

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

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

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



Oleh :  
Jati Christianta  
NIM 14604221051

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

## LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

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

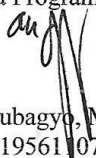
Disusun oleh:

Jati Christianta  
NIM 14604221051

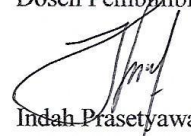
telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk  
dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Yogyakarta, Juli 2018

Mengetahui,  
Ketua Program Studi

  
Dr. Subagyo, M.Pd.  
NIP. 1956107 198203 1 002

Disetujui,  
Dosen Pembimbing,

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

### **SURAT PERNYATAAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	:	Jati Christianta
NIM	:	14604221051
Program Studi	:	Pendidikan Guru Sekolah Dasar Penjas
Judul TAS	:	Hubungan antara Kebiasaan Sarapan dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V di SD Negeri 1 Parangtritis Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul

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, Juli 2018  
Yang menyatakan,



Jati Christianta  
NIM. 14604221051

## HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

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

Disusun oleh:



Jati Christianta  
NIM 14604221051

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi Pendidikan  
Guru Sekolah Dasar Penjas Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal Juli 2018


### TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Indah Prasetyawati Tri P.S., M.Or. Ketua Penguji/Pembimbing		10/8/2018
Fathan Nurcahyo, S.Pd.Jas., M.Or. Sekretaris		10/8/2018
Dra. A. Erlina Listyorini, M.Pd. Penguji		10/8/2018

Yogyakarta, Agustus 2018

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,

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

## **HALAMAN MOTTO**

1. “Diberkatilah orang yang mengandalkan TUHAN, yang menaruh harapannya pada TUHAN!” (Yeremia 17:7)
2. “Beri aku sesuatu yang paling sulit, aku akan belajar.” (Andrea Hirata)
3. “Jangan pernah takut gagal, takutlah karena tidak berani mencoba”  
(Penulis)

## **PERSEMBAHAN**

Dengan mengucap syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, kupersembahkan karya kecilku ini untuk orang yang kusayangi:

1. Kedua orang tuaku, Bapak Suryanta dan Ibu Rumiati yang senantiasa mendoakanku, memberi dukungan, motivasi, kasih sayang, materi, dan segalanya yang tak pernah berhenti dicurahkan padaku.
2. Untuk kakakku tersayang, Ferri Munandar yang baik hati dan selalu peduli, terima kasih banyak atas dorongan serta dukungan yang sangat berarti, sehingga selalu termotivasi untuk cepat menyelesaikan tugas akhir ini.

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

Oleh:

Jati Christianta  
NIM 14604221051

**ABSTRAK**

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

Jenis penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Metode yang digunakan adalah survei dan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV dan V di SD Negeri 1 Parangtritis Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul yang berjumlah 70 siswa. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *purposive sampling*, dengan kriteria (1) bersedia menjadi sampel, (2) tidak dalam keadaan sakit, (3) berusia 10-12 tahun. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 65 siswa, dengan rincian 29 siswa laki-laki dan 36 siswa perempuan. Instrumen yang digunakan adalah angket untuk mengukur kebiasaan sarapan dan tes kesegaran jasmani untuk mengetahui kesegaran jasmani siswa dengan menggunakan TKJI untuk anak usia 10-12 tahun. Analisis data menggunakan uji korelasi *product moment*.

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

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

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana 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. Ibu Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari, M.Or. selaku Dosen Pembimbing TAS yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. (Nama Tim Penguji) selaku Ketua Penguji, Sekretaris, dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap TAS ini.
3. Bapak Dr. Guntur, M.Pd. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan atas bantuan dan motivasinya.
4. Bapak Drs. Heri Purwanto, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah membantu dari awal perkuliahan hingga menjelang berakhirnya masa kuliah.
5. Bapak Dr. Subagyo, M.Pd. selaku 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.
6. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
7. Ibu Hj. Fajariyah, S.Pd. selaku Kepala SD Negeri 1 Parangtritis yang telah memberi izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
8. Para guru dan staf SD Negeri 1 Parangtritis yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.





9. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatian 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 Tuhan Yang Maha Esa dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 5 Juli 2018

Penulis,



Jati Christianta

NIM 14604221051

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL .....	i
LEMBAR PERSETUJUAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
SURAT PERNYATAAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
HALAMAN PENGESAHAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
HALAMAN MOTTO .....	v
PERSEMBAHAN .....	vi
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvi
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Batasan Masalah .....	6
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan .....	8
F. Manfaat .....	8
1. Manfaat Teoritis .....	8
2. Manfaat Praktis .....	8
BAB II KAJIAN TEORI .....	9
A. Kajian Teori .....	9
1. Sarapan .....	9
2. Kesegaran Jasmani .....	15
3. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar .....	22
4. Profil SD N 1 Parangtritis Kecamatan Kretek .....	26
B. Penelitian yang Relevan .....	27
C. Kerangka Berpikir .....	30
D. Hipotesis .....	31
BAB III METODE PENELITIAN .....	33
A. Jenis Penelitian .....	33
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	33
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	33
1. Populasi Penelitian .....	28
2. Sampel Penelitian .....	28
D. Definisi Operasional Variabel .....	34
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data .....	35
1. Teknik Pengumpulan Data .....	35
2. Instrumen Penelitian .....	38
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen .....	42
1. Validitas Instrumen .....	42
2. Reliabilitas Instrumen .....	43

G. Teknik Analisis Data .....	44
1. Uji Prasyarat .....	45
2. Uji Hipotesis .....	46
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	48
A. Hasil Penelitian .....	48
1. Deskripsi Hasil Penelitian .....	48
2. Hasil Uji Hipotesis .....	59
B. Pembahasan .....	62
C. Keterbatasan Penelitian .....	65
BAB V KESIMPULAN .....	77
A. Kesimpulan .....	77
B. Implikasi .....	77
C. Saran .....	78
DAFTAR PUSTAKA .....	72
LAMPIRAN .....	75

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Kisi-kisi Kuesioner .....	31
Tabel 2. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10 – 12 Tahun Putra.....	32
Tabel 3. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10 – 12 Tahun Putri .....	32
Tabel 4. Tabel Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.....	33
Tabel 5. Deskriptif Statistik Kebiasaan Sarapan .....	42
Tabel 6. Deskriptif Statistik Tingkat Kesegaran Jasmani .....	43
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V di SD Negeri 1 Parangtritis Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul.....	43
Tabel 8. Deskriptif Statistik Lari 40 Meter Siswa Putra .....	45
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Lari 40 Meter Siswa Putra .....	45
Tabel 10. Deskriptif Statistik Gantung Siku Tekuk Siswa Putra .....	47
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Gantung Siku Tekuk Siswa Putra .....	47
Tabel 12. Deskriptif Statistik Baring Duduk Siswa Putra .....	48
Tabel 13. Distribusi Frekuensi Baring Duduk Siswa Putra.....	48
Tabel 14. Deskriptif Statistik Loncat Tegak Siswa Putra.....	50
Tabel 15. Distribusi Frekuensi Loncat Tegak Siswa Putra .....	50
Tabel 16. Deskriptif Statistik Lari 600 Meter Siswa Putra.....	51
Tabel 17. Distribusi Frekuensi Lari 600 Meter Siswa Putra .....	51
Tabel 18. Deskriptif Statistik Lari 40 Meter Siswa Putri .....	53
Tabel 19. Distribusi Frekuensi Lari 40 Meter Siswa Putri .....	53
Tabel 20. Deskriptif Statistik Gantung Siku Tekuk Siswa Putri .....	54
Tabel 21. Distribusi Frekuensi Gantung Siku Tekuk Siswa Putri.....	54
Tabel 22. Deskriptif Statistik Baring Duduk Siswa Putri.....	56
Tabel 23. Distribusi Frekuensi Baring Duduk Siswa Putri .....	56
Tabel 24. Deskriptif Statistik Loncat Tegak Siswa Putri .....	57
Tabel 25. Distribusi Frekuensi Loncat Tegak Siswa Putri .....	57
Tabel 26. Deskriptif Statistik Lari 600 Meter Siswa Putri .....	59

Tabel 27. Distribusi Frekuensi Lari 600 Meter Siswa Putri .....	59
Tabel 28. Hasil Uji Kolmogorov-Smirnov .....	61
Tabel 29. Hasil Analisis Regresi Sederhana.....	670
Tabel 30. Hasil Uji Korelasi .....	65

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Diagram Batang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V di SD Negeri 1 Parangtritis Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul.....	45
Gambar 2. Diagram Batang Lari 40 Meter Siswa Putra.....	46
Gambar 3. Diagram Batang Gantung Siku Tekuk Siswa Putra.....	47
Gambar 4. Diagram Batang Baring Duduk Siswa Putra .....	49
Gambar 5. Diagram Batang Loncat Tegak Siswa Putra .....	50
Gambar 6. Diagram Batang Lari 600 Meter Siswa Putra.....	52
Gambar 7. Diagram Batang Lari 40 Meter Siswa Putri .....	53
Gambar 8. Diagram Batang Gantung Siku Tekuk Siswa Putri .....	55
Gambar 9. Diagram Batang Baring Duduk Siswa Putri.....	56
Gambar 10. Diagram Batang Loncat Tegak Siswa Putri .....	58
Gambar 11. Diagram Batang Lari 600 Meter Siswa Putri .....	59
Gambar 12. Hasil Uji Scatterplot .....	70

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas .....	83
Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian dari SD Negeri 1 Parangtritis .....	84
Lampiran 3. Surat Keterangan Kalibrasi <i>Stopwatch</i> .....	85
Lampiran 4. Surat Keterangan Kalibrasi Meteran.....	86
Lampiran 5. Bukti Kelahiran Siswa .....	79
Lampiran 6. Daftar Usia Siswa .....	81
Lampiran 7. Butir-butir Pertanyaan.....	83
Lampiran 8. Data Penelitan Kuesioner Kebiasaan Sarapan .....	84
Lampiran 9. Data Penelitian Tes Kesegaran Jasmani Indonesia .....	95
Lampiran 10. Deskriptif Statistik .....	97
Lampiran 11. Uji Normalitas dan Heteroskedastisitas .....	100
Lampiran 12. Uji Korelasi .....	102
Lampiran 13. Titik Persentase Distribusi t (df = 41 - 80) .....	102
Lampiran 14. Dokumentasi Foto Kegiatan .....	95



## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Tubuh memerlukan asupan makanan yang cukup untuk dapat menjalankan aktivitas fisik sehari-hari. Seseorang biasanya makan 3-5 porsi dalam sehari untuk memenuhi kebutuhan nutrisi dalam tubuh. Waktu makan pada seseorang diawali dari makan pagi atau sarapan, selanjutnya makan siang, dan diakhiri dengan makan malam. Sarapan dimulai dari pukul 06.00 sampai pukul 10.00. Bagi siswa Sekolah Dasar, sarapan biasa dilakukan sebelum berangkat ke sekolah. Sarapan menjadi penting karena dapat menunjang berbagai aktivitas siswa di sekolah, termasuk aktivitas di dalam kelas maupun di luar kelas.

