

KONTRIBUSI AKTIVITAS FISIK DAN MAKAN PAGI TERHADAP HASIL BELAJAR KOGNITIF

CONTRIBUTION OF PHYSICAL ACTIVITY AND BREAKFAST ON ACADEMIC ACHIVEMENT

Oleh: Agung Pratama Putra, PSD/PGSD, agungputratama@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan mengetahui kontribusi aktivitas fisik, makan pagi, dan kontribusi keduanya terhadap hasil belajar kognitif siswa kelas V SD Negeri Gugus 1 Kecamatan Kotagede. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif *ex-post facto*. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan *Physical Activity Questionnaire for Older Children* (PAQ-C), angket makan pagi, dan dokumentasi nilai hasil Penilaian Akhir Semester (PAS) ganjil tahun pelajaran 2018/2019. Uji validitas empirik dan uji pra syarat dengan uji normalitas, uji linearitas dan uji multikolinearitas. Hipotesis diuji dengan regresi linier sederhana dan regresi linier berganda. Penelitian ini menghasilkan temuan aktivitas fisik berkontribusi kecil terhadap hasil belajar kognitif siswa kelas V SD Negeri Gugus 1 Kecamatan Kotagede, makan pagi berkontribusi kecil terhadap hasil belajar kognitif siswa kelas V SD Negeri Gugus 1 Kecamatan Kotagede, dan aktivitas fisik dan makan pagi bersamaan berkontribusi kecil terhadap hasil belajar kognitif siswa kelas V SD Negeri Gugus 1 Kecamatan Kotagede

Kata kunci: kontribusi, aktivitas fisik, makan pagi, hasil belajar kognitif

Abstract

This research aims at investigate about contributions of physical activity, breakfast, and both contribution on academic achivement on grade v students in elementary schools Cluster 1 Kotagede District. This research kind is cuantitative. The population in this research was grade v students on elementary schools 1 Kotagede District with 175 students and 120 data chosed to be sample. The Variable that used in this research was physical activity, breakfast, and academic achivement. Datas's collecting technique were used Physical Activity Questionnaire for Older Children, breakfatst notes, and result of Penilaian Akhir Semester (PAS) at years 2018/2019. The hypothesis test used simple linear regression and double linear regression. The results of this research are physical activity has few contribution on academic achivement, breakfast has few contribution on academic achivement, and physical activity and breakfast togetherness has few contribution on academic achivement in grade v students on elementary schools cluster 1 Kotagede

Keywords: contribution, phisycal activity, breakfast, academic achivement

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi memberikan dampak bagi kehidupan manusia. disamping berbagai manfaat yang ditawarkan, *Gadget* menjadi salahsatu penyebab berkurangnya aktivitas fisik manusia era moderen. Berdasar Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2013 menunjukkan bahwa 26,1% penduduk Indonesia memiliki tingkat aktivitas fisik rendah sedangkan data Riskesdas tahun 2018 menunjukan kenaikan persentase menjadi 33,5% (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI 2018:76). Riset tersebut juga memunjuan bahwa penduduk rentang usia 10-14 tahun yang memiliki aktivitas duduk dan berbaring atau pola hidup sedentari yang ≥ 6 jam/ hari sebanyak 29,1%. (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI 2013:139-142). Anak yang memiliki aktivitas fisk sangat rendah atau gaya hidup duduk dan berbaring (sendentari) akan berdampak pada kebugaran tubuh yang mungkin berdampak pada aktivitas sehari-hari termasuk ketika mengikuti pembelajaran disekolah.

Kondisi jasmani yang bugar sebaiknya ditunjang dengan gizi yang baik. Sumber gizi bagi tubuh salahsatunya diperoleh dari makan. Manusia membutuhkan makan tidak hanya untuk bertahan hidup, tetapi juga menunjang berbagai aktivitas fisik. Makan harus diperhatikan menu dan frekuensinya agar tidak menimbulkan dampak negatif bagi tubuh.

Salah satu jadwal yang dianjurkan adalah makan pagi atau sarapan. Kegiatan makan pagi atau sarapan merupakan modal energi yang

digunakan dalam beraktivitas baik orang dewasa maupun anak-anak. Dalam kaitanya dengan kegiatan sekolah, anak saat ini cenderung mengabaikan sarapan karena kepadatan kegiatan yang dialami oleh keluarganya. Khomsan (2002:103) berpendapat bahwa tidak dilakukanya makan pagi dengan diganti pada waktu lain sulit untuk menggantikan nutrisi yang dibutuhkan pada saat pagi. Jika makan pagi atau sarapan tidak 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: 5)

Berbagai gangguan tubuh disebabkan oleh keadaan gizi yang kurang baik. Negara yang berpenduduk padat, disamping kekurangan modal, kekurangan alat serta keahlian, ternyata efisiensi kerja penduduk juga rendah. Hal ini sebagian karena keadaan gizi yang tidak baik (moehji, 2017:12). Perkembangan zaman menyebabkan perubahan perilaku dan budaya masyarakatnya. Salahsatunya adalah kebutuhan untuk mencari nafkah keluarga yang dahulu mayoritas ada dibidang agraria sekarang bergeser menjadi industri, barang, dan jasa yang memiliki frekuensi dan intensitas kerja lebih tinggi. Budaya jaman dahulu bapak atau ayah sebagai kepala keluarga yang bekerja sedangkan ibu berada dirumah sebagai menejer rumah tangga. Sekarang kedua orangtua bekerja merupakan hal yang wajar. Tetapi dampaknya pola interaksi keluarga menjadi berubah. Kebiasaan makan pagi bersama jarang dilakukan, Ibu cenderung kurang

memperhatikan makan pagi keluarga karena jadwal bekerja. Peran ibu sebagai orang yang menyiapkan makan pagi bersama keluarga tidak dapat digantikan orang lain. Padahal makan pagi atau sarapan merupakan kebiasaan yang penting untuk menunjang aktivitas sehari-hari.

