. Selain itu, mengkonsumsi protein dan kadar serat yang tinggi juga dapat membuat seseorang tetap merasa kenyang hingga waktu makan siang.

Sarapan menjadi penting karena dapat menunjang berbagai aktivitas siswa di sekolah. Yudi dalam Sukiniarti (2015: 316), menyatakan bahwa ada beberapa manfaat makan pagi antara lain; (1) memberi energi untuk otak. Sarapan dapat membantu meningkatkan daya ingat dan konsentrasi sebelum tiba waktunya makan siang (2) sebagai pengganti waktu malam yang tidak terisi oleh makanan. Setelah tidur selama kurang lebih 8 jam, maka zat gula dalam tubuh akan menurun, hal itu dapat digantikan dengan mengonsumsi karbohidrat ketika sarapan.

Seseorang dalam melakukan sarapan harus memperhatikan kualitas makanan yang menjadi menu sarapan. Makanan dikatakan bergizi seimbang jika mengandung karbohidrat, protein, lemak, mineral, dan vitamin. Menu makanan bergizi seimbang menurut Irawan (2016: 13) disajikan ke dalam menu 4 (empat) sehat 5 (lima) sempurna sebagai berikut; (1) makanan pokok (nasi, jagung, singkong, roti, dan sagu) (2) lauk pauk (daging, telur, ikan, tahu, dan tempe) (3) sayuran (bayam, kangkung, dan buncis) (4) buah-buahan (apel, mangga, pisang, dan pepaya).

Siswa yang sarapan akan lebih siap dalam melakukan aktivitas. Siswa dalam menjalankan berbagai aktivitas memerlukan tingkat kebugaran jasmani yang baik. Sudoso dalam Fikri (2017: 72) menjelaskan bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan suatu aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan energi untuk melakukan aktivitas lainnya. Menurut Sunardi dalam

Fikri (2018: 77) seseorang yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik akan mencerminkan ciri-ciri sebagai berikut: (1) cukup kuat untuk melakukan tugas harian maupun tugas darurat/mendadak lainnya, (2) mempunyai kemampuan untuk menyelesaikan tugas hariannya tanpa kelelahan yang berarti, (3) mempunyai ketahanan kardiovaskuler untuk melakukan pekerjaan yang melelahkan, (4) memiliki kelincahan sehingga mampu bergerak leluasa, (5) memiliki kecepatan untuk mampu bergerak cepat dalam mengatasi keadaan darurat, dan (6) memiliki daya kontrol mengkoordinasikan gerakan tubuh dengan mulus. Siswa yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik akan nampak lebih bersemangat, ceria, aktif, dan penuh motivasi dalam melakukan aktivitas.

Namun masih ditemukan beberapa permasalahan saat pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK), jam istirahat, maupun upacara bendera di SD Negeri 1 Parangtritis Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul. Peneliti menjumpai beberapa siswa yang kurang bersemangat, murung, lemas, dan malas beraktivitas. Bahkan saat mengikuti upacara bendera, terdapat siswa yang mengalami penurunan kesadaran/pingsan. Sedangkan pada saat pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK), ada siswa yang berusaha menghindari dari aktivitas fisik yang akan diikuti. Selain itu, saat melakukan aktivitas fisik yang cukup berat seperti saat pemanasan keliling lapangan, sebelum menyelesaikan putaran sudah ada siswa yang jalan kaki. Pada saat bermain sepakbola, kasti, atau permainan lainnya juga masih terlihat siswa yang kurang aktif, kurang bersemangat, kurang mempunyai kelincahan dan kecepatan dalam bergerak, bahkan ada yang menguap saat bermain. Hal ini dapat dipengaruhi oleh kebiasaan sarapan siswa sehingga tingkat kebugaran jasmani siswa berbeda-beda.

Berangkat dari latar belakang yang telah diuraikan, peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan sarapan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa. Penelitian tersebut berjudul "Hubungan antara kebiasaan sarapan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V di SD Negeri 1 Parangtritis, Kecamatan Kretek, Kabupaten Bantul".

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, 2010: 247-248). 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, 2010: 237).

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 1 Parangtritis Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul yang beralamat di Grogol VIII, Parangtritis, Kretek, Bantul, Yogyakarta. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 7 Mei – 6 Juni 2018.