Aktivitas di dalam kelas seperti saat siswa mengikuti mata pelajaran Matematika, Bahasa Indonesia, IPA, dan sebagainya. Pada mata pelajaran tersebut, energi yang dibutuhkan tentu berbeda jika dibandingkan dengan aktivitas di luar kelas seperti mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Menurut Syamsir (2012: 102) otak membutuhkan 0,1 kkal per-menit untuk tetap hidup. Jika otak digunakan untuk berpikir keras, maka otak membutuhkan energi sebesar 1,5 kkal per-menit. Nilai ini masih jauh di bawah kalori yang dibutuhkan untuk berjalan (4 kkal/menit) apalagi jika dibandingkan dengan energi yang dibutuhkan untuk melakukan aktivitas fisik yang lebih berat lagi. Semakin berat aktivitas fisik yang dilakukan, maka semakin banyak pula energi yang diperlukan.

Hal ini berbanding lurus dengan penerapan jadwal mata pelajaran PJOK pada awal jam pelajaran di kebanyakan Sekolah Dasar karena pada saat itu

kondisi tubuh anak masih menyimpan energi yang cukup dari hasil sarapan yang dilakukan sehingga siap untuk melakukan berbagai aktivitas yang memerlukan energi lebih. Sarapan mampu memenuhi energi yang diperlukan anak selama beraktivitas di sekolah termasuk aktivitas yang cukup menguras energi seperti pada mata pelajaran PJOK. Anak yang sarapan akan merasa tetap bugar hingga siang hari. Secara fisik, anak yang bugar akan selalu aktif dalam bergerak, memiliki inisiatif dan produktivitas yang tinggi, serta dapat mengisi waktu luang dengan hal-hal positif. Sedangkan secara mental, anak yang bugar akan nampak percaya diri, kreatif, berpikiran positif, dan tidak sering sakit (rsjakarta.co.id).

Hal ini berhubungan dengan aktivitas siswa di sekolah. Siswa yang sarapan akan lebih siap dalam melakukan aktivitas. Siswa dalam menjalankan berbagai aktivitas memerlukan tingkat kesegaran jasmani yang baik agar dapat beraktivitas secara optimal. Sudoso dalam Fikri (2017: 72) menjelaskan bahwa kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan suatu aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan energi untuk melakukan aktivitas lainnya. Siswa yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik akan nampak lebih bersemangat, ceria, aktif, dan penuh motivasi dalam melakukan aktivitas.

Menurut Sunardi dalam Fikri (2018: 77) seseorang yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik akan mencerminkan ciri-ciri sebagai berikut: (1) cukup kuat untuk melakukan tugas harian maupun tugas darurat/mendadak lainnya, (2) mempunyai kemampuan untuk menyelesaikan tugas hariannya tanpa kelelahan yang berarti, (3) mempunyai ketahanan kardiovaskuler untuk

melakukan pekerjaan yang melelahkan, (4) memiliki kelincahan sehingga mampu bergerak leluasa, (5) memiliki kecepatan untuk mampu bergerak cepat dalam mengatasi keadaan darurat, dan (6) memiliki daya kontrol mengkoordinasikan gerakan tubuh dengan mulus.

Studi mengenai sarapan yang dilakukan di IPB oleh Faridi, Madonijah, dan Latifah dalam Pranata (2017: 47) menunjukkan bahwa masih cukup banyak anak di beberapa SD di Duren Sawit Jakarta Timur yang tidak pernah melakukan sarapan yaitu sebesar 12,4%, kadang-kadang sarapan sebesar 41,3%, dan selalu sarapan 46,3%. Bahkan berdasarkan penelitian yang dilakukan Trianti dalam Saragi (2015: 1206) di SD Negeri Citarum Semarang sebanyak 34,83% anak sekolah dasar tidak sarapan sebelum berangkat ke sekolah. Hasil penelitian dari Sukiniarti (2015: 318) menyebutkan bahwa penyebab anak tidak mau makan, yaitu (1) karena sudah kebiasaan tidak pernah makan pagi, sehingga sebagai gantinya diberi uang untuk jajan yang cukup sebanyak 31,03%; (2) karena tidak sempat makan pagi hanya makan kue setiap pagi sebanyak 25,86%; (3) sebanyak 43,11% tidak ada waktu untuk makan pagi, karena anak sering bangun kesiangan, sehingga hanya bekal uang saku sekadarnya. Anak yang tidak terbiasa sarapan akan mengalami rasa lapar dan lemas, pusing, malas beraktivitas, kemampuan menangkap pelajaran dan semangat berkurang, bahkan kesadaran menurun/pingsan.

Hal tersebut juga terjadi pada beberapa siswa di SD Negeri 1 Parangtritis. Berdasarkan observasi yang telah dilakukan oleh peneliti di SD Negeri 1 Parangtritis Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul masih terlihat beberapa siswa

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

Kebiasaan sarapan dapat dipengaruhi oleh faktor ekonomi, orangtua yang tidak menyediakan sarapan, dan bangun kesiangan. Sedangkan faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani salah satunya yaitu makan yang cukup dan bergizi. Oleh karena itu, siswa yang terbiasa sarapan dan tercukupi gizinya dapat memiliki tingkat kesegaran jasmani yang lebih baik.

Berdasarkan penjelasan di atas, beberapa siswa di SD Negeri 1 Parangtritis Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul masih terlihat kurang bersemangat, murung, lemas, dan malas beraktivitas. Mengingat akan pentingnya kebiasaan sarapan serta untuk mengetahui apakah ada hubungannya dengan tingkat kesegaran jasmani siswa, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan antara Kebiasaan Sarapan dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa

Kelas IV dan V di SD Negeri 1 Parangtritis Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul.”

## **B. Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang yang telah diuraikan di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Pada saat pembelajaran PJOK, jam istirahat, dan upacara bendera masih terlihat beberapa siswa yang kurang bersemangat, murung, lemas, malas beraktivitas, bahkan mengalami penurunan kesadaran/pingsan.
2. Pada saat pembelajaran PJOK, masih ada siswa yang berusaha menghindari dari aktivitas fisik yang akan diikuti.
3. Pada saat pemanasan keliling lapangan, masih ada siswa yang jalan kaki sebelum menyelesaikan putaran.
4. Hubungan antara kebiasaan sarapan dengan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V di SD Negeri 1 Parangtritis Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul masih belum diketahui.

## **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan dari latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, serta untuk menghindari salah penafsiran dalam penelitian ini, maka permasalahan dibatasi pada kebiasaan sarapan dan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V di SD Negeri 1 Parangtritis Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul.

## **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian di atas dapat dirumuskan suatu permasalahan yaitu apakah ada hubungan antara kebiasaan sarapan dengan tingkat kesegaran jasmani

siswa kelas IV dan V di SD Negeri 1 Parangtritis Kecamatan Kretek Kabupaten  
Bantul?

## **E. Tujuan**

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

## **F. Manfaat**

### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil dari penelitian ini dapat memberikan kontribusi dan sumbangan khususnya bagi siswa sekolah dasar untuk membiasakan sarapan sebelum berangkat ke sekolah agar tingkat kesegaran jasmani siswa tetap terjaga.

### **2. Manfaat Praktis**

#### **a. Bagi Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai tambahan referensi dan wawasan bagi guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan agar dapat menasihati dan membiasakan siswa untuk melakukan sarapan sebelum berangkat ke sekolah serta dapat dipergunakan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa.

#### **b. Bagi Siswa**

Siswa dapat membiasakan sarapan agar lebih bersemangat, ceria, aktif, penuh motivasi, tidak merasa lapar dan lemas dalam melakukan berbagai aktivitas di sekolah, serta dapat mengetahui tingkat kesegaran jasmani.

#### **c. Bagi Orangtua**

Orangtua dapat membiasakan dan menyiapkan sarapan untuk anak pada pagi hari sebelum berangkat ke sekolah agar kesegaran jasmani baik dan siap menjalankan berbagai aktivitas di sekolah.



## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Sarapan**

###### **a. Definisi Sarapan**

Menurut Jetvig dalam Hasanah (2017: 154) sarapan atau makan pagi adalah makanan yang disantap pada pagi hari, waktu sarapan dimulai dari pukul 06.00 sampai dengan pukul 10.00. Sarapan dianjurkan menyantap makanan yang ringan bagi kerja pencernaan, sehingga dianjurkan untuk mengkonsumsi makanan yang memiliki kadar serat tinggi dengan protein yang cukup namun dengan kadar lemak rendah. Selain itu, mengkonsumsi protein dan kadar serat yang tinggi juga dapat membuat seseorang tetap merasa kenyang hingga waktu makan siang.

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

Sarapan atau makan pagi berarti berbuka puasa setelah malam hari kita tidak makan. Sarapan memutus masa “puasa” tersebut, bila puasa tersebut tidak disudahi dengan makan pagi, cadangan gula darah (glukosa) dalam tubuh

seseorang hanya cukup untuk aktivitas dua-tiga jam di pagi hari. Kadar glukosa normal antara 70 hingga 110 mg/dl. Tanpa sarapan, anak akan mengalami hipoglikemia atau kadar glukosa di bawah normal. Hipoglikemia mengakibatkan tubuh gemeteran, pusing, dan sulit berkonsentrasi. Itu semua karena kekurangan glukosa yang merupakan sumber tenaga bagi otak (Wiharyanti dalam Larega, 2015: 117).

Anak yang tidak sarapan akan berdampak pada aktivitas fisik yang berpengaruh pada kesegaran jasmani anak. Anak yang melewatkan sarapan akan akan cepat merasa lelah dan lemas dalam melakukan aktivitas fisik karena kurangnya zat-zat makanan atau *intake* pangan yang masuk dalam tubuh dan gizi yang cukup. Asupan gizi yang baik sangat diperlukan untuk memperoleh kondisi fisik yang baik dimana kondisi fisik yang baik digunakan untuk mempertahankan derajat kesegaran jasmani.

Berdasarkan definisi di atas dapat disimpulkan bahwa sarapan atau makan pagi dilakukan antara pukul 06.00 hingga 10.00. Sarapan mempunyai peranan penting bagi siswa sekolah dasar yaitu untuk pemenuhan gizi di pagi. Sarapan berpengaruh terhadap kecerdasan/intelegensi otak. Siswa yang terbiasa sarapan akan lebih mudah untuk berkonsentrasi saat di sekolah. Sedangkan siswa yang tidak terbiasa sarapan dapat mengakibatkan tubuh gemeteran, pusing, dan sulit berkonsentrasi. Selain itu, juga akan berdampak pada aktivitas fisik yang berpengaruh pada kesegaran jasmani anak. Anak yang melewatkan sarapan akan cepat merasa lelah dan lemas dalam melakukan aktivitas fisik.

## **b. Manfaat Sarapan**

Berikut manfaat sarapan menurut Bagwel dan Rahmi dalam Larega (2015: 117-118):

- 1) Memberi energi untuk otak. Manfaat sarapan adalah meningkatkan kemampuan otak dan lebih mudah untuk berkonsentrasi.
- 2) Meningkatkan asupan vitamin. Sarapan yang mengandung vitamin dan mineral yang menyehatkan sangat dianjurkan untuk dikonsumsi pada pagi hari karena dapat meningkatkan kadar gula darah setelah semalaman tidak makan.
- 3) Memperbaiki memori atau daya ingat. Tidur semalaman dapat membuat otak kelaparan. Jika tidak mendapatkan glukosa yang cukup saat sarapan, maka fungsi otak atau memori dapat terganggu.
- 4) Meningkatkan daya tahan terhadap stres. Anak-anak dan remaja yang sarapan memiliki performa lebih, mampu mencurahkan perhatian pada pelajaran, berperilaku positif, ceria, kooperatif, gampang berteman, dan dapat menyelesaikan masalah dengan baik. Sedangkan anak yang tidak sarapan, tidak dapat berpikir dengan baik dan terlihat malas.

