

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

SKRIPSI

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



Oleh:
Langgeng Dwi Sulaksa
NIM. 13604221035

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS
JURUSAN PENDIDIKAN OLAKHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2017**

PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

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

Disusun Oleh:


Langgeng Dwi Sulaksa
NIM. 13604221035

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan

Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Yogyakarta, September 2017

Mengetahui,
Ketua Program Studi



Dr. Subagyo, M.Pd.
NIP. 19561107 198203 1 002

Disetujui,
Dosen Pembimbing,



Erwin Setyo K, M.Kes.
NIP. 19751018 20051 1 002

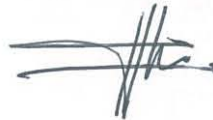
SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Langgeng Dwi Sulaksa
NIM : 13604221035
Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar Penjas
Judul TAS : Hubungan antara Asupan Gizi Sarapan dengan
Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV, V, dan
VI di SD Negeri 2 Wates Kecamatan Wates
Kabupaten Kulonprogo

menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri *). Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, September 2017
Yang Menyatakan,



Langgeng Dwi Sulaksa
NIM. 13604221035

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

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

Disusun Oleh:



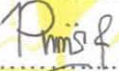
Langgeng Dwi Sulaksa
NIM. 13604221035

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi



Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Penjas

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 24 Oktober 2017

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Erwin Setyo K, M.Kes. Ketua Penguji/Pembimbing		20-11-17
Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes. Penguji		20/11/17
Riky Dwihandaka, M.Or. Sekretaris		13/11/17

Yogyakarta, November 2017
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed
NIP. 19640707 198812 1 001 8

MOTTO

1. “Seandainya kamu melakukan kesalahan dosa sehingga dosa itu sampai menjulang ke langit kemudian kamu bertaubat, maka Allah akan mengampuni dosa-dosamu.” (HR.Ibnu Majah)
2. “Ya Allah, aku memohon kepada-Mu ilmu yang bermanfaat, rejeki yang baik, dan amal yang diterima.” (HR. Ahmad dan Ibnu Majah)
3. “Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan.” (Q.S Al Mujadalah : 11)
4. “Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.” (QS. Ash. Sharh)
5. “Segala sesuatu yang baik selalu datang disaat terbaiknya. Persis waktunya, tidak datang lebih cepat, pun tidak lebih lambat. Itulah kenapa rasa sabar itu harus disertai keyakinan.” (Tere Liye)
6. “Setiap orang punya jatah gagal. Habiskan jatah gagalmu ketika masih muda.” (Dahlan Iskan)
7. “Bahagiakanlah orang tuamu meskipun itu hanya melalui sesuatu hal yang sederhana.” (Penulis)
8. “Pekerjaan paling menyenangkan di dunia adalah hobi yang dibayar.” (Penulis)
9. “Jika kamu melakukan sebuah kesalahan janganlah cari sebuah alasan, tetapi berikanlah sebuah perubahan.” (Penulis)
10. “Saling menghargai keputusan tanpa harus saling menyalahkan.” (Penulis)

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, kupersembahkan karya kecilku ini untuk orang yang kusayangi:

1. Kedua orang tuaku, Bapak Pratjaja dan Ibu Ely Fiatun yang senantiasa mendoakanku, memberi dukungan, motivasi, kasih sayang, materi, dan segalanya yang tak pernah berhenti dicurahkan padaku. Untuk ibu, “malaikatku yang terlihat” bangga bisa terlahir dari rahim sepertimu. Maafkan anakmu yang belum bisa membalasnya.
2. Untuk kakakku tersayang, Ririh Astu Nawati yang baik hati, dan yang selalu peduli, terima kasih banyak atas dorongan serta dukungan yang sangat berarti, sehingga selalu termotivasi untuk cepat menyelesaikan tugas akhir ini.

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

Oleh:

Langgeng Dwi Sulaksa
NIM. 13604221035

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

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Hubungan antara Asupan Gizi Sarapan dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV, V, dan VI di SD Negeri 2 Wates Kecamatan Wates Kabupaten Kulonprogo“ dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Erwin Setyo K, M.Kes., selaku Dosen Pembimbing Skripsi dan Ketua Penguji yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Sekretaris dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Skripsi ini.
3. Dr. Guntur dan Dr. Subagyo, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi dan Ketua Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Penjas beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya TAS ini.
4. Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
5. Nuri Mahayati, S.Pd., selaku Kepala SD Negeri 2 Wates Kecamatan Wates Kabupaten Kulonprogo, yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Para guru dan staf SD Negeri 2 Wates Kecamatan Wates Kabupaten Kulonprogo yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.

7. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah berikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, September 2017
Penulis,



Langgeng Dwi Sulaksa
NIM. 13604221035

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	10
C. Batasan Masalah	10
D. Rumusan Masalah	10
E. Tujuan Penelitian	11
F. Manfaat Hasil Penelitian	11
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori	13
1. Hakikat Kebugaran Jasmani	13
2. Tinjauan Asupan Gizi Sarapan	21
3. Hubungan Asupan Gizi Sarapan dengan Kebugaran Jasmani..	26
4. Karakteristik Siswa SD Usia 10-12 Tahun	28
B. Penelitian yang Relevan	36
C. Kerangka Berpikir	39
D. Hipotesis Penelitian	40
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	42
B. Tempat dan Waktu Penelitian	42
C. Populasi dan Sampel Penelitian	42
D. Definisi Operasional Variabel	43
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	44
F. Teknik Analisis Data	47
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	50
1. Deskripsi Data Hasil Penelitian	50

2. Hasil Uji Prasyarat.....	68
3. Hasil Uji Hipotesis.....	69
B. Pembahasan	71
C. Keterbatasan Penelitian	74
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	75
B. Implikasi	75
C. Saran	76
DAFTAR PUSTAKA	77
LAMPIRAN	81

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Unsur Kebugaran Jasmani.....	17
Gambar 2. Bagan Kerangka Berpikir.....	40
Gambar 3. Desain Penelitian.....	42
Gambar 4. Diagram Batang Asupan Gizi Sarapan Siswa Kelas IV, V, dan VI di SD Negeri 2 Wates Kecamatan Wates Kabupaten Kulonprogo	51
Gambar 5. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV, V, dan VI di SD Negeri 2 Wates Kecamatan Wates Kabupaten Kulonprogo	53
Gambar 6. Diagram Batang Lari 40 Meter Siswa Putra	54
Gambar 7. Diagram Batang Gantung Siku Tekuk Siswa Putra	56
Gambar 8. Diagram Batang Baring Duduk Siswa Putra.....	57
Gambar 9. Diagram Batang Loncat Tegak Siswa Putra	59
Gambar 10. Diagram Batang Lari 600 Meter Siswa Putra	60
Gambar 11. Diagram Batang Lari 40 Meter Siswa Putri	62
Gambar 12. Diagram Batang Gantung Siku Tekuk Siswa Putri.....	63
Gambar 13. Diagram Batang Baring Duduk Siswa Putri	65
Gambar 14. Diagram Batang Loncat Tegak Siswa Putri	66
Gambar 15. Diagram Batang Lari 600 Meter Siswa Putri	68

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Tabel Nilai Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putra	46
Tabel 2. Tabel Nilai Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putri	46
Tabel 3. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia	47
Tabel 4. Deskriptif Statistik Asupan Gizi Sarapan	50
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Asupan Gizi Sarapan Siswa Kelas IV, V, dan VI di SD Negeri 2 Wates Kecamatan Wates Kabupaten Kulonprogo	51
Tabel 6. Deskriptif Statistik Tingkat Kebugaran Jasmani	52
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV, V, dan VI di SD Negeri 2 Wates Kecamatan Wates Kabupaten Kulonprogo.....	52
Tabel 8. Deskriptif Statistik Lari 40 Meter Siswa Putra.....	54
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Lari 40 Meter Siswa Putra.....	54
Tabel 10. Deskriptif Statistik Gantung Siku Tekuk Siswa Putra.....	55
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Gantung Siku Tekuk Siswa Putra	55
Tabel 12. Deskriptif Statistik Baring Duduk Siswa Putra	57
Tabel 13. Distribusi Frekuensi Baring Duduk Siswa Putra	57
Tabel 14. Deskriptif Statistik Loncat Tegak Siswa Putra	58
Tabel 15. Distribusi Frekuensi Loncat Tegak Siswa Putra.....	58
Tabel 16. Deskriptif Statistik Lari 600 Meter Siswa Putra.....	60
Tabel 17. Distribusi Frekuensi Lari 600 Meter Siswa Putra.....	60
Tabel 18. Deskriptif Statistik Lari 40 Meter Siswa Putri	61

Tabel 19. Distribusi Frekuensi Lari 40 Meter Siswa Putri	61
Tabel 20. Deskriptif Statistik Gantung Siku Tekuk Siswa Putri	63
Tabel 21. Distribusi Frekuensi Gantung Siku Tekuk Siswa Putri	63
Tabel 22. Deskriptif Statistik Baring Duduk Siswa Putri	64
Tabel 23. Distribusi Frekuensi Baring Duduk Siswa Putri.....	64
Tabel 24. Deskriptif Statistik Loncat Tegak Siswa Putri.....	66
Tabel 25. Distribusi Frekuensi Loncat Tegak Siswa Putri	66
Tabel 26. Deskriptif Statistik Lari 600 Meter Siswa Putri	67
Tabel 27. Distribusi Frekuensi Lari 600 Meter Siswa Putri	67
Tabel 28. Hasil Uji Normalitas	69
Tabel 29. Hasil Uji Linieritas	69
Tabel 30. Koefisien Korelasi Asupan Gizi Sarapan (X) dengan Tingkat Kebugaran Jasmani (Y)	70

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas	82
Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian dari SD Negeri 2 Wates	83
Lampiran 3. Pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani	84
Lampiran 4. Data Penelitian Kebugaran Jasmani Siswa.....	90
Lampiran 5. Data <i>Food Recall</i>	92
Lampiran 6. Deskriptif Statistik	106
Lampiran 7. Uji Normalitas dan Linieritas.....	114
Lampiran 8. Uji Korelasi.....	115
Lampiran 9. Tabel r	116
Lampiran 10. Dokumentasi	117

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Belajar merupakan hal pokok dan suatu keharusan bagi setiap individu. Jika individu malas belajar, maka akan tertinggal dan mengalami kesulitan dalam mengikuti laju perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang begitu pesat, serta kesulitan dalam menerima dan menguasai materi pelajaran yang disampaikan guru. Belajar merupakan tugas utama seorang siswa, dengan belajar, seseorang siswa akan mempunyai pengetahuan yang luas dalam berbagai hal yang dipelajarinya. Perubahan perilaku seorang siswa merupakan akibat dari kegiatan yang didapat setelah melakukan kegiatan belajar (Muchtar, Julia, & Gamayanti, 2011).

Kegiatan belajar dapat berjalan dengan maksimal jika siswa dalam keadaan sehat baik jasmani maupun rohani. Kesehatan merupakan sesuatu yang sangat penting dan sangat berharga dalam kehidupan, kesehatan merupakan komponen yang sangat mendukung sebagian besar kegiatan manusia, tetapi untuk mencapai kondisi yang sehat baik jasmani maupun rohani, maka harus ada langkah-langkah yang kongkrit untuk mencapainya. Masalah kesehatan mempunyai dimensi yang sangat kompleks, mulai dari pengetahuan, pemahaman, keadaan sampai perilaku siswa dalam kehidupan sehari-hari baik di rumah, sekolah, dan lingkungan masyarakat. Keadaan sehat tidak mungkin didapat secara otomatis, sehat memerlukan pemeliharaan dan pembinaan semua faktor yang mempengaruhinya (Mintarti, 2012).

Salah satu faktor yang tidak kalah penting yang dapat mempengaruhi hasil belajar siswa yaitu asupan makanan yang dikonsumsi. Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Fitriani & Ismawati pada tahun 2014 yang berjudul “Hubungan Antara Asupan Makanan dengan Hasil Nilai Praktik Siswi Kelas IX SMKN 1 Kecamatan Buduran Kabupaten Sidoarjo” 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 $p = 0,000$, 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).

Anak sekolah berada pada masa pertumbuhan fisik dan mental yang sangat diperlukan untuk menunjang kehidupannya di masa datang. Guna mendukung keadaan tersebut, anak sekolah memerlukan kondisi tubuh yang optimal dan bugar sehingga memerlukan status gizi yang baik (Ditjen Bina Kesehatan Direktorat Gizi Masyarakat, 2001 dalam Taufiqurrahman, 2003: 21). Status gizi yang buruk pada anak akan memberikan dampak anak menderita gangguan mental, sukar berkonsentrasi, rendah diri, dan prestasi belajar menjadi rendah karena hambatan terhadap pertumbuhan otak dan tingkat kecerdasan (Moehji, 2003: 32). Salah satu penyebab terjadinya status gizi yang buruk adalah rendahnya asupan zat gizi.

Anak usia sekolah merupakan salah satu kelompok rawan gizi. Pertumbuhan yang berlangsung membutuhkan zat-zat gizi yang adekuat. Bila kebutuhan zat gizi tersebut tidak terpenuhi, akan terjadi hambatan pertumbuhan dengan manifestasi anak kurus (*wasted*) maupun pendek (*stunted*). Pada anak usia sekolah banyak faktor yang mempengaruhi proses pertumbuhan dan perkembangan mental dan jasmani. Salah satunya adalah masalah gizi (Judarwanto, 2008: 12). Upaya untuk menempuh perbaikan gizi anak agar dapat belajar dengan baik, yaitu melalui perbaikan pola makan di keluarga dengan menekankan pentingnya makan pagi sebelum berangkat ke sekolah, dan saran yang tepat dari segi gizi yaitu melakukan kebiasaan makan pagi (Judarwanto, 2008: 12).

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 2000kkal dan 50g, maka makan pagi menyumbangkan 500kkal 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 mengonsumsi 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).

Lebih lanjut menurut Astuti & Sulistyowati (2007) pola makan yang baik akan sangat mendukung kegiatan-kegiatan yang akan dilakukan, di dalam makanan terdapat kandungan-kandungan yang akan memberikan dampak bagi tubuh. Pola makan yang baik adalah pola makan yang seimbang, dulunya sering disebut dengan pola makan 4 sehat 5 sempurna. Mengonsumsi pola makan yang seimbang merupakan anjuran mendasar yang hakiki bagi semua orang, di mana asupan zat gizi yang dikonsumsi menentukan aspek kesehatan nutrisi setiap individu.

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.”**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka masalah yang timbul dalam penelitian ini dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Siswa SD Negeri 2 Wates Kecamatan Wates masih sering mengabaikan sarapan sebelum berangkat sekolah.
2. 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.
3. 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.
4. Hubungan antara asupan gizi sarapan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV, V, dan VI di SD Negeri 2 Wates Kecamatan Wates Kabupaten Kulonprogo belum diketahui.

C. Batasan Masalah

Permasalahan yang terkait dengan hubungan antara asupan gizi sarapan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV, V, dan VI di SD Negeri 2 Wates Kecamatan Wates Kabupaten Kulonprogo sangat kompleks. Oleh sebab itu, agar pembahasan menjadi lebih fokus dan dengan mempertimbangkan segala keterbatasan penulis, masalah dalam skripsi ini dibatasi pada “hubungan antara asupan gizi sarapan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV, V, dan VI di SD Negeri 2 Wates Kecamatan Wates Kabupaten Kulonprogo.”

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Adakah hubungan antara asupan gizi sarapan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV, V, dan VI di SD Negeri 2 Wates Kecamatan Wates Kabupaten Kulonprogo?”

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang dikemukakan di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara asupan gizi sarapan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV, V, dan VI di SD Negeri 2 Wates Kecamatan Wates Kabupaten Kulonprogo.

F. Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat ataupun kegunaan tersebut antara lain:

1. Teoretis

- a. Dapat menunjukan bukti-bukti secara ilmiah mengenai hubungan antara asupan gizi sarapan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV, V, dan VI di SD Negeri 2 Wates Kecamatan Wates Kabupaten Kulonprogo, sehingga dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif untuk menyusun rancangan pembelajaran yang sesuai kebutuhan anak.
- b. Memberikan masukan khususnya untuk sekolah bahwa tingkat kebugaran jasmani dan asupan gizi sarapan yang baik akan berpengaruh terhadap pencapaian prestasi belajar siswa, sehingga diharapkan pihak sekolah berupaya

untuk selalu memperhatikan asupan gizi sarapan gizi dan kebugaran jasmani siswanya.

2. Praktis

- a. Memberikan gambaran tentang asupan gizi sarapan dan tingkat kebugaran jasmani siswanya, sehingga dapat digunakan sebagai evaluasi terhadap program yang telah dilakukan sekaligus untuk menentukan program tambahan yang akan dilakukan.
- b. Dapat memberikan wawasan tentang pentingnya hubungan antara asupan gizi sarapan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa.
- c. Agar siswa mengetahui tingkat kebugaran jasmani dan asupan gizi sarapan, sehingga memiliki upaya untuk selalu melakukan sarapan sebelum beraktivitas.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Kebugaran Jasmani

a. Pengertian Kebugaran Jasmani

Dewasa ini istilah kebugaran jasmani sering menjadi topik pembicaraan yang menarik, pengertian kebugaran jasmani menurut beberapa ahli olahraga memang bermacam-macam, kebugaran jasmani sesuai pendapat Sumosardjuno (1992: 19) adalah:

Kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan yang mendadak, dapat pula ditambahkan kebugaran jasmani merupakan kemampuan untuk menunaikan tugas dengan baik walaupun dalam keadaan sukar, di mana orang yang kebugaran jasmaninya kurang, tidak dapat melakukannya.

Pendapat lain menyebutkan bahwa kebugaran jasmani adalah suatu keadaan saat tubuh mampu menjalankan tugas hariannya dengan baik dan efisien, tanpa kelelahan yang berarti, dan tubuh masih memiliki tenaga cadangan, baik untuk mengatasi keadaan darurat yang mendadak, maupun untuk menikmati waktu senggang dengan rekreasi yang aktif Sudarno (1992: 9). Sedangkan menurut hasil seminar nasional kebugaran jasmani tahun 1971 di Jakarta yang dikutip oleh Kamiso (1998: 58) menyebutkan bahwa seseorang yang memiliki kebugaran jasmani dapat diartikan orang yang cukup mempunyai kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Ismaryati (2006: 40) menyatakan kebugaran jasmani yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas-batas fisiologis terhadap keadaan lingkungan dan atau kerja fisik dengan cara yang cukup efisien tanpa lelah secara berlebihan, sehingga masih dapat melakukan kegiatan-kegiatan lain. Sukadiyanto (2010: 61) mendefinisikan kebugaran jasmani adalah suatu keadaan peralatan tubuh yang mampu memelihara tersedianya energi sebelum, selama, dan sesudah kerja. Nurharsono (2006: 52) menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat dan waspada tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta masih memiliki cadangan energi untuk menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya.

Secara umum yang dimaksud dengan kebugaran fisik (*physical fitness*) yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya (Irianto, 2004: 20). Kebugaran jasmani harus mengaitkan berbagai faktor yang disebut general faktor meliputi penyediaan ruang terbuka, peningkatan sumber daya manusia dan partisipasi masyarakat untuk membudayakan hidup sehat melalui kegiatan olahraga. Kebugaran jasmani tidak hanya berorientasi pada masalah fisik, tetapi memiliki arah dan orientasi pada upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia yang memiliki ketahanan psiko-fisik secara menyeluruh.

Dari sumber lain Lutan (2002: 7) mengemukakan bahwa, “makna kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan adalah kemampuan seseorang

untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas.” Kebugaran itu dicapai melalui sebuah kombinasi dari latihan teratur dan kemampuan yang melekat pada seseorang. Menurut Sharkey (2003: 3) bahwa, “kebugaran jasmani merupakan bagian dalam pemeliharaan kesehatan, semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang, maka akan semakin baik tingkat kesehatan seseorang”.

Kebugaran jasmani (*physical fitness*) adalah satu aspek dari kebugaran menyeluruh (*total fitness*). Kebugaran jasmani penting bagi semua orang untuk menjalani kehidupan sehari-hari. Dengan dimilikinya kebugaran jasmani yang baik orang akan mampu melaksanakan aktivitas kesehariannya dengan waktu yang lebih lama dibanding dengan orang yang memiliki kebugaran jasmani yang rendah (Suharjana, 2013: 3) Pada dasarnya kebugaran jasmani menyangkut kemampuan penyesuaian tubuh seseorang terhadap perubahan faal tubuh yang disebabkan oleh kerja tertentu dan menggambarkan derajat sehat seseorang untuk berbagai tingkat kesehatan fisik. Mikdar (2006: 45) berpendapat bahwa, “kebugaran jasmani menunjukkan kemampuan seseorang untuk mengerjakan tugas secara fisik pada tingkat moderat tanpa lelah yang berlebihan”

Pendapat beberapa ahli di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan seseorang 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, di mana orang yang kebugarannya kurang tidak

akan mampu melakukannya. Tetapi perlu diketahui bahwa masing-masing individu mempunyai latar belakang kemampuan tubuh dan pekerjaan yang berbeda sehingga masing-masing akan mempunyai kebugaran jasmani yang berbeda pula.

b. Komponen-komponen Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan pengertian yang kompleks. Maka baru dapat dipahami jika mengetahui tentang komponen-komponen kebugaran jasmani yang saling berkait antara yang satu dengan yang lain. Senam kebugaran jasmani adalah suatu bentuk latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani karena gerakan-gerakannya melibatkan secara aktif sejumlah besar otot secara berkesinambungan dengan beban latihan yang cukup untuk merangsang jantung, paru-paru dan pembuluh darah, dan besarnya latihan untuk masing-masing otot tidak terlalu tinggi sehingga cukup untuk meningkatkan kebugaran jasmani (Irianto, 2004: 14).