Definisi Operasional Variabel

Menurut Sugiyono (2013: 38) variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Setiap penelitian mempunyai objek yang dijadikan sasaran dalam penelitian. Agar tidak terjadi salah penafsiran pada penelitian ini maka berikut akan dikemukakan definisi operasional dalam penelitian ini, yaitu:

1. Kebiasaan sarapan adalah suatu kegiatan mengkonsumsi makanan yang dilakukan oleh siswa SD Negeri 1 Parangtritis setiap pagi hari sebelum pukul 10.00. Sarapan dapat memberi energi untuk otak, meningkatkan asupan vitamin, memperbaiki memori atau daya ingat, dan meningkatkan daya tahan terhadap stres. Anak yang terbiasa sarapan akan lebih bersemangat, ceria, aktif, penuh motivasi, dan tetap bugar hingga siang hari. Kebiasaan sarapan diukur menggunakan kuesioner yang berisi pernyataan-pernyataan mengenai sarapan dan dijawab sesuai dengan kebiasaan pribadi masing-masing tanpa dibuat-buat maupun dipengaruhi oleh orang lain.
2. Kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan siswa SD Negeri 1 Parangtritis untuk melakukan pekerjaan atau menunaikan tugasnya sehari-hari dengan cukup kekuatan dan daya tahan, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga masih terdapat sisa tenaga yang berarti digunakan untuk menikmati waktu luang yang datangnya secara tiba-tiba atau mendadak, dimana orang yang kesegarannya

kurang tidak akan mampu melakukannya. Kesegaran jasmani diukur menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (untuk umur 10-12 tahun) yang terdiri atas: (1) lari 40 meter, (2) tes gantung siku tekuk, (3) baring duduk 30 detik, (4) loncat tegak, dan (5) lari 600 meter.

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi

Menurut Sugiyono (2013: 80) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempengaruhi kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IV dan V di SD Negeri 1 Parangtritis Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul berjumlah 70 siswa yang terdiri dari 34 siswa laki-laki dan 36 siswa perempuan.

Sampel

Menurut Sugiyono (2007: 56) sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2007: 85) *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Kriteria dalam penentuan sampel ini meliputi: (1) bersedia menjadi sampel, (2) tidak dalam keadaan sakit, (3) berusia 10-12 tahun.

Instrumen Penelitian

Menurut Sugiyono (2010: 102) instrumen penelitian adalah alat atau tes yang digunakan untuk mengumpulkan data guna mendukung dalam keberhasilan suatu penelitian. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kebiasaan sarapan adalah angket. Angket mengandung faktor-faktor yang kemudian dijabarkan menjadi indikator-indikator. Setelah selesai menyusun indikator kemudian menyusun butir-butir pertanyaan berdasarkan indikator-indikator yang telah disusun.

Indikator dari penelitian ini ada tiga antara lain; (1) waktu dalam sarapan pagi yang terdiri dari tiga soal yaitu nomor 1, 6, 8 dengan jenis pernyataan (+), (+), (+), (2) frekuensi dalam sarapan pagi yang terdiri dari dua soal yaitu nomor, 2, 9 dengan jenis pernyataan (+), (-), dan (3) komposisi dalam sarapan pagi yang terdiri dari lima soal yaitu nomor 3, 4, 5, 7, 10 dengan jenis pernyataan (+), (-), (+), (-), (-).

Cara menilai untuk pernyataan positif yaitu nilai 4 untuk kategori selalu (SL), nilai 3 untuk

kategori sering (S), nilai 2 untuk kategori jarang (J), dan nilai 1 untuk kategori tidak pernah (TP). Sedangkan untuk pernyataan negatif, nilai 1 untuk kategori selalu (SL), nilai 2 untuk kategori sering (S), nilai 3 untuk kategori jarang (J), dan nilai 4 untuk kategori tidak pernah (TP).

Sedangkan instrumen yang digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 10-12 tahun dari Kementerian Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani tahun 2010.

Cara menilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 10-12 tahun yaitu sebagai berikut:

1) Hasil Kasar

Prestasi setiap butir tes yang dicapai oleh anak umur 10-12 tahun yang telah mengikuti tes disebut "hasil kasar". Tingkat kebugaran jasmani anak tidak dapat dinilai secara langsung berdasarkan prestasi yang telah dicapai, karena satuan ukuran yang dipergunakan masing-masing butir tes tidak sama yaitu:

- a) Untuk butir tes lari 40 meter dan lari 600 meter mempergunakan satuan ukuran waktu (menit dan detik).
- b) Untuk butir tes baring duduk dan gantung siku tekuk, mempergunakan satuan ukuran jumlah ulangan gerak (berapa kali).
- c) Untuk butir tes loncat tegak, mempergunakan satuan ukuran tinggi (centimeter).