Yudi dalam Sukiniarti (2015: 316), menyatakan bahwa ada beberapa manfaat makan pagi antara lain:

- 1) Memberi energi untuk otak. Sarapan dapat membantu meningkatkan daya ingat dan konsentrasi sebelum tiba waktunya makan siang.
- 2) Sebagai pengganti waktu malam yang tidak terisi oleh makanan. Setelah tidur selama kurang lebih 8 jam, maka zat gula dalam tubuh akan menurun, hal itu dapat digantikan dengan mengonsumsi karbohidrat ketika sarapan.

Menurut Khomsan dalam Saragi (2015: 1209), ada 2 manfaat yang diperoleh jika seseorang melakukan sarapan pagi, antara lain:

- 1) Sarapan pagi dapat menyediakan karbohidrat yang siap digunakan untuk meningkatkan kadar gula darah. 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.

Menurut Korder, dkk. (2011: 316) menyatakan bahwa,

However, a recent review concluded that those who ate breakfast more frequently had a higher total energy intake, but were less likely to be overweight than those who skip breakfast. Therefore, breakfast consumption may not solely influence body weight via energy intake but also through an effect on energy expenditure. Those who skip breakfast may also be those who do little physical activity (PA), which might, at least in part, account for the association between breakfast frequency and overweight. Another possible explanation is that skipping breakfast could have a causal effect and actually lead to apathy and lethargy and therefore reduced PA throughout the day.

Berdasarkan pendapat Gajre, dkk. (2008: 824) menyatakan bahwa,

Eating breakfast provides energy for the brain and improves learning. The effect of glucose deprivation is noticeable by a fall in blood glucose level of sufficient degree, which is rapidly followed by disturbance in cerebral function(1). The gap of about 10 to 12 hours between dinner and breakfast causes, low blood glucose levels and habitually missing breakfast can adversely affect cognitive performance. The gradual decline of insulin and glucose level could determine a stress response, which interferes with different aspects of cognitive function, such as attention and working memory. It is plausible that the decline in cerebral iron level likely to result from diet that is deficient in heme intensifies the stress associated with overnight and morning fast(2). Sustained contribution of breakfast to a person's health status over time is particularly relevant for children whose daily dietary intake barely meets the requirements(3). Breakfast eaters tend to have higher basal metabolism, and have less craving for the food. Children who skip breakfast but eat later on in the day may catch up their daily nutrient requirements but are unlikely to attend and concentrate on the teacher's lecture in the morning session because they are hungry. If the transitory metabolic changes due to skipping breakfast were to occur frequently, they would be likely to have a cumulative adverse effect that may place a child's school progress at risk(4).

Berdasarkan manfaat sarapan menurut para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa sarapan mampu meningkatkan kinerja otak dan dapat meningkatkan kadar gula darah yang telah menurun akibat tidur semalaman selama kurang lebih 8 jam. Kadar gula darah yang terjamin normal, maka gairah dan konsentrasi kerja bisa lebih baik sehingga berdampak positif untuk meningkatkan produktivitas. Anak yang sarapan memiliki performa lebih, mampu mencurahkan perhatian pada

pelajaran, berperilaku positif, ceria, kooperatif, gampang berteman, dan dapat menyelesaikan masalah dengan baik.

### **c. Komposisi Makanan Ideal**

Makanan dikatakan bergizi seimbang jika mengandung karbohidrat, protein, lemak, mineral, dan vitamin. Menu makanan bergizi seimbang menurut Irawan (2016: 13) disajikan ke dalam menu 4 (empat) sehat 5 (lima) sempurna sebagai berikut:

- 1) Makanan pokok (nasi, jagung, singkong, roti, dan sagu).
- 2) Lauk pauk (daging, telur, ikan, tahu, dan tempe).
- 3) Sayuran (bayam, kangkung, dan buncis).
- 4) Buah-buahan (apel, mangga, pisang, dan pepaya).

Apabila sudah mengonsumsi 4 (empat) macam makanan di atas, berarti makanan sudah memenuhi syarat kesehatan. Namun, bila ditambah susu, maka akan lebih sempurna. Makanan bergizi seimbang yang dilengkapi susu dinamakan makanan 4 (empat) sehat 5 (lima) sempurna.

Menu sarapan lebih diutamakan kandungan gula sebaiknya memenuhi 58% energi (terdiri dari 2/3 gula kompleks dan 1/3 gula cepat terserap) sedangkan lemak 30% (2/3 lemak tidak jenuh dari nabati dan 1/3 asal hewani, ikan, dan ternak) dari kebutuhan energi harian. Rahmi dan Nofirna dalam Larega (2015: 118-119) menjelaskan agar seimbang dan lengkap nilai gizinya, sarapan hendaknya tersusun dari jenis pangan seperti berikut:

- 1) Susu dan produk olahan susu

Susu, keju, dan yogurt merupakan sumber protein hewani, kalsium, vitamin A, B2, dan D. Susu merupakan pangan terbaik sebagai pembawa kalsium dalam tubuh. Mineral kalsium sangat penting sebagai dasar masa pertumbuhan linear

seperti pertumbuhan tulang (panjang badan, tinggi badan, lingkar kepala, dan lingkar dada) dan gizi. Satu liter susu mengandung protein setara dengan empat butir telur. Protein sangat penting untuk membangun tubuh serta pembaruan jaringan dan otot sedangkan vitamin B2 berperan dalam transformasi dan asimilasi berbagai zat gizi (protein, lemak, dan karbohidrat) oleh organ tubuh. Susu juga mengandung vitamin A, sehingga penting bagi penglihatan malam serta kualitas kulit. Sedangkan vitamin D untuk membantu penggunaan kalsium oleh organ tubuh.

## 2) Telur

Berdasarkan kualitas gizi proteinnya, telur merupakan pangan standar. Satu butir setara gizi proteinnya dengan semangkuk susu. Jika dibandingkan dengan protein susu, protein telur unggul dalam penyediaan asam amino esensial treonin dan methionin namun kalah kandungan isoleusin, leusin, tyrosin, dan ionin. Jika dibandingkan dengan daging, telur unggul pada semua asam amino esensial kecuali kandungan lisin dan histidinnya sedangkan kedelai, unggul dalam semuanya, kecuali fenilalanin.

## 3) Nasi, roti, dan produk sereal

Nasi, roti, dan produk sereal merupakan sumber karbohidrat kompleks, vitamin kelompok B, dan mineral. Roti bisa diolesi margarin, mentega, atau madu kental. Di samping itu, mentega juga sebagai sumber vitamin A. Pagi hari sebaiknya makan makanan yang rendah lemak. Produk sereal dikenal sebagai sumber energi karena kandungan gulanya (karbohidrat). Bila dikonsumsi saat makan, gulanya akan membebaskan energi sepanjang pagi dan menghindari

menurunnya tekanan terus (ketegangan otot). Selain sebagai sumber energi, sereal juga kaya akan protein untuk melengkapi protein susu, khususnya karena kadar metioninnya cukup tinggi.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa komposisi makanan ideal yaitu mengandung karbohidrat, protein, lemak, mineral, dan vitamin. Menu makanan bergizi seimbang disajikan ke dalam menu 4 (sehat) 5 (lima) sempurna yang terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayuran, buah-buahan, dan susu.

## **2. Kesegaran Jasmani**

### **a. Pengertian Kesegaran Jasmani**

Kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang berhubungan dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. Kesegaran jasmani merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia karena kesegaran jasmani senyawa dengan hidup manusia (Kementerian Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Jasmani, 2010: 1).

Kesegaran Jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia melakukan pekerjaan dan bergerak. Kesegaran jasmani yang dibutuhkan manusia untuk bergerak dan melakukan pekerjaan bagi setiap individu tidak sama, sesuai dengan gerak atau pekerjaan yang dilakukan. Kesegaran jasmani yang dibutuhkan oleh karyawan berbeda dengan anggota TNI, berbeda pula dengan penarik becak, dengan pelajar, dan sebagainya. Kesegaran jasmani yang dibutuhkan seorang anak berbeda dengan yang dibutuhkan orang dewasa, bahkan kadar kebutuhan

kesegaran jasmani itu sangat individual (Kementerian Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Jasmani, 2010: 1).

Pengukuran dapat dilakukan untuk mengetahui dan menilai tingkat kesegaran jasmani seseorang. Pengukuran kesegaran jasmani dilakukan dengan tes kesegaran jasmani. Adanya alat/instrumen diperlukan untuk melaksanakan tes. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) merupakan salah satu bentuk instrumen untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani (Kementerian Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Jasmani, 2010: 1).

Ciri-ciri seseorang yang segar menurut Sunardi dalam Fikri (2018: 77) adalah:

- 1) Cukup kuat untuk melakukan tugas harian maupun tugas darurat/mendadak lainnya.
- 2) Mempunyai ketahanan untuk menyelesaikan tugas hariannya tanpa kelelahan yang berlebihan, bahkan masih mampu untuk turut serta pada kegiatan rekreasi setelah bekerja sehari penuh.
- 3) Mempunyai ketahanan kardiorespiratori yang diperlukan untuk melakukan kerja yang melelahkan dan melibatkan semua bagian tubuhnya.
- 4) Memiliki kelincahan sehingga mampu bergerak dengan leluasa.
- 5) Memiliki kecepatan sehingga mampu bergerak dengan cepat untuk mengatasi keadaan darurat.
- 6) Memiliki daya kontrol mengkoordinasikan gerakan-gerakan tubuh dengan baik.

Berdasarkan pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani merupakan kondisi jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. Tingkat kesegaran jasmani seseorang dapat diukur melalui Tes Kesegaran Jasmani Indonesia. Seseorang yang segar akan cukup kuat untuk melakukan tugas harian maupun tugas darurat/mendadak lainnya tanpa mengalami kelelahan yang



berlebihan, mempunyai ketahanan kardiorespiratori, kelincahan, kecepatan, dan daya kontrol yang baik.

#### **b. Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani**

Faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani menurut Irianto dalam Annas (2011: 193-194) antara lain:

- 1) Makan yang cukup dan bergizi. Asupan gizi yang seimbang sangat berpengaruh terhadap kesegaran jasmani seseorang. Mengonsumsi gizi seimbang dapat memenuhi faktor gizi yang diperlukan dalam tubuh.
- 2) Istirahat yang cukup. Setelah melakukan aktivitas, tubuh akan merasa lelah. Hal ini disebabkan pemakaian tenaga untuk melakukan aktivitas tersebut. Istirahat yang cukup dapat mengembalikan tenaga yang telah terpakai agar tubuh dapat menyusun kembali tenaga yang hilang.
- 3) Kebiasaan hidup sehat dan kebiasaan berolahraga. Penerapan pola hidup sehat juga dapat digunakan untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Olahraga secara rutin dan tidak merokok dapat menjaga tubuh tetap bugar dan prima dalam menjalani berbagai aktivitas sehari-hari.