Dapat juga dikatakan bahwa senam kebugaran jasmani usia sekolah menengah pertama gerakan-gerakannya mengandung unsur dari komponen kebugaran jasmani. Sajoto (1988: 8) menyatakan bahwa:

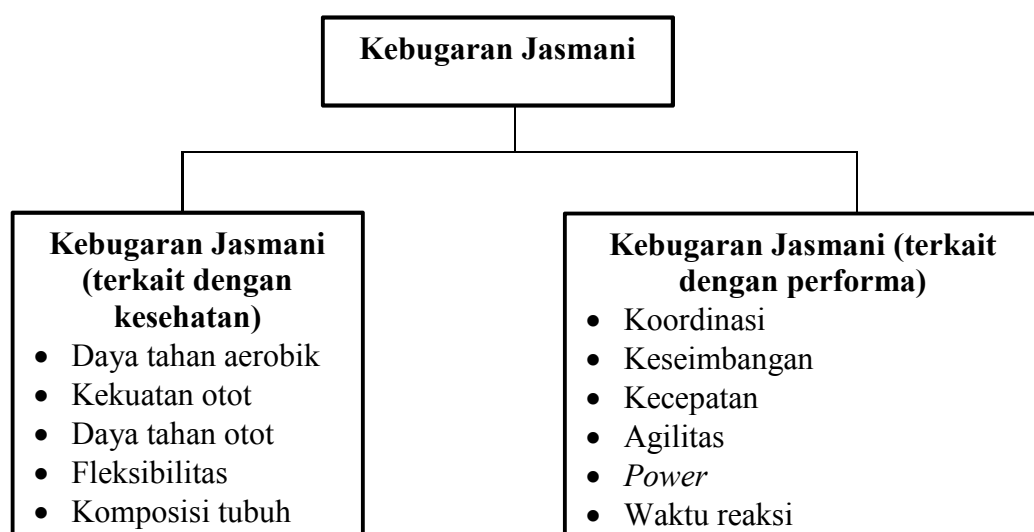
Komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan meliputi 10 komponen, sebagai berikut: (1) kekuatan (*strength*), (2) daya tahan (*endurance*), (3) daya otot (*muscular power*), (4) kecepatan (*speed*), (5) daya lentur (*flexibility*), (6) kelincahan (*agility*), (7) koordinasi (*coordination*), (8) keseimbangan (*balance*), (9) ketepatan (*accuracy*), (10) reaksi (*reaction*).

Dijelaskan oleh Irianto (2004: 4), kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan memiliki empat komponen dasar, yaitu meliputi:

- 1) Daya tahan paru-jantung
Merupakan kemampuan paru-jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam jangka waktu lama.
- 2) Kekuatan dan daya tahan otot
Kekuatan otot adalah kemampuan otot melawan beban dalam satu usaha. Sedangkan daya tahan otot adalah kemampuan otot melakukan serangkaian kerja dalam waktu yang lama.
- 3) Kelentukan
Merupakan kemampuan persendian bergerak secara leluasa.
- 4) Komposisi tubuh
Adalah perbandingan berat tubuh berupa lemak dengan berat tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dalam persentase lemak tubuh.

Menurut Wahjoedi (2000: 61) di antara keempat komponen kebugaran jasmani (daya tahan kardiorespirasi, daya tahan otot, kekuatan otot, dan fleksibilitas), daya tahan kardiorespirasi dianggap komponen paling pokok dalam kebugaran jasmani. Daya tahan kardiorespirasi sangat penting untuk menunjang kerja otot dengan mengambil oksigen dan menyalurkan keseluruhan jaringan otot yang sedang aktif sehingga dapat digunakan untuk metabolisme.

Agar lebih jelas, maka unsur-unsur kebugaran jasmani dapat dilihat pada bagan sebagai berikut:



Gambar 1. Unsur Kebugaran Jasmani
(Sumber: Wahjoedi, 2000: 61)

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani berperan penting dalam mengembangkan kemampuan, kesanggupan dan daya tahan diri sehingga dapat mempertinggi daya tahan diri sehingga dapat mempertinggi daya aktivitas kerja maupun belajar. Hal ini tidak terlepas dari berbagai faktor yang mempengaruhinya. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani fisik menurut Irianto (2004: 3): (1) umur, (2) jenis kelamin, (3) keturunan, (4) makanan yang dikonsumsi, (5) rokok, dan (6) berolahraga. Lebih lanjut Irianto (2004: 3) menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani adalah sebagai berikut:

1) Makanan dan Gizi

Gizi adalah satuan-satuan yang menyusun bahan makanan atau bahan-bahan dasar, sedangkan bahan makanan adalah suatu yang dibeli, dimasak, dan disajikan sebagai hidangan untuk dikonsumsi (Irianto, 2004: 8). Makanan dan gizi sangat diperlukan bagi tubuh untuk proses pertumbuhan, pengertian sel tubuh yang rusak, untuk mempertahankan kondisi tubuh dan untuk menunjang aktivitas fisik. Kebutuhan gizi tiap orang dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu: berat ringannya aktivitas, usia, jenis kelamin, dan faktor kondisi. Ada 6 unsur zat gizi yang mutlak dibutuhkan oleh tubuh manusia, yaitu: karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air.

2) Faktor Tidur dan Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak mungkin mampu bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator

keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan sehingga dapat aktivitas sehari-hari dengan nyaman (Irianto, 2004: 8).

3) Faktor Kebiasaan Hidup Sehat

Menurut Irianto (2004: 8) agar kesegaran jasmani tetap terjaga, maka tidak akan terlepas dari pola hidup sehat yang harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dengan cara:

- a) Membiasakan memakan makanan yang bersih dan bernilai gizi (empat sehat lima sempurna).
- b) Selalu menjaga kebersihan pribadi seperti: mandi dengan air bersih, menggosok gigi secara teratur, kebersihan rambut, kulit, dan sebagainya.
- c) Istirahat yang cukup.
- d) Menghindari kebiasaan-kebiasaan buruk seperti merokok, minuman beralkohol, obat-obatan terlarang dan sebagainya.
- e) Menghindari kebiasaan minum obat, kecuali atas anjuran dokter.

4) Faktor Lingkungan

Lingkungan adalah tempat di mana seseorang tinggal dalam waktu lama. Dalam hal ini tentunya menyangkut lingkungan fisik serta sosial ekonomi. Kondisi lingkungan, pekerjaan, kebiasaan hidup sehari-hari, keadaan ekonomi. Semua ini akan dapat berpengaruh terhadap kesegaran jasmani seseorang.

5) Faktor Latihan dan Olahraga

Faktor latihan dan olahraga punya pengaruh yang besar terhadap peningkatan kesegaran jasmani seseorang. Seseorang yang secara teratur berlatih

sesuai dengan keperluannya dan memperoleh kesegaran jasmani dari padanya disebut terlatih. Sebaliknya, seseorang yang membiarkan ototnya lemas tergantung dan berada dalam kondisi fisik yang buruk disebut tak terlatih. Berolahraga adalah alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran, sebab olahraga mempunyai multi manfaat baik manfaat fisik, psikis, maupun manfaat sosial (Irianto, 2004: 9).

d. Manfaat Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani mempunyai banyak manfaat terutama untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Tubuh yang mempunyai tingkat kebugaran yang baik tidak akan mudah lelah sehingga aktivitas dapat dilakukan dengan baik tanpa ada hambatan. Lutan (2002: 10) menyebutkan kebugaran jasmani akan mendatangkan manfaat di antaranya:

- 1) Terbangunnya kekuatan dan daya tahan otot seperti kekuatan tulang, persendian yang akan mendukung performa baik dalam aktivitas olahraga maupun non-olahraga.
- 2) Meningkatkan daya tahan aerobik
- 3) Meningkatkan fleksibilitas
- 4) Membakar kalori yang memungkinkan tubuh terhindar dari kegemukan
- 5) Mengurangi stres
- 6) Meningkatkan gairah hidup

Selanjutnya Lutan (2002: 10) menyatakan bahwa keuntungan yang dapat dirasakan dari kebugaran jasmani adalah sebagai berikut:

- 1) Hidup lebih sehat dan segar
- 2) Kesehatan fisik dan mental lebih baik
- 3) Menurunkan bahaya penyakit jantung
- 4) Mengurangi resiko tekanan darah tinggi
- 5) Mengurangi stres
- 6) Otot lebih sehat dan kuat

Pembinaan kebugaran jasmani bagi siswa SD menurut Lutan (2002: 9) adalah meningkatkan kapasitas belajar siswa, meningkatkan ketahanan terhadap penyakit dan menurunkan angka tidak masuk ke sekolah. Berdasarkan berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani bermanfaat sebagai pembangun kekuatan dan daya tahan otot, meningkatkan daya tahan aerobik, meningkatkan fleksibilitas, membakar kalori, mengurangi stres serta meningkatkan gairah hidup. Penting bagi setiap individu mempunyai tingkat kebugaran jasmani untuk dapat melakukan aktivitas hidup secara maksimal. Bagi siswa SD kebugaran jasmani bermanfaat dalam melakukan aktivitas belajar. Baiknya tingkat kebugaran jasmani siswa akan mendukung proses belajar yang dilakukan di sekolah. Siswa menjadi tidak mudah lelah dalam belajar, mempunyai konsentrasi yang tinggi dan semangat yang baik dalam belajar. Kebugaran jasmani siswa ini akan mendukung pencapaian prestasi belajar siswa.

2. Tinjauan Asupan Gizi Sarapan

a. Pengertian Sarapan Pagi

Manusia membutuhkan energi untuk mempertahankan hidup, menunjang pertumbuhan dan melakukan aktivitas fisik. Energi diperoleh dari karbohidrat, lemak, dan protein yang ada di dalam bahan makanan (Almatsier, 2004). Tubuh membutuhkan asupan makanan agar dapat melakukan aktivitas dengan baik. Pada pagi hari, tubuh membutuhkan asupan energi yang banyak karena pada pagi hari seseorang melakukan banyak aktivitas. Oleh karena itu, setiap orang sangat disarankan untuk sarapan pagi agar dapat melakukan aktivitas tanpa merasa kelelahan.

Sarapan pagi adalah suatu kegiatan yang penting sebelum melakukan aktivitas fisik pada hari itu. Sarapan sehat seyogyanya mengandung unsur empat sehat lima sempurna. Ini berarti kita benar-benar telah mempersiapkan diri untuk menghadapi segala aktivitas dengan amunisi yang lengkap (Khomsan, 2002). Manusia membutuhkan sarapan pagi karena dalam sarapan pagi diharapkan terjadinya ketersediaan energi yang digunakan untuk jam pertama melakukan aktivitas. Akibat tidak sarapan pagi akan menyebabkan tubuh tidak mempunyai energi yang cukup untuk melakukan aktivitas terutama pada proses belajar karena pada malam hari di tubuh tetap berlangsung proses oksidasi guna menghasilkan (Moehji, 2003).

Menurut Khomsan (2004: 102) sarapan pagi termasuk dalam 13 Pedoman Umum Gizi Seimbang yaitu makanan yang dimakan pada pagi hari sebelum beraktivitas yang terdiri dari makanan pokok dan lauk pauk atau makanan kudapan. Menurut berbagai kajian, frekuensi makan yang baik adalah tiga kali sehari. Hal ini berarti sarapan pagi hendaknya jangan ditinggalkan. Sarapan pagi berupa makanan atau minuman yang memberikan energi dan zat gizi lain yang dikonsumsi pada waktu pagi hari dan bisa dilakukan antara pukul 06.00-08.00 (Khomsan, 2004: 103). Sarapan pagi merupakan suatu kegiatan yang penting sebelum melakukan aktivitas di pagi hari dan menyumbangkan gizi sekitar 20-30% dari kebutuhan kalori sehari (Soekirman, 2000: 58). Menurut Almatier (2004: 295), sarapan pagi yang mengacu pada gizi seimbang dengan pemberian makanan memenuhi zat-zat sebagai berikut:

- 1) Sumber zat energi/tenaga seperti padi-padian, tepung-tepungan, umbi-umbian, sagu, dan pisang.

- 2) Sumber zat pengatur seperti sayuran dan buah-buahan
- 3) Sumber zat pembangun seperti ikan, ayam, telur, daging, susu, kacang-kacangan dan hasil olahannya (tempe, tahu, oncom).

Sarapan atau makan pagi adalah makanan yang disantap pada pagi hari, waktu sarapan dimulai dari pukul 06.00 pagi sampai dengan pukul 10.00 pagi. Sarapan dianjurkan menyantap makanan yang ringan bagi kerja pencernaan, sehingga dianjurkan untuk mengonsumsi makanan yang memiliki kadar serat tinggi dengan protein yang cukup namun dengan kadar lemak rendah. Selain itu, mengonsumsi protein dan kadar serat yang tinggi juga dapat membuat seseorang tetap merasa kenyang hingga waktu makan siang (Jøtting, 2010). Sarapan pagi yang baik harus banyak mengandung karbohidrat karena akan merangsang glukosa dan mikro nutrient dalam otak yang dapat menghasilkan energi, selain itu dapat berlangsung memacu otak agar membantu memusatkan pikiran untuk belajar dan memudahkan penyerapan pelajaran (Moehji, 2003).

b. Manfaat Sarapan Pagi

Sarapan pagi sangat bermanfaat bagi setiap orang. Bagi orang dewasa, sarapan pagi dapat memelihara ketahanan fisik, mempertahankan daya tahan tubuh saat bekerja dan meningkatkan produktivitas kerja. Bagi anak sekolah, sarapan pagi dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan penyerapan pelajaran sehingga prestasi belajar lebih baik (Khomsan, 2004).

Menurut Khomsan (2004) ada 2 manfaat yang diperoleh dengan mengonsumsi melakukan sarapan pagi, antara lain:

- 1) Sarapan pagi dapat menyediakan karbohidrat yang siap digunakan untuk meningkatkan kadar gula darah. Dengan kadar gula darah yang terjamin normal, maka gairah dan konsentrasi kerja bisa lebih baik sehingga berdampak positif untuk meningkatkan produktivitas.

- 2) Pada dasarnya sarapan pagi akan memberikan kontribusi penting akan beberapa zat gizi yang diperlukan tubuh seperti protein, lemak, vitamin dan mineral.

Ketersediaan zat gizi ini bermanfaat untuk berfungsinya proses fisiologis dalam tubuh. 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) Sarapan pagi termasuk dalam Pedoman Umum Gizi Seimbang dalam pesan kedelapan. Makan pagi dengan makanan yang beraneka ragam akan memenuhi kebutuhan gizi untuk mempertahankan kesegaran tubuh dan meningkatkan produktivitas dalam bekerja. Pada anak-anak, makan pagi akan memudahkan konsentrasi belajar sehingga prestasi belajar bisa lebih ditingkatkan (Soekirman, 2000).

c. Kerugian Tidak Sarapan Pagi

Menurut Judarwanto (2008: 6) seseorang tidak sarapan pagi berarti perutnya dalam keadaan kosong sejak makan malam sebelumnya sampai makan siang nantinya. Bila anak sekolah yang tidak sarapan pagi maka kadar gulanya akan menurun. Jika kondisi ini terjadi, maka tubuh akan berusaha menaikkan kadar gula darah dengan mengambil cadangan glikogen. Dalam keadaan seperti ini, tubuh pasti tidak berada dalam kondisi yang baik untuk melakukan pekerjaan yang baik.

Ada beberapa akibat yang dapat terjadi jika seseorang tidak sarapan pagi yaitu badan terasa lemah karena kekurangan zat gizi yang diperlukan untuk

tenaga, tidak dapat melakukan kegiatan atau pekerjaan pagi hari dengan baik, kebugaran jasmani atau ketahanan fisik yang rendah, anak sekolah tidak dapat berpikir dengan baik dan malas, orang dewasa hasil kerjanya menurun (Judarwanto, 2008: 6).

Selain itu, bila tidak sarapan pagi dapat menyebabkan konsentrasi belajar berkurang, kecepatan bereaksi menurun tajam, sehingga kemampuan memecahkan suatu masalah juga menjadi sangat menurun. Dengan demikian prestasi belajar juga ikut menurun. Kebiasaan tidak sarapan pagi yang berlama-lama juga akan mengakibatkan pemasukan gizi menjadi berkurang dan tidak seimbang sehingga pertumbuhan anak menjadi terganggu. Dengan demikian seorang anak yang biasa tidak sarapan pagi dalam jangka waktu lama akan berakibat buruk pada penampilan intelektualnya, prestasi di sekolah menurun dan penampilan sosial menjadi terganggu (Khomsan, 2004).

d. Fungsi Zat Gizi

Berdasarkan fungsinya, tubuh manusia memerlukan zat gizi untuk memperoleh energi guna melakukan kegiatan fisik sehari-hari atau sebagai zat tenaga, untuk proses tumbuh kembang pada anak, penggantian jaringan tubuh yang rusak atau sebagai zat pembangun, serta untuk mengatur semua fungsi tubuh dan melindungi tubuh dari penyakit atau sebagai zat pengatur. Menurut Lutan (2002: 1) kebutuhan akan zat gizi mutlak bagi tubuh agar dapat melaksanakan fungsi normalnya. Setiap aktivitas memerlukan energi, energi tersebut didapat dari makanan sehari-hari, makanan yang tepat akan dapat menghasilkan kondisi badan

yang sebaik-baiknya, karena makanan akan memberikan tenaga yang sesuai dengan keperluan tubuhnya dalam kehidupan sehari-hari.

Menurut Irianto (2004: 5-6) makanan bergizi sebagai sumber energi, bahan pembangun, pelindung tubuh, dan pengatur tubuh. Menurut Supriasa, Nyoman, Bakri, & Fajar (2002: 17) bahwa, “gizi adalah suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme, dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ, serta menghasilkan energi.” Dapat ditarik kesimpulan fungsi dari gizi adalah zat untuk memberikan energi atau asupan tenaga pada tubuh untuk menjalankan kondisi tubuh dalam keadaan normal maupun bekerja.

3. Hubungan Asupan Gizi Sarapan dengan Kebugaran Jasmani

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 (Giovannini, 2008: 34) atau seperempat kalori sehari (Judarwanto, 2008: 24), tepat komposisinya, jumlahnya serta waktu pemberian (Pollitt & Mathews, 1998: 12). 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).

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 2000kkal dan 50g, maka makan pagi menyumbangkan 500kkal 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: 27).

Kebugaran tubuh merupakan bagian yang penting dari pertumbuhan dan perkembangan termasuk pada remaja (Atmojo, 2008: 53). Kebugaran jasmani bermanfaat untuk mencegah kelebihan berat badan, menjaga daya tahan paru dan jantung, kekuatan dan daya tahan otot, kelentukan, komposisi tubuh yang ideal dan sehat, dapat meningkatkan produktivitas kerja, merasa tenang dan nyaman, serta memiliki rasa percaya diri dan hidup seimbang. Untuk itu diperlukan asupan makanan yang cukup dari sarapan pagi sebagai penunjang kebugaran tubuh sebelum melakukan aktivitas di pagi hari (Irianto, 2004: 4). Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa asupan gizi sarapan mempunyai hubungan yang positif dengan kebugaran jasmani.

4. Karakteristik Siswa SD Usia 10-12 Tahun

a. Karakteristik Siswa SD Usia 10-12 Tahun

Siswa sekolah dasar kelas IV dan V masuk dalam usia 10-12 tahun. Masa sekolah dasar merupakan masa perkembangan di mana baik untuk pertumbuhan anak dan perkembangan anak. Sesuai dengan pendapat Yusuf (2012: 24-25) yang menyatakan bahwa masa usia Sekolah Dasar sering disebut masa intelektual atau masa keserasian bersekolah. Pada masa keserasian bersekolah ini secara relatif, anak lebih mudah dididik daripada masa sebelum dan sesudahnya. Masa ini diperinci lagi menjadi dua fase, menurut Yusuf (2012: 24-25) yaitu:

- 1) Masa kelas-kelas rendah sekolah dasar, kira-kira 6 atau 7 tahun sampai umur 9 atau 10 tahun. Beberapa sifat anak-anak pada masa ini antara lain.
 - a) Adanya hubungan positif yang tinggi antara keadaan jasmani dengan prestasi (Apabila jasmaninya sehat banyak prestasi yang diperoleh)
 - b) Sikap tunduk kepada peraturan-peraturan permainan yang tradisional
 - c) Adanya kecenderungan memuji diri sendiri (menyebut nama sendiri)
 - d) Suka membanding bandingkan dirinya dengan anak yang lain
 - e) Apabila tidak dapat menyelesaikan suatu soal, maka soal itu tidak dianggap penting.
 - f) Pada masa ini (terutama usia 6,0-8,0 tahun) anak menghendaki nilai (angka rapor) yang baik, tanpa mengingat apakah prestasinya memang pantas diberi nilai baik atau tidak.
- 2) Masa kelas-kelas tinggi Sekolah Dasar, kira-kira umur 9,0 atau 10,0 sampai umur 12,0 atau 13,0 tahun. Beberapa sifat khas anak-anak pada masa ini ialah:
 - 1) Adanya minat terhadap kehidupan praktis sehari-hari yang konkret, hal ini menimbulkan adanya kecenderungan untuk membandingkan pekerjaan-pekerjaan yang praktis.
 - 2) Amat realistik, ingin mengetahui ingin belajar.
 - 3) Menjelang akhir masa ini telah ada minat kepada hal-hal dan mata pelajaran khusus, yang oleh para ahli yang mengikuti teori faktor ditafsirkan sebagai nilai menonjolnya faktor-faktor (Bakat-bakat khusus)
 - 4) Sampai kira-kira umur 11,0 tahun anak membutuhkan guru atau orang-orang dewasa lainnya untuk menyelesaikan tugas dan memenuhi keinginannya. Selepas umur ini pada umumnya anak

menghadapi tugas-tugasnya dengan bebas dan berusaha untuk menyelesaikannya.