2) Nilai Tes

Hasil kasar yang masih merupakan satuan ukuran yang berbeda-beda tersebut, perlu diganti dengan satuan ukuran yang sama. Satuan ukuran pengganti ini adalah "Nilai". Setelah hasil kasar setiap butir tes diubah menjadi nilai, langkah berikutnya adalah menjumlahkan nilai-nilai dari kelima butir tes tersebut. Hasil penjumlahannya menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi kebugaran anak umur 10-12 tahun tersebut.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah cara-cara yang digunakan peneliti untuk mengambil data. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket atau kuesioner. Menurut Sugiyono (2013: 142) angket atau kuesioner adalah teknik pengumpulan data dengan cara memberikan seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Dalam penelitian ini angket atau kuesioner yang berupa seperangkat pernyataan diberikan langsung oleh peneliti kepada siswa kelas V SD Negeri Beji.

Teknik pengumpulan data yang digunakan untuk kebiasaan sarapan adalah kuesioner tentang kebiasaan sarapan yang diberikan kepada seluruh siswa. Kuesioner yang digunakan untuk mengukur kebiasaan sarapan yaitu berisi 10 pernyataan tentang kebiasaan sarapan yang dilakukan siswa. Pada pernyataan tersebut terdapat pernyataan positif dan negatif. Pernyataan positif adalah pernyataan yang sesuai dengan harapan peneliti, sedangkan pernyataan negatif adalah pernyataan yang tidak sesuai dengan harapan peneliti.

Sedangkan teknik pengumpulan data untuk kebugaran jasmani adalah rangkaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak umur 10-12 tahun yang terdiri dari 5 tes, yaitu:

- 1) Lari 40 meter. Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan.
- 2) Tes gantung siku tekuk. Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.
- 3) Baring duduk 30 detik. Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
- 4) Loncat tegak. Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak otot dan tenaga eksplosif.
- 5) Lari 600 meter. Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah, dan pernafasan.

Data yang terkumpul dikonversikan ke dalam tabel nilai pada setiap kategori Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 10-12 tahun, untuk menilai prestasi dan masing-masing butir tes kemudian dianalisis dengan menggunakan tabel norma deskriptif persentase guna menentukan klasifikasi tingkat kebugaran jasmaninya (Depdiknas, 2010: 24).

Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Uji coba instrumen dilakukan terhadap butir-butir pernyataan yang telah disusun. Uji coba instrumen bertujuan untuk mengetahui apakah instrumen yang telah disusun merupakan instrumen yang valid dan reliabel. Validitas dan reliabilitas instrumen dalam sebuah penelitian merupakan hal yang dapat menentukan bermutunya hasil penelitian. Oleh karena itu perlu dilakukan uji validitas dan reliabilitas instrumen.

1. Uji validitas instrumen

Uji validitas instrumen dilakukan untuk menunjukkan keabsahan dari instrumen yang akan dipakai pada penelitian. Menurut Arikunto (2010: 170) validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan dan kesahihan suatu

instrumen. Pengertian validitas tersebut menunjukkan ketepatan dan kesesuaian alat ukur yang digunakan untuk mengukur variabel. Alat ukur dapat dikatakan valid jika benar-benar sesuai dan menjawab secara cermat tentang variabel yang akan diukur. Validitas juga menunjukkan sejauh mana ketepatan pernyataan dengan apa yang dinyatakan sesuai dengan koefisien validitas. Validitas instrumen Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 10-12 tahun yaitu sebesar 0,884 untuk putra dan 0,897 untuk putri.

2. Uji reliabilitas instrumen

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui ketetapan suatu instrumen (alat ukur) di dalam mengukur gejala yang sama walaupun dalam waktu yang berbeda. Menurut Sugiyono (2013: 121) reliabilitas instrumen yaitu suatu instrumen yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama, maka akan menghasilkan data yang sama. Hasil pengukuran yang memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi akan mampu memberikan hasil yang terpercaya. Tinggi rendahnya reliabilitas instrumen ditunjukkan oleh suatu angka yang disebut koefisien reliabilitas. Jika suatu instrumen dipakai dua kali untuk mengukur gejala yang sama dan hasil pengukurannya yang diperoleh konsisten, instrumen itu reliabel. Reliabilitas instrumen Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 10-12 tahun yaitu sebesar 0,911 untuk putra dan 0,942 untuk putri.