Senada dengan Irianto, Ali (2011: 66) mengatakan bahwa “kesegaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain: (a) keadaan lingkungan, (b) keadaan gizi yang dikonsumsi sehari-hari, (c) kesehatan lingkungan sehari-hari, (d) keadaan fisik dan olahraga.”

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti gizi, istirahat, olahraga, dan lingkungan.

### c. **Komponen-komponen Kesegaran Jasmani**

Menurut Nurhasan dalam Nosa (2013: 3) kesegaran jasmani meliputi beberapa komponen yang dikelompokkan dalam dua aspek, sebagai berikut:

- 1) Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan, di antaranya adalah:
  - a) Kekuatan (*strength*) adalah besarnya tenaga yang digunakan oleh otot atau sekelompok otot saat melakukan kontraksi disebut dengan kekuatan (*strength*).
  - b) Kelentukan (*flexibility*) adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal sesuai dengan kemungkinan gerakannya (*range of movement*).
  - c) Komposisi tubuh adalah komposisi relatif dari lemak tubuh dan massa tubuh dimana komposisi tubuh dinyatakan dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) yaitu berat badan dalam kilogram dibagi dengan tinggi badan kuadrat dalam meter.
  - d) Daya tahan (*endurance*) adalah kemampuan untuk melakukan suatu gerakan atau usaha melewati suatu periode waktu.
- 2) Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan, di antaranya adalah:
  - a) Kecepatan (*speed*) merupakan kemampuan berpindah dengan cepat dari satu tempat ke tempat lain.
  - b) Daya (*power*) merupakan gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengerahan otot secara maksimum.
  - c) Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan bergerak dengan berubah-ubah arah secara cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan.

- d) Keseimbangan (*balance*) adalah kemampuan mempertahankan sikap dan tubuh pada bidang tumpuan pada saat berdiri (*static balance*) atau pada saat melakukan gerakan (*dynamic static*).
- e) Koordinasi (*coordination*) menunjuk pada terjadinya hubungan yang harmonis antara berbagai bagian yang mewujudkan suatu gerak yang lancar dan efisien.
- f) Kecepatan reaksi (*reaction speed*) yang berkaitan dengan waktu yang diperlukan, dari saat diterimanya stimulus atau rangsangan sampai awal munculnya respon atau reaksi.

Irianto dalam Rismayanthi (2012: 32) mengatakan bahwa komponen kesegaran jasmani dapat dikelompokkan menjadi lima bagian yaitu:

- 1) Daya tahan kardio respirasi adalah kesanggupan sistem jantung, paru-paru, dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti.
- 2) Daya tahan jantung paru untuk menunjang kerja otot dengan cara mengambil oksigen dan menyalurkan ke otot yang aktif.
- 3) Daya tahan otot dan kekuatan otot; daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan serangkaian kerja dalam waktu yang lama sedangkan kekuatan otot adalah kemampuan otot untuk melawan beban dalam suatu usaha.
- 4) Kelenturan adalah kemampuan persendian untuk bergerak melawan beban dalam suatu usaha.

- 5) Komposisi tubuh adalah perbandingan berat tubuh berupa lemak dengan berat tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dalam persentase lemak tubuh.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa komponen-komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi kekuatan, kelentukan, komposisi tubuh, dan daya tahan. Sedangkan kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan meliputi kecepatan, daya, kelincahan, keseimbangan, koordinasi, dan kecepatan reaksi.

#### **d. Manfaat Kesegaran Jasmani**

Seseorang yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik akan merasakan perubahan positif dalam tubuhnya. Beberapa indikator dari tingkat kesegaran jasmani menurut Sagiman dan Supriyono (2006: 46) adalah sebagai berikut:

- 1) Frekuensi pernafasan berkurang, pernafasan lebih mendalam, kapasitas vital paru- paru bertambah, rongga dada menjadi lebih besar.
- 2) Denyut jantung menjadi lebih rendah, jantung menjadi lebih cepat kembali ke keadaan biasa, kemampuan memompa darah lebih banyak.
- 3) Otot-otot tubuh dan organ menjadi lebih besar, bertambah kuat, ketegangan sikap, serta kesiapan dalam gerak.

Menurut Bucher dalam Abdullah (1994: 135-137) kesegaran jasmani dapat meningkatkan fungsi kardiovaskuler antara lain:

- 1) Fungsi kardiovaskuler penting untuk memberi makan dan oksigen kepada otot-otot.

- 2) Fungsi kardiovaskuler penting sebagai komponen dasar dari kesegaran jasmani.
- 3) Otot-otot jantung sehat.
- 4) Membantu mencegah penyakit hipokinetik.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani memberikan manfaat pada pernafasan, denyut jantung, otot-otot tubuh, meningkatkan fungsi kardiovaskuler, dan membantu mencegah penyakit hipokinetik.

#### **e. Perbedaan Tes Kesegaran, Kebugaran, dan Kesamaptaan Jasmani Indonesia.**

##### **1) Tes Kesegaran Jasmani Indonesia**

Menurut Permana (2016: 129) kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. Kesegaran jasmani dapat diukur melalui Tes Kesegaran Jasmani Indonesia. Tes ini digolongkan menjadi empat kategori umur yaitu; (1) usia 6-9 tahun, (2) usia 10-12 tahun, (3) usia 13-15 tahun, dan (4) usia 16-19 tahun. Tes ini terdiri dari rangkaian lima butir tes yang dilakukan dalam satuan waktu. Kelima butir tes tersebut yaitu; (1) *sprint*, (2) *pull-up*, (3) *sit-up*, (4) *vertical jump*, dan (5) lari jarang sedang.

##### **2) Kebugaran Jasmani**

Halim (2012: 33-34) menjelaskan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan berat sehari-hari dengan mudah tanpa merasa cepat lelah dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga

untuk melakukan aktivitas lainnya. Beberapa macam tes kebugaran jasmani yaitu; (1) tes lari 2.400 meter, (2) tes lari 12 menit, (3) tes jalan cepat 4.800 meter, (4) tes lari di tempat, (5) tes naik turun bangku (*harvard step test*), (6) tes naik turun bangku Metode Sharkey, (7) tes naik turun bangku Metode Kash, (8) tes sepeda statis cara Astrand, dan (9) *treadmill test*.

### 3) Kesamaptan Jasmani

Kesamaptan jasmani merupakan serangkaian kemampuan fisik atau jasmani yang dimiliki oleh seorang pengemban tugas negara ataupun bagi taruna yang akan menjadi calon pengemban tugas (Sujarwo, 2011: 8-9). Beberapa tes kesamptan jasmani antara lain; (1) lari 12 menit, (2) *pull-up*, (3) *sit up*, (4) *push-up*, (5) *shuttle run* atau lari membentuk angka 8, (6) tes multistage atau *bleep test*, (7) tes lari 2.400 meter atau *cooper test*, dan (8) berenang.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa kesegaran, kebugaran, dan kesamptan jasmani mempunyai bentuk tes yang berbeda-beda. Tes kesegaran jasmani digunakan untuk anak dengan rentang usia 6-19 tahun, tes kebugaran jasmani digunakan untuk mengevaluasi suatu program latihan, sedangkan tes kesamptan jasmani digunakan untuk seorang pengemban tugas negara atau taruna yang akan menjadi calon pengemban tugas negara.

### 3. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar

Menurut Nasution dalam Djamarah (2008: 123) masa usia sekolah dasar sebagai masa kanak-kanak akhir yang berlangsung dari usia enam tahun hingga kira-kira sebelas atau dua belas tahun. Usia ini ditandai dengan mulainya anak masuk sekolah dasar dan dimulainya sejarah baru dalam kehidupannya yang kelak

akan mengubah sikap-sikap dan tingkah lakunya. Guru mengenal masa ini sebagai “masa sekolah”, oleh karena itu pada usia inilah anak untuk pertama kalinya menerima pendidikan formal.

Masa usia sekolah dianggap oleh Suryobroto dalam Djamarah (2008: 124) sebagai masa intelektual atau masa keserasian bersekolah. Namun Suryosubroto tidak berani mengatakan pada umur berapa tepatnya anak matang untuk masuk ke sekolah dasar. Hal tersebut ditentukan oleh kematangan anak tersebut bukan ditentukan oleh umur semata, namun pada umur antara 6 atau 7 tahun biasanya anak memang telah matang untuk masuk sekolah dasar. Menurut Yusuf (2011: 24-25) karakteristik anak dibagi menjadi dua, yaitu karakteristik siswa kelas rendah dan karakteristik siswa kelas atas. Karakteristik siswa dapat dilihat sebagai berikut.

#### **a. Karakteristik Siswa Kelas Bawah**

Karakteristik siswa kelas bawah menurut Yusuf (2011: 24) antara lain:

- 1) Adanya korelasi positif yang tinggi antara keadaan kesehatan pertumbuhan jasmani dengan prestasi sekolah.
- 2) Adanya sikap yang cenderung untuk mematuhi peraturan-peraturan permainan yang tradisional.
- 3) Adanya kecenderungan memuji sendiri.
- 4) Suka membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain kalau hal itu dirasanya menguntungkan untuk meremehkan anak lain.
- 5) Kalau tidak dapat menyelesaikan sesuatu soal, maka soal itu dianggapnya tidak penting.

- 6) Pada masa ini (terutama pada umur 6-8) anak menghendaki nilai (angka rapor) yang baik, tanpa mengingat apakah prestasinya memang pantas diberi nilai baik atau tidak.



#### **b. Karakteristik Siswa Kelas Atas**

Karakteristik siswa kelas atas menurut Yusuf (2011: 25) antara lain:

- 1) Minat terhadap kehidupan praktis sehari-hari yang konkrit, hal ini menimbulkan adanya kecenderungan untuk membandingkan pekerjaan-pekerjaan yang praktis.
- 2) Amat realistik, ingin tahu, dan ingin belajar.
- 3) Menjelang akhir masa ini telah ada minat terhadap hal-hal dan mata pelajaran khusus, yang oleh para ahli ditafsirkan sebagai mulai menonjolnya faktor-faktor.
- 4) Sampai kira-kira umur 11 tahun anak membutuhkan guru atau orang-orang dewasa lainnya.
- 5) Anak-anak pada masa ini gemar membentuk kelompok-kelompok sebaya, biasanya untuk dapat bermain bersama-sama. Di dalam permainan anak biasanya tidak lagi terikat pada aturan permainan yang tradisional, mereka membuat aturan sendiri.

Sedangkan menurut Budiman dan Hidayat dalam Fadilah (2018: 62) karakteristik siswa kelas atas, 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.

Siswa di SD Negeri 1 Parangtritis Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul juga memiliki beberapa karakteristik tersebut, seperti amat realistik, ingin tahu, ingin belajar, menyenangi permainan aktif, minat terhadap olahraga kompetitif, rasa kebanggaan yang tinggi akan keterampilan yang dikuasai, mencari perhatian orang dewasa, dan kondisi emosional yang tidak stabil.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa karakteristik siswa sekolah dasar merupakan semua watak yang nyata dan timbul dalam suatu tindakan sehari-hari siswa. Semakin bertambahnya usia siswa, pola pikir dan perilaku seorang siswa juga akan mengalami perubahan. Oleh karena itu, siswa kelas bawah dan kelas atas di SD Negeri 1 Parangtritis Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul memiliki karakteristik yang berbeda.