- 5) Pada masa ini, anak memandang nilai (angka rapor) sebagai ukuran yang tepat (sebaik-baiknya) mengenai prestasi sekolah.
- 6) Anak-anak pada usia ini gemar membentuk kelompok sebaya biasanya untuk dapat bermain bersama-sama. Dalam permainan itu biasanya anak tidak lagi terikat kepada peraturan permainan yang tradisional (yang sudah ada), mereka membuat peraturan sendiri.

Karakteristik anak usia antara 10-12 tahun menurut Hurlock (2000: 22),

yaitu:

- 1) Menyenangi permainan aktif;
- 2) Minat terhadap olahraga kompetitif dan permainan terorganisasi meningkat;
- 3) Rasa kebanggaan akan keterampilan yang dikuasai tinggi;
- 4) Mencari perhatian orang dewasa;
- 5) Pemujaan kepahlawanan tinggi;
- 6) Mudah gembira, kondisi emosionalnya tidak stabil;
- 7) Mulai memahami arti akan waktu dan ingin mencapai sesuatu pada waktunya.

Usia rata-rata anak Indonesia saat masuk sekolah dasar adalah 6 tahun dan selesai pada usia 12 tahun. Kalau mengacu pada pembagian tahapan perkembangan anak, berarti anak usia sekolah berada dalam dua masa perkembangan, yaitu masa kanak-kanak tengah (6-9 tahun), dan masa kanak-kanak akhir (10-12 tahun).

Perkembangan anak usia sekolah dasar menurut Hurlock (2000: 23), sebagai berikut:

1) Perkembangan fisik

Menurut Hurlock (2000: 23) sampai dengan usia sekitar enam tahun terlihat bahwa badan anak bagian atas berkembang lebih lambat daripada bagian bawah. Anggota-anggota badan relatif masih pendek, kepala dan perut relatif masih besar. Selama masa akhir anak-anak, tinggi bertumbuh sekitar 5% hingga 6% dan berat

bertambah sekitar 10% setiap tahun. Pada usia 6 tahun tinggi rata-rata anak adalah 46 inchi dengan berat 22,5 kg. Kemudian pada usia 12 tahun tinggi anak mencapai 60 inchi dan berat 40-42,5 kg.

Jadi, pada masa ini peningkatan berat badan anak lebih banyak daripada panjang badannya. Kaki dan tangan menjadi lebih panjang, dada dan panggul lebih besar. Peningkatan berat badan anak selama masa ini terjadi terutama karena bertambahnya ukuran sistem rangka dan otot, serta ukuran beberapa organ tubuh. Pada saat yang sama, masa dan kekuatan otot-otot seacar berangsur-angsur bertambah. Pertambahan kekuatan otot ini adalah karena faktor keturunan dan lathan (olahraga). Karena perbedaan jumlah sel-sel otot, maka umumnya anak laki-laki lebih kuat daripada anak perempuan (Hurlock, 2000: 23).

2) Perkembangan kognitif

Menurut pada teori kognitif Piaget, (Hurlock, 2000: 24) pemikiran anak-anak usia sekolah dasar masuk dalam tahap pemikiran konkret-operasional (*concrete operational thought*), yaitu masa di mana aktivitas mental anak terfokus pada objek-objek yang nyata atau pada berbagai kejadian yang pernah dialaminya. Ini berarti bahwa anak usia sekolah dasar sudah memiliki kemampuan untuk berpikir melalui urutan sebab akibat dan mulai mengenali banyaknya cara yang bisa ditempuh dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya. Anak usia ini juga dapat mempertimbangkan secara logis hasil dari sebuah kondisi atau situasi serta tahu beberapa aturan atau setrategi berpikir, seperti penjumlahan, pengurangan, penggandaan, mengurutkan sesuatu secara berseri dan mampu memahami operasi dalam sejumlah konsep, seperti $5 \times 6 = 30$; $30 : 6 = 5$.

Menurut Hurlock (2000: 23) dalam upaya memahami alam sekitarnya mereka tidak lagi terlalu mengandalkan informasi yang bersumber dari panca indra, karena ia mulai kemampuan untuk membedakan apa yang tampak oleh mata dengan kenyataan yang sesungguhnya, dan antara yang bersifat sementara dengan yang bersifat menetap. Misalnya, mereka akan tahu bahwa air dalam gelas besar pendek dipindahkan ke dalam gelas kecil yang tinggi, jumlahnya akan tetap sama karena tidak satu tetes pun yang tumpah. Hal ini adalah karena tidak lagi mengandalkan persepsi penglihatannya, melainkan sudah mampu menggunakan logikanya.

Menurut Hurlock (2000: 23) pemahaman tentang waktu dan ruang (*spatial relations*) anak usia sekolah dasar juga semakin baik. Karena itu, mereka dapat dengan mudah menemukan jalan keluar di ruangan yang lebih kompleks daripada sekedar ruangan dirumahnya sendiri. Anak usia SD telah memiliki struktur kognitif yang memungkinkannya dapat berpikir untuk melakukan suatu tindakan, tapi ia sendiri bertindak secara nyata. Hanya saja, apa yang dipikirkan oleh anak masih terbatas pada hal-hal yang ada hubungannya dengan sesuatu yang konkret, suatu realitas secara fisik, benda-benda yang benar-benar nyata. Sebaliknya, benda-benda atau peristiwa-peristiwa yang tidak ada hubungannya secara jelas dan konkret secara realitas, masih sulit dipikirkan oleh anak.

Menurut Hurlock (2000: 25) keterbatasan lain yang terjadi dalam kemampuan berpikir konkret anak ialah egosentrisme. Artinya, anak belum mampu membedakan antara perbuatan-perbuatan dan objek-objek yang secara langsung dialami dengan perbuatan-perbuatan yang objek-objek yang hanya ada

dalam pikirannya. Misalnya, ketika anak diberikan soal untuk memecahkan, ia tidak akan mulai dari sudut objeknya, melainkan ia akan mulai dari dirinya sendiri. Egosentrisme pada anak terlihat dari ketidakmampuan anak untuk melihat pikiran dan pengalaman sebagai dua gejala yang masing masing berdiri sendiri. Terlepas dari keterbatasan tersebut, pada masa akhir usia sekolah (10-12 tahun) atau pra-remaja, anak-anak terlihat semakin mahir menggunakan logikanya. Hal ini di antaranya terlihat dari kemahirannya dalam menghitung yang bisa diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

3) Perkembangan Konsep Diri

Menurut Hurlock (2000: 26) pada awal-awal masuk sekolah dasar, terjadi penurunan dalam konsep diri anak. Hal ini disebabkan oleh tuntutan baru dalam akademik dan perubahan sosial yang muncul di sekolah. Sekolah dasar banyak memberikan kesempatan kepada anak-anak untuk membandingkan diri dengan temannya. Sehingga penilaian dirinya menjadi realistis. Anak-anak yang secara rutin lebih mungkin untuk melakukan langkah-langkah yang dapat mempertahankan keutuhan harga dirinya. Mereka sering memfokuskan perhatian pada bidang di mana mereka unggul seperti olahraga atau hobi, dan kurang perhatiannya pada bidang yang memberi kesukaran pada dirinya. Hal itu disebabkan karena mereka telah menguasai sejumlah bidang dan pengalaman untuk memperhitungkan kekuatan dalam penampilan diri mereka, maka kebanyakan anak berusaha mempertahankan kestabilan harga diri mereka selama bersekolah.

4) Perkembangan Spiritual

Menurut Hurlock (2000: 27) sebagai anak yang tengah berada dalam tahap pemikiran operasional konkret, maka anak-anak usia sekolah dasar akan memahami segala sesuatu yang abstrak dengan interpretasi secara konkret. Hal ini juga berpengaruh terhadap pemahamannya mengenai konsep-konsep keagamaan. Misalnya gambaran tentang tuhan, pada awalnya anak-anak akan memahami tuhan sebagai sebuah konsep konkret yang mempunyai perwujudan real, serta memiliki sifat pribadi seperti manusia. Namun seiring perkembangan kognitifnya, konsep ketuhanan yang bersifat konkret ini mulai berubah menjadi abstrak. Dengan demikian, gagasan-gagasan keagamaan, yang bersifat abstrak dipahami secara konkret, seperti tuhan itu satu, tuhan itu amat dekat, tuhan itu ada di mana-mana, mulai dapat dipahami.

5) Perkembangan Bahasa

Menurut Hurlock (2000: 28) usia SD merupakan berkembang pesatnya mengenal pembendaharaan kata. Pada awal masa sekolah, anak menguasai kurang lebih 2500 kata dan pada masa akhir sekolah menguasai kurang lebih 30.000 kata. Sehingga pada anak ini mulai gemar membaca dan berkomunikasi dengan orang lain. Faktor yang mempengaruhi komunikasi pada masa sekolah yaitu kematangan organ bicara dan proses belajar. Usia SD ditandai dengan perluasan hubungan sosial. Anak mulai keluar dari keluarga menuju masyarakat, anak mulai dapat bekerja sama dengan teman, dan membentuk kelompok sebaya. Kematangan perkembangan sosial pada anak SD dapat dimanfaatkan untuk memberikan tugas-tugas kelompok. Melalui kerja kelompok ini, anak dapat belajar tentang sikap dan

kebiasaan dalam bekerja sama, saling menghormati, tenggang rasa, dan bertanggungjawab.

6) Perkembangan Emosi

Anak SD mulai menyadari bahwa pengungkapan emosi secara kasar tidak dapat diterima dalam masyarakat, maka mereka mulai belajar mengendalikan dan mengontrol ekspresi emosinya. Kemampuan mengontrol emosi pada anak, dipengaruhi oleh suasana kehidupan ekspresi emosi didalam keluarga. Berbagai emosi yang dialami anak SD adalah marah, takut, cemburu, rasa ingin tahu dan kegembiraan yang meluap.

7) Perkembangan Motorik

Seiring dengan perkembangan fisiknya yang beranjak matang, maka perkembangan motorik anak sudah dapat terkoordinasi dengan baik. Pada masa ini ditandai dengan kelebihan gerak atau aktifitas motorik. Oleh karena itu, usia ini merupakan masa yang ideal untuk belajar keterampilan yang berkaitan dengan motorik, seperti menulis, menggambar, melukis, berenang, main bola, dan atletik. Perkembangan fisik yang normal merupakan salah satu faktor penentu kelancaran proses belajar, baik dalam bidang pengetahuan maupun keterampilan.

8) Perkembangan moral

Pada usia sekolah dasar anak sudah dapat mengikuti pertautan atau tuntutan dari orang tua atau lingkungan sosialnya. Pada akhir usia ini anak sudah dapat memahami alasan mendasari suatu peraturan. Di samping itu, anak sudah dapat mengasosiasikan setiap bentuk perilaku dengan konsep benar-salah atau baik-buruk. Peranan guru Penjasorkes sangat besar dalam memberi pengarahan

dan bimbingan pada anak besar. Sesuai dengan sifat psiko-sosial anak, guru bisa menempatkan dirinya sebagai orang dewasa yang bias dipercaya, memberikan perhatian, persetujuan dan dorongan kepada anak untuk berbuat sebaik-baiknya.

b. Karakteristik Siswa SD Negeri 2 Wates Kabupaten Kulonprogo

Kondisi SD Negeri 2 Wates Kecamatan Wates Kabupaten Kulonprogo yang berada di daerah pegunungan, di mana sebagian besar orang tua siswa siswa berprofesi sebagai petani, sehingga aktivitas siswa setelah pulang sekolah membantu orang tuanya. Seperti cari kayu bakar dan cari rumput. Sebagian siswa jarak rumah dari sekolah cukup jauh dengan kondisi jalan naik turun dan siswa tersebut harus berjalan kaki, aktivitas lain di luar sekolah adalah mengaji. Kondisi tersebut berdampak dan berpengaruh pada sistem mata pencaharian penduduknya, di mana mayoritas penduduknya sebagai petani ladang, sementara untuk lahan basah/pesawahan relatif sedikit.

Letak Desa secara geografis itu pun yang secara langsung maupun tidak langsung berpengaruh pada pola perilaku dan karakteristik siswa/siswi SD Negeri 2 Wates Kecamatan Wates Kabupaten Kulonprogo, dengan demikian letak geografis desa mempengaruhi kesegaran jasmani siswa/siswi SD Negeri 2 Wates Kecamatan Wates Kabupaten Kulonprogo. Pengaruh tersebut bisa dilihat dari jarak rumah dengan letak sekolah yang relatif jauh dan kondisi jalan yang naik turun. Bagi sebagian besar siswa/ siswi SD Negeri 2 Wates Kecamatan Wates Kabupaten Kulonprogo perjalanan tersebut ditempuh dengan berjalan kaki. Perjalanan siswa/ siswi SD Negeri 2 Wates Kecamatan Wates Kabupaten Kulonprogo dari rumah ke sekolah merupakan aktivitas rutin. Aktivitas tersebut

memungkinkan berpengaruh terhadap tingkat kesehatan para siswa, mengingat secara fisik mereka setiap hari telah melakukan aktivitas olahraga yang akan berpengaruh pula pada tingkat kesegaran jasmani siswa.

Kondisi geografis desa telah membentuk pola perilaku dan aktivitas penduduk dalam hal ini siswa/siswi SD Negeri 2 Wates Kecamatan Wates Kabupaten Kulonprogo setelah pulang dari sekolah. Di mana mereka pada umumnya beraktivitas membantu orang tua. Aktivitas tersebut sangat bervariasi seperti mencari kayu bakar, mencari rumput, ikut bercocok tanam di kebun, bahkan tidak jarang yang membantu orang tuanya mencangkul di kebun-kebun mereka. Selain aktivitas tersebut, aktivitas di luar sekolah seperti mengaji, aktivitas olahraga sepak bola sering mereka lakukan. Hal tersebut menjadi rutinitas keseharian mereka.

Anak-anak usia sekolah ini memiliki karakteristik yang berbeda dengan anak-anak yang usianya lebih muda. Karakteristik anak usia 10-12 tahun di SD Negeri 2 Wates Kecamatan Wates Kabupaten Kulonprogo, yaitu anak senang bermain, senang bergerak, senang bekerja dalam kelompok, dan senang merasakan atau melakukan sesuatu secara langsung.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan adalah penelitian yang berkaitan atau menyerupai dengan apa yang diteliti sesuai dengan kaidah atau norma penelitian. Adapun penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

1. Penelitian oleh Surachmad (2012) yang berjudul “Hubungan antara Status Gizi dan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV, V, dan VI SD Sompok

Kecamatan Imogiri Kabupaten Bantul”. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional dengan metode survei dan pengambilan data dilakukan dengan teknik tes dan pengukuran. Penelitian ini merupakan penelitian populasi sehingga seluruh anggota populasi digunakan untuk penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV, V, dan VI Sekolah Dasar Sompok yang berjumlah 44 siswa terdiri dari 28 siswa putra dan 16 siswa putri. Instrumen yang digunakan untuk mengukur status gizi adalah rumus Devenport – Koup dengan mengukur tinggi badan serta berat badan siswa sedangkan untuk kesegaran jasmani menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 10-12 tahun. Pengujian validitas instrumen menggunakan rumus *Product Moment* dari Pearson yang dikonsultasikan dengan taraf signifikansi 5 %. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV, V, dan VI SD Sompok dengan nilai hasil koefisien korelasi $r(xy)$ sebesar 0,523 sedangkan dalam taraf signifikansi 5% sebesar 0,297.

2. Penelitian oleh Junen (2005), dengan judul “Hubungan antara Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Inti di Kabupaten Bengkulu Selatan”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana hubungan yang signifikan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar inti kelas IV dan V di Kabupaten Bengkulu Selatan. Penelitian ini termasuk penelitian korelasi dengan teknik tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV dan V pada sekolah Inti yang ada di Kabupaten Bengkulu Selatan yang berjumlah 500 siswa. Untuk

menentukan status gizi diukur dengan rumus “*Devenport Koup*”, dan tingkat kebugaran jasmani siswa diukur dengan *Multistage Fitness Test*. Hasil penelitian menunjukkan jumlah korelasi pada taraf signifikan 5% (0,05), maka penelitian ini menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar inti di Kabupaten Bengkulu Selatan.

3. Penelitian oleh Ambarwati (2014) yang berjudul “Hubungan antara Pengetahuan, Sikap dan Kebiasaan Makan Pagi dengan Status Gizi Anak di SDN Banyuanyar III Kota Surakarta”. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara pengetahuan, sikap dan kebiasaan makan pagi dengan status gizi pada anak sekolah di SDN Banyuanyar III Surakarta. Jenis penelitian ini merupakan penelitian Observasional dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Sampel yang diambil adalah siswa kelas III, IV, V sebanyak 90 orang dengan teknik *purposive random sampling*. Penentuan status gizi menggunakan pengukuran antropometri yang meliputi pengukuran berat badan dan tinggi badan, pengetahuan dan sikap dengan menggunakan kuesioner dan kebiasaan sarapan pagi dengan wawancara *recall* kebiasaan sarapan selama 7 hari. Hasil dianalisis dengan uji statistik *korelasi Rank Spearman*. Hasil: Sebagian besar siswa memiliki status gizi normal sebanyak (67,8%), pengetahuan gizi baik sebanyak (62,2%), Sikap gizi yang baik sebanyak (60,0%), dan kebiasaan makan pagi siswa sebanyak (52,2%) biasa makan pagi. Kesimpulan: Terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi ($p= 0,024$), tidak terdapat hubungan antara sikap gizi dengan status

gizi ($p= 0,83$), terdapat hubungan antara kebiasaan makan pagi dengan status gizi ($p= 0,002$).

C. Kerangka Berpikir

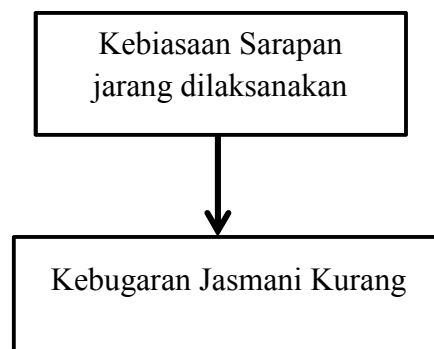
Sarapan sangat penting untuk anak SD karena dengan sarapan maka kebutuhan zat gizi untuk aktivitas saat di sekolah dapat terpenuhi, dengan terpenuhinya kebutuhan zat gizi maka konsentrasi belajar juga meningkat dan masa pertumbuhannya juga tidak terganggu. Hal ini nanti juga akan berpengaruh terhadap 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. Selain itu energi dari sarapan untuk anak dianjurkan berkisar 20-25% dari kebutuhan energi total dalam sehari yang dilakukan pada pagi hari.

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. 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.

Keterkaitan keduanya adalah saling mempengaruhi satu sama lain. Kesimpulannya adalah untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang baik diperlukan perencanaan yang sistematis melalui pola hidup yang sehat. Artinya pola hidup yang sehat adalah meningkatkan kualitas status gizi. Dengan demikian, status gizi yang baik diharapkan kebugaran jasmaninya juga baik. Berdasarkan uraian di atas, timbul suatu dugaan bahwa antara status gizi dan tingkat Kebugaran jasmani memiliki hubungan yang positif dan signifikan.

Bagan kerangka berpikir sebagai berikut:



Gambar 2. Bagan Kerangka Berpikir

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori di atas, dapat dirumuskan hipotesis yaitu:

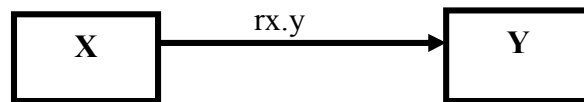
Ha: ada hubungan yang signifikan antara asupan gizi sarapan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV, V, dan VI di SD Negeri 2 Wates Kecamatan Wates Kabupaten Kulonprogo.

Ho: tidak 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.

BAB III METODE PENELITIAN

A. 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). Adapun desain penelitian digambarkan sebagai berikut:



Gambar 3. Desain Penelitian

Keterangan:

X : Asupan Gizi Sarapan
Y : Kebugaran Jasmani

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 2 Wates Kecamatan Wates Kabupaten Kulonprogo, yang beralamat di Jalan Tamtama nomor 6A Wates Kulonprogo. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 23 Agustus - 1 September 2017

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2007: 132) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu

yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Hal senada menurut Arikunto (2006: 120) populasi adalah keseluruhan 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.