Proses pembelajaran akan terganggu jika kondisi fisik guru atau siswa tidak siap melakukan aktivitas. Guru yang sudah mempersiapkan rencana pembelajaran dengan baik akan terhambat jika siswa tidak konsentrasi atau mengantuk selama pembelajaran. Hasilnya siswa dan guru tidak dapat melaksanakan pembelajaran dengan baik. Banyak siswa yang tidak dapat mencapai prestasi terbaiknya mungkin bukan karena keterbatasan kemampuan inteligensi yang dianugerahkan Tuhan kepadanya, tetapi karena fisiknya tidak mempunyai kemampuan dan ketahanan untuk mengikuti pembelajaran dengan baik. Kerugian lain adalah waktu yang tidak efisien karena ketidaksiapan fisik, guru juga harus mengulangi pembelajaran yang seharusnya sudah dapat diselesaikan. Bahkan tidak jarang guru menjadi pihak yang disalahkan ketika siswa tidak mencapai prestasi terbaiknya, padahal guru merasa sudah mempersiapkan pembelajaran dengan baik. Banyak orangtua yang merasa sudah memberikan les tambahan bagi putra-putrinya berbagai bentuk bimbingan belajar di dalam dan luar jam sekolah, tetapi prestasi siswa tidak kunjung menunjukkan hasil yang maksimal. Prestasi siswa yang dianggap kurang baik mungkin akan mempengaruhi kepercayaan masyarakat terhadap sekolah.

Anak usia 10-12 tahun merupakan usia yang menjadi awal perkembangan pesat anak-anak menuju masa remaja. Pada rentang tahun tersebut anak mulai mengalami pubertas. Masa pubertas cenderung terjadi lebih dulu pada anak perempuan dibanding anak-laki-laki dengan perubahan tinggi dan berat badan yang bervariasi. Kegiatan fisik pada masa ini sangat perlu untuk mengembangkan kestabilan tubuh dan kestabilan gerak serta untuk melatih koordinasi dalam upaya penyempurnaan keterampilan. Pada masa ini anak juga sudah mulai beranjak dari tahap kognitif operasional konkrit menuju operasional formal yang semakin mampu menalar secara logis (izzaty,dkk 2013:104-105).

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif non eksperimental. Penelitian ini menyampaikan data yang sudah ada tanpa memberikan perlakuan atau manipulasi data terhadap variabel maupun sampel yang diteliti, sehingga penelitian ini termasuk penelitian *ex-post facto*.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada bulan November-Desember 2018 di SD Negeri se-Gugus 1 Kecamatan Kotagede Kota Yogyakarta. Terdiri dari 4 Sekolah Dasar yaitu : 1. SD Negeri Gedongkuning, 2. SD Negeri Rejowinangun, 3 SD Negeri Karangari, 4 SD Negeri Pilahan.

Target/Subjek Penelitian

Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V SD Negeri se-Gugus 1 Kecamatan Kotagede yang berjumlah 175 siswa. Dari populasi tersebut diambil sampel dengan teknik *proportional random sampling* dengan

perhitungan rumus *issac* dan *michael* didapatkan sejumlah 120 sampel yang digunakan dalam penelitian.

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data Variabel bebas aktivitas fisik dan makan pagi dilakukan dengan angket yang diberikan kepada semua siswa kelas V SD Negeri Se-Gugus 1 Kecamatan Kotagede. Setelah didapatkan data dari responden, diambil sejumlah 120 data untuk dijadikan data penelitian.

Variabel terikat dilakukan dengan pendokumentasian hasil Penilaian Akhir Semester siswa.

Teknik Analisis Data

1. Analisis Statistik Deskriptif

Peneliti mendeskripsikan data dalam menggambarkan tingkat aktivitas fisik dan makan pagi siswa melalui perhitungan nilai mean, nilai median, nilai modus, dan standar deviasi dengan menggunakan bantuan SPSS 23.0 *for Windows*.

Setelah didapatkan hasil perhitungan nilai mean, nilai median, nilai modus, dan standar deviasi, kemudian data dikategorikan berdasarkan tingkat gejala.

2. Analisis Statistik Inferensial

Penelitian ini juga menggunakan statistik inferensial. Adapun macam statistik inferensial yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik non parametris yang tidak mensyaratkan adanya normalitas sebaran data dan tidak

digunakan untuk memprediksi suatu gejala secara luas. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan regresi sederhana dan berganda dengan uji prasyarat berupa uji linieritas. Analisis regresi sederhana bertujuan untuk mengetahui kontribusi aktivitas fisik terhadap hasil belajar dan makan pagi terhadap hasil belajar. Sedangkan regresi berganda bertujuan untuk mengetahui kontribusi aktivitas fisik (X1) dan makan pagi (X2) terhadap hasil belajar kognitif siswa (Y) secara bersamaan.

Uji Prasyarat

1) Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui kenormalan distribusi data. Uji Normalitas dilakukan pada variabel bebas yaitu X₁ Aktivitas Fisik dan X₂ Makan Pagi dengan dasar uji Kolmogorov – Smirnov.

Peneliti berpedoman pada pendapat Sarjono & Julianita (2010:54) yang menyatakan bahwa jika probabilitas (sig.) > 0,05, maka data berdistribusi normal. jika probabilitas (sig.) < 0,05, maka data berdistribusi tidak normal. Dalam perhitungannya, peneliti menggunakan bantuan program SPSS 23 *for Windows*

2) Uji Linearitas

Salah satu uji asumsi dalam analisis regresi adalah uji linieritas yang menunjukkan hubungan antara variabel X dan variabel Y linier Jadi peningkatan dan penurunan kuantitas salahsatu variabel aan diikuti secara linier peingkatan dan pengurangan variabel lainnya (Sarjono & Julianita: 2011:74). Dalam penelitian ini, uji linieritas dilakukan menggunakan uji F dalam *Deviation from Linearity*. Dalam pengambilan keputusan, peneliti berpedoman pada pendapat Sarjono & Julianita (2011: 80) yang menyatakan

jika nilai sig. F pada Deviation from Linearity $< 0,05$, maka hubungannya tidak linier, sedangkan jika nilai sig. F pada Deviation from Linearity $\geq 0,05$, maka hubungannya bersifat linier.