#### **4. Profil SD Negeri 1 Parangtritis Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul**

SD Negeri 1 Parangtritis sudah berdiri sejak tahun 1950 dan berdomisili di Grogol VIII, Parangtritis, Kretek, Bantul dengan luas wilayah sebesar 2.310 m<sup>2</sup>. Jumlah guru di SD Negeri 1 Parangtritis yaitu 9 guru dengan rincian 1 guru laki-laki dan 8 guru perempuan. Sedangkan jumlah siswa yaitu 178 siswa dengan rincian 83 siswa laki-laki dan 95 siswa perempuan. Lingkungan sekolah berada di daerah pedesaan, dimana sebagian besar orang tua siswa berprofesi sebagai petani. Namun tidak sedikit pula orangtua yang bekerja sebagai karyawan, wiraswasta, dan lain sebagainya. Rata-rata siswa yang sekolah di SD Negeri 1 Parangtritis, jarak rumah dengan sekolah cukup dekat. Meski demikian, perkembangan teknologi serta bermacam-macam karakteristik anak membuat

orangtua siswa SD Negeri 1 Parangtritis lebih sering mengantarkan anaknya naik kendaraan bermotor saat berangkat ke sekolah dibanding membiasakan anak berangkat sendiri dengan berjalan kaki atau naik sepeda. Sedangkan saat pulang sekolah, kebanyakan siswa pulang tanpa dijemput orangtua dan lebih memilih berjalan kaki bersama teman sebaya karena jarak antara sekolah dan rumah memang tidak terlalu jauh.

## **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 yang dilakukan oleh Langgeng Dwi Sulaksa dari Universitas Negeri Yogyakarta tahun 2017 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.” Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara asupan gizi sarapan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV, V, dan VI di SD N 2 Wates Kecamatan Wates Kabupaten Kulonprogo. Jenis penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Metode yang digunakan adalah survei. Populasi dalam penelitian adalah siswa kelas IV, V, dan VI di SD N 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  $r_{x,y} = 0,686 > r_{(0.05)(39)} = 0,308$ .

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Langgeng Dwi Sulaksana, relevansi dengan penelitian ini yaitu jenis penelitian merupakan penelitian korelasional. Metode yang digunakan adalah survei. Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani menggunakan TKJI untuk usia 10-12 tahun. Analisis data menggunakan uji korelasi *product moment* sedangkan yang membedakan yaitu instrumen penelitian yang digunakan serta populasi dan sampel. Penelitian di atas menggunakan populasi berjumlah 84 siswa dan sampel berjumlah 39 siswa sedangkan penelitian ini menggunakan populasi berjumlah 70 siswa dan sampel berjumlah 65 siswa. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kebiasaan sarapan adalah melalui kuesioner.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Fajar Dwi Prasetyo dari Universitas Negeri Yogyakarta tahun 2013 dengan judul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Usia 10-12 Tahun Sekolah Dasar Negeri Purbasari Kecamatan Karangjambu Purbalingga.” Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa usia 10-12 tahun SD Negeri Purbasari Kecamatan

Karangjambu Purbalingga. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode penelitian ini adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi pada penelitian ini adalah siswa SD Negeri Purbasari yang berjumlah 69 siswa, dengan rincian siswa putra berjumlah 48 dan siswa putri berjumlah 21 siswa. Instrumen yang digunakan adalah TKJI tahun 2010 untuk anak usia 10-12 tahun. Analisis data menggunakan deskriptif persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa; (1) Tingkat kebugaran jasmani siswa putra usia 10-12 tahun SD Negeri Purbasari Kecamatan Karangjambu kategori kurang sekali sebesar 0% (tidak ada siswa), kurang 0% (tidak ada siswa), sedang 39.58% (19 siswa), baik 56.25% (27 siswa), dan kategori baik sekali sebesar 4.17% (2 siswa). (2) Tingkat kebugaran jasmani siswa putri usia 10-12 tahun SDN Purbasari Kecamatan Karangjambu kategori kurang sekali sebesar 0% (tidak ada siswa), kurang 0% (tidak ada siswa), sedang 33.33% (7 siswa), baik 61.90% (13 siswa), dan kategori baik sekali 4.76% (1 siswa). (3) Tingkat kebugaran jasmani siswa putra dan putri usia 10-12 tahun SD Negeri Purbasari Kecamatan Karangjambu kategori kurang sekali sebesar 0% (tidak ada siswa), kurang 0% (tidak ada siswa), sedang 21.74% (15 siswa), baik 57.97% (40 siswa), dan kategori baik sekali sebesar 4.35% (3 siswa).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Fajar Dwi Prasetyo, relevansi dengan penelitian ini adalah metode penelitian yang digunakan yaitu survei. Instrumen penelitian yang digunakan adalah TKJI sedangkan yang membedakan yaitu penelitian Fajar Dwi Prasetyo merupakan penelitian

deskriptif dan penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Analisis data yang digunakan adalah deskriptif presentase sedangkan penelitian ini menggunakan uji korelasi *product moment*.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Sukiniarti dari FKIP Universitas Terbuka tahun 2015 dengan judul “Kebiasaan Makan Pagi pada Anak Usia SD dan Hubungannya dengan Tingkat Kesehatan dan Prestasi Belajar.” Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi: (1) seberapa banyak anak usia SD membiasakan makan pagi sebelum berangkat ke sekolah. (2) penyebab anak usia SD tidak makan pagi sebelum berangkat sekolah. (3) hubungan makan pagi dengan tingkat kesehatan dan prestasi belajar anak usia SD. Metode yang digunakan adalah kuantitatif. Teknik pengambilan data melalui survei. Hasil penelitian menunjukkan: (1) 89,66% anak setiap pagi selalu makan pagi sebelum berangkat sekolah. (2) 43,11% anak tidak makan pagi sebelum berangkat sekolah dikarenakan bangun kesiangan. (3) hubungan antara makan pagi dengan tingkat kesehatan dan prestasi belajar anak SD kelas 2 di wilayah Kelurahan Pondok Benda tidak begitu erat, dikarenakan adanya faktor genetik.

### **C. Kerangka Berpikir**

Sarapan dan kesegaran jasmani keduanya sangat penting dan saling menunjang satu sama lain manfaatnya. Siswa yang terbiasa sarapan akan lebih mudah untuk berkonsentrasi dan tubuh tetap bugar hingga siang hari. Sedangkan siswa yang tidak terbiasa sarapan dapat mengakibatkan tubuh gemeteran, pusing, dan sulit berkonsentrasi. Kesegaran jasmani untuk anak sekolah dasar menjadi

penting karena dapat berpengaruh terhadap aktivitas yang dilakukan siswa. Tanpa tubuh yang segar maka seorang siswa tidak mungkin dapat beraktivitas secara optimal karena beraktivitas membutuhkan keadaan yang sehat dan segar.

Siswa yang mempunyai kesegaran jasmani yang baik akan mampu melakukan tugas harian maupun tugas darurat/mendadak lainnya, mampu menyelesaikan tugas hariannya tanpa kelelahan yang berarti, mempunyai ketahanan kardiovaskuler untuk melakukan pekerjaan yang melelahkan, memiliki kelincahan sehingga mampu bergerak leluasa, memiliki kecepatan untuk mampu bergerak cepat dalam mengatasi keadaan darurat, dan memiliki daya kontrol mengkoordinasikan gerakan tubuh dengan mulus.

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan, beberapa siswa di SD Negeri 1 Parangtritis masih terlihat kurang bersemangat, murung, lemas, dan malas beraktivitas. Hal ini dapat dipengaruhi oleh faktor sarapan yang tidak dilakukan siswa sebelum berangkat ke sekolah.

Berdasarkan uraian di atas, timbul suatu dugaan bahwa kebiasaan sarapan dapat berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani. Oleh karena itu, diperlukan penelitian untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan sarapan dengan tingkat kesegaran jasmani siswa sekolah dasar.

#### **D. Hipotesis**

Berdasarkan kajian teori di atas, dapat dirumuskan hipotesis yaitu:

Ada hubungan yang signifikan antara sarapan dengan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V di SD Negeri 1 Parangtritis Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul.





### **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, 2010: 247-248). Metode yang digunakan adalah survei. Metode survei adalah penyelidikan yang diadakan untuk memperoleh fakta-fakta dari gejala-gejala yang ada dan mencari kekurangan-kekurangan secara faktual (Arikunto, 2010: 237).

#### **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

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

#### **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

##### **1. Populasi**

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

##### **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.

#### **D. Definisi Operasional Variabel**

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

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

dengan cukup kekuatan dan daya tahan, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga masih terdapat sisa tenaga yang berarti digunakan untuk menikmati waktu luang yang datanganya secara tiba-tiba atau mendadak, dimana orang yang kesegarannya kurang tidak akan mampu melakukannya. Kesegaran jasmani diukur menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (untuk umur 10-12 tahun) yang terdiri atas: (1) lari 40 meter, (2) tes gantung siku tekuk, (3) baring duduk 30 detik, (4) loncat tegak, dan (5) lari 600 meter.

## **E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data**

### **1. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data (Sugiyono, 2013: 224). Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran.

#### **a. Kebiasaan Sarapan**

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

Pernyataan positif dan negatif pada kuesioner dibuat secara acak atau tidak berurutan, dengan harapan siswa mengisi pernyataan-pernyataan tersebut benar

adanya sesuai dengan kebiasaan sarapan masing-masing. Data yang terkumpul dikonversikan ke dalam tabel nilai yang digunakan untuk menilai kebiasaan sarapan siswa. Berikut kisi-kisi kuesioner yang digunakan untuk menilai kebiasaan sarapan siswa kelas IV dan V di SD Negeri 1 Parangtritis Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul.

**Tabel 1. Kisi-kisi Kuesioner**

Variabel	Indikator	Jumlah Soal	Nomor Pernyataan	Jenis Pernyataan
Kebiasaan sarapan siswa kelas IV dan V di SD Negeri 1 Parangtritis Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul	1. Waktu dalam sarapan pagi	3	1, 6, 8	(+), (+), (+)
	2. Frekuensi dalam sarapan pagi	2	2, 9	(+), (-)
	3. Komposisi dalam sarapan pagi	5	3, 4, 5, 7, 10	(+), (-), (+), (-), (-)

#### **b. Kesegaran Jasmani**

Penelitian ini menggunakan rangkaian Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak umur 10-12 tahun yang terdiri dari 5 tes, yaitu:

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

Data yang terkumpul dikonversikan ke dalam tabel nilai pada setiap kategori Tes Kesegaran 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 kesegaran jasmaninya (Depdiknas, 2010: 24).

Adapun petunjuk menyelenggarakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) harus berpedoman pada prinsip berikut ini:

- 1) Seluruh butir tes harus dilaksanakan dalam satu satuan waktu tanpa terputus.
- 2) Tenggang waktu yang terjadi pada perpindahan pelaksanaan butir tes ke butir berikutnya tidak lebih dari 3 menit.
- 3) Urutan pelaksanaan butir tes harus sesuai ketentuan tidak boleh diacak.