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

D. Definisi Operasional Variabel

Menurut Arikunto (2006: 118), “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. Asupan gizi sarapan adalah suatu kegiatan yang penting sebelum melakukan aktivitas fisik pada hari itu. Sarapan sehat seyogyanya mengandung unsur empat sehat lima sempurna. Ini berarti benar-benar telah mempersiapkan diri

untuk menghadapi segala aktivitas dengan amunisi yang lengkap. Dilihat dari jumlah hari dalam satu minggu responden mengkonsumsi sarapan di pagi hari (pukul 06.00 – 10.00 WIB) selain itu dilihat dari nilai kalori sarapan tersebut. Asupan gizi sarapan diukur menggunakan *food record*.

2. Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan seseorang 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. Kebugaran jasmani diukur menggunakan Tes TKJI 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.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

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.

2. Teknik Pengumpulan Data

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.

a. Asupan Gizi Sarapan

Instrumen *food record* diberikan kepada masing-masing siswa, kemudian siswa mengisi apa saja yang dimakan pada saat sarapan selama 7 hari. Instrumen secara lengkap disajikan pada lampiran.

b. Tes Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia

Penelitian ini menggunakan rangkaian tes TKJI yang terdiri atas lima 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 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). Tabel nilai dan tabel norma yang digunakan adalah tabel nilai dan tabel norma tes kebugaran jasmani Indonesia. Adapun tabelnya adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Tabel Nilai Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putra

Nilai	Lari 40 meter	Gantung siku tekuk	Baring duduk 30 detik	Loncat tegak	Lari 600 meter	Nilai
5	s.d-6.3"	51" ke atas	23 ke atas	46 ke atas	S.d-2'19"	5
4	6.4"-6.9"	31"-50"	18-22	38-45	2'20"-2'30"	4
3	7.0"-7.7"	15"-30"	12-17	31-37	2'31"-2'45"	3
2	7.8"-8.8"	5"-14"	4-11	24-30	2'46"-3.44"	2
1	8.9"-dst	4" dst	0-3	23 ke bawah	3.45"dst	1

(Depdiknas, 2010: 24)

Tabel 2. Tabel Nilai Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putri

Nilai	Lari 40 meter	Gantung siku tekuk	Baring duduk 30 detik	Loncat tegak	Lari 600 meter	Nilai
5	s.d-6.7"	40" ke atas	20 ke atas	42 ke atas	S.d-2'32"	5
4	6.8"-7.5"	20"-39"	14-19	34-41	2'33"-2'54"	4
3	7.6"-8.3"	8"-19"	7 -13	28-33	2'55"-3'28"	3
2	8.4"- 9.6"	2"-7"	2-6	21-27	3'29"-4.22"	2
1	9.7"-dst	0"-1"	0-1	20 ke bawah	4.23"dst	1

(Depdiknas, 2010: 24)

Untuk mengklasifikasikan tingkat kebugaran jasmani siswa yang telah mengikuti tes kebugaran jasmani Indonesia dipergunakan norma seperti tertera pada tabel, yang berlaku untuk putra dan putri.

Tabel 3. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22 - 25	Baik sekali (BS)
2	18 - 21	Baik (B)
3	14 - 17	Sedang (S)
4	10 - 13	Kurang (K)
5	5 - 9	Kurang sekali (KS)

(Depdiknas, 2010: 25)

F. 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. Kelebihan dari uji ini adalah sederhana dan tidak menimbulkan perbedaan persepsi di antara satu pengamat dengan pengamat yang lain, yang sering terjadi pada uji normalitas dengan menggunakan grafik. Uji normalitas ini dianalisis dengan bantuan program SPSS.

$$X^2 = \sum_{i=1}^k \frac{(O_i - E_i)^2}{E_i}$$

Keterangan:

X^2 : Chi-kuadrat
 O_i : Frekuensi pengamatan
 E_i : Frekuensi yang diharapkan
 k : banyaknya interval

Sumber: (Hadi, 1991: 4)

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. Hal ini dimaksudkan untuk menguji apakah korelasi antara variabel *predictor* dengan *criterium* berbentuk linier atau tidak. Regresi dikatakan linier apabila harga F_{hitung} (observasi) lebih kecil dari F_{tabel} . Dalam penelitian ini peneliti menggunakan bantuan program SPSS 16.

$$\frac{R^2}{N} = \frac{R^2}{N}$$

Keterangan:

: Nilai garis regresi
 N : Cacah kasus (jumlah responden)
 m : Cacah predictor (jumlah *predictor*/variabel)
 R : Koefisien korelasi antara kriterium dengan prediktor
: Rerata kuadrat garis regresi
: Rerata kuadrat garis residu.

Sumber: (Hadi, 1991: 4)

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*.

$$r_{xy} = \frac{N \cdot \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \cdot \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \cdot \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan:

X	= Variabel Prediktor
Y	= Variabel Kriteriaum
N	= Jumlah pasangan skor
$\sum xy$	= Jumlah skor kali x dan y
$\sum x$	= Jumlah skor x
$\sum y$	= Jumlah skor y
$\sum x^2$	= Jumlah kuadrat skor x
$\sum y^2$	= Jumlah kuadrat skor y
$(\sum x)^2$	= Kuadrat jumlah skor x
$(\sum y)^2$	= Kuadrat jumlah skor y

Sumber: (Hadi, 1991: 5)

Setelah diketahui nilai koefisien korelasinya, kemudian dicari determinasinya ($R = r^2 \times 100\%$), menggunakan rumus yang dikutip dari Hadi (1991: 5).

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Subjek penelitian yaitu SD Negeri 2 Wates Kecamatan Wates Kabupaten Kulonprogo yang berjumlah 39 siswa, dengan rincian 24 siswa laki-laki dan 15 siswa perempuan. 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. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 4 sebagai berikut:

Tabel 4. Deskriptif Statistik Asupan Gizi Sarapan

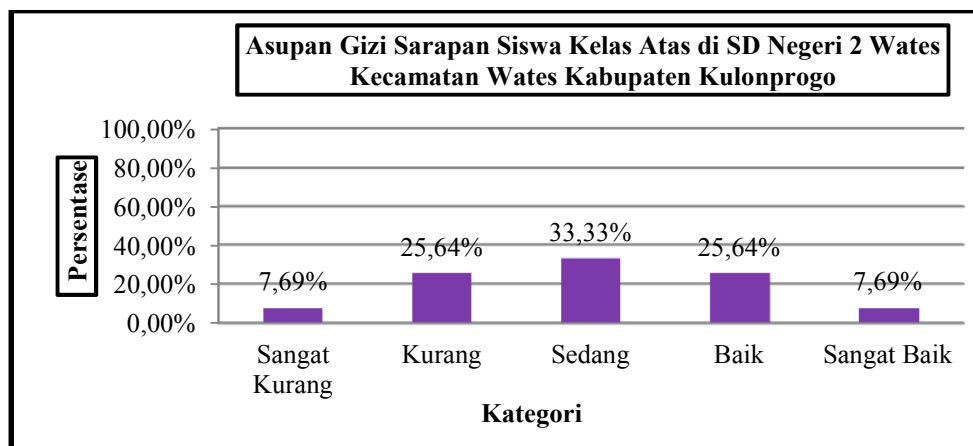
Statistik	
<i>N</i>	39
<i>Mean</i>	195,0072
<i>Median</i>	187,6700
<i>Mode</i>	238,42
<i>Std, Deviation</i>	36,03127
<i>Minimum</i>	129,43
<i>Maximum</i>	255,57

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, asupan gizi sarapan siswa kelas IV, V, dan VI di SD Negeri 2 Wates Kecamatan Wates Kabupaten Kulonprogo disajikan pada tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Asupan Gizi Sarapan Siswa Kelas IV, V, dan VI di SD Negeri 2 Wates Kecamatan Wates Kabupaten Kulonprogo

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$249,05 < X$	Sangat Baik	3	7,69%
2	$213,02 < X \leq 249,05$	Baik	10	25,64%
3	$176,99 < X \leq 213,03$	Sedang	13	33,33%
4	$140,96 < X \leq 176,99$	Kurang	10	25,64%
5	$X \leq 140,96$	Sangat Kurang	3	7,69%
Jumlah			39	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 5 tersebut di atas, asupan gizi sarapan siswa kelas IV, V, dan VI di SD Negeri 2 Wates Kecamatan Wates Kabupaten Kulonprogo dapat disajikan pada gambar 4 sebagai berikut:



Gambar 4. Diagram Batang Asupan Gizi Sarapan Siswa Kelas IV, V, dan VI di SD Negeri 2 Wates Kecamatan Wates Kabupaten Kulonprogo

Berdasarkan tabel 5 dan gambar 4 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. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 6 sebagai berikut:

Tabel 6. Deskriptif Statistik Tingkat Kebugaran Jasmani

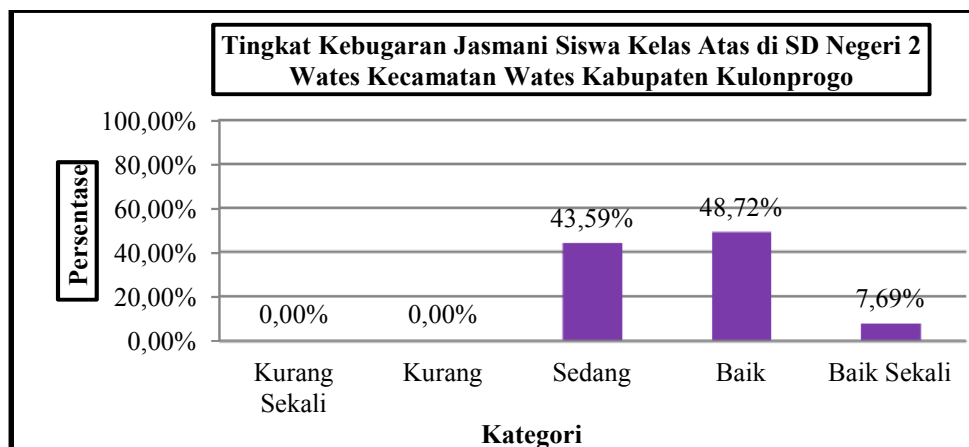
Statistik	
<i>N</i>	39
<i>Mean</i>	18,0513
<i>Median</i>	18,0000
<i>Mode</i>	20,00
<i>Std. Deviation</i>	2,19987
<i>Minimum</i>	14,00
<i>Maximum</i>	22,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV, V, dan VI di SD Negeri 2 Wates Kecamatan Wates Kabupaten Kulonprogo disajikan pada tabel 7 sebagai berikut:

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV, V, dan VI di SD Negeri 2 Wates Kecamatan Wates Kabupaten Kulonprogo

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	22 - 25	Baik Sekali	3	7,69%
2	18 - 21	Baik	19	48,72%
3	14 - 17	Sedang	17	43,59%
4	10 - 13	Kurang	0	0%
5	5 - 9	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			39	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 7 tersebut di atas, tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV, V, dan VI di SD Negeri 2 Wates Kecamatan Wates Kabupaten Kulonprogo dapat disajikan pada gambar 5 sebagai berikut:



Gambar 5. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV, V, dan VI di SD Negeri 2 Wates Kecamatan Wates Kabupaten Kulonprogo

Berdasarkan tabel 7 dan gambar 5 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”.

Secara rinci masing-masing komponen kebugaran jasmani siswa putra dan putri sebagai berikut:

1) Siswa Putra

a) Lari 40 meter

Deskriptif statistik lari 40 m siswa putra diperoleh skor terendah (*minimum*) 6,18, skor tertinggi (*maksimum*) 7,68, rerata (*mean*) 6,89, nilai tengah (*median*) 6,97, nilai yang sering muncul (*mode*) 6,48, *standar deviasi* (SD) 0,44.

Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 8 sebagai berikut:

Tabel 8. Deskriptif Statistik Lari 40 Meter Siswa Putra

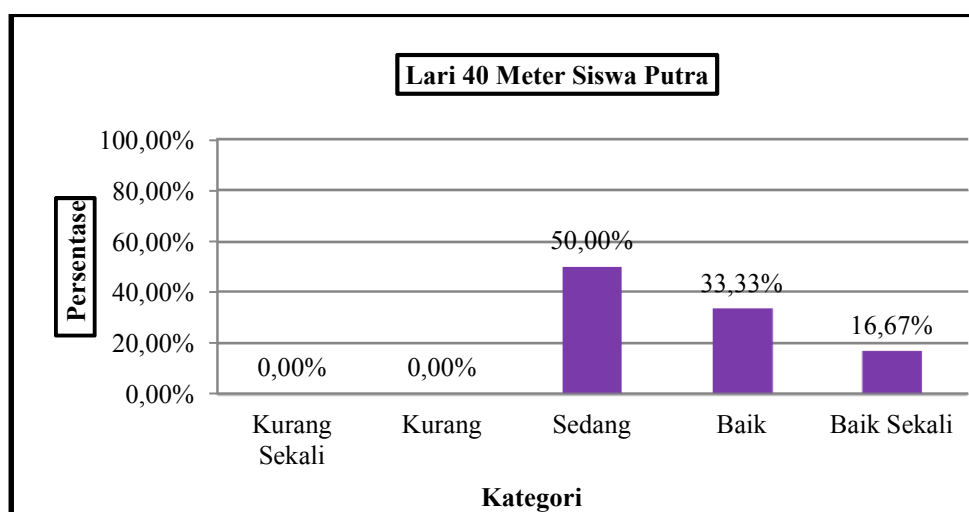
Statistik	
<i>N</i>	24
<i>Mean</i>	6,8850
<i>Median</i>	6,9700
<i>Mode</i>	6,48 ^a
<i>Std. Deviation</i>	,44286
<i>Minimum</i>	6,18
<i>Maximum</i>	7,68

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, lari 40 meter siswa putra disajikan pada tabel 9 sebagai berikut:

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Lari 40 Meter Siswa Putra

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	s.d-6.3"	Baik Sekali	4	16,67%
2	6.4"-6.9"	Baik	8	33,33%
3	7.0"-7.7"	Sedang	12	50,00%
4	7.8"-8.8"	Kurang	0	0%
5	8.9"-dst	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			24	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 9 tersebut di atas, lari 40 meter siswa putra dapat disajikan pada gambar 6 sebagai berikut:



Gambar 6. Diagram Batang Lari 40 Meter Siswa Putra

Berdasarkan tabel 9 dan gambar 5 di atas menunjukkan bahwa lari 40 meter siswa putra berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0% (0 siswa), “kurang” sebesar 0% (0 siswa), “sedang” sebesar 50% (12 siswa), “baik” sebesar 33,33% (8 siswa), dan “baik sekali” sebesar 16,67% (4 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 6,89, lari 40 meter siswa putra dalam kategori “baik”.

b) Gantung Siku Tekuk

Deskriptif statistik gantung siku tekuk siswa putra diperoleh skor terendah (*minimum*) 11,06, skor tertinggi (*maksimum*) 42,33, rerata (*mean*) 28,08, nilai tengah (*median*) 28,55, nilai yang sering muncul (*mode*) 20,53, *standar deviasi* (SD) 9,86. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 10 sebagai berikut:

Tabel 10. Deskriptif Statistik Gantung Siku Tekuk Siswa Putra

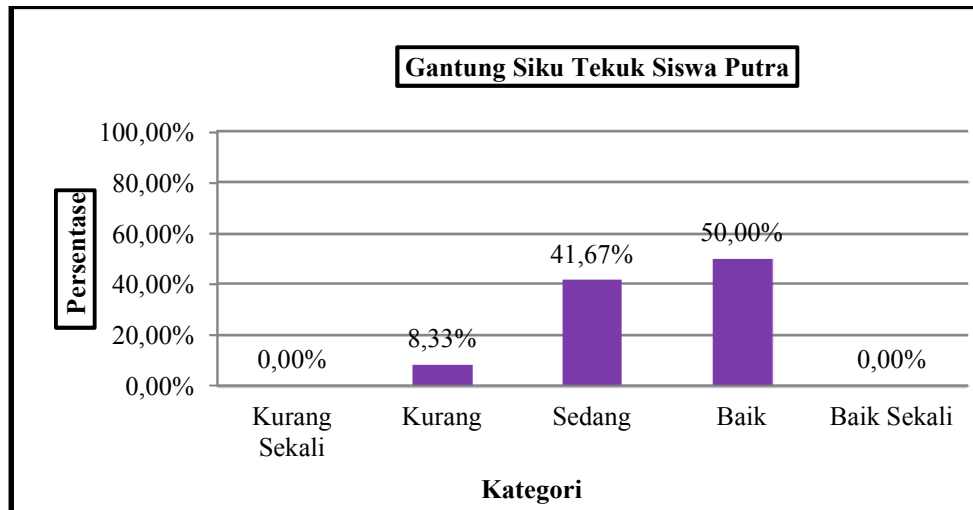
Statistik	
<i>N</i>	24
<i>Mean</i>	28,0813
<i>Median</i>	28,5550
<i>Mode</i>	20,53 ^a
<i>Std. Deviation</i>	9,85565
<i>Minimum</i>	11,06
<i>Maximum</i>	42,33

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, gantung siku tekuk siswa putra disajikan pada tabel 11 sebagai berikut:

Tabel 11. Distribusi Frekuensi Gantung Siku Tekuk Siswa Putra

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	51'' ke atas	Baik Sekali	0	0%
2	31''-50''	Baik	12	50,00%
3	15''-30''	Sedang	10	41,67%
4	5''-14''	Kurang	2	8,33%
5	4'' dst	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			24	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 11 tersebut di atas, gantung siku tekuk siswa putra dapat disajikan pada gambar 7 sebagai berikut:



Gambar 7. Diagram Batang Gantung Siku Tekuk Siswa Putra

Berdasarkan tabel 11 dan gambar 7 di atas menunjukkan bahwa gantung siku tekuk siswa putra berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0% (0 siswa), “kurang” sebesar 8,33% (2 siswa), “sedang” sebesar 41,67% (10 siswa), “baik” sebesar 50,00% (12 siswa), dan “baik sekali” sebesar 0% (0 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 28,08, gantung siku tekuk siswa putra dalam kategori “sedang”.

c) Baring Duduk

Deskriptif statistik baring duduk siswa putra diperoleh skor terendah (*minimum*) 13,00, skor tertinggi (*maksimum*) 23,00, rerata (*mean*) 18,58, nilai tengah (*median*) 19,50, nilai yang sering muncul (*mode*) 21,00, *standar deviasi* (SD) 3,26. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 12 sebagai berikut:

Tabel 12. Deskriptif Statistik Baring Duduk Siswa Putra

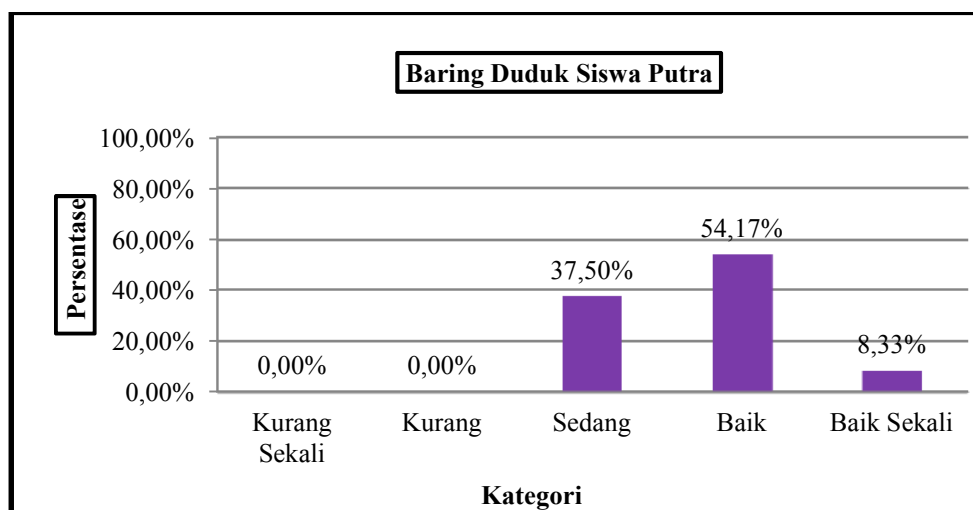
Statistik	
<i>N</i>	24
<i>Mean</i>	18,5833
<i>Median</i>	19,5000
<i>Mode</i>	21,00
<i>Std. Deviation</i>	3,25599
<i>Minimum</i>	13,00
<i>Maximum</i>	23,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, baring duduk siswa putra disajikan pada tabel 13 sebagai berikut:

Tabel 13. Distribusi Frekuensi Baring Duduk Siswa Putra

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	23 ke atas	Baik Sekali	2	8,33%
2	18-22	Baik	13	54,17%
3	12-17	Sedang	9	37,50%
4	4-11	Kurang	0	0%
5	0-3	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			24	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 13 tersebut di atas, baring duduk siswa putra dapat disajikan pada gambar 8 sebagai berikut:



Gambar 8. Diagram Batang Baring Duduk Siswa Putra

Berdasarkan tabel 13 dan gambar 7 di atas menunjukkan bahwa baring duduk siswa putra berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0% (0 siswa), “kurang” sebesar 0% (0 siswa), “sedang” sebesar 37,50% (9 siswa), “baik” sebesar 54,17% (13 siswa), dan “baik sekali” sebesar 8,33% (2 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 18,58, baring duduk siswa putra dalam kategori “baik”.

d) Loncat Tegak

Deskriptif statistik loncat tegak siswa putra diperoleh skor terendah (*minimum*) 30,00, skor tertinggi (*maksimum*) 51,00, rerata (*mean*) 39,04, nilai tengah (*median*) 38,50, nilai yang sering muncul (*mode*) 38,00, standar deviasi (SD) 5,23. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 14 sebagai berikut:

Tabel 14. Deskriptif Statistik Loncat Tegak Siswa Putra

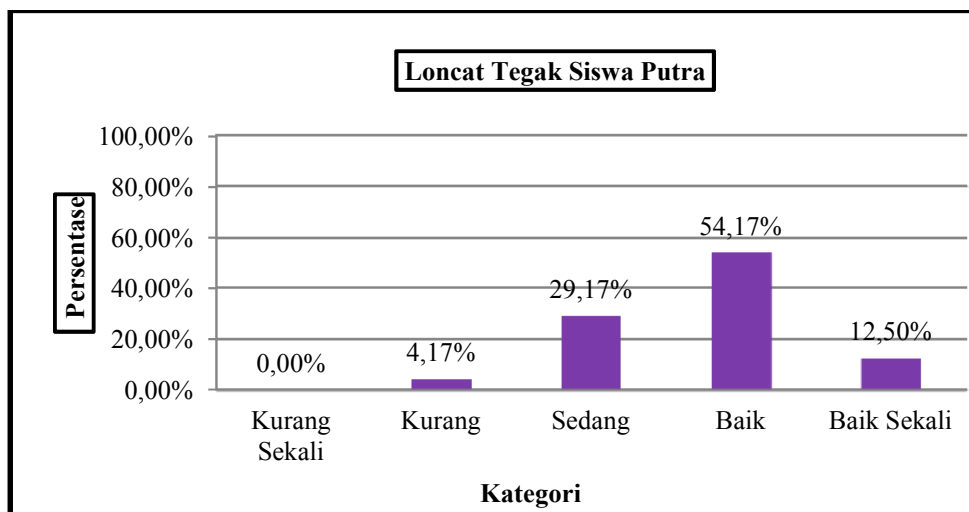
Statistik	
<i>N</i>	24
<i>Mean</i>	39,0417
<i>Median</i>	38,5000
<i>Mode</i>	38,00
<i>Std. Deviation</i>	5,22934
<i>Minimum</i>	30,00
<i>Maximum</i>	51,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, loncat tegak siswa putra disajikan pada tabel 15 sebagai berikut:

Tabel 15. Distribusi Frekuensi Loncat Tegak Siswa Putra

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	46 ke atas	Baik Sekali	3	12,50%
2	38-45	Baik	13	54,17%
3	31-37	Sedang	7	29,17%
4	24-30	Kurang	1	4,17%
5	23 ke bawah	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			24	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 15 tersebut di atas, loncat tegak siswa putra dapat disajikan pada gambar 9 sebagai berikut:



Gambar 9. Diagram Batang Loncat Tegak Siswa Putra

Berdasarkan tabel 15 dan gambar 9 di atas menunjukkan bahwa loncat tegak siswa putra berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0% (0 siswa), “kurang” sebesar 4,17% (1 siswa), “sedang” sebesar 29,17% (7 siswa), “baik” sebesar 54,17% (13 siswa), dan “baik sekali” sebesar 12,50% (3 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 39,04, loncat tegak siswa putra dalam kategori “baik”.

e) Lari 600 Meter

Deskriptif statistik lari 600 meter siswa putra diperoleh skor terendah (*minimum*) 2,15, skor tertinggi (*maksimum*) 3,41, rerata (*mean*) 2,35, nilai tengah (*median*) 2,27, nilai yang sering muncul (*mode*) 2,27, *standar deviasi* (SD) 0,25. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 16 sebagai berikut:

Tabel 16. Deskriptif Statistik Lari 600 Meter Siswa Putra

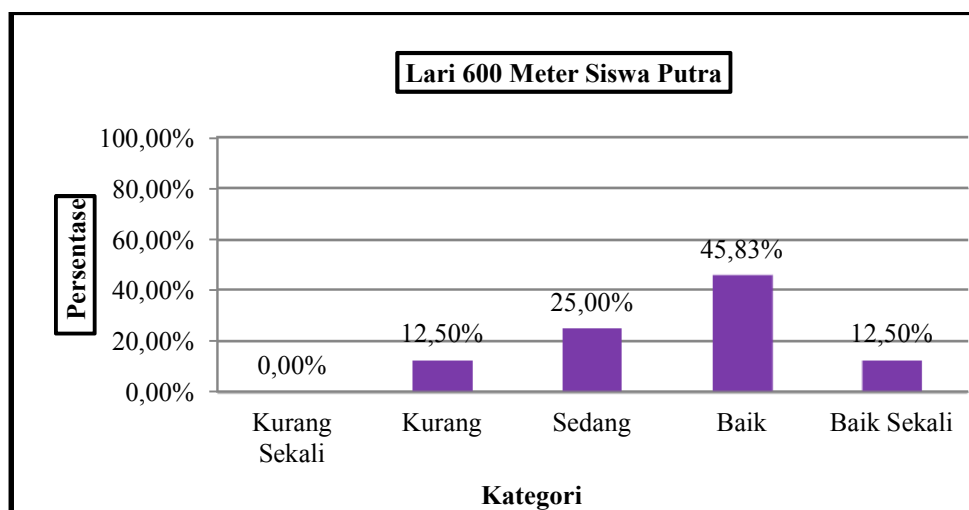
Statistik	
<i>N</i>	24
<i>Mean</i>	2,3462
<i>Median</i>	2,2700
<i>Mode</i>	2,27
<i>Std. Deviation</i>	,25327
<i>Minimum</i>	2,15
<i>Maximum</i>	3,41

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, lari 600 meter siswa putra disajikan pada tabel 17 sebagai berikut:

Tabel 17. Distribusi Frekuensi Lari 600 Meter Siswa Putra

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	S.d-2`19`	Baik Sekali	3	12,50%
2	2`20`-2`30`	Baik	11	45,83%
3	2`31`-2`45`	Sedang	6	25,00%
4	2`46-3.44`	Kurang	3	12,50%
5	3.45`dst	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			24	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 17 tersebut di atas, lari 600 meter siswa putra dapat disajikan pada gambar 10 sebagai berikut:



Gambar 10. Diagram Batang Lari 600 Meter Siswa Putra

Berdasarkan tabel 17 dan gambar 9 di atas menunjukkan bahwa lari 600 meter siswa putra berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0% (0 siswa), “kurang” sebesar 12,50% (3 siswa), “sedang” sebesar 25,00% (6 siswa), “baik” sebesar 45,83% (11 siswa), dan “baik sekali” sebesar 12,50% (3 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 2,35, lari 600 meter siswa putra kategori “baik”.

2) Siswa Putri

a) Lari 40 meter

Deskriptif statistik lari 40 m siswa putri diperoleh skor terendah (*minimum*) 6,35, skor tertinggi (*maksimum*) 8,37, rerata (*mean*) 7,33, nilai tengah (*median*) 7,57, nilai yang sering muncul (*mode*) 7,67, standar deviasi (SD) 0,57.

Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 18 sebagai berikut:

Tabel 18. Deskriptif Statistik Lari 40 Meter Siswa Putri

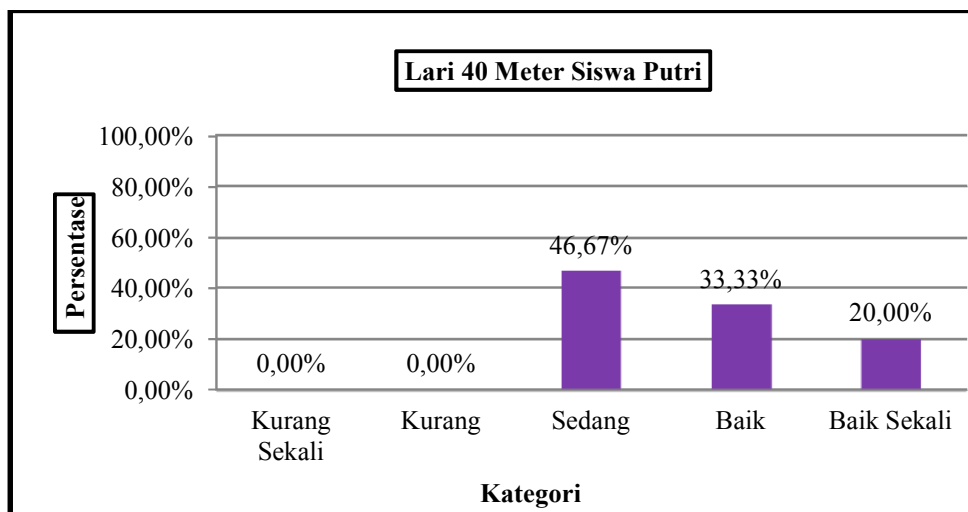
Statistik	
<i>N</i>	15
<i>Mean</i>	7,3307
<i>Median</i>	7,5700
<i>Mode</i>	7,67
<i>Std. Deviation</i>	,57068
<i>Minimum</i>	6,35
<i>Maximum</i>	8,37

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, lari 40 meter siswa putri disajikan pada tabel 19 sebagai berikut:

Tabel 19. Distribusi Frekuensi Lari 40 Meter Siswa Putri

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	s.d-6.7"	Baik Sekali	3	20,00%
2	6.8"-7.5"	Baik	5	33,33%
3	7.6"-8.3"	Sedang	7	46,67%
4	8.4"- 9.6"	Kurang	0	0%
5	9.7"-dst	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			15	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 19 tersebut di atas, lari 40 meter siswa putri dapat disajikan pada gambar 11 sebagai berikut:



Gambar 11. Diagram Batang Lari 40 Meter Siswa Putri

Berdasarkan tabel 19 dan gambar 11 di atas menunjukkan bahwa lari 40 meter siswa putri berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0% (0 siswa), “kurang” sebesar 0% (0 siswa), “sedang” sebesar 46,67% (7 siswa), “baik” sebesar 33,33% (5 siswa), dan “baik sekali” sebesar 20,00% (3 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 7,33, lari 40 meter siswa putri dalam kategori “baik”.

b) Gantung Siku Tekuk

Deskriptif statistik gantung siku tekuk siswa putri diperoleh skor terendah (*minimum*) 8,39, skor tertinggi (*maksimum*) 39,24, rerata (*mean*) 20,11, nilai tengah (*median*) 15,66, nilai yang sering muncul (*mode*) 15,66, *standar deviasi* (SD) 10,19. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 20 sebagai berikut:

Tabel 20. Deskriptif Statistik Gantung Siku Tekuk Siswa Putri

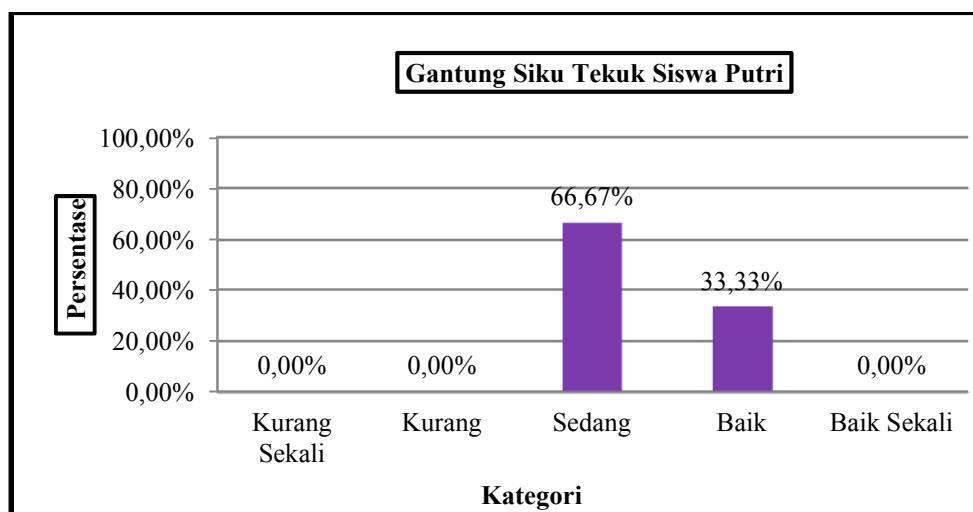
Statistik	
<i>N</i>	15
<i>Mean</i>	20,1067
<i>Median</i>	15,6600
<i>Mode</i>	15,66
<i>Std. Deviation</i>	10,18853
<i>Minimum</i>	8,39
<i>Maximum</i>	39,24

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, gantung siku tekuk siswa putri disajikan pada tabel 21 sebagai berikut:

Tabel 21. Distribusi Frekuensi Gantung Siku Tekuk Siswa Putri

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	40'' ke atas	Baik Sekali	0	0%
2	20''-39''	Baik	5	33,33%
3	8''-19''	Sedang	10	66,67%
4	2''-7''	Kurang	0	0%
5	0''-1''	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			15	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 21 tersebut di atas, gantung siku tekuk siswa putri dapat disajikan pada gambar 12 sebagai berikut:



Gambar 12. Diagram Batang Gantung Siku Tekuk Siswa Putri

Berdasarkan tabel 21 dan gambar 12 di atas menunjukkan bahwa gantung siku tekuk siswa putri berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0% (0 siswa), “kurang” sebesar 0% (0 siswa), “sedang” sebesar 66,67% (10 siswa), “baik” sebesar 33,33% (5 siswa), dan “baik sekali” sebesar 0% (0 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 20,11, gantung siku tekuk siswa putri dalam kategori “baik”.

c) Baring Duduk

Deskriptif statistik baring duduk siswa putri diperoleh skor terendah (*minimum*) 7,00, skor tertinggi (*maksimum*) 27,00, rerata (*mean*) 15,93, nilai tengah (*median*) 14,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 12,00, *standar deviasi* (SD) 6,35. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 22 sebagai berikut:

Tabel 22. Deskriptif Statistik Baring Duduk Siswa Putri

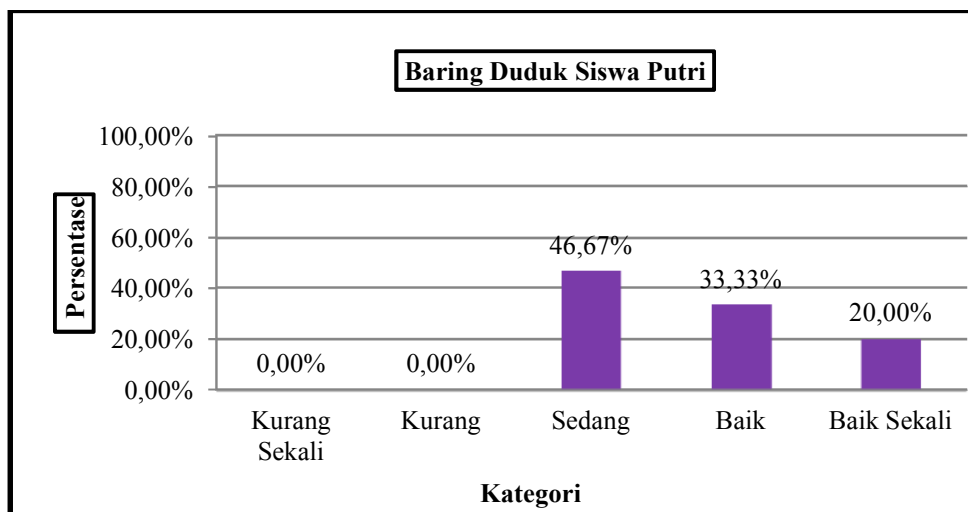
Statistik	
<i>N</i>	15
<i>Mean</i>	15,9333
<i>Median</i>	14,0000
<i>Mode</i>	12,00 ^a
<i>Std. Deviation</i>	6,35235
<i>Minimum</i>	7,00
<i>Maximum</i>	27,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, baring duduk siswa putri disajikan pada tabel 23 sebagai berikut:

Tabel 23. Distribusi Frekuensi Baring Duduk Siswa Putri

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	20 ke atas	Baik Sekali	3	20,00%
2	14-19	Baik	5	33,33%
3	7 -13	Sedang	7	46,67%
4	2-6	Kurang	0	0%
5	0-1	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			15	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 23 tersebut di atas, baring duduk siswa putri dapat disajikan pada gambar 13 sebagai berikut:



Gambar 13. Diagram Batang Baring Duduk Siswa Putri

Berdasarkan tabel 23 dan gambar 13 di atas menunjukkan bahwa baring duduk siswa putri berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0% (0 siswa), “kurang” sebesar 0% (0 siswa), “sedang” sebesar 46,67% (7 siswa), “baik” sebesar 33,33% (5 siswa), dan “baik sekali” sebesar 20,00% (3 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 15,93, baring duduk siswa putri dalam kategori “baik”.

d) Loncat Tegak

Deskriptif statistik loncat tegak siswa putri diperoleh skor terendah (*minimum*) 23,00, skor tertinggi (*maksimum*) 42,00, rerata (*mean*) 33,27, nilai tengah (*median*) 33,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 30,00, *standar deviasi* (SD) 5,06. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 24 sebagai berikut:

Tabel 24. Deskriptif Statistik Loncat Tegak Siswa Putri

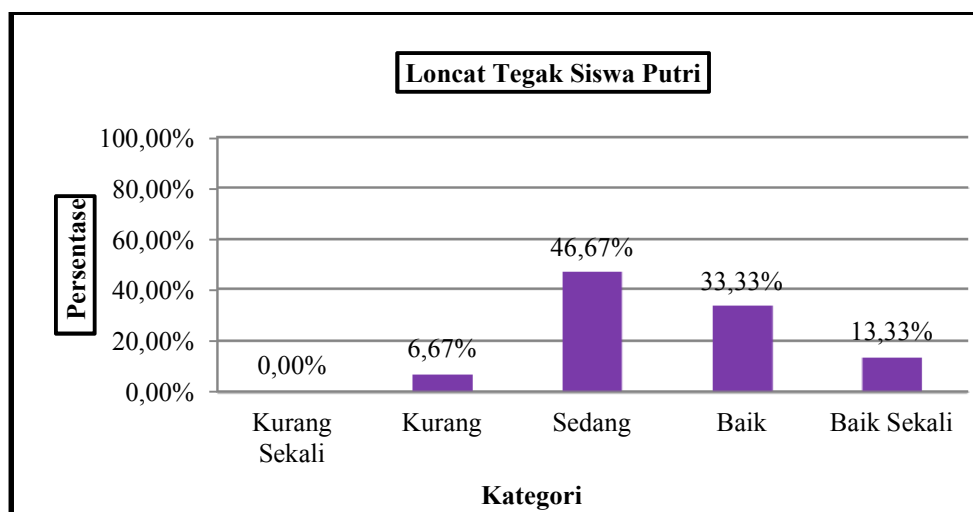
Statistik	
<i>N</i>	15
<i>Mean</i>	33,2667
<i>Median</i>	33,0000
<i>Mode</i>	30,00 ^a
<i>Std. Deviation</i>	5,06341
<i>Minimum</i>	23,00
<i>Maximum</i>	42,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, loncat tegak siswa putri disajikan pada tabel 25 sebagai berikut:

Tabel 25. Distribusi Frekuensi Loncat Tegak Siswa Putri

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	42 ke atas	Baik Sekali	2	13,33%
2	34-41	Baik	5	33,33%
3	28-33	Sedang	7	46,67%
4	21-27	Kurang	1	6,67%
5	20 ke bawah	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			15	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 25 tersebut di atas, loncat tegak siswa putri dapat disajikan pada gambar 14 sebagai berikut:



Gambar 14. Diagram Batang Loncat Tegak Siswa Putri

Berdasarkan tabel 25 dan gambar 14 di atas menunjukkan bahwa loncat tegak siswa putri berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0% (0 siswa), “kurang” sebesar 6,67% (1 siswa), “sedang” sebesar 46,67% (7 siswa), “baik” sebesar 33,33% (5 siswa), dan “baik sekali” sebesar 13,33% (2 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 33,27, loncat tegak siswa putri dalam kategori “sedang”.

e) Lari 600 Meter

Deskriptif statistik lari 600 meter siswa putri diperoleh skor terendah (*minimum*) 2,27, skor tertinggi (*maksimum*) 3,07, rerata (*mean*) 2,60, nilai tengah (*median*) 2,42, nilai yang sering muncul (*mode*) 3,03, *standar deviasi* (SD) 0,32.

Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 26 sebagai berikut:

Tabel 26. Deskriptif Statistik Lari 600 Meter Siswa Putri

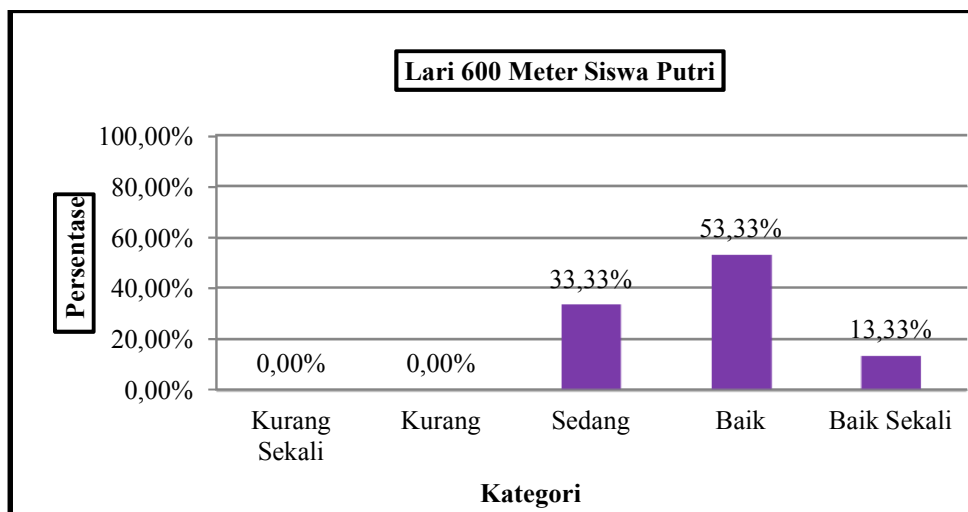
Statistik	
<i>N</i>	15
<i>Mean</i>	2,6000
<i>Median</i>	2,4200
<i>Mode</i>	3,03
<i>Std. Deviation</i>	,31814
<i>Minimum</i>	2,27
<i>Maximum</i>	3,07

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, lari 600 meter siswa putri disajikan pada tabel 27 sebagai berikut:

Tabel 27. Distribusi Frekuensi Lari 600 Meter Siswa Putri

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	S.d-2'32"	Baik Sekali	2	13,33%
2	2'33"-2'54"	Baik	8	53,33%
3	2'55"-3'28"	Sedang	5	33,33%
4	3'29-4.22"	Kurang	0	0%
5	4.23"dst	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			15	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 27 tersebut di atas, lari 600 meter siswa putri dapat disajikan pada gambar 15 sebagai berikut:



Gambar 15. Diagram Batang Lari 600 Meter Siswa Putri

Berdasarkan tabel 27 dan gambar 15 di atas menunjukkan bahwa lari 600 meter siswa putri berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0% (0 siswa), “kurang” sebesar 0% (0 siswa), “sedang” sebesar 33,33% (5 siswa), “baik” sebesar 53,33% (8 siswa), dan “baik sekali” sebesar 13,33% (2 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 2,60, lari 600 meter siswa putri dalam kategori “sedang”.

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

Tujuan uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari tiap-tiap variabel yang dianalisis sebenarnya mengikuti pola

sebaran normal atau tidak. 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 28 berikut ini.

Tabel 28. Hasil Uji Normalitas

Variabel	<i>p</i>	<i>Sig.</i>	Keterangan
Asupan Gizi Sarapan	0,398	0,05	Normal
Tingkat Kebugaran Jasmani	0,541		Normal

Dari tabel 28 di atas, menunjukkan bahwa nilai signifikansi (*p*) adalah lebih besar dari 0,05, jadi, data adalah berdistribusi normal. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada lampiran 7 halaman 111.

b. Uji Linearitas

Pengujian linieritas hubungan dilakukan melalui uji F. Hubungan antara variabel X dengan Y dinyatakan linier apabila nilai $p > 0.05$ (Imam Ghazali, 2010: 52). Hasil uji linieritas dapat dilihat dalam tabel 29 berikut ini:

Tabel 29. Hasil Uji Linieritas

Hubungan Fungsional	<i>p</i>	<i>Sig.</i>	Keterangan
X.Y	0,403	0,05	Linear

Dari tabel 29 di atas, terlihat bahwa nilai signifikansi (*p*) adalah lebih besar dari 0,05, jadi, hubungan seluruh variabel bebas dengan variabel terikatnya dinyatakan linear. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada lampiran 7 halaman 111.

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 30 berikut ini.

Tabel 30. 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.

B. 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 keseluruh 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

C. 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 kebugaran jasmani siswa, yaitu faktor psikologis dan fisiologis.
3. Kesadaran peneliti, bahwa masih kurangnya pengetahuan, biaya dan waktu untuk penelitian.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, penelitian ini memiliki implikasi, yaitu

1. Bagi guru yang akan meningkatkan tingkat kebugaran jasmani hendaknya memperhatikan faktor yang penting yaitu, asupan gizi sarapan. Bentuk perhatian dapat berwujud memberikan pemahaman kepada siswa tentang pentingnya sarapan sebelum berangkat sekolah.
2. Dengan diketahui hubungan antara asupan gizi sarapan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV, V, dan VI di SD Negeri 2 Wates Kecamatan Wates Kabupaten Kulonprogo, 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.

D. 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

- Almatsier, S. (2004). *Prinsip dasar ilmu gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Ambarwati. (2014). *Hubungan antara pengetahuan, sikap dan kebiasaan makan pagi dengan status gizi anak di SDN Banyuanyar III Kota Surakarta*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta.
- Arikunto, S. (2002). *Managemen penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- _____. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Astuti, F.D., & Sulistyowati, T.F. (2007). Hubungan tingkat pendidikan ibu dandingkat pendapatan keluarga dengan status gizi anak prasekolah dansekolah dasar di kecamatan godean. *Jurnal KESMAS*. Yogyakarta: Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Ahmad Dahlan.
- Atmojo, M.B. (2008). *Tes dan pengukuran dalam pendidikan jasmani/olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- 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*.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2010). *Tes kesegaran jasmani indonesia*. Jakarta: Depdiknas.
- 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*.
- Giovannini M. (2008). *Breakfast: a good habit, not a repetitive custo*. Diakses dari [https:// omegacookie.com/content/pdf/s1.pdf](https://omegacookie.com/content/pdf/s1.pdf) pada 15 Juni 2017.
- 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.
- Hurlock, E.B. (2000). *Perkembangan anak jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Irianto, D.P. (2004). *Pedoman praktis berolahraga*. Yogyakarta.
- _____. (2009). *Panduan gizi lengkap keluarga dan olahragawan*. Yogyakarta: C.V ANDI OFFSET.
- Ismaryati. (2006). *Tes pengukuran olahraga*. Surakarta: Ghalia Indonesia.
- Jetvig. (2010). *Perubahan konsumsi pangan dan pola kebiasaan makan*. Jakarta: Raja Grafindo.
- Judarwanto. (2008). *Perilaku makan anak sekolah*. Jakarta: Direktorat Bina Gizi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Junen, S. (2005). *Hubungan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Inti di Kabupaten Bengkulu Selatan*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Kamiso, A. (1998). *Ilmu kepelatihan dasar*. FPOK IKIP Semarang.
- 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.
- Lutan, R. (2002). *Belajar keterampilan motorik pengantar teori dan metode*. Jakarta: P2LPTK Dirjen Dikti Depdikbud.
- Mikdar. (2006). *Hidup sehat: nilai inti berolahraga*. Jakarta: Depdiknas.
- 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.
- Nurharsono, T. (2006). *Tes pengukuran pendidikan jasmani dan tes kesegaran jasmani atlet*. Semarang: PJKR FIK UNNES.
- Pollitt, E & Mathews, R. (1998). *Breakfast and cognition: an integrative summary*. Diakses dari <http://www.ajcn.org/cgi/reprint/67/4/804S.pdf> pada 20 Juni 2017.
- Ratna, Y. (2013). *Cara mengatur makan anak*. Diakses pada 16 Juni 2017 <http://www.usia.sekolah.5-12.tahun.deit.dan.nutrisi>.
- Sajoto. (1988). *Peningkatan dan pembinaan kekuatan kondisi fisik dan olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Saragi, Hasanah, & Huda. (2015). Hubungan sarapan pagi dengan aspek biologis anak usia sekolah. *JOM Vol 2 No 2*.
- Schusdziarra V, Hausmann M, Wittke C, Mittermeier J, Kellner M, Naumann A, Wagenpfeil S, & Erdmann J. (2011). Impact of breakfast on daily energy intake—an analysis of absolute versus relative breakfast calories. *Journal of Nutrition*, Vol. 10, p.5.
- Sharkey, B.J. (2003). *Kebugaran dan kesehatan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo.
- Smith KJ, Gall SL, McNaughton SA, Blizzard L, Dwyer T, & Venn AJ. (2010). Skipping breakfast: longitudinal associations with cardiometabolic risk factors in the Childhood Determinants of Adult Health Study. *American Journal of Clinical Nutrition*, Vol. 92, pp. 1316-25.
- Soekirman. (2000). *Ilmu gizi dan aplikasinya*. Jakarta: Direktorat Jenderal.
- Sudarno. (1992). *Pendidikan kesegaran jasmani*. Jakarta: Depdiknas.
- 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.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran jasmani*. Yogyakarta. Jogja Global Media.
- Sukadiyanto. (2010). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Jakarta: Lubuk Agung.
- Sumosardjuno, S. (1992). *Pengetahuan praktis kesehatan dalam olahraga*. Jakarta: Gramedia.
- Supariasa, Nyoman, I, D., Bakri, B, & Fajar, I. (2002). *Penilaian status gizi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Surachmad. (2012). *Hubungan antara status gizi dan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas SD Sompok Kecamatan Imogiri Kabupaten Bantul*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Taufiqurrahman. (2003). *Hubungan kebiasaan sarapan dengan status gizi di SD Perkotaan*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan. Universitas Airlangga, Surabaya.
- Wahjoedi. (2000). *Landasan evaluasi pendidikan jasmani*. Jakarta: PT Rajagrafindo Perkasa.
- Yusuf, S. (2012). *Psikologi perkembangan anak & remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas

	KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN <small>Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psu: 282, 299, 291, 541 Email : humas_fik@uny.ac.id Website : fik.uny.ac.id</small>
<hr/>	
Nomor : 356/UN.34.16/PP/2017.	22 Agustus 2017.
Lamp. : 1Eks	
Hal : Permohonan Izin Penelitian.	
Kepada Yth. Kepala UPTD PAUD dan DIKDAS Kecamatan Wates Kulon Progo, Yogyakarta.	
<p>Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:</p>	
Nama	: Langgeng Dwi Sulaksa.
NIM	: 13604221035.
Program Studi	: PGSD Penjas.
Dosen Pembimbing	: Erwin Setyo Kriswanto S.Pd.,M.Kes.
NIP	: 197510182005011002.
<p>Penelitian akan dilaksanakan pada :</p>	
Waktu	: Agustus s.d Oktober 2017.
Tempat/Objek	: SD Negeri 2 Wates.
Judul Skripsi	: Hubungan Antara Asupan Gizi Sarapan dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas di SD Negeri 2 Wates Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo.
<p>Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.</p>	
<p>Dekan,</p>  Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed. NIP. 19640707 198812 1 001	
	
<p>Tembusan :</p> <ol style="list-style-type: none">1. Kepala Sekolah SD Negeri 2 Wates.2. Kaprodi PGSD Penjas.3. Pembimbing TAS.4. Mahasiswa ybs.	

Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian dari SD Negeri 2 Wates



**PEMERINTAH KABUPATEN KULONPROGO
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA
UPTD PAUD DAN DIKDAS KECAMATAN WATES
SD NEGERI 2 WATES**

Alamat: Jl. Tamtama no, 6A Wates Kulon Progo, Yogyakarta

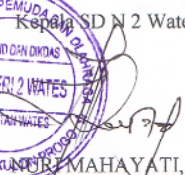
SURAT PERNYATAAN TELAH MELAKSANAKAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SD Negeri 2 Wates Kecamatan Wates Kabupaten Kulonprogo menerangkan bahwa:

Nama Mahasiswa : Langgeng Dwi Sulaksa
Nomor Mahasiswa : 13604221035
Program Studi : PGSD Pendidikan Jasmani
Fakultas/ Universitas : Fakultas Ilmu Keolahragaan/ Universitas Negeri Yogyakarta

Telah melaksanakan penelitian di SD Negeri 2 Wates, Kecamatan Wates, Kabupaten Kulonprogo guna menyusun Tugas Akhir Skripsi dengan judul **"Hubungan Antara Asupan Gizi Sarapan dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas di SD Negeri 2 Wates Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo"** dari bulan Agustus s.d. September 2017.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

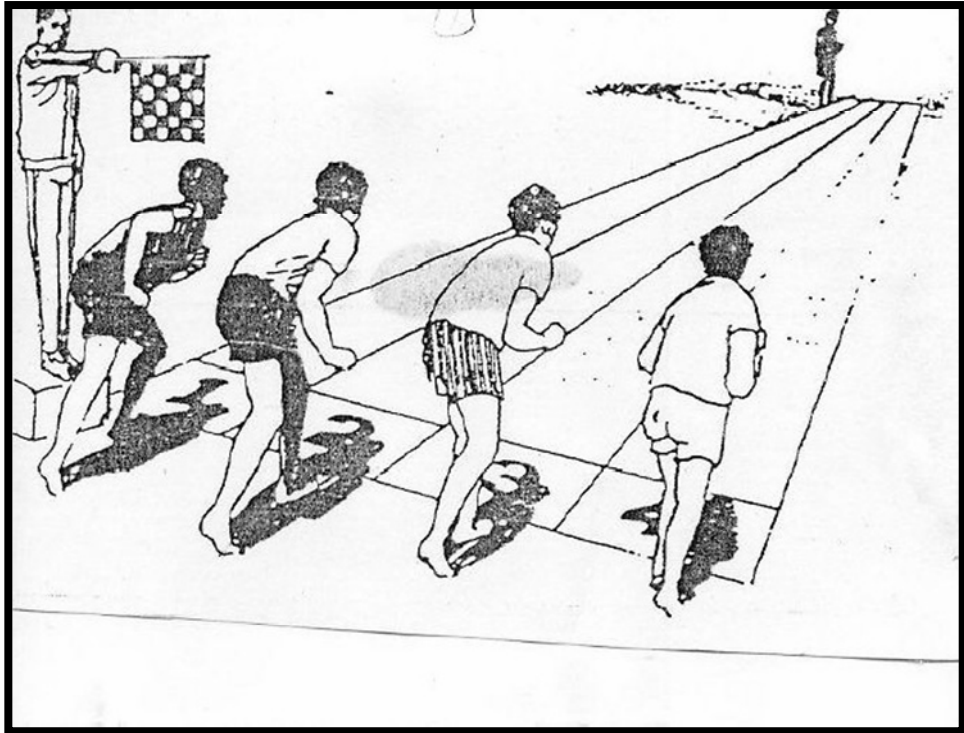
Wates, 4 September 2017
Kepala SD N 2 Wates

NIP. 19670417 198604 2 001

Lampiran 3. Pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani

Instrumen yang digunakan dalam tes TKJI untuk usia 10-12 tahun sebagai berikut:

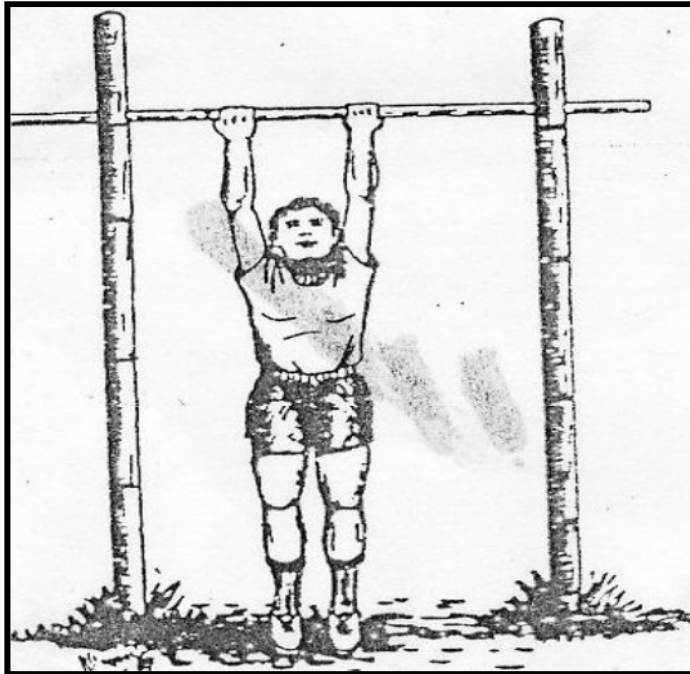
1. Lari 40 meter

- a. Tujuan: tes ini untuk mengukur kecepatan.
- b. Alat dan fasilitas yang terdiri atas: (1) Lapangan: Lintasan lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak 40 meter dan masih mempunyai lintasan lanjutan, (2) bendera *start*, peluit, tiang pancang, *stopwatch*, formulir dan alat tulis.
- c. Petugas tes: (1) Juru berangkat atau starter, (2) .Pengukur waktu merangkap pencatat hasil.
- d. Pelaksanaan: (1) Sikap permulaan: peserta berdiri dibelakang garis *start*, (2) Gerakan: pada aba-aba “siap” peserta mengambil sikap *start* berdiri, siap untuk lari (lihat gambar), (3) Kemudian pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju ke garis *finish*, menempuh jarak 40 meter, (4) Lari masih bisa diulang apabila: (a) Pelari mencuri *start*, (b) Pelari tidak melewati garis *finish*, (c) Pelari terganggu oleh pelari lain.
- e. Pengukuran waktu: Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis *finish*.
- f. Pencatatan hasil: (1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 40 meter dalam satuan waktu detik, (2) Pengambilan waktu: satu angka di belakang koma untuk *stopwatch* manual, dan dua angka di belakang koma untuk *stopwatch* digital. (lihat gambar).



2. Tes Gantung Siku Tekuk

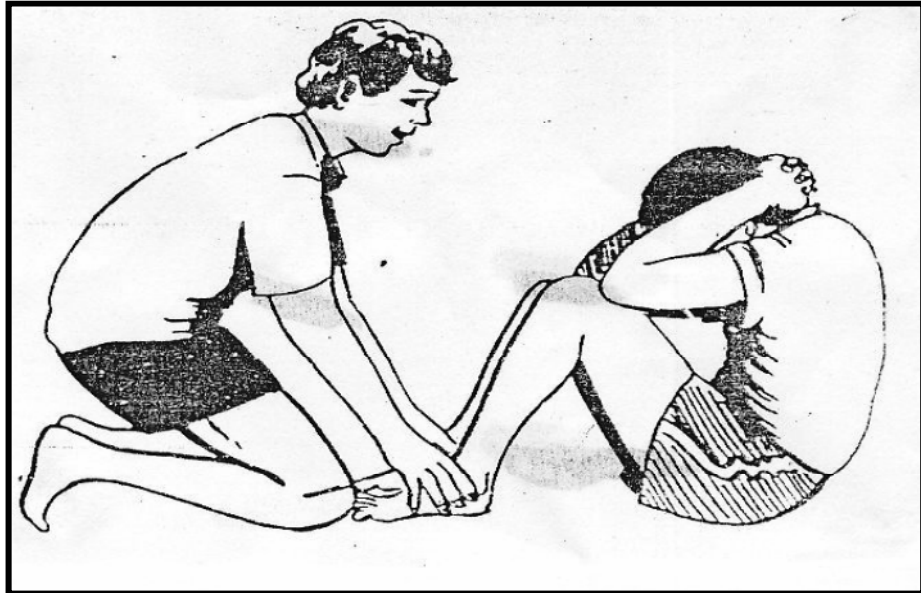
- a. Tujuan: tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.
- b. Alat dan Fasilitas, terdiri atas: (1) Palang tunggal yang dapat diturunkan dan dinaikkan atau lihat gambar, (2) *Stopwatch*, (3) Formulir dan alat tulis, nomor dada, (4) serbuk kapur atau magnesium.
- c. Petugas tes: Pengukur waktu merangkap pencatat hasil.
- d. Pelaksanaan: Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit diatas kepala peserta: (1) Sikap permulaan: Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah letak kepala lihat gambar.



3. Tes Baring Duduk 30 detik

- a. Tujuan: tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
- b. Alat dan fasilitas meliputi: Lantai/lapangan rumput yang rata dan bersih, *Stopwatch*, nomor dada, formulir dan alat tulis.
- c. Petugas tes: Pengamat waktu dan penghitung gerakan merangkap pencatat hasil.
- d. Pelaksanaan: (1) Sikap permulaan: Berbaring telentang di lantai atau rumput, kedua lutut ditekuk dengan sudut 90 derajat, kedua tangan jari-jarinya bertautan diletakkan di belakang kepala, (2) Petugas atau peserta yang lain memegang atau menekan pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat, (3) Petugas atau peserta yang lain memegang atau menekan pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat lihat gambar.

- e. Pencatatan Hasil: Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 30 detik. Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk ini, hasilnya ditulis dengan angka 0 atau nol.