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, dengan kriteria pengujian jika signifikansi > 0.05 maka data tersebut terdistribusi normal, sedangkan jika signifikansi < 0.05 maka data tersebut terdistribusi tidak normal.

b. Uji heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas bertujuan untuk menguji apakah dalam sebuah model regresi, terjadi ketidaksamaan varians atau residual dari satu pengamatan ke pengamatan yang lain. Uji heteroskedastisitas digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya penyimpangan, yaitu adanya ketidaksamaan varian dari residual untuk semua pengamatan pada model regresi (Gaspersz, 1991: 457). Dalam penelitian ini menggunakan uji heteroskedastisitas dengan *scatterplot*. Pengujian ini bertujuan untuk menguji kelayakan model regresi. Jika model regresi layak dipakai untuk penelitian, maka data yang ditampilkan akan berpenyimpangan di sekitar angka nol (0 dalam sumbu Y) dan tidak membentuk pola atau garis tertentu.

2. Uji Hipotesis

a. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji t atau uji parsial. Uji t ini dilakukan untuk mengetahui tingkat pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat dengan hipotesis sebagai berikut:

- 1) H_a : ada hubungan yang signifikan antara sarapan dengan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V di SD Negeri 1 Parangtritis Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul.
- 2) H_o : tidak ada hubungan yang signifikan antara sarapan dengan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V di SD Negeri 1 Parangtritis Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul.

Menurut Sugiono (2013: 69) cara yang digunakan adalah uji t parsial yaitu dengan menghitung secara individu melalui uji t dengan menggunakan taraf signifikansi 0,05 atau 5%. Signifikansi koefisien regresi ditentukan melalui pengujian ini terhadap variabel terikat. Dasar pengambilan keputusan yang digunakan dengan membandingkan t hitung dan t tabel dengan kriteria:

- 1) Jika $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$ maka H_o ditolak.
- 2) Jika $t \text{ hitung} < t \text{ tabel}$ maka H_o diterima.

b. Uji Korelasi

Menurut Hadi (1991: 6) uji korelasi digunakan untuk mengetahui hubungan antara masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikat menggunakan rumus *pearson product moment*. Analisis ini digunakan untuk mengetahui kekuatan hubungan antara korelasi kedua variabel dimana variabel lainnya dianggap berpengaruh dikendalikan atau dibuat tetap (sebagai variabel *control*). Variabel yang diteliti adalah data rasio maka teknik statistik yang digunakan adalah korelasi *Pearson Product Moment*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

1. Deskriptif Statistik Kebiasaan Sarapan Siswa Kelas IV dan V secara Keseluruhan

Tabel 1. Deskriptif Statistik Kebiasaan Sarapan

Statistik	
<i>N</i>	70
<i>Mean</i>	29,53
<i>Median</i>	30,00
<i>Mode</i>	29,00
<i>Std, Deviation</i>	2,68
<i>Minimum</i>	23,00
<i>Maximum</i>	37,00

Setelah data diolah menggunakan *Microsoft Excel 2016* dan *SPSS 20* menghasilkan nilai rata-rata sebesar 29,53. Berdasarkan nilai rata-rata, terdapat 36 siswa atau sebesar 51,43% yang memperoleh nilai di atas rata-rata dan 34 siswa atau sebesar 48,57% yang memperoleh nilai di bawah rata-rata.