3) Uji Multikorelasi

Uji multikorelasi perlu dilakukan jika jumlah variabel Independen (variabel bebas) lebih dari satu. Uji mutikoreassi bertujuan untuk multikorelasi antar variabel independen. Ada beberapa cara mendeteksi multikorelasitas. Salahsatunya adalah diihat dari VIF(*Variance Inflating Factor*). Jika $VIF < 10$ tingkat kolinearitas dapat ditoleransi.

Uji Hipotesis

1) Regresi linier Sederhana

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi linier sederhana pada uji hipotesis 1 dan uji hipotesis 2 untuk mengetahui kontribusi satu variabel bebas terhadap variabel terikat. Penghitungan dan analisis regresi linier sederhana dipercayakan dengan program SPSS 23 *for windows*. Penelitian ini berpedoman pada pendapat Sarwono (2012: 100) dalam pengambilan keputusan hipotesis yang menyatakan bahwa jika $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka H_0 ditolak, H_1 diterima, sedangkan jika $t_{hitung} < t_{tabel}$, maka H_0 diterima, H_{a1} ditolak. Besarnya koefisien determinasi setiap variabel prediktor terhadap kriterium dilihat dari nilai R^2 hasil penghitungan dengan bantuan SPSS 23 *For Windows*

2) Regresi linier berganda

Pada uji Hipotesis 3 untuk mengetahui hubungan secara linear antara dua atau lebih

variabel independen (X_1, X_2) dengan variabel dependen (Y). Penghitungan dan analisis regresi linier sederhana dipercayakan dengan program SPSS 23 *for windows*.

Penentuam hiotesis didasarkan dari hasil F_{hitung} selanjutnya dikonsultasikan pada F_{tabel} dengan derajat keberhasilan (db) = m lawan $N-m-1$ pada taraf signifikansi 5% jika F hitung lebih besar atau sama dengan F tabel, maka hipotesis penelitian ini diterima, jika F hitung lebih kecil dari F tabel, maka hipotesis ditolak. Besarnya koefisien determinasi setiap variabel prediktor terhadap kriterium dilihat dari nilai R^2 hasil penghitungan dengan bantuan SPSS 23 *For Windows*

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Statistik deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran setiap variabel yang ada di dalam penelitian. Statistik deskriptif yang disajikan terdiri dari nilai minimum, nilai maksimum, nilai rata-rata, dan standar deviasi setiap variabel. berikut data statitik deskriptif:

Tabel 1. Statistik Deskriptif

Variabel	Min	Max	Mean	Std, Deviation
Aktivitas fisik	1,44	4,22	2,8296	0,57707
Makan pagi	0,00	35,00	17,4833	7,25253
Hasil belajar kognitif	46,00	92,00	74,4750	9,43796

Sumber: Data primer dan sekunder diolah, 2019

Hasil Belajar Kognitif

Berdasar tabel 1 variabel hasil belajar kognitif memiliki nilai minimum sebesar 46,00 dan nilai maksimum sebesar 92,00 dengan nilai rata-rata sebesar 74,4750 dan standar deviasi sebesar 9,043796. Pendokumentsian hasil Belajar Kognitif dilaksanakan pada tanggal 14-25

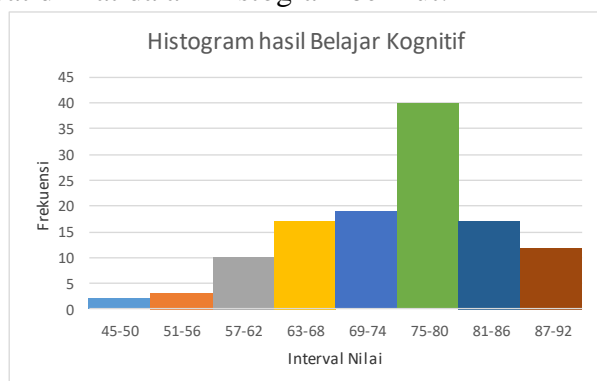
Desember 2018. Penentuan jumlah kelas interval menggunakan rumus $K = 1 + 3,3 \log n$. Subjek penelitian sejumlah 120 sehingga rumus banyak kelas $1 + 3,3 \log 120 = 7,86129$ dibulatkan ke menjadi 8 kelas interval. Sedangkan panjang kelas atau Interval didapatkan dari hasil $I = \frac{R}{K} = \frac{47}{7,86129} = 5,96$ atau dapat dibulatkan menjadi 6. Sehingga dapat dikategorikan sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Belajar kognitif Siswa Kelas V SD Negeri Gugus 1 kecamatan Kotagede Yogyakarta

No	Interval	Frekuensi
1	45-50	2
2	51-56	3
3	57-62	10
4	63-68	17
5	69-74	19
6	75-80	40
7	81-86	17
8	87-92	12
Total		120

Sumber: Data Sekunder Diolah Tahun 2019

Adapun gambaran tentang sebaran data frekuensi dapat dilihat dalam histogram berikut:



Gambar 1. Histogram Hasil Belajar Kognitif Siswa Kelas V SD Negeri Gugus 1 Kecamatan Kotagede Yogyakarta

Berdasarkan sebaran data pada histogram di atas, maka dapat disimpulkan bahwa hasil belajar kognitif berdasarkan nilai PAS semester ganjil tahun pelajaran 2018/2019 siswa kelas V SD Negeri gugus 1 Kecamatan Kotagede

Yogyakarta mayoritas berada pada rentang nilai 75-80 sebanyak 40 siswa.