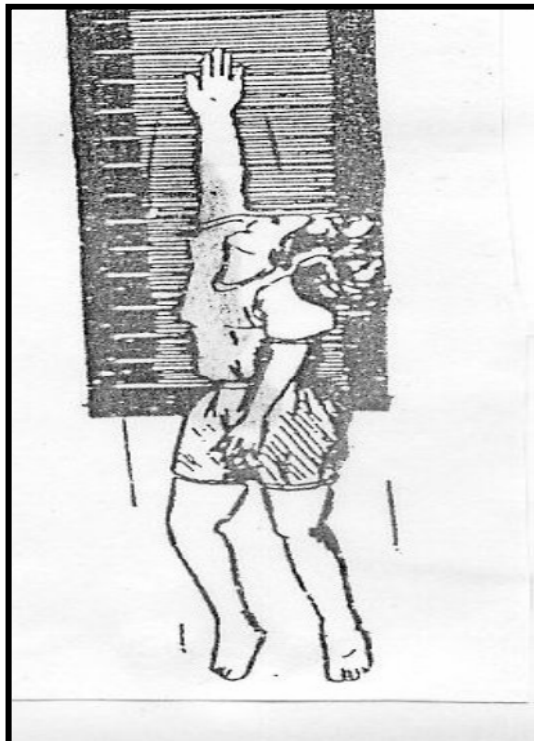


4. Tes Loncat Tegak

- a. Tujuan: Tes ini bertujuan untuk mengukur tenaga eksplosif.
- b. Alat dan fasilitas meliputi: (1) Papan berskala centimeter, warna gelap, berukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding atau tiang, serbuk kapur putih, alat penghapus, nomor dada, formulir dan alat tulis. Jarak antara lantai dengan 0 atau nol pada skala yaitu: 100 cm lihat gambar
- c. Petugas tes: Pengamat dan pencatat hasil.
- d. Pelaksanaan: (1) Sikap permulaan: Terlebih dahulu ujung jari peserta diolesi serbuk kapur atau magnesium, kemudian peserta berdiri tegak dekat dengan dinding kaki rapat, papan berada disamping kiri peserta atau kanannya.

Kemudian tangan yang dekat dengan dinding diangkat atau diraihkan ke papan berskala sehingga meninggalkan bekas raihan jari, (2) Gerakan: Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayunkan ke belakang lihat gambar. Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas. Gerakan ini diulangi sampai 3 kali berturut-turut.

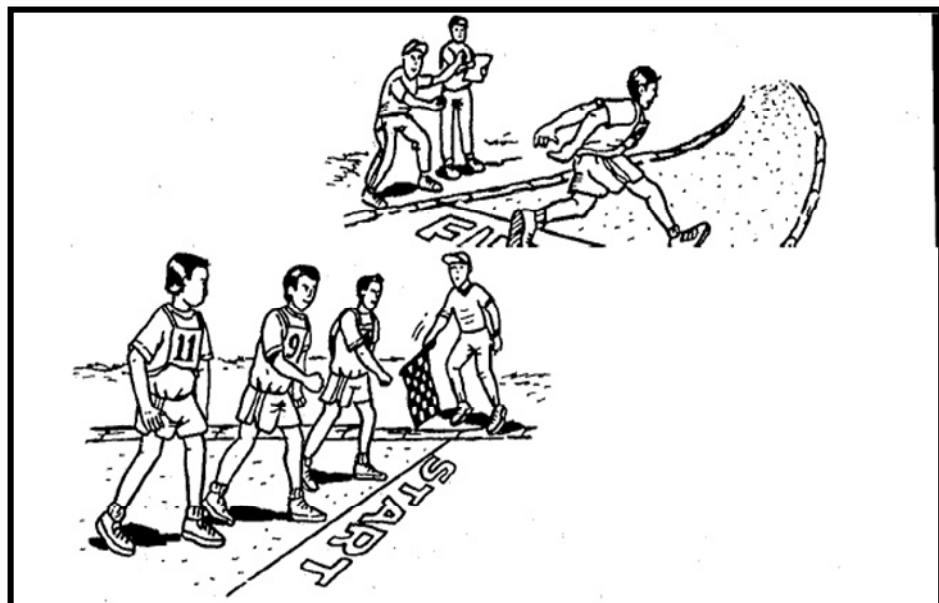
- e. Pencatatan Hasil: Hasil yang dicatat adalah selisih raihan lompatan dikurangi raihan tegak, ketiga selisih raihan dicatat.



5. Tes Lari 600 meter

- a. Tujuan: Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.

- b. Alat dan Fasilitas: alat dan fasilitas ini meliputi: Lintasan lari berjarak 600 meter, *stopwatch*, bendera *start*, peluit, tiang pancang, nomor dada, formulir dan alat tulis.
- c. Petugas Tes: ada beberapa yang terdiri dari: Juru berangkat, pengukur waktu, pencatat hasil, pembantu umum.
- d. Pelaksanaan: (1) Sikap permulaan: Peserta berdiri di belakang garis *start*,
(2) Gerakan: Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap *start* berdiri, siap untuk berlari lihat gambar. Pada aba-aba “Ya” peserta lari menuju garis *finish* menempuh jarak 600 meter. Dengan catatan: Lari diulang bilamana: ada pelari yang mencuri *start*, pelari tidak melewati garis *finish*.
- e. Pencatatan Hasil: Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis *finish*. Kemudian hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 600 meter. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.



Lampiran 4. Data Penelitian Kebugaran Jasmani Siswa

TES KEBUGARAN JASMANI SISWA PUTRA

No	Lari 40 m (detik)		GST (detik)		Baring Duduk		Loncat Tegak		Lari 600 m (menit)		Jumlah Nilai
	S	N	S	N	S	N	S	N	S	N	
1	7.34	3	41.33	4	21	4	43	4	2.28	4	19
2	7.00	3	32.41	4	23	5	40	4	2.37	3	19
3	6.20	5	31.50	4	22	4	49	5	2.27	4	22
4	6.79	4	41.48	4	18	4	42	4	3.41	3	19
5	7.38	3	20.53	3	13	3	36	3	2.57	2	14
6	7.68	3	40.66	4	16	3	39	4	2.28	4	18
7	7.10	3	40.31	4	20	4	40	4	2.15	5	20
8	6.82	4	31.40	4	21	4	41	4	2.25	4	20
9	6.48	4	25.42	3	21	4	38	4	2.16	5	20
10	7.38	3	20.53	3	13	3	36	3	2.57	2	14
11	6.45	4	16.74	3	20	4	41	4	2.32	4	19
12	6.94	4	23.27	3	15	3	38	4	2.38	3	17
13	6.19	5	31.49	4	22	4	51	5	2.27	4	22
14	6.38	5	12.14	2	15	3	30	2	2.27	4	16
15	7.02	3	20.60	3	14	3	32	3	2.37	3	15
16	7.11	3	33.25	4	16	3	32	3	2.19	5	18
17	7.19	3	19.00	3	21	4	35	3	2.26	4	17
18	7.33	3	42.33	4	23	5	47	5	2.44	3	20
19	6.48	4	25.42	3	21	4	38	4	2.16	5	20
20	7.48	3	15.53	3	16	3	40	4	2.23	4	17
21	6.70	4	40.40	4	19	4	43	4	2.25	4	20
22	7.06	3	11.06	2	18	4	35	3	2.41	3	15
23	6.18	4	25.71	3	22	4	38	4	2.21	4	19
24	6.56	4	31.44	4	16	3	33	3	2.24	4	17

TES KEBUGARAN JASMANI SISWA PUTRI

No	Lari 40 m (detik)		GST (detik)		Baring Duduk		Loncat Tegak		Lari 600 m (menit)		Jumlah Nilai
	S	N	S	N	S	N	S	N	S	N	
1	7.63	3	12.32	3	17	3	33	3	2.99	3	15
2	8.37	3	12.68	3	9	3	37	4	3.07	3	16
3	7.87	3	8.39	3	7	3	28	3	2.46	4	16
4	6.84	4	14.52	3	17	4	29	3	2.43	4	18
5	7.67	3	15.66	3	12	3	32	3	3.03	3	15
6	7.75	3	17.17	3	13	3	30	3	2.37	4	16
7	7.23	4	32.93	4	12	3	30	3	2.42	4	18
8	6.55	5	20.54	4	16	3	42	5	2.40	4	21
9	7.12	4	35.27	4	27	4	33	3	2.39	4	19
10	7.57	4	15.75	3	13	3	23	2	2.27	5	17
11	6.35	5	39.24	4	27	4	37	4	2.32	5	22
12	7.67	3	15.66	3	14	4	34	4	3.03	3	17
13	6.55	5	10.54	3	16	3	42	5	2.40	4	20
14	7.12	4	35.27	4	27	4	35	4	2.39	4	19
15	7.67	3	15.66	3	12	3	34	4	3.03	3	16

Lampiran 5. Data *Food Recall*

Nama	Hari	Jenis Makanan	Ukuran	Kalori
	1	Nasi goreng	1	354,2
		Daging ayam	1	55,274
		Susu	1	113
	2	nasi	1	354,2
		Telur ayam	1	149, 625
		tempe	1	160
	3	Nasi	1	354,2
		Tempe	1	160
		Daging ayam	1	55,274
		teh	1	355,5
Jumlah				1961,648
Rata-rata				178,3316

Nama	Hari	Jenis Makanan	Ukuran	Kalori
	1	Nasi	1	354,2
		Sayur bayam	1	41,5
		teh	1	355,5
	2	soto	1	118
		Daging ayam	1	55,274
	3	Nasi	1	354,2
		Telur ayam	1	149,625
susu		1	113	
Jumlah				1541,299
Rata-rata				192,6624

Nama	Hari	Jenis Makanan	Ukuran	Kalori
	1	Mie goreng	1	337,8
		Telur	1	149,625
		tempe	1	160
	2	Nasi	1	354,2
		Sop	1	215,4
		teh	1	355,5
	3	Nasi	1	354,2
		Sop	1	215,4
		tahu	1	158
Jumlah				2300,125
Rata-rata				255,5694

Nama	Hari	Jenis Makanan	Ukuran	Kalori
	1	Nasi goreng	1	354,2
		tempe	1	160
		Susu	1	113
	2	nasi	1	354,2
		Telur ayam	1	149, 625
		tahu	1	158
	3	Nasi	1	354,2
		Tempe	1	160
		Daging ayam	1	55,274
		teh	1	355,5
Jumlah				2064,374
Rata-rata				187,6704

Nama	Hari	Jenis Makanan	Ukuran	Kalori
	1	Nasi	1	354,2
		Sayur bayam	1	41,5
		tempe	1	160
	2	soto	1	118
		Daging ayam	1	55,274
		tauge	1	21,25
	3	Nasi	1	354,2
		Telur ayam	1	149,625
		susu	1	113
		apel	1	56,672
Jumlah				1423,721
Rata-rata				129,4292

Nama	Hari	Jenis Makanan	Ukuran	Kalori
	1	Nasi	1	354,2
		Daging ayam	1	55,274
		Susu	1	113
	2	nasi	1	354,2
		Telur ayam	1	149, 625
		makaroni	1	326,3
	3	Nasi	1	354,2
		Tempe	1	160
		Daging ayam	1	55,274
		susu	1	113
Jumlah				1885,448
Rata-rata				171,4044

Nama	Hari	Jenis Makanan	Ukuran	Kalori
	1	Nasi	1	354,2
		Sayur bayam	1	41,5
		teh	1	355,5
	2	soto	1	118
		Daging ayam	1	55,274
		kerupuk	1	31,8
	3	Nasi	1	354,2
		Telur ayam	1	149,625
susu		1	113	
Jumlah				1573,099
Rata-rata				174,7888

Nama	Hari	Jenis Makanan	Ukuran	Kalori
	1	Mie goreng	1	337,8
		Telur	1	149,625
		tempe	1	160
	2	Nasi	1	354,2
		Sop	1	215,4
		Daging sapi	1	201,2
	3	Nasi	1	354,2
		Sop	1	215,4
		tahu	1	158
Jumlah				2145,825
Rata-rata				238,425

Nama	Hari	Jenis Makanan	Ukuran	Kalori
	1	Mie goreng	1	337,8
		tempe	1	160
		Susu	1	113
	2	nasi	1	354,2
		Telur ayam	1	149, 625
		teh	1	355,5
	3	Nasi	1	354,2
		Tempe	1	160
		Daging ayam	1	55,274
		teh	1	355,5
Jumlah				2245,474
Rata-rata				204,134

Nama	Hari	Jenis Makanan	Ukuran	Kalori
	1	Nasi	1	354,2
		Sayur bayam	1	41,5
		tempe	1	160
	2	soto	1	118
		Daging ayam	1	55,274
		tauge	1	21,25
	3	Nasi	1	354,2
		Telur ayam	1	149,625
		susu	1	113
		Roti coklat	1	242,8
Jumlah				1609,849
Rata-rata				146,3499

Nama	Hari	Jenis Makanan	Ukuran	Kalori
	1	Nasi goreng	1	354,2
		Daging ayam	1	55,274
		Susu	1	113
	2	Mie goreng	1	337,8
		Telur ayam	1	149, 625
		Pepes ayam	1	165,6
	3	Nasi	1	354,2
		Tempe	1	160
		Daging ayam	1	55,274
		susu	1	113
Jumlah				1708,348
Rata-rata				155,3044

Nama	Hari	Jenis Makanan	Ukuran	Kalori
	1	Mie goreng	1	337,8
		Telur ayam	1	149,625
		teh	1	355,5
	2	soto	1	118
		Daging ayam	1	55,274
	3	Mie goreng	1	337,8
		Telur ayam	1	149,625
		susu	1	113
Jumlah				1616,624
Rata-rata				202,078

Nama	Hari	Jenis Makanan	Ukuran	Kalori
	1	Mie goreng	1	337,8
		Telur	1	149,625
		tahu	1	158
	2	Nasi	1	354,2
		Sop	1	215,4
		teh	1	355,5
	3	Nasi	1	354,2
		Sop	1	215,4
		tahu	1	158
Jumlah				2298,125
Rata-rata				255,3472

Nama	Hari	Jenis Makanan	Ukuran	Kalori
	1	Nasi goreng	1	354,2
		tempe	1	160
		Susu	1	113
	2	nasi	1	354,2
		Telur ayam	1	149, 625
		bayam	1	41,5
	3	Nasi	1	354,2
		Tempe	1	160
		Daging ayam	1	55,274
		teh	1	355,5
Jumlah				1947,874
Rata-rata				177,0795

Nama	Hari	Jenis Makanan	Ukuran	Kalori
	1	Nasi	1	354,2
		Sayur bayam	1	41,5
		tempe	1	160
	2	Roti tawar	1	118
		susu	1	113
	3	Nasi	1	354,2
		Telur ayam	1	149,625
		susu	1	113
kerupuk		1	31,8	
Jumlah				1435,325
Rata-rata				159,4806

Nama	Hari	Jenis Makanan	Ukuran	Kalori
	1	Nasi	1	354,2
		Daging sapi	1	20,2
		Susu	1	113
	2	nasi	1	354,2
		Telur ayam	1	149, 625
		makaroni	1	326,3
	3	Nasi	1	354,2
		Tempe	1	160
		Daging ayam	1	55,274
		kerupuk	1	31,8
Jumlah				1769,174
Rata-rata				160,834

Nama	Hari	Jenis Makanan	Ukuran	Kalori
	1	Nasi	1	354,2
		Sayur bayam	1	41,5
		teh	1	355,5
	2	soto	1	118
		Daging ayam	1	55,274
		kerupuk	1	31,8
	3	Nasi	1	354,2
		Telur ayam	1	149,625
		pisang	1	163,35
Jumlah				1623,449
Rata-rata				180,3832

Nama	Hari	Jenis Makanan	Ukuran	Kalori
	1	Mie goreng	1	337,8
		Telur	1	149,625
		tempe	1	160
	2	Nasi	1	354,2
		Sop	1	215,4
		Daging sapi	1	201,2
	3	Nasi	1	354,2
		Sop	1	215,4
		tahu	1	158
Jumlah				2145,825
Rata-rata				238,425

Nama	Hari	Jenis Makanan	Ukuran	Kalori
	1	Mie goreng	1	337,8
		tempe	1	160
		Susu	1	113
	2	nasi	1	354,2
		Ikan lele	1	111,12
		teh	1	355,5
	3	capcay	1	215,4
		Tempe	1	160
		tahu	1	79
		teh	1	355,5
Jumlah				2241,52
Rata-rata				224,152

Nama	Hari	Jenis Makanan	Ukuran	Kalori
	1	Nasi	1	354,2
		Sayur bayam	1	41,5
		tempe	1	160
	2	soto	1	118
		Daging ayam	1	55,274
		tauge	1	21,25
		teh	1	355,5
	3	Nasi	1	354,2
		Telur ayam	1	149,625
		susu	1	113
		Roti coklat	1	242,8
Jumlah				1965,349
Rata-rata				178,6681

Nama	Hari	Jenis Makanan	Ukuran	Kalori
	1	Nasi	1	354,2
		Mie goreng	1	337,8
		Susu	1	113
	2	nasi	1	354,2
		Telur ayam	1	149, 625
		Jus stroberi	1	243
	3	Nasi	1	354,2
		Tempe	1	160
		Daging ayam	1	55,274
		teh	1	355,5
Jumlah				2327,174
Rata-rata				232,7174

Nama	Hari	Jenis Makanan	Ukuran	Kalori
	1	Nasi	1	354,2
		Sayur bayam	1	41,5
		Telur bebek	1	175,085
	2	soto	1	118
		Daging ayam	1	55,274
		terong	1	14
		teh	1	355,5
	3	Nasi	1	354,2
		Telur ayam	1	149,625
		susu	1	113
Jumlah				1730,384
Rata-rata				173,0384

Nama	Hari	Jenis Makanan	Ukuran	Kalori
	1	Mie goreng	1	337,8
		Telur	1	149,625
		tempe	1	160
	2	Mie goreng	1	337,8
		tahu	1	158
		teh	1	355,5
	3	Mie goreng	1	337,8
		tempe	1	160
		tahu	1	158
Jumlah				2154,525
Rata-rata				239,3917

Nama	Hari	Jenis Makanan	Ukuran	Kalori
	1	Nasi goreng	1	354,2
		tempe	1	160
		Susu	1	113
	2	nasi	1	354,2
		Telur ayam	1	149, 625
		tahu	1	158
	3	Nasi	1	354,2
		Tempe	1	160
		Daging ayam	1	55,274
		teh	1	355,5
Jumlah				2064,374
Rata-rata				206,4374

Nama	Hari	Jenis Makanan	Ukuran	Kalori
	1	Nasi	1	354,2
		Telur ayam	1	149, 625
		tempe	1	160
	2	soto	1	118
		Daging ayam	1	55,274
		tauge	1	21,25
	3	Nasi	1	354,2
		Telur ayam	1	149,625
		susu	1	113
		apel	1	56,672
Jumlah				1382,221
Rata-rata				138,2221

Nama	Hari	Jenis Makanan	Ukuran	Kalori
	1	Nasi	1	354,2
		Tumis kangkung	1	230,7
		Susu kedelai	1	113
	2	nasi	1	354,2
		Telur ayam	1	149, 625
		makaroni	1	326,3
	3	Nasi	1	354,2
		Tempe	1	160
		Daging ayam	1	55,274
		Susu kedelai	1	113
Jumlah				2060,874
Rata-rata				206,0874

Nama	Hari	Jenis Makanan	Ukuran	Kalori
	1	Roti	1	242,8
		susu	1	113
	2	soto	1	118
		Daging ayam	1	55,274
		kerupuk	1	31,8
	3	Roti	1	242,8
		susu	1	113
Jumlah				916,674
Rata-rata				130,9534

Nama	Hari	Jenis Makanan	Ukuran	Kalori
	1	Mie goreng	1	337,8
		tempe	1	160
		Susu	1	113
	2	Nasi	1	354,2
		Telur ayam	1	149, 625
		teh	1	355,5
	3	Nasi	1	354,2
		Tempe	1	160
		Daging ayam	1	55,274
		teh	1	355,5
Jumlah				2245,474
Rata-rata				224,5474

Nama	Hari	Jenis Makanan	Ukuran	Kalori
	1	Roti	1	242,8
		susu	1	113
	2	soto	1	118
		kerupuk	1	31,8
		susu	1	113
	3	Nasi	1	354,2
		Telur ayam	1	149,625
		susu	1	113
Jumlah				1235,425
Rata-rata				154,4281

Nama	Hari	Jenis Makanan	Ukuran	Kalori
	1	Nasi goreng	1	354,2
		Susu	1	113
	2	Nasi goreng	1	354,2
		Telur ayam	1	149, 625
		teh	1	355,5
	3	Nasi goreng	1	354,2
		Tempe	1	160
		susu	1	113
Jumlah				1804,1
Rata-rata				225,5125

Nama	Hari	Jenis Makanan	Ukuran	Kalori
	1	Mie goreng	1	337,8
		Telur ayam	1	149,625
		teh	1	355,5
	2	soto	1	118
		teh	1	355,5
	3	Mie goreng	1	337,8
		Telur ayam	1	149,625
susu		1	113	
Jumlah				1916,85
Rata-rata				239,6063

Nama	Hari	Jenis Makanan	Ukuran	Kalori
	1	Mie goreng	1	337,8
		Telur	1	149,625
		tahu	1	158
	2	Nasi	1	354,2
		Sop	1	215,4
		teh	1	355,5
	3	Nasi	1	354,2
		Sop	1	215,4
		tahu	1	158
Jumlah				2298,125
Rata-rata				255,3472