2. Deskriptif Statistik Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V secara Keseluruhan

Tabel 2. Deskriptif Statistik Tingkat Kesegaran Jasmani

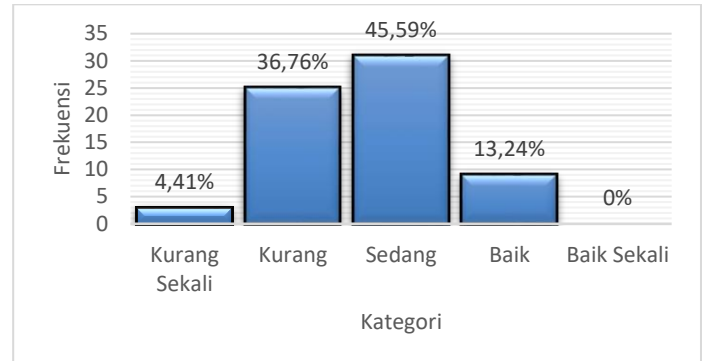
Statistik	
<i>N</i>	68
<i>Mean</i>	14,26
<i>Median</i>	14,00
<i>Mode</i>	15,00
<i>Std, Deviation</i>	2,82
<i>Minimum</i>	8,00
<i>Maximum</i>	20,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V di SD Negeri 1 Parangtritis Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul disajikan pada tabel 7 berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V di SD Negeri 1 Parangtritis Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	22 – 25	Baik Sekali	0	0%
2	18 – 21	Baik	9	13,24%
3	14 – 17	Sedang	31	45,59%
4	10 – 13	Kurang	25	36,76%
5	5 – 9	Kurang Sekali	3	4,41%
Jumlah			68	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 7 tersebut di atas, tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V di SD Negeri 1 Parangtritis Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul dapat disajikan pada gambar 1 sebagai berikut:



Gambar 1. Diagram Batang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V di SD Negeri 1 Parangtritis Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul

Berdasarkan tabel 3 dan gambar 1 di atas menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V di SD Negeri 1 Parangtritis Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 4,41% (3 siswa), “kurang” sebesar 36,76% (25 siswa), “sedang” sebesar 45,59% (31 siswa), “baik” sebesar 13,24% (9 siswa), dan “baik sekali” sebesar 0% (0 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 14,26, tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V di SD Negeri 1 Parangtritis Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul dalam kategori “sedang”.

Hasil analisis regresi sederhana yang telah dilakukan dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Analisis Regresi Sederhana

Berdasarkan tabel di atas, maka dapat ditulis

Coefficients ^a				
Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
B	Std. Error	Beta		
.517	3.588		.144	.886
.464	.121	.428	3.846	.000

a. Dependent Variable: tkji_y
 persamaan regresi sebagai berikut:
 $Y = 0.517 + 0.464X$

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan tingkat kesegaran jasmani

siswa kelas IV dan V di SD Negeri 1 Parangtritis Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul, yaitu dengan *discount factor* (*df*) 66 (3,846 > 1,996) pada tingkat signifikansi 5%. Nilai *t* hitung dari variabel bebas sarapan sebesar 3,846 lebih besar dibandingkan *t* tabel 1,996. Kebiasaan sarapan memberikan kontribusi sebesar 18,3% terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V di SD Negeri 1 Parangtritis Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul dan sebesar 81,7% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Sarapan mempunyai peranan penting bagi anak sekolah usia 6-14 tahun, yaitu untuk pemenuhan gizi di pagi hari, dimana anak berangkat ke sekolah dan mempunyai aktivitas yang sangat padat di sekolah. Apabila anak-anak terbiasa sarapan pagi, maka akan berpengaruh terhadap kecerdasan/intelegensi otak, terutama daya ingat anak sehingga dapat mendukung konsentrasi belajar anak ke arah yang lebih baik. Sarapan merupakan pasokan energi untuk otak yang paling baik agar dapat berkonsentrasi di sekolah. Ketika bangun pagi, gula darah dalam tubuh rendah karena semalaman tidak makan (Slameto dalam Sugesti, 2017: 2).

Anak sekolah adalah investasi bangsa, karena anak sekolah adalah generasi penerus bangsa. Upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia harus dilakukan sejak dini. Oleh karena itu, anak usia sekolah memerlukan kondisi tubuh yang optimal dan bugar. Sarapan merupakan makanan yang berpengaruh untuk perkembangan otak dimana otak butuh nutrisi dan oksigen makanan akan dicerna tubuh dan disampaikan ke seluruh tubuh, sel, jaringan, dan saraf. Proses berpikir membutuhkan kerja dari saraf yang melibatkan sel dan jaringan.