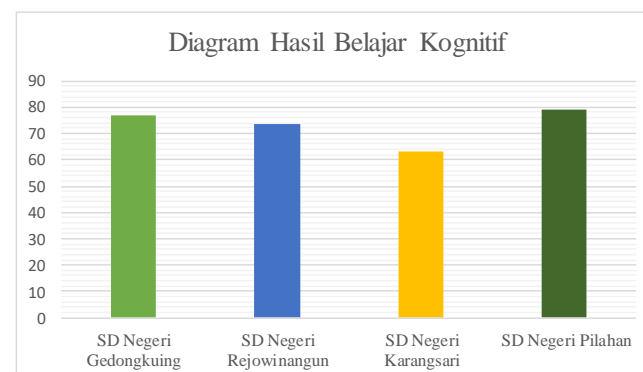
Selanjutnya, untuk mengetahui nilai rata-rata aktivitas fisik masing-masing sekolah di SD Negeri Gugus 1 Kecamatan Kotagede, maka dilakukan perhitungan dengan bantuan program SPSS 23 for windows. Adapun hasil perhitungannya adalah sebagai berikut

Tabel 3. Nilai Rata-Rata Hasil Belajar Kognitif siswa kelas V SD Negeri Gugus 1 Kecamatan Kotagede Yogyakarta

No	Nama SD	Mean
1	SD Negeri Gedongkuning	76,85
2	SD Negeri Rejowinangun	73,56
3	SD Negeri Karangsari	62,93
4	SD Negeri Pilahan	78,98

Sumber: Data sekunder diolah tahun 2019

Berdasarkan tabel 3, dapat diketahui bahwa Nilai Rata-Rata Hasil Belajar Kognitif siswa kelas V SD Negeri Gugus 1 Kecamatan Kotagede Yogyakarta adalah 1) SD Negeri Gedongkuning = 76,85; 2) SD Negeri Rejowinangun = 73,56; 3) SD Negeri Karangsari = 62,93; 4) SD Negeri Pilahan = 78,98. Data tersebut peneliti gambarkan dalam diagram berikut:



Gambar 2. Diagram Batang Nilai Rata-Rata Hasil Belajar Kognitif Siswa Kelas V SD Negeri Gugus 1 Kecamatan Kotagede Yogyakarta Tahun Pelajaran 2018/2019

Aktivitas fisik

Pengukuran aktivitas fisik dilaksanakan pada tanggal 27 November - 12 Desember 2018 melalui pengisian kuesioner PAQ-C yang telah dimodifikasi. Hasil pengisian dikategori menjadi lima, yaitu: 1) sangat tinggi, 2) tinggi, 3) sedang, 4) rendah, dan 5) Sendentari. Hasil deskriptif dari tabel 13 diketahui bahwa nilai minimum aktivitas fisik sebesar 1,44 dan nilai maksimum sebesar 4,22 dengan nilai rata-rata sebesar 2,8296 dan standar deviasi sebesar 0,57707. Data pengisian kuesioner PAQ-C, dikategorikan berdasar Norma Penilaian Kuesioner PAQ-C dengan hasil bawah ini:

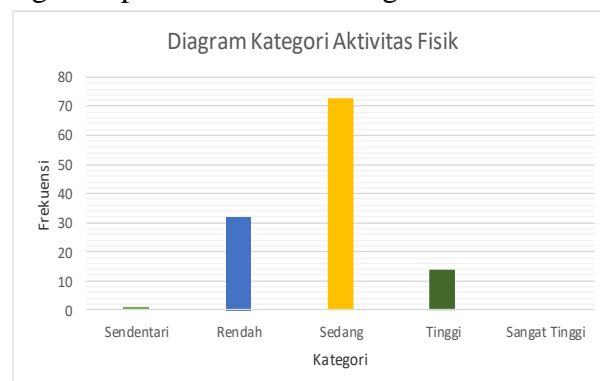
Tabel 4. Distribusi Tingkat Aktivitas Fisik Siswa Kelas V SD Negeri Gugus I Kecamatan Kotagede Tahun Pelajaran 2018/2019

No	Kategori Aktivitas Fisik	Frekuensi	
		Absolut	Relatif (%)
1	Sangat Tinggi	0	0
2	Tinggi	14	11,7
3	Sedang	73	60,8
4	Rendah	32	26,7
5	Sangat Rendah	1	0,8
	Jumlah	120	100

Sumber: Data Primer Diolah Tahun 2019

Kategori variabel berdasarkan tabel 4 dapat diartikan sebagai berikut: 1) Sangat Tinggi, berarti siswa memiliki tingkat aktivitas fisik yang sangat tinggi, 2) Tinggi, berarti siswa memiliki tingkat aktivitas fisik yang tinggi, 3) Sedang, berarti siswa memiliki tingkat aktivitas fisik yang sedang. 4) Rendah, berarti siswa memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah 5) Sendentari, berarti siswa memiliki tingkat aktivitas fisik sendentari.

Berdasarkan tabel 4 kategori aktivitas fisik, terdapat terdapat 1 siswa dengan persentase 0,8% yang termasuk dalam kategori Sendentari; 32 siswa dengan persentase sebesar 26,7% tergolong dalam kategori rendah; 73 siswa dengan persentase sebesar 60,8% tergolong dalam kategori sedang, 14 siswa dengan persentase sebesar 11,7% tergolong dalam kategori tinggi, dan tidak terdapat siswa yang memiliki tingkat aktivitas fisik sangat tinggi atau memiliki persentase 0%. Adapun gambaran tentang sebaran data dari masing – masing kategori dapat dilihat dalam diagram berikut:



Gambar 3. Diagram Kategori Aktivitas Fisik Siswa Kelas V SD Negeri Gugus 1 Kecamatan Kotagede Yogyakarta

Berdasarkan sebaran data pada diagram di atas, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat aktivitas fisik siswa kelas V SD Negeri gugus 1 Kecamatan Kotagede Yogyakarta berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 73 siswa dengan persentase sebesar 60,8%.