Ada beberapa hal yang harus menjadi bahan pertimbangan untuk mengatur penyelenggaraan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) yaitu:

1) Prasarana

Prasarana yang diperlukan adalah lapangan untuk tes, khususnya lapangan untuk menyelenggarakan tes lari 40 meter maupun lari 600 meter. Jalan atau lorong juga dapat digunakan jika aman. Butir tes gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, dan loncat tegak tidak membutuhkan lapangan yang luas dan khusus, asal semua butir tes dapat dilaksanakan pada tempat yang berdekatan.

2) Peserta

Jumlah peserta harus diketahui. Bila peserta campuran, maka harus diketahui jumlah peserta putra dan putri. Kaitannya dengan pengaturan pelaksanaan tes.

### 3) Waktu

Pertimbangan waktu yang tersedia dengan jumlah peserta untuk pengaturan pelaksanaan tes.

### 4) Peralatan Tes

Jika jumlah peserta dan waktu yang tersedia diketahui, maka pelaksanaan tes dapat dilakukan melalui beberapa gelombang. Tentukan jumlah tersedianya peralatan tes. Peralatan yang dibutuhkan minimal jumlahnya sama dengan jumlah peserta. Misalnya peserta berjumlah 5 orang setiap gelombang, maka peralatan harus disediakan untuk masing-masing tes juga 5 buah. Perlengkapan yang diperlukan antara lain: *stopwatch*, tempat baring duduk, palang gantung, papan loncat, bendera *start*, nomor dada, kapur magnesium, formulir tes, dan alat tulis.

### 5) Petugas

Sesuai dengan jumlah peralatan TKJI yang ada, maka jumlah petugas yang diperlukan minimal sama dengan jumlah alat. Setiap petugas tetap berjaga pada satu butir tes. Beberapa orang petugas tambahan masih perlu disiapkan.

## **2. Instrumen Penelitian**

Menurut Sugiyono (2010: 102) instrumen penelitian adalah alat atau tes yang digunakan untuk mengumpulkan data guna mendukung dalam keberhasilan suatu penelitian. Adapun instrumen yang digunakan sebagai berikut:

### **a. Kebiasaan Sarapan**

Menurut Hadi (1991: 7-9) terdapat tiga langkah dalam menyusun angket sebagai berikut:

#### 1) Mendefinisikan kontrak

Pada tahap ini peneliti harus mendefinisikan konstruk variabel yang diteliti. Konstruk merupakan batasan mengenai ubahan atau variabel yang akan diukur.

## 2) Menyidik faktor

Menyidik faktor bertujuan untuk mencari faktor-faktor yang dapat berpengaruh pada konstruk yang diteliti.

## 3) Menyusun butir-butir pertanyaan

Butir-butir pertanyaan yang disusun harus berdasarkan faktor-faktor yang mempengaruhi konstruk. Faktor-faktor tersebut kemudian dijabarkan menjadi indikator-indikator. Setelah selesai menyusun indikator kemudian menyusun butir-butir pertanyaan berdasarkan indikator-indikator yang telah disusun.

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

Cara menilai untuk pernyataan positif yaitu nilai 4 untuk kategori selalu (SL), nilai 3 untuk kategori sering (S), nilai 2 untuk kategori jarang (J), dan nilai 1 untuk kategori tidak pernah (TP). Sedangkan untuk pernyataan negatif, nilai 1 untuk kategori selalu (SL), nilai 2 untuk kategori sering (S), nilai 3 untuk kategori jarang (J), dan nilai 4 untuk kategori tidak pernah (TP). Nilai dari sepuluh butir soal dijumlahkan kemudian dimasukkan ke dalam tabel nilai. Tabel nilai dapat dilihat pada lampiran 8 halaman 83.



## **b. Kesegaran Jasmani**

Instrumen penelitian yang digunakan adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 10-12 tahun dari Kementerian Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani tahun 2010.

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

### **1) Hasil Kasar**

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

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

### **2) Nilai Tes**

Hasil kasar yang masih merupakan satuan ukuran yang berbeda-beda tersebut, perlu diganti dengan satuan ukuran yang sama. Satuan ukuran pengganti ini adalah “Nilai”. Setelah hasil kasar setiap butir tes diubah menjadi nilai, langkah berikutnya adalah menjumlahkan nilai-nilai dari kelima butir tes tersebut.

Hasil penjumlahannya menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi kesegaran anak umur 10-12 tahun tersebut.

## **F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen**

### **1. Validitas Instrumen**

Uji validitas instrumen dilakukan untuk menunjukkan keabsahan dari instrumen yang akan dipakai pada penelitian. Menurut Arikunto (2010: 170) validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan dan kesahihan suatu instrumen. Pengertian validitas tersebut menunjukkan ketepatan dan kesesuaian alat ukur yang digunakan untuk mengukur variabel. Alat ukur dapat dikatakan valid jika benar-benar sesuai dan menjawab secara cermat tentang variabel yang akan diukur. Validitas juga menunjukkan sejauh mana ketepatan pernyataan dengan apa yang dinyatakan sesuai dengan koefisien validitas.

#### **a. Kebiasaan Sarapan**

Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur kebiasaan sarapan adalah kuesioner yang sudah digunakan untuk penelitian oleh Alun Alika dengan judul “Perilaku Sarapan Pagi pada Anak di SD Muhammadiyah Ponorogo” pada tahun 2013. Oleh karena itu, angket yang digunakan untuk mengukur kebiasaan sarapan dalam penelitian ini sudah teruji kesahihannya (validitas). Angket ini terdiri dari sepuluh butir pertanyaan dengan nilai maksimal 4 dan minimal 1 pada masing-masing soal. Responden dalam penelitian ini berjumlah 79 siswa.

#### **b. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia**

Instrumen ini dapat dikatakan tepat apabila terlebih dahulu teruji validitasnya. Menurut Arikunto (2010: 170) suatu instrumen dikatakan sah

apabila instrumen itu mampu mengukur apa yang hendak diukur. Rangkaian tes untuk anak umur 10-12 tahun mempunyai nilai validitas untuk putra sebesar 0.884 dan untuk putri 0,897.

## **2. Reliabilitas Instrumen**

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui ketetapan suatu instrumen (alat ukur) di dalam mengukur gejala yang sama walaupun dalam waktu yang berbeda. Menurut Sugiyono (2013: 121) reliabilitas instrumen yaitu suatu instrumen yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama, maka akan menghasilkan data yang sama. Hasil pengukuran yang memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi akan mampu memberikan hasil yang terpercaya. Tinggi rendahnya reliabilitas instrumen ditunjukkan oleh suatu angka yang disebut koefisien reliabilitas. Jika suatu instrumen dipakai dua kali untuk mengukur gejala yang sama dan hasil pengukurannya yang diperoleh konsisten, instrumen itu reliabel.

### **a. Kebiasaan Sarapan**

Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur kebiasaan sarapan adalah kuesioner yang sudah digunakan untuk penelitian oleh Alun Alika dengan judul “Perilaku Sarapan Pagi pada Anak di SD Muhammadiyah Ponorogo” pada tahun 2013. Oleh karena itu, angket yang digunakan untuk mengukur kebiasaan sarapan dalam penelitian ini sudah teruji keandalannya (reliabilitas). Angket ini terdiri dari sepuluh butir pertanyaan dengan nilai maksimal 4 dan minimal 1 pada masing-masing soal. Responden dalam penelitian ini berjumlah 79 siswa.

### **b. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia**

Reliabilitas instrumen mengacu pada satu pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik (Arikunto, 2010: 171). Rangkaian tes untuk anak umur 10-12 tahun mempunyai nilai reliabilitas untuk putra sebesar 0,911 dan untuk putri 0,942.

#### G. Teknik Analisis Data

Tabel nilai dan tabel norma yang digunakan adalah tabel nilai dan tabel norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 10-12 tahun. Adapun tabelnya adalah sebagai berikut:

**Tabel 2. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10 – 12 Tahun Putra**

Lari 40 m	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 600 meter	Nilai
S.d. – 6.3"	51" ke atas	23 ke atas	46 ke atas	S.d. – 2'09"	5
6.4" – 6.9"	31" – 50"	18 – 22	38 – 45	2'20" – 2'30"	4
7.0" – 7.7"	15" – 30"	12 – 17	31 – 37	2'31" – 2'45"	3
7.8" – 8.8"	05" – 14"	04 – 11	24 – 30	2'46" – 3'44"	2
8.9" – dst	04" – dst	0 – 03	23 – dst	3'45" – dst	1

(Depdiknas, 2010: 24)

**Tabel 3. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10 – 12 Tahun Putri**

Lari 40 m	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 600 meter	Nilai
S.d. – 6.7"	40" ke atas	20 ke atas	42 ke atas	S.d. – 2'32"	5
6.8" – 7.5"	20" – 39"	14 – 19	34 – 41	2'33" – 2'54"	4
7.6" – 8.3"	8" – 19"	7 – 13	28 – 33	2'55" – 3'28"	3
8.4" – 9.6"	2" – 7"	2 – 6	21 – 27	3'29" – 4'22"	2
9.7" – dst	0" – 1"	0 – 1	20 – dst	4'23" – dst	1

(Depdiknas, 2010: 24)

Untuk mengklasifikasikan tingkat kebugaran jasmani anak yang telah mengikuti Tes Kebugaran Jasmani Indonesia digunakan norma yang berlaku untuk putra dan putri sebagai berikut:

**Tabel 4. Tabel Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia**

Nomor	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1.	22 – 25	Baik Sekali
2.	18 – 21	Baik
3.	14 – 17	Sedang
4.	10 – 13	Kurang
5.	5 – 9	Kurang Sekali

(Depdiknas, 2010: 25)

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

## **1. Uji Prasyarat**

### **a. Uji Normalitas**

Menurut Hadi (1991: 4) uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah distribusi datanya menyimpang atau tidak dari distribusi normal. Data yang baik dan layak untuk membuktikan model-model penelitian tersebut adalah data yang memiliki distribusi normal. Konsep dasar dari uji normalitas *Kolmogorov Smirnov* adalah membandingkan distribusi data (yang akan diuji normalitasnya) dengan distribusi normal baku, dengan kriteria pengujian jika signifikansi  $> 0.05$  maka data tersebut terdistribusi normal, sedangkan jika signifikansi  $< 0.05$  maka data tersebut terdistribusi tidak normal. 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 20.

#### **b. Uji Heteroskedastisitas**

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

### **2. Uji Hipotesis**

#### **a. Pengujian Hipotesis**

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

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

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

- 1) Jika  $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$  maka  $H_0$  ditolak.
- 2) Jika  $t \text{ hitung} < t \text{ tabel}$  maka  $H_0$  diterima.