Nama	Hari	Jenis Makanan	Ukuran	Kalori
	1	Nasi goreng	1	354,2
		tempe	1	160
		Susu	1	113
	2	nasi	1	354,2
		Telur ayam	1	149, 625
		bayam	1	41,5
	3	Nasi	1	354,2
		Tempe	1	160
		Daging ayam	1	55,274
		teh	1	355,5
Jumlah				1947,874
Rata-rata				194,7874

Nama	Hari	Jenis Makanan	Ukuran	Kalori
	1	Nasi	1	354,2
		Sayur kangkug	1	230,7
		tempe	1	160
	2	Roti tawar	1	118
		susu	1	113
	3	Nasi	1	354,2
		Telur ayam	1	149,625
		susu	1	113
kerupuk		1	31,8	
Jumlah				1624,525
Rata-rata				180,5028

Nama	Hari	Jenis Makanan	Ukuran	Kalori
	1	Nasi	1	354,2
		Daging sapi	1	20,2
		Susu	1	113
	2	nasi	1	354,2
		Telur ayam	1	149, 625
		makaroni	1	326,3
	3	Nasi	1	354,2
		Tempe	1	160
		Daging ayam	1	55,274
		kerupuk	1	31,8
Jumlah				1769,174
Rata-rata				176,9174

Nama	Hari	Jenis Makanan	Ukuran	Kalori
	1	Nasi	1	354,2
		Sayur bayam	1	41,5
		Teh	1	355,5
	2	Soto	1	118
		Daging ayam	1	55,274
		Kerupuk	1	31,8
	3	Nasi	1	354,2
		Telur ayam	1	149,625
Pisang		1	163,35	
Jumlah				1623,449
Rata-rata				180,3832

Nama	Hari	Jenis Makanan	Ukuran	Kalori
	1	Mie goreng	1	337,8
		Telur	1	149,625
		Tempe	1	160
	2	Nasi	1	354,2
		Sop	1	215,4
		Daging sapi	1	201,2
	3	Nasi	1	354,2
		Sop	1	215,4
		Tahu	1	158
Jumlah				2145,825
Rata-rata				238,425

Nama	Hari	Jenis Makanan	Ukuran	Kalori
	1	Mie goreng	1	337,8
		Tempe	1	160
		Susu	1	113
	2	Nasi	1	354,2
		Ikan lele	1	111,12
		Teh	1	355,5
	3	Capcay	1	215,4
		Tempe	1	160
		Tahu	1	79
		Teh	1	355,5
Jumlah				2241,52
Rata-rata				224,152

Nama	Hari	Jenis Makanan	Ukuran	Kalori
	1	Nasi	1	354,2
		Sayur bayam	1	41,5
		Tempe	1	160
	2	Soto	1	118
		Daging ayam	1	55,274
		kerupuk	1	31,8
		Teh	1	355,5
	3	Nasi	1	354,2
		Telur ayam	1	149,625
		Susu	1	113
Jumlah				1733,099
Rata-rata				173,3099

Lanjutan Lampiran

No	Nama	Hari			Jumlah	Rata-Rata
		1	2	3		
1		522,474	514,2	924,974	1961,648	178,3316
2		751,2	173,274	616,825	1541,299	192,6624
3		647,425	925,1	727,6	2300,125	255,5694
4		627,2	512,2	355,5	2064,374	187,6704
5		555,7	194,524	673,497	1423,721	129,4292
6		522,474	680,5	682,474	1885,448	171,4044
7		751,2	205,074	616,825	1573,099	174,7888
8		647,425	770,8	727,6	2145,825	238,425
9		610,8	709,7	924,974	2245,474	204,134
10		555,7	194,524	859,625	1609,849	146,3499
11		522,474	165,6	682,474	1708,348	155,3044
12		842,925	173,274	600,425	1616,624	202,078
13		645,425	925,1	727,6	2298,125	255,3472
14		627,2	395,7	924,974	1947,874	177,0795
15		555,7	231	648,625	1435,325	159,4806
16		487,4	680,5	601,274	1769,174	160,834
17		751,2	205,074	667,175	1623,449	180,3832
18		647,425	770,8	727,6	2145,825	238,425
19		610,8	820,82	809,9	2241,52	224,152
20		555,7	550,024	859,625	1965,349	178,6681
21		805	597,2	924,974	2327,174	232,7174
22		570,785	542,774	616,825	1730,384	173,0384
23		647,425	851,3	655,8	2154,525	239,3917
24		627,2	512,2	924,974	2064,374	206,4374
25		514,2	194,524	673,497	1382,221	138,2221
26		697,9	680,5	682,474	2060,874	206,0874
27		355,8	205,074	355,8	916,674	130,9534
28		610,8	709,7	924,974	2245,474	224,5474
29		355,8	262,8	616,825	1235,425	154,4281
30		467,2	709,7	627,2	1804,1	225,5125
31		842,925	473,5	600,425	1916,85	239,6063
32		645,425	925,1	727,6	2298,125	255,3472
33		627,2	395,7	924,974	1947,874	194,7874
34		744,9	231	648,625	1624,525	180,5028
35		487,4	680,5	601,274	1769,174	176,9174
36		751,2	205,074	667,175	1623,449	180,3832
37		647,425	770,8	727,6	2145,825	238,425
38		610,8	820,82	809,9	2241,52	224,152
39		555,7	560,574	616,825	1733,099	173,3099

Lampiran 6. Deskriptif Statistik

Statistics

		Asupan Gizi Sarapan	Tingkat Kebugaran Jasmani
N	Valid	39	39
	Missing	0	0
Mean		195.0072	18.0513
Median		187.6700	18.0000
Mode		238.42	20.00
Std. Deviation		36.03127	2.19987
Minimum		129.43	14.00
Maximum		255.57	22.00
Sum		7605.28	704.00

Asupan Gizi Sarapan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	129.429	1	2.6	2.6	2.6
	130.953	1	2.6	2.6	5.1
	138.222	1	2.6	2.6	7.7
	146.35	1	2.6	2.6	10.3
	154.428	1	2.6	2.6	12.8
	155.304	1	2.6	2.6	15.4
	159.481	1	2.6	2.6	17.9
	160.834	1	2.6	2.6	20.5
	171.404	1	2.6	2.6	23.1
	173.038	1	2.6	2.6	25.6
	173.31	1	2.6	2.6	28.2
	174.789	1	2.6	2.6	30.8
	176.917	1	2.6	2.6	33.3
	177.08	1	2.6	2.6	35.9
	178.332	1	2.6	2.6	38.5
	178.668	1	2.6	2.6	41.0
	180.383	2	5.1	5.1	46.2
	180.503	1	2.6	2.6	48.7
	187.67	1	2.6	2.6	51.3
	192.662	1	2.6	2.6	53.8
	194.787	1	2.6	2.6	56.4
	202.078	1	2.6	2.6	59.0
	204.134	1	2.6	2.6	61.5

206.087	1	2.6	2.6	64.1
206.437	1	2.6	2.6	66.7
224.152	2	5.1	5.1	71.8
224.547	1	2.6	2.6	74.4
225.513	1	2.6	2.6	76.9
232.717	1	2.6	2.6	79.5
238.425	3	7.7	7.7	87.2
239.392	1	2.6	2.6	89.7
239.606	1	2.6	2.6	92.3
255.347	2	5.1	5.1	97.4
255.569	1	2.6	2.6	100.0
Total	39	100.0	100.0	

Tingkat Kebugaran Jasmani

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 14	2	5.1	5.1	5.1
15	3	7.7	7.7	12.8
16	6	15.4	15.4	28.2
17	6	15.4	15.4	43.6
18	4	10.3	10.3	53.8
19	6	15.4	15.4	69.2
20	8	20.5	20.5	89.7
21	1	2.6	2.6	92.3
22	3	7.7	7.7	100.0
Total	39	100.0	100.0	

Lanjutan Lampiran 6. Deskriptif Statistik

SISWA PUTRA

Statistics

	Lari 40 meter	Gantung siku tekuk	Baring duduk 30 detik	Loncat tegak	Lari 600 meter
N Valid	24	24	24	24	24
Missing	0	0	0	0	0
Mean	6.8850	28.0813	18.5833	39.0417	2.3462
Median	6.9700	28.5550	19.5000	38.5000	2.2700
Mode	6.48 ^a	20.53 ^a	21.00	38.00	2.27
Std. Deviation	.44286	9.85565	3.25599	5.22934	.25327
Minimum	6.18	11.06	13.00	30.00	2.15
Maximum	7.68	42.33	23.00	51.00	3.41
Sum	165.24	673.95	446.00	937.00	56.31

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Lari 40 meter

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 6.18	1	4.2	4.2	4.2
6.19	1	4.2	4.2	8.3
6.2	1	4.2	4.2	12.5
6.38	1	4.2	4.2	16.7
6.45	1	4.2	4.2	20.8
6.48	2	8.3	8.3	29.2
6.56	1	4.2	4.2	33.3
6.7	1	4.2	4.2	37.5
6.79	1	4.2	4.2	41.7
6.82	1	4.2	4.2	45.8
6.94	1	4.2	4.2	50.0
7	1	4.2	4.2	54.2
7.02	1	4.2	4.2	58.3
7.06	1	4.2	4.2	62.5
7.1	1	4.2	4.2	66.7
7.11	1	4.2	4.2	70.8
7.19	1	4.2	4.2	75.0
7.33	1	4.2	4.2	79.2
7.34	1	4.2	4.2	83.3
7.38	2	8.3	8.3	91.7
7.48	1	4.2	4.2	95.8
7.68	1	4.2	4.2	100.0
Total	24	100.0	100.0	

Gantung siku tekuk

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	11.06	1	4.2	4.2	4.2
	12.14	1	4.2	4.2	8.3
	15.53	1	4.2	4.2	12.5
	16.74	1	4.2	4.2	16.7
	19	1	4.2	4.2	20.8
	20.53	2	8.3	8.3	29.2
	20.6	1	4.2	4.2	33.3
	23.27	1	4.2	4.2	37.5
	25.42	2	8.3	8.3	45.8
	25.71	1	4.2	4.2	50.0
	31.4	1	4.2	4.2	54.2
	31.44	1	4.2	4.2	58.3
	31.49	1	4.2	4.2	62.5
	31.5	1	4.2	4.2	66.7
	32.41	1	4.2	4.2	70.8
	33.25	1	4.2	4.2	75.0
	40.31	1	4.2	4.2	79.2
	40.4	1	4.2	4.2	83.3
	40.66	1	4.2	4.2	87.5
	41.33	1	4.2	4.2	91.7
	41.48	1	4.2	4.2	95.8
	42.33	1	4.2	4.2	100.0
	Total	24	100.0	100.0	

Baring duduk 30 detik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	13	2	8.3	8.3	8.3
	14	1	4.2	4.2	12.5
	15	2	8.3	8.3	20.8
	16	4	16.7	16.7	37.5
	18	2	8.3	8.3	45.8
	19	1	4.2	4.2	50.0
	20	2	8.3	8.3	58.3
	21	5	20.8	20.8	79.2
	22	3	12.5	12.5	91.7
	23	2	8.3	8.3	100.0
	Total	24	100.0	100.0	

Loncat tegak

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	30	1	4.2	4.2	4.2
	32	2	8.3	8.3	12.5
	33	1	4.2	4.2	16.7
	35	2	8.3	8.3	25.0
	36	2	8.3	8.3	33.3
	38	4	16.7	16.7	50.0
	39	1	4.2	4.2	54.2
	40	3	12.5	12.5	66.7
	41	2	8.3	8.3	75.0
	42	1	4.2	4.2	79.2
	43	2	8.3	8.3	87.5
	47	1	4.2	4.2	91.7
	49	1	4.2	4.2	95.8
	51	1	4.2	4.2	100.0
	Total	24	100.0	100.0	

Lari 600 meter

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2.15	1	4.2	4.2	4.2
	2.16	2	8.3	8.3	12.5
	2.19	1	4.2	4.2	16.7
	2.21	1	4.2	4.2	20.8
	2.23	1	4.2	4.2	25.0
	2.24	1	4.2	4.2	29.2
	2.25	2	8.3	8.3	37.5
	2.26	1	4.2	4.2	41.7
	2.27	3	12.5	12.5	54.2
	2.28	2	8.3	8.3	62.5
	2.32	1	4.2	4.2	66.7
	2.37	2	8.3	8.3	75.0
	2.38	1	4.2	4.2	79.2
	2.41	1	4.2	4.2	83.3
	2.44	1	4.2	4.2	87.5
	2.57	2	8.3	8.3	95.8
	3.41	1	4.2	4.2	100.0
	Total	24	100.0	100.0	

SISWA PUTRI

Statistics

	Lari 40 meter	Gantung siku tekuk	Baring duduk 30 detik	Loncat tegak	Lari 600 meter
N Valid	15	15	15	15	15
Missing	9	9	9	9	9
Mean	7.3307	20.1067	15.9333	33.2667	2.6000
Median	7.5700	15.6600	14.0000	33.0000	2.4200
Mode	7.67	15.66	12.00 ^a	30.00 ^a	3.03
Std. Deviation	.57068	10.18853	6.35235	5.06341	.31814
Minimum	6.35	8.39	7.00	23.00	2.27
Maximum	8.37	39.24	27.00	42.00	3.07
Sum	109.96	301.60	239.00	499.00	39.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Lari 40 meter

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 6.35	1	4.2	6.7	6.7
6.55	2	8.3	13.3	20.0
6.84	1	4.2	6.7	26.7
7.12	2	8.3	13.3	40.0
7.23	1	4.2	6.7	46.7
7.57	1	4.2	6.7	53.3
7.63	1	4.2	6.7	60.0
7.67	3	12.5	20.0	80.0
7.75	1	4.2	6.7	86.7
7.87	1	4.2	6.7	93.3
8.37	1	4.2	6.7	100.0
Total	15	62.5	100.0	
Missing System	9	37.5		
Total	24	100.0		

Gantung siku tekuk

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 8.39	1	4.2	6.7	6.7
10.54	1	4.2	6.7	13.3
12.32	1	4.2	6.7	20.0
12.68	1	4.2	6.7	26.7
14.52	1	4.2	6.7	33.3
15.66	3	12.5	20.0	53.3
15.75	1	4.2	6.7	60.0

	17.17	1	4.2	6.7	66.7
	20.54	1	4.2	6.7	73.3
	32.93	1	4.2	6.7	80.0
	35.27	2	8.3	13.3	93.3
	39.24	1	4.2	6.7	100.0
	Total	15	62.5	100.0	
Missing	System	9	37.5		
Total		24	100.0		

Baring duduk 30 detik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	7	1	4.2	6.7	6.7
	9	1	4.2	6.7	13.3
	12	3	12.5	20.0	33.3
	13	2	8.3	13.3	46.7
	14	1	4.2	6.7	53.3
	16	2	8.3	13.3	66.7
	17	2	8.3	13.3	80.0
	27	3	12.5	20.0	100.0
	Total	15	62.5	100.0	
Missing	System	9	37.5		
Total		24	100.0		

Loncat tegak

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	23	1	4.2	6.7	6.7
	28	1	4.2	6.7	13.3
	29	1	4.2	6.7	20.0
	30	2	8.3	13.3	33.3
	32	1	4.2	6.7	40.0
	33	2	8.3	13.3	53.3
	34	2	8.3	13.3	66.7
	35	1	4.2	6.7	73.3
	37	2	8.3	13.3	86.7
	42	2	8.3	13.3	100.0
	Total	15	62.5	100.0	
Missing	System	9	37.5		
Total		24	100.0		

Lari 600 meter

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2.27	1	4.2	6.7	6.7
	2.32	1	4.2	6.7	13.3
	2.37	1	4.2	6.7	20.0
	2.39	2	8.3	13.3	33.3
	2.4	2	8.3	13.3	46.7
	2.42	1	4.2	6.7	53.3
	2.43	1	4.2	6.7	60.0
	2.46	1	4.2	6.7	66.7
	2.99	1	4.2	6.7	73.3
	3.03	3	12.5	20.0	93.3
	3.07	1	4.2	6.7	100.0
	Total	15	62.5	100.0	
Missing	System	9	37.5		
Total		24	100.0		

Lampiran 7. Uji Normalitas dan Linieritas

Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Asupan Gizi Sarapan	Tingkat Kebugaran Jasmani
N		39	39
Normal Parameters ^a	Mean	195.0072	18.0513
	Std. Deviation	36.03127	2.19987
Most Extreme Differences	Absolute	.144	.128
	Positive	.144	.120
	Negative	-.124	-.128
Kolmogorov-Smirnov Z		.896	.802
Asymp. Sig. (2-tailed)		.398	.541
a. Test distribution is Normal.			

Uji Linieritas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Tingkat Kebugaran Jasmani * Asupan Gizi Sarapan	Between Groups	(Combined) Linearity	183.397	33	5.557	55.575	.000
		Deviation from Linearity	86.522	1	86.522	865.220	.000
			96.875	32	3.027	30.274	.403
	Within Groups		.500	5	.100		
	Total		183.897	38			

Lampiran 8. Uji Korelasi

Variables Entered/Removed^b

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Asupan Gizi Sarapan ^a		Enter

a. All requested variables entered.

b. Dependent Variable: Tingkat Kebugaran Jasmani

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.686 ^a	.470	.456	1.62227

a. Predictors: (Constant), Asupan Gizi Sarapan

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	86.522	1	86.522	32.876	.000 ^a
	Residual	97.375	37	2.632		
	Total	183.897	38			

a. Predictors: (Constant), Asupan Gizi Sarapan

b. Dependent Variable: Tingkat Kebugaran Jasmani

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	9.885	1.448		6.827	.000
	Asupan Gizi Sarapan	.042	.007	.686	5.734	.000

a. Dependent Variable: Tingkat Kebugaran Jasmani

Lampiran 9. Tabel r

Tabel r Product Moment											
Pada Sig.0,05 (Two Tail)											
N	r	N	r	N	r	N	r	N	r	N	r
1	0.997	41	0.301	81	0.216	121	0.177	161	0.154	201	0.138
2	0.95	42	0.297	82	0.215	122	0.176	162	0.153	202	0.137
3	0.878	43	0.294	83	0.213	123	0.176	163	0.153	203	0.137
4	0.811	44	0.291	84	0.212	124	0.175	164	0.152	204	0.137
5	0.754	45	0.288	85	0.211	125	0.174	165	0.152	205	0.136
6	0.707	46	0.285	86	0.21	126	0.174	166	0.151	206	0.136
7	0.666	47	0.282	87	0.208	127	0.173	167	0.151	207	0.136
8	0.632	48	0.279	88	0.207	128	0.172	168	0.151	208	0.135
9	0.602	49	0.276	89	0.206	129	0.172	169	0.15	209	0.135
10	0.576	50	0.273	90	0.205	130	0.171	170	0.15	210	0.135
11	0.553	51	0.271	91	0.204	131	0.17	171	0.149	211	0.134
12	0.532	52	0.268	92	0.203	132	0.17	172	0.149	212	0.134
13	0.514	53	0.266	93	0.202	133	0.169	173	0.148	213	0.134
14	0.497	54	0.263	94	0.201	134	0.168	174	0.148	214	0.134
15	0.482	55	0.261	95	0.2	135	0.168	175	0.148	215	0.133
16	0.468	56	0.259	96	0.199	136	0.167	176	0.147	216	0.133
17	0.456	57	0.256	97	0.198	137	0.167	177	0.147	217	0.133
18	0.444	58	0.254	98	0.197	138	0.166	178	0.146	218	0.132
19	0.433	59	0.252	99	0.196	139	0.165	179	0.146	219	0.132
20	0.423	60	0.25	100	0.195	140	0.165	180	0.146	220	0.132
21	0.413	61	0.248	101	0.194	141	0.164	181	0.145	221	0.131
22	0.404	62	0.246	102	0.193	142	0.164	182	0.145	222	0.131
23	0.396	63	0.244	103	0.192	143	0.163	183	0.144	223	0.131
24	0.388	64	0.242	104	0.191	144	0.163	184	0.144	224	0.131
25	0.381	65	0.24	105	0.19	145	0.162	185	0.144	225	0.13
26	0.374	66	0.239	106	0.189	146	0.161	186	0.143	226	0.13
27	0.367	67	0.237	107	0.188	147	0.161	187	0.143	227	0.13
28	0.361	68	0.235	108	0.187	148	0.16	188	0.142	228	0.129
29	0.355	69	0.234	109	0.187	149	0.16	189	0.142	229	0.129
30	0.349	70	0.232	110	0.186	150	0.159	190	0.142	230	0.129
31	0.344	71	0.23	111	0.185	151	0.159	191	0.141	231	0.129
32	0.339	72	0.229	112	0.184	152	0.158	192	0.141	232	0.128
33	0.334	73	0.227	113	0.183	153	0.158	193	0.141	233	0.128
34	0.329	74	0.226	114	0.182	154	0.157	194	0.14	234	0.128
35	0.325	75	0.224	115	0.182	155	0.157	195	0.14	235	0.127
36	0.32	76	0.223	116	0.181	156	0.156	196	0.139	236	0.127
37	0.316	77	0.221	117	0.18	157	0.156	197	0.139	237	0.127
38	0.312	78	0.22	118	0.179	158	0.155	198	0.139	238	0.127
39	0.308	79	0.219	119	0.179	159	0.155	199	0.138	239	0.126
40	0.304	80	0.217	120	0.178	160	0.154	200	0.138	240	0.126