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 (Syahnur dalam Saragi, 2015: 1205). Menurut Khomsan (2004: 105) 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: 106) menjelaskan sarapan dapat menyediakan karbohidrat yang siap digunakan untuk meningkatkan kadar gula darah, sehingga konsentrasi dan produktivitas kerja meningkat. Sarapan 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 dalam Annas (2011: 193-194) bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kesegaran jasmani fisik, yaitu: (1) umur, (2) jenis kelamin, (3) keturunan, (4) makanan yang dikonsumsi, (5) rokok, dan (6) berolahraga.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V di SD Negeri 1 Parangtritis Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul dengan *discount factor* (*df*) 66 (3,846 > 1,996) pada tingkat signifikansi 5%.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini dilakukan sebaik mungkin namun tidak terlepas dari keterbatasan yang ada. Keterbatasan selama penelitian, yaitu:

1. Tidak tertutup kemungkinan, para siswa kurang bersungguh-sungguh dalam melakukan tes.
2. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa, yaitu faktor psikologis dan fisiologis.
3. Kesadaran peneliti bahwa masih kurangnya pengetahuan, biaya, dan waktu untuk penelitian.
4. Dalam penelitian ini tidak dilakukan ujicoba, sehingga masih perlu diujicobakan lagi agar nilai validitasnya dapat diketahui dan layak untuk digunakan.
5. Pemilihan instrumen penelitian untuk mengukur kebiasaan sarapan melalui kuesioner, masih belum seizin peneliti sebelumnya yaitu Alun Alike dari Universitas Muhammadiyah Ponorogo pada tahun 2013.
6. Lapangan yang digunakan untuk tes lari 600 meter tidak berbentuk lingkaran atau oval sehingga masih kurang valid untuk digunakan karena belum sesuai dengan standar tes yang berlaku.
7. Dalam penelitian ini belum diperoleh *expert judgement* sehingga instrumen kebiasaan sarapan masih kurang valid untuk digunakan.

Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas, penelitian ini mempunyai implikasi yaitu:

1. Bagi guru yang akan meningkatkan tingkat kebugaran jasmani hendaknya memperhatikan faktor yang penting yaitu, kebiasaan sarapan. Bentuk perhatian dapat berwujud memberikan pemahaman kepada siswa tentang pentingnya sarapan sebelum berangkat sekolah.
2. Dengan diketahui hubungan kebiasaan sarapan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V di SD Negeri 1 Parangtritis Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul maka dapat digunakan untuk penelitian di sekolah lain.
3. Faktor-faktor yang kurang dominan dalam mendukung tingkat kebugaran jasmani perlu diperhatikan dan dicari pemecahannya agar faktor tersebut lebih membantu dalam meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa.

Saran

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

1. Bagi guru, hendaknya memperhatikan kebiasaan sarapan siswa 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

- Annas, M. (2011). Hubungan kesegaran jasmani, hemoglobin, status gizi, dan makan pagi terhadap prestasi belajar. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 2, 49-57.
- Arikunto, S. (2010). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Fikri, A. (2017). Meningkatkan kebugaran jasmani melalui metode latihan sirkuit dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMA Negeri 1 Lubuklinggau. *Jurnal Pembelajaran Olahraga*, 3(1), 89-102.
- Gazpersz, V. (1991). *Metode perancangan percobaan*. Bandung: CV. Armico.
- Hadi, S. (1991). *Statistika jilid 2*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Hasanah, Z., Nisa, K., & Wahyudo, R. (2017). Korelasi kebiasaan sarapan pagi dengan kontrol kadar glukosa pada pasien DM tipe 2. *Majority*, 7(1), 152-157.
- Irawan, D. W. (2016). *Pangan sehat, aman, bergizi, berimbang, beragam, dan halal*. Ponorogo: Forum Ilmiah Kesehatan.
- Khomsan, A. (2004). *Pangan dan gizi untuk kesehatan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Saragi, L., Hasanah, O., & Huda, N. (2016). Hubungan sarapan pagi dengan aspek biologis anak usia sekolah. *Jurnal Online Mahasiswa*, 2(2), 1205-1211.
- Sugesti, H., Amrullah, J. F., & Natalia, V. (2017). Gambaran faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar anak usia sekolah di SMP Negeri 45 Bandung tahun 2017. *STIKes Dharma Husada Bandung*, 49-57.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan r&d*. Bandung: Alfabeta.
- Sukiniarti. (2015). Kebiasaan makan pagi pada anak usia SD dan hubungannya dengan tingkat kesehatan dan prestasi belajar. *Jurnal Pendidikan Biologi Indonesia*, 1(3), 315-321.
- Widaninggar. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 10-12 tahun*. Jakarta. Kementerian Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. 2010.