#### **b. Uji Korelasi**

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

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

##### **1. Deskripsi Hasil Penelitian**

Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa kelas IV dan V di SD Negeri 1 Parangtritis Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul yang berjumlah 70 siswa dengan rincian 34 siswa laki-laki dan 36 siswa perempuan. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*, dengan kriteria: (1) bersedia menjadi sampel, (2) tidak dalam keadaan sakit, (3) berusia 10-12 tahun. Siswa yang tidak memenuhi kriteria di atas berjumlah 2 siswa laki-laki yang dapat dilihat pada lampiran 7 halaman 81, sehingga jumlah sampelnya adalah 68 siswa dengan rincian 32 siswa laki-laki dan 36 siswa perempuan. Variabel dalam penelitian ini, yaitu kebiasaan sarapan dan tingkat kesegaran jasmani. Masing-masing variabel dideskripsikan sebagai berikut:

##### **a. Kebiasaan Sarapan**

Deskriptif statistik kebiasaan sarapan siswa kelas IV dan V di SD Negeri 1 Parangtritis Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul diperoleh skor terendah (minimum) 23,00, skor tertinggi (maksimum) 37,00, rerata (mean) 29,53, nilai tengah (median) 30,00, nilai yang sering muncul (mode) 29,00, standar deviasi (SD) 2,68. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 5 sebagai berikut:



**Tabel 5. Deskriptif Statistik Kebiasaan Sarapan**

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

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

#### **b. Tingkat Kesegaran Jasmani**

Deskriptif statistik tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V di SD Negeri 1 Parangtritis Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul diperoleh skor terendah (minimum) 8,00, skor tertinggi (maksimum) 20,00, rerata (mean) 14,26, nilai tengah (median) 14,00, nilai yang sering muncul (mode) 15,00, standar deviasi (SD) 2,82. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 6 sebagai berikut:

**Tabel 6. Deskriptif Statistik Tingkat Kebugaran Jasmani**

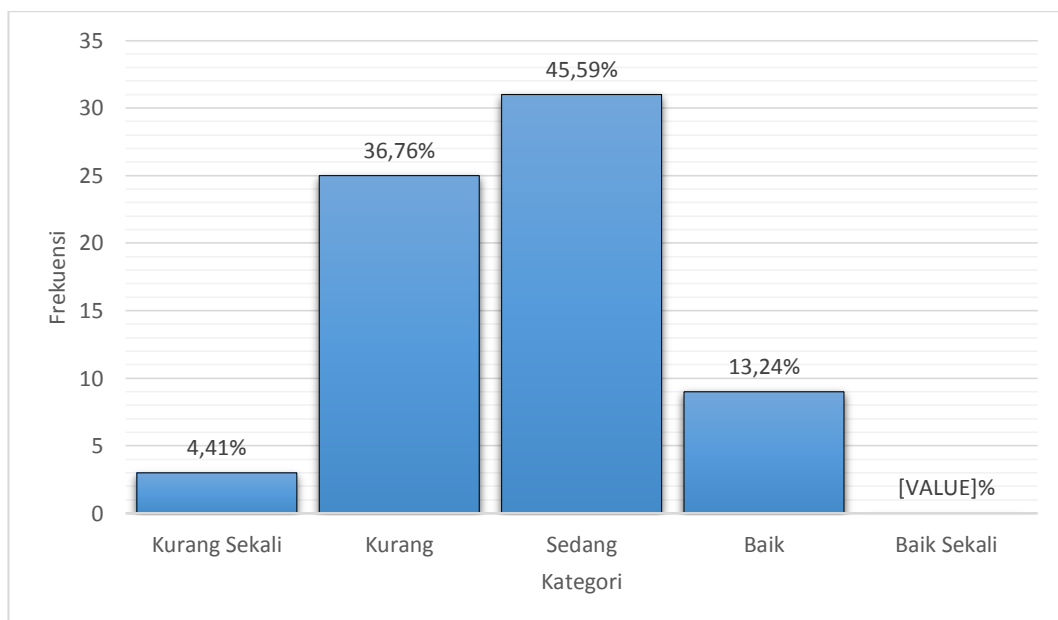
Statistik	
<i>N</i>	68
<i>Mean</i>	14,26
<i>Median</i>	14,00
<i>Mode</i>	15,00
<i>Std, Deviation</i>	2,82
<i>Minimum</i>	8,00
<i>Maximum</i>	20,00

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

**Tabel 7. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V di SD Negeri 1 Parangtritis Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul**

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

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 8 tersebut di atas, tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V di SD Negeri 1 Parangtritis Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul dapat disajikan pada gambar 1 sebagai berikut:



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

Berdasarkan tabel 7 dan gambar 1 di atas menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V di SD Negeri 1 Parangtritis Kecamatan

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

Secara rinci masing-masing komponen kesegaran 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) 6,19, skor tertinggi (maksimum) 8,97, rerata (mean) 7,27, nilai tengah (median) 7,24, nilai yang sering muncul (mode) 7,32, standar deviasi (SD) 0,53. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 8 sebagai berikut:

**Tabel 8. Deskriptif Statistik Lari 40 Meter Siswa Putra**

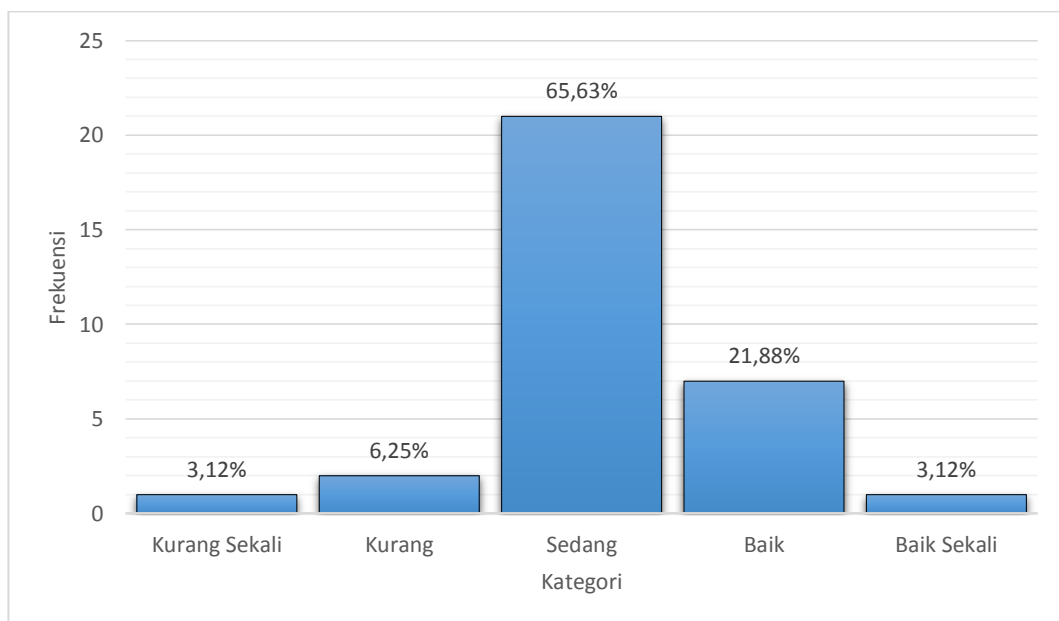
Statistik	
<i>N</i>	32
<i>Mean</i>	7.27
<i>Median</i>	7.23
<i>Mode</i>	7.32
<i>Std. Deviation</i>	0.51
<i>Minimum</i>	6,19
<i>Maximum</i>	8,97

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	1	3,12%
2	6.4"-6.9"	Baik	7	21,88%
3	7.0"-7.7"	Sedang	21	65,63%
4	7.8"-8.8"	Kurang	2	6,25%
5	8.9"-dst	Kurang Sekali	1	3,12%
Jumlah			32	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 9 tersebut di atas, lari 40 meter siswa putra dapat disajikan pada gambar 2 sebagai berikut:



**Gambar 2. Diagram Batang Lari 40 Meter Siswa Putra**

Berdasarkan tabel 9 dan gambar 2 di atas menunjukkan bahwa lari 40 meter siswa putra berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 3,45% (1 siswa), “kurang” sebesar 6,90% (2 siswa), “sedang” sebesar 65,51% (19 siswa), “baik” sebesar 20,69% (6 siswa), dan “baik sekali” sebesar 3,45% (1 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 7,30, lari 40 meter siswa putra dalam kategori “sedang”.

b) Gantung Siku Tekuk

Deskriptif statistik gantung siku tekuk siswa putra diperoleh skor terendah (minimum) 1,13, skor tertinggi (maksimum) 33,56, rerata (mean) 15,71, nilai tengah (median) 15,29, nilai yang sering muncul (mode) 20,32, standar deviasi (SD) 8,58. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 10 sebagai berikut:

**Tabel 10. Deskriptif Statistik Gantung Siku Tekuk Siswa Putra**

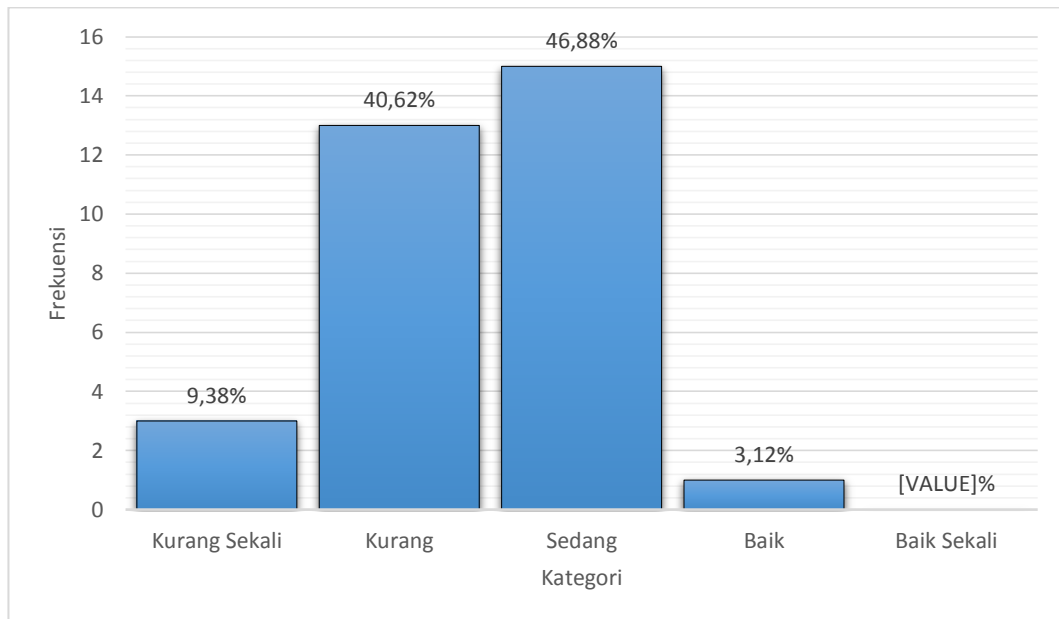
Statistik	
<i>N</i>	32
<i>Mean</i>	16,51
<i>Median</i>	15,61
<i>Mode</i>	20,32
<i>Std. Deviation</i>	8,20
<i>Minimum</i>	1,13
<i>Maximum</i>	33,56

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	1	3,12%
3	15''-30''	Sedang	15	46,88%
4	5''-14''	Kurang	13	40,62%
5	4'' dst	Kurang Sekali	3	9,38%
Jumlah			32	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 11 tersebut di atas, gantung siku tekuk siswa putra dapat disajikan pada gambar 3 sebagai berikut:



**Gambar 3. Diagram Batang Gantung Siku Tekuk Siswa Putra**

Berdasarkan tabel 11 dan gambar 3 di atas menunjukkan bahwa gantung siku tekuk siswa putra berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 9,38% (3 siswa), “kurang” sebesar 40,62% (13 siswa), “sedang” sebesar 46,88% (15 siswa), “baik” sebesar 3,12% (1 siswa), dan “baik sekali” sebesar 0% (0 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 16,51, gantung siku tekuk siswa putra dalam kategori “sedang”.