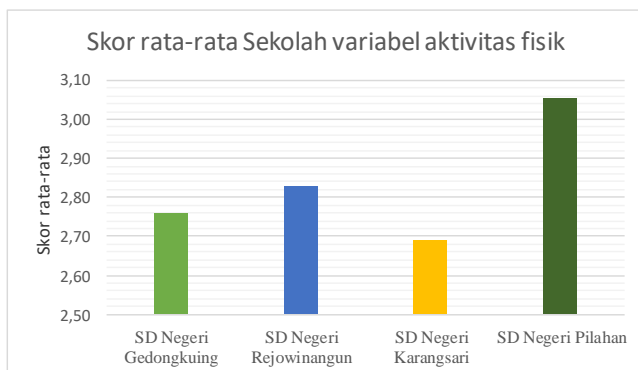
Selanjutnya, untuk mengetahui nilai rata-rata aktivitas fisik masing-masing sekolah di SD Negeri Gugus 1 Kecamatan Kotagaede, maka dilakukan perhitungan dengan bantuan program *SPSS 23.0 for Windows* dengan hasil perhitungan sebagai berikut:

Tabel 5. Nilai Rata-Rata aktivitas fisik siswakelas V SD Negeri Gugus 1 Kecamatan Kotagede Yogyakarta

No	Nama SD	Mean	Kategori
1	SD Negeri Gedongkuung	2,76	Sedang
2	SD Negeri Rejowinangun	2,83	Sedang
3	SD Negeri Karang Sari	2,69	Sedang
4	SD Negeri Pilahan	3,06	Sedang

Sumber: Data Primer Diolah Tahun 2019

Berdasarkan tabel 5, dapat diketahui bahwa rata-rata nilai aktivitas fisik kelas V SD Negeri gugus 1 Kecamatan Kotagede adalah 1) SD Negeri Gedongkuung = 2,76; 2) SD Negeri Karang Sari = 2,69; 3) SD Negeri Pilahan = 3,06; 4) SD Negeri Rejowinangun 1 = 2,83; data tersebut peneliti gambarkan dalam diagram berikut:



Gambar 4. Diagram Batang Nilai Rata-Rata Aktivitas Fisik Siswa Kelas V SD Negeri Gugus 1 Kecamatan Kotagede Yogyakarta

Makan Pagi

Data mengenai makan pagi siswa kelas V SD Negeri Gugus 1 Kecamatan Kotagede Yogyakarta tahun pelajaran 2018/2019 diperoleh melalui penyebaran instrumen penelitian berupa form tentang makanan yang dimakan saat pagi hari kepada responden sebagai catatan selama tujuh (7) hari. Setelah tujuh hari data diambil kembali oleh peneliti untuk diolah. Data

mengenai variabel makan pagi terkumpul sejumlah 152 angket. Selanjutnya sampel dipilih melalui *proportional random sampling*. Skor yang digunakan dalam skala tersebut adalah 1 sampai 5. Skor tersebut merujuk pada satu point untuk tiap jenis makanan yang termasuk dalam 4 sehat 5 sempurna. Berupa makanan pokok (1 point); sayur (1 point); lauk (1 point); buah (1 point); dan susu (1 point) pencatatan dilakukan selama 7 hari. Berdasarkan data hasil perhitungan yang disajikan pada tabel 6, distribusi frekuensi ditentukan menggunakan bantuan program SPSS 23.0 for Windows dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 6. Distribusi Kategori Makan Pagi

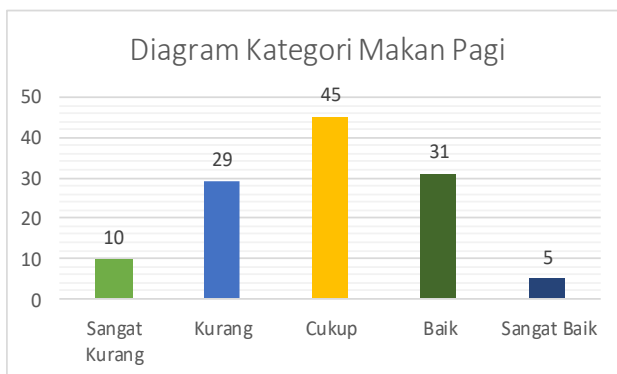
Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Makan Pagi	Sangat Kurang	10	8,3
	Kurang	29	24,2
	Cukup	45	37,5
	Baik	31	25,8
	Sangat Baik	5	4,2
Jumlah		152	100%

Sumber: Data primer diolah tahun 2019

Kategori variabel berdasarkan tabel 6 dapat diartikan sebagai berikut: 1) Sangat Kurang, berarti siswa memiliki kebiasaan makan pagi yang sangat kurang; 2) Kurang, berarti siswa memiliki kebiasaan makan pagi yang kurang baik; 3) Cukup, berarti siswa memiliki kebiasaan makan pagi yang cukup baik; 4) Baik, berarti siswa memiliki kebiasaan makan pagi yang baik; dan 5) Sangat Baik, berarti siswa memiliki kebiasaan makan pagi yang sangat baik berdasarkan konsep 4 sehat 5 sempurna.

Berdasarkan tabel 7 Kategori Makan Pagi, terdapat terdapat siswa 10 dengan persentase 8,3% yang termasuk dalam kategori Sangat Kurang; 29 siswa dengan persentase sebesar 23,2% tergolong dalam kategori Kurang; 45 siswa dengan persentase sebesar 37,5% tergolong dalam kategori Cukup; 31 siswa dengan persentase sebesar 25,8% tergolong dalam kategori Baik; dan 5 siswa dengan persentase sebesar 4,2% termasuk dalam kategori Sangat Baik

Adapun gambaran tentang sebaran data dari masing – masing kategori dapat dilihat dalam diagram berikut:



Gambar 5. Diagram Batang Kategori Makan Pagi Siswa Kelas V SD Negeri Gugus 1 Kecamatan Kotagede Yogyakarta

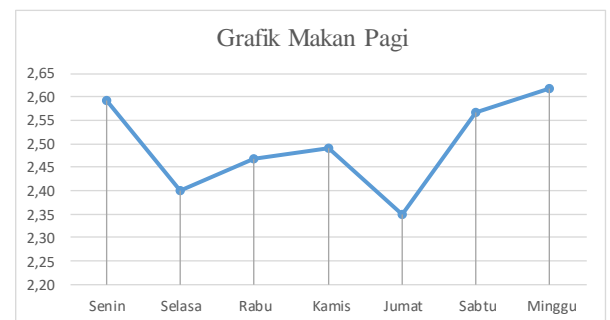
Sementara itu, untuk mengetahui nilai rata-rata harian dari makan pagi siswa, maka dilakukan perhitungan menggunakan bantuan program *SPSS 23.0 for Windows* dengan hasil perhitungan sebagai berikut:

Tabel 7. Nilai Rata-Rata Harian Makan Pagi

No	Hari	Rata-Rata
1	Senin	2,59
2	Selasa	2,40
3	Rabu	2,47
4	Kamis	2,49
5	Jumat	2,35
6	Sabtu	2,57
7	Minggu	2,62

Sumber: Data Primer Diolah Tahun 2019

Berdasarkan tabel 7 tersebut, dapat diketahui bahwa pada hari Minggu memiliki nilai mean tertinggi yaitu 2,62. Sedangkan pada hari Jumat memiliki nilai mean terendah yaitu 2,35. Hal tersebut berarti pada hari Minggu pemenuhan makan pagi berdasar konsep 4 sehat 5 sempurna siswa memiliki skor tertinggi dibanding hari-hari lain. Sedangkan pada hari Jumat pemenuhan gizi makan pagi berdasar konsep 4 sehat 5 sempurna memiliki skor terendah dibanding hari-hari yang lain. Gambaran yang lebih jelas terdapat pada grafik sebagai berikut:



Gambar 6. Grafik Rata-Rata Makan Pagi Siswa Kelas V SD Negeri Gugus 1 Kecamatan Kotagede Yogyakarta

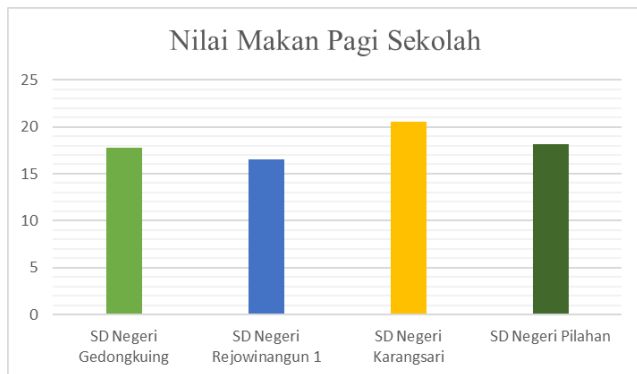
Selanjutnya, untuk mengetahui nilai rata-rata Makan Pagi masing-masing sekolah di SD Negeri Gugus 1 Kecamatan Kotagede, maka dilakukan perhitungan dengan bantuan program *SPSS 23.0 for Windows* dengan hasil perhitungan sebagai berikut:

Tabel 8. Nilai Rata-Rata Makan Pagi kelas V SD Negeri Gugus 1 Kecamatan Kotagede Yogyakarta

No	Nama SD	Mean	Kategori
1	SD Negeri Gedongkuing	17,80	Cukup
2	SD Negeri Rejowinangun	16,48	Cukup
3	SD Negeri Karang Sari	20,50	Cukup
4	SD Negeri Pilahan	18,19	Cukup

Sumber: Data Primer Diolah Tahun 2019

Berdasarkan tabel 8, dapat diketahui bahwa rata-rata makan pagi Siswa V SD Negeri Gugus 1 Kecamatan Kotagede Yogyakarta adalah 1) SD Negeri Gedongkuning = 17,96; 2) SD Negeri Karang Sari = 18,50; 3) SD Negeri Pilahan 19,00; 4) SD Negeri Rejowinangun 1 = 16,99; data tersebut peneliti gambarkan dalam diagram berikut:



Gambar 7. Diagram Batang Nilai Rata-Rata Makan Pagi Kelas V SD Negeri Gugus 1 Kecamatan Kotagede Yogyakarta

Pembahasan

Kontribusi aktivitas fisik dan makan pagi secara bersama-sama terhadap hasil belajar kognitif mendapatkan nilai koefisien determinasi sebesar 0,7% dan sisanya 99,3% hasil belajar kognitif dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Berikut pembahasan mendalam pada penelitian ini:

Kontribusi aktivitas fisik terhadap hasil belajar kognitif

Setelah dilakukan analisis deskriptif terkait variabel aktivitas fisik siswa kelas V SD Negeri Gugus 1 Kecamatan Kotagede, mayoritas tergolong dalam kategori sedang sebesar 60,8%. Ini sesuai dengan teori yang dikemukakan Bouchard, Blair, & Haskell et,al(2006: 38) Aktivitas fisik tertinggi rata-rata manusia normal

adalah pada usia 12-14 tahun dan akan mengalami penurunan secara signifikan ketika menginjak usia remaja, dewasa, dan sampai usia lebih dari 65 tahun.

Setelah dilakukan uji prasyarat analisis, hasil perhitungan menyatakan bahwa aktivitas fisik berkontribusi dengan nilai positif terhadap hasil belajar kognitif siswa kelas V SD Negeri Gugus 1 Kecamatan Kotagede. Hasil perhitungan statistik mendapatkan nilai R sebesar 0,010 yang bernilai positif berarti hubungan berjalan searah. Perhitungan *R square* mendapatkan angka koefisien determinasi yang kecil 0,01%. Dengan uji signifikansi t bernilai lebih dari 0,05. maka dapat disimpulkan bahwa meskipun tidak signifikan, aktivitas fisik tetap memiliki kontribusi positif terhadap hasil belajar kognitif siswa kelas V SD Negeri Gugus 1 Kecamatan Kotagede Yogyakarta.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Michelle Junaidi dan Berta Soegiarto (2016: 251-254) terhadap 113 murid SMA Don Bosco III Bekasi yang juga menunjukkan hal yang sama dengan penelitian ini terdapat hubungan bermakna aktivitas fisik terhadap memori kerja meskipun dengan korelasi positif lemah. Sebuah studi tentang aktivitas fisik terhadap pencapaian akademik oleh U.S. Department of Health and Human Services (2010:28) menunjukkan hasil bahwa dari 251 penelitian yang terangkum dalam studi tersebut terdapat 50,5% menunjukkan adanya hubungan positif dan 48% tidak menunjukkan adanya hubungan, dan hanya sekitar 1,5% atau hanya 4 penelitian yang menunjukkan adanya hubungan negatif antara aktivitas fisik dan pencapaian

akademik. Meskipun hasil hitung statistik menunjukkan aktivitas fisik tidak memberikan kontribusi yang signifikan, namun temuan ini juga menolak anggapan bahwa aktivitas fisik dapat berpengaruh negatif terhadap hasil belajar kognitif. Sehingga orangtua tidak perlu terlalu khawatir jika anak-anak mereka memiliki kegemaran berolahraga atau yang berkaitan dengan aktifitas fisik karena setiap anak dianugerahi kecenderungan dan bakat masing-masing.

Kontribusi makan pagi terhadap hasil belajar kognitif

Hasil penelitian ini mendapatkan temuan tentang kategori makan pagi dengan persentase terbesar pada level cukup sebesar 37,5% pada kategori cukup yang menunjukkan bahwa siswa siswi kelas V SD Negeri Gugus 1 Kecamatan Kotagede Tahun Pelajaran 2018/2019 melakukan makan pagi rata-rata dengan 2-3 jenis makanan dengan konsep 4 sehat 5 sempurna dalam tujuh hari selama penelitian.

Setelah dilakukan uji prasyarat analisis, hasil perhitungan menyatakan bahwa makan pagi berkontribusi terhadap hasil belajar kognitif siswa kelas V SD Negeri Gugus 1 Kecamatan Kotagede dengan korelasi positif lemah. Hasil berdasar dari perhitungan statistik yang mendapatkan nilai R sebesar 0,083 yang bernilai positif berarti hubungan berjalan searah. Perhitungan *R square* mendapatkan angka koefisien determinasi 0,7%. Dengan uji signifikansi t bernilai lebih dari 0,05. Maka dapat disimpulkan juga bahwa meskipun tidak signifikan, makan pagi tetap memiliki kontribusi positif terhadap hasil belajar kognitif

siswa kelas V SD Negeri Gugus 1 Kecamatan Kotagede Yogyakarta.

Temuan ini sejalan penelitian yang dilakukan oleh Yuniatun (2018:12-23) menunjukkan hasil uji korelasi *Spearman* bahwa tingkat kecukupan energi, protein, dan karbohidrat sarapan siswa berhubungan signifikan dengan konsentrasi belajar. Namun tidak sejalan dengan pendapat Rumini (1993:60) bahwa siswa yang kekurangan gizi ternyata kemampuan belajarnya di bawah siswa yang tidak kekurangan gizi. Karena penelitian ini menemukan ada beberapa siswa yang memiliki nilai kecukupan makan pagi yang baik namun memiliki nilai kognitif yang kurang baik. Penelitian ini menggunakan basis frekuensi dan jenis makanan sebagai data penelitian. Responden dalam penelitian ini mungkin memakan jenis makanan beragam dan memenuhi konsep 4 sehat 5 sempurna dengan baik, tetapi boleh jadi kuantitasnya belum memenuhi kebutuhan kalori tubuh. Atau ada siswa yang meski hanya menyantap satu atau dua jenis tetapi dilakukan secara kontinyu dan nilai gizinya sudah memenuhi angka kecukupan gizi.

Kontribusi aktivitas fisik dan makan pagi terhadap hasil belajar kognitif

Hasil perhitungan penelitian menunjukkan bahwa kontribusi aktivitas fisik dan makan pagi secara bersamaan terhadap hasil belajar kognitif siswa yang mendapatkan nilai signifikansi nilai $F > 0,05$. Hal ini berarti hasil penelitian empiris menunjukkan kontribusi aktivitas fisik dan makan pagi terhadap hasil belajar kognitif tidak signifikan. Tetapi masih menunjukkan adanya

kontribusi dibuktikan dengan hasil perhitungan nilai R sebesar 0,084 bernilai positif yang berarti berhubungan searah. Apabila ada kenaikan dalam aktivitas fisik dan makan pagi akan diikuti kenaikan pada hasil belajar kognitif, begitupun sebaliknya. Persentase kontribusi aktivitas fisik dan makan pagi secara bersama-sama terhadap hasil belajar kognitif ditunjukkan dengan perhitungan *R square* yaitu sebesar 0,7% dan sisanya sebesar 99,3% oleh faktor lain.

Pada teorinya aktivitas fisik yang baik bermanfaat untuk kebugaran jasmani yang baik. Apabila kebugaran baik maka kemampuan berkonsentrasi akan baik dan berpengaruh terhadap hasil belajar. Begitu juga dengan makan pagi. Apabila asupan makanan baik, maka menjadikan tubuh memiliki energi yang cukup untuk beraktivitas termasuk melaksanakan kegiatan belajar dengan baik. Penelitian lain oleh Agustin & Sulandjari (2015:39) menyimpulkan tidak terdapat hubungan antara pola makan dan aktivitas siswa dengan hasil belajar siswa. Temuan empiris yang didapatkan di SD Negeri se-Gugus 1 Kecamatan Kotagede Yogyakarta pun menunjukkan meskipun tidak memiliki pengaruh yang besar atau hubungan yang kuat, aktivitas fisik dan makan pagi tetap memiliki kontribusi terhadap hasil belajar kognitif.

Hal yang didapatkan dari penelitian ini menunjukkan teori yang mempengaruhi hasil belajar menunjukkan banyak faktor selain kondisi fisik dan gizi sebagai faktor fisiologis, namun masih ada faktor psikologis sebagai faktor dari dalam diri. Ada juga faktor dari luar diri yang mempengaruhi hasil belajar seseorang. Contohnya siswa sudah melakukan makan pagi

dengan rutin dan gizi yang baik, namun tidak memiliki motivasi dan perhatian ketika belajar karena faktor lain di dalam dan di luar sekolah seperti kondisi keluarga, perundungan, lingkungan belajar yang kurang nyaman, metode pembelajaran dan sebagainya.

Aktivitas fisik dan makan pagi tidak menunjukkan kontribusi yang signifikan terhadap hasil belajar kognitif. Selain variabel faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar, masih terdapat kemungkinan ranah hasil belajar lain yang mungkin dapat dipengaruhi oleh tingkat aktivitas fisik dan makan pagi pada hasil belajar afektif atau psikomotorik siswa. Karena pada teori hasil belajar Bloom terdapat tiga ranah hasil belajar yaitu kognitif, afektif dan psikomotorik

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi aktivitas fisik dan makan pagi terhadap hasil belajar siswa kelas V sekolah dasar negeri gugus I Kecamatan Kotagede Yogyakarta. Setelah dilakukan kajian, analisis data, dan pembahasan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut.

1. Aktivitas fisik berkontribusi kecil terhadap hasil belajar siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri gugus I Kecamatan Kotagede Yogyakarta dengan nilai koefisien determinasi 0,01%
2. Makan pagi berkontribusi kecil terhadap hasil belajar siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri gugus I Kecamatan Kotagede

Yogyakarta dengan nilai koefisien determinasi 0,7%

3. Aktivitas fisik dan makan pagi berkontribusi kecil terhadap hasil belajar siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri gugus I Kecamatan Kotagede Yogyakarta dengan nilai koefisien determinasi 0,7%

Saran

Berdasarkan hasil penelitian maka saran yang dapat peneliti berikan antara lain:

1 Bagi Guru

- a. Guru perlu memberikan pembelajaran yang aktif kepada untuk mengakomodasi siswa-siswi yang memiliki kecenderungan aktif namun tidak tersalurkan dengan baik. Bisa dilakukan dengan pembelajaran di luar ruang kelas.
- b. Guru perlu memberikan imbauan untuk selalu melakukan makan pagi dengan gizi dan porsi yang baik. Meski penelitian ini tidak menemukan kontribusi yang signifikan, tetapi kecukupan gizi dan energi bagi siswa baik untuk mengurangi kemungkinan siswa kurang energi ketika pembelajaran.

2 Bagi Orangtua

- a. Orangtua disarankan memotivasi putra-putrinya untuk melakukan aktivitas fisik dibandingkan membiarkan berada dirumah seharian dan bermain *gadget*. Karena boleh jadi putra-putrinya memiliki bakat yang dapat tersalurkan melalui aktivitas fisik dan olahraga.

- b. Orangtua disarankan selalu melakukan pemenuhan kebutuhan gizi terutama menjelang beraktivitas melalui makan pagi. Meski penelitian ini tidak menemukan kontribusi yang signifikan, tetapi kecukupan gizi dan energi bagi siswa baik untuk memaksimalkan pertumbuhan.

3 Bagi Siswa

- a. Siswa diharapkan mengurangi kebiasaan perilaku duduk dan berbaring (*sendenrati*) dan melakukan aktivitas fisik sehari-hari dengan cukup agar mengurangi resiko penyakit degenerasi.
- b. Siswa diharapkan dapat melakukan makan pagi secara rutin dan seimbang agar tubuh memiliki energi dan nutrisi untuk beraktivitas serta memaksimalkan proses pertumbuhan dan perkembangan tubuh.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, B.S (2014) *Permainan Kecil "Sunda Manda" Sebagai Alternatif Anak Usia Dini*. Jurnal:Dinamika Pendidikan Nomor 01 hal 39-56
- Agustin,N.L. Sulandjari,S (2015) *Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Siswa Dengan Hasil Belajar Siswa Kelas V di SDN Banjartanggul Desa Banjartanggul Kecamatan Pungging Kabupaten Mojokerto*. e-journal boga, Volume 04, No 2, edisi yudisium periode Juni 2015, hal 37-4
- Astuti, F.D., Sulistyowati, T.F. (2007). *Hubungan tingkat pendidikan ibu dantingkat pendapatan keluarga dengan status gizi anak prasekolah dan sekolah dasar di kecamatan godean*. Jurnal KESMAS. Yogyakarta: Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Ahmad Dahlan hal 15-20

- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. (2013). *Riset kesehatan dasar*.
- Bouchard, C., Blair, S. N., & Haskell, W. L. (2007). *Physical Activity and Health*. United States: Human Kinetics
- Junaidi, M.C, Soegiarto,B. (2016). *Hubungan antara Aktivitas Fisik Terhadap Memori Kerja Murid SMA Don Bosco III Bekasi*. Fakultas Kedokteran Unika Atma Jaya Jakarta Sari Pediatri, Vol. 18, No. 4 hal 251-259
- Kementerian Kesehatan RI (2011). *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Kegemukan dan Obesitas pada Anak Sekolah*. Jakarta: Kementerian Kesehatan
- _____. *Strategi nasional. penerapan pola konsumsi makanan dan aktivitas fisik untuk mencegah penyakit tidak menular*. (diunduh 2 Januari 2018). Didapat dari: <http://gizi.depkes.go.id/download/>
- Khomsan.A. (2002) *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada
- Moehji, S. (2017). *Dasar-Dasar Ilmu Gizi 2*. Jakarta: Kemang Studio Aksara
- Sarjono, H & Julianita, W. (2013). *SPSS VS LISREL : Sebuah Pengantar, Aplikasi untuk Riset*. Jakarta: Selemba
- Sarwono, J. (2012). *Mengenal SPSS Statistics 20*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- WHO. (2010). *Global Recommendations on Physical Activity For Health*. Geneva: WHO Press. Diunduh dari http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44399/1/9789241599979_eng.pdf pada tanggal 28 Januari 2018, pukul 20.40 WIB
- _____. (2016). "Physical Activity". Diakses dari http://www.who.int/topics/physical_activity/en/ pada 8 Februari 2018 pukul 04.04 WIB.
- Kementerian Kesehatan RI (2015) *Infodatin: Pembinaan Kesehatan Olahraga di Indonesia*. diunduh dari: http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin_olahraga.pdf Selasa, 2 Januari 2018
- Finnish National Board of Education (2012). *Summary Physical Activity and learning*. Diunduh dari: ph.fi/download/145366_physical_activity_and_learning.pdf. Rabu, 24 Oktober 2018 03.24 WIB
- U.S. Department of Health and Human Services. (2010) *The Association Between School-Based Physical Activity, Including Physical Education, and Academic Performance* diunduh dari https://www.cdc.gov/healthyyouth/health_and_academics/pdf/pa-pe_paper.pdf pada Rabu, 9 Januari 2019
- Yuniatun (2018) *STUDI KEBIASAAN SARAPAN TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR PADA REMAJA* .diakses dari <https://repository.ipb.ac.id/jspui/bitstream/123456789/95178/1/I18yun.pdf> pada Rabu, 9 Januari 2019