c) Baring Duduk

Deskriptif statistik baring duduk siswa putra diperoleh skor terendah (minimum) 6,00, skor tertinggi (maksimum) 23,00, rerata (mean) 15,81, nilai tengah (median) 18,00, nilai yang sering muncul (mode) 21,00, standar deviasi (SD) 5,11. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 12 sebagai berikut:

**Tabel 12. Deskriptif Statistik Baring Duduk Siswa Putra**

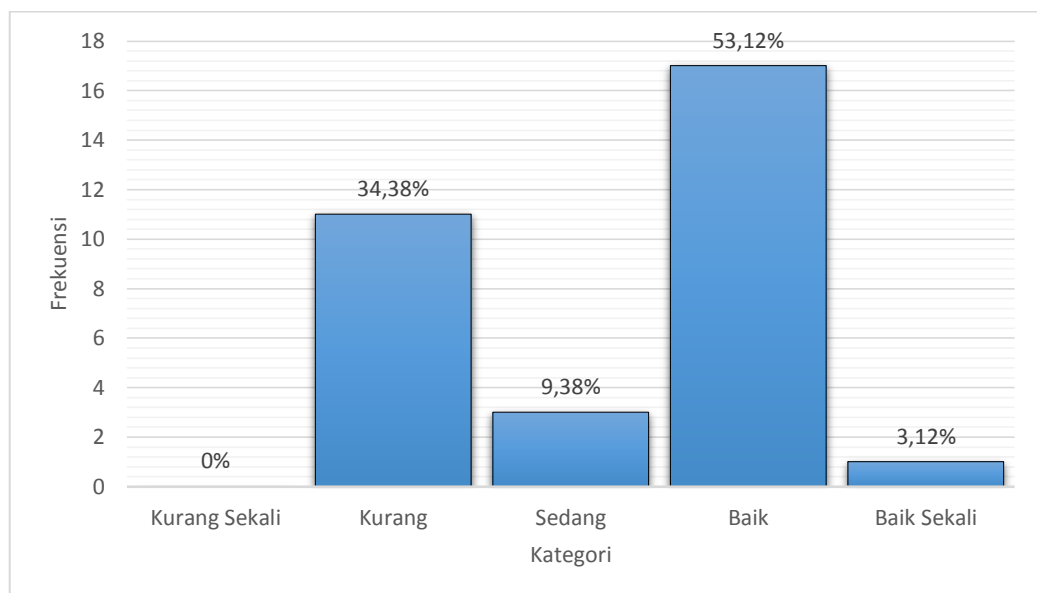
Statistik	
<i>N</i>	32
<i>Mean</i>	15,81
<i>Median</i>	18,00
<i>Mode</i>	21,00
<i>Std. Deviation</i>	5,11
<i>Minimum</i>	6,00
<i>Maximum</i>	23,00

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	1	3,12%
2	18-22	Baik	17	53,12%
3	12-17	Sedang	3	9,38%
4	4-11	Kurang	11	34,38%
5	0-3	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			32	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 13 tersebut di atas, baring duduk siswa putra dapat disajikan pada gambar 4 sebagai berikut:



**Gambar 4. Diagram Batang Baring Duduk Siswa Putra**

Berdasarkan tabel 13 dan gambar 4 di atas menunjukkan bahwa baring duduk siswa putra berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0% (0 siswa), “kurang” sebesar 34,38% (11 siswa), “sedang” sebesar 9,38% (3 siswa), “baik” sebesar 53,12% (17 siswa), dan “baik sekali” sebesar 3,12% (1 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 15,03, baring duduk siswa putra dalam kategori “sedang”.

d) Loncat Tegak

Deskriptif statistik loncat tegak siswa putra diperoleh skor terendah (minimum) 25,00, skor tertinggi (maksimum) 40,00, rerata (mean) 34,14, nilai tengah (median) 33,00, nilai yang sering muncul (mode) 33,00, standar deviasi (SD) 4,39. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 14 sebagai berikut:

**Tabel 14. Deskriptif Statistik Loncat Tegak Siswa Putra**

Statistik	
<i>N</i>	32
<i>Mean</i>	33,69
<i>Median</i>	33,00
<i>Mode</i>	31,00
<i>Std. Deviation</i>	4,47
<i>Minimum</i>	25,00
<i>Maximum</i>	40,00

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

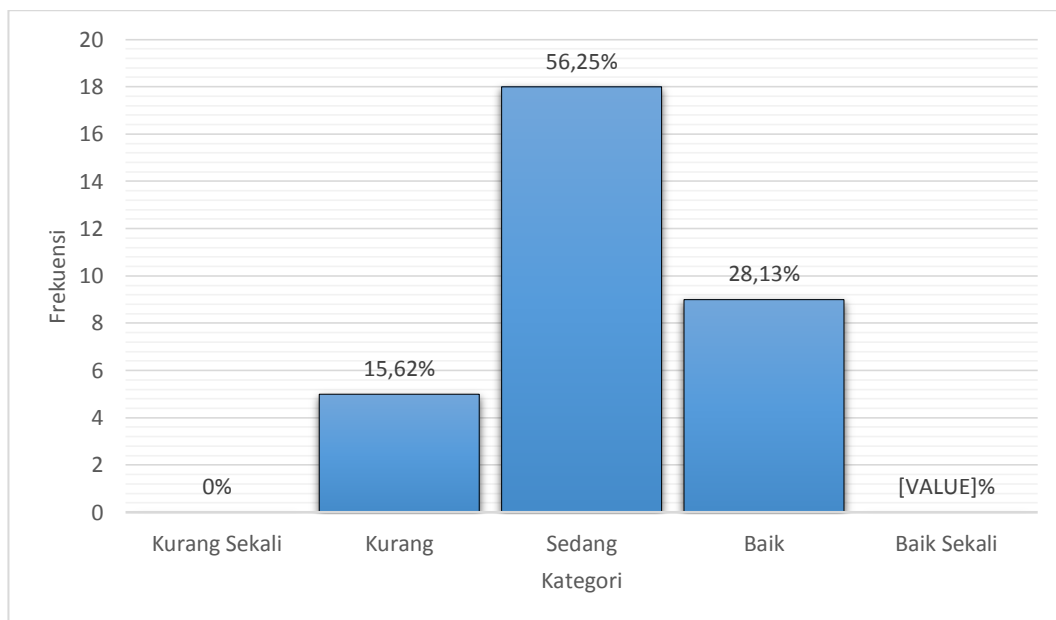
**Tabel 15. Distribusi Frekuensi Loncat Tegak Siswa Putra**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	46 ke atas	Baik Sekali	0	0%
2	38-45	Baik	9	28,13%
3	31-37	Sedang	18	56,25%
4	24-30	Kurang	5	15,62%
5	23 ke bawah	Kurang Sekali	0	0%



<b>Jumlah</b>	<b>32</b>	<b>100%</b>
---------------	-----------	-------------

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 15 tersebut di atas, loncat tegak siswa putra dapat disajikan pada gambar 5 sebagai berikut:



**Gambar 5. Diagram Batang Loncat Tegak Siswa Putra**

Berdasarkan tabel 15 dan gambar 5 di atas menunjukkan bahwa loncat tegak siswa putra berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0% (0 siswa), “kurang” sebesar 15,62% (5 siswa), “sedang” sebesar 56,25% (18 siswa), “baik” sebesar 28,13% (9 siswa), dan “baik sekali” sebesar 0% (0 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 33,69, loncat tegak siswa putra dalam kategori “sedang”.

#### e) Lari 600 Meter

Deskriptif statistik lari 600 meter siswa putra diperoleh skor terendah (minimum) 2,25, skor tertinggi (maksimum) 3,85, rerata (mean) 2,98, nilai tengah (median) 2,97, nilai yang sering muncul (mode) 2,40, standar deviasi (SD) 0,42. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 16 sebagai berikut:

**Tabel 16. Deskriptif Statistik Lari 600 Meter Siswa Putra**

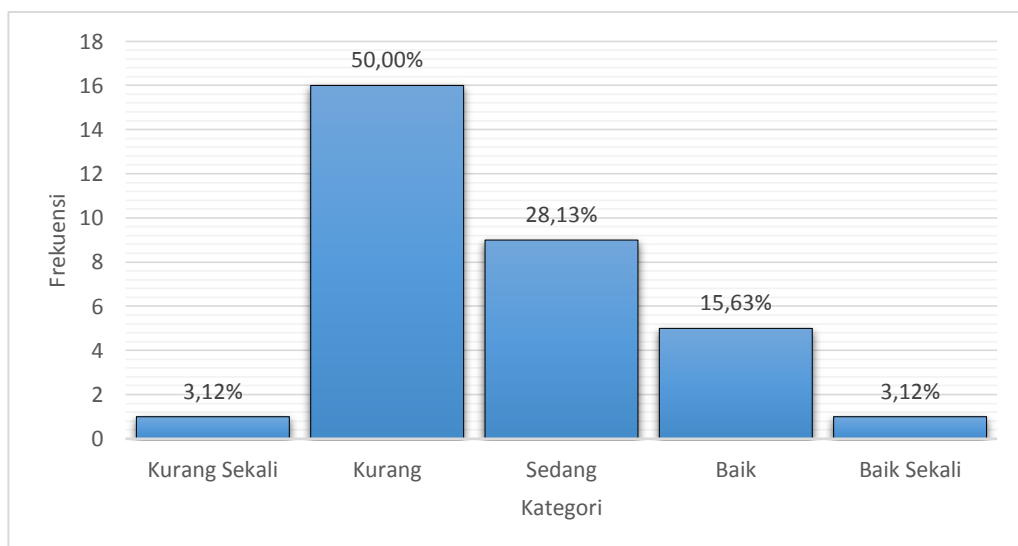
Statistik	
<i>N</i>	32
<i>Mean</i>	2,93
<i>Median</i>	2,79
<i>Mode</i>	2,55
<i>Std, Deviation</i>	0,41
<i>Minimum</i>	2,25
<i>Maximum</i>	3,85

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	1	3,12%
2	2`20` -2`30`	Baik	5	15,63%
3	2`31`-2`45`	Sedang	9	28,13%
4	2`46-3.44`	Kurang	16	50,00%
5	3.45`dst	Kurang Sekali	1	3,12%
Jumlah			32	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 17 tersebut di atas, lari 600 meter siswa putra dapat disajikan pada gambar 6 sebagai berikut:



**Gambar 6. Diagram Batang Lari 600 Meter Siswa Putra**

Berdasarkan tabel 17 dan gambar 6 di atas menunjukkan bahwa lari 600 meter siswa putra berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 3,12% (1 siswa), “kurang” sebesar 50,00% (16 siswa), “sedang” sebesar 28,13% (9 siswa), “baik” sebesar 15,63% (5 siswa), dan “baik sekali” sebesar 3,12% (1 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 2,93 atau 176” atau 2’56”, lari 600 meter siswa putra dalam kategori “kurang”.

## 2) Siswa Putri

### a) Lari 40 meter

Deskriptif statistik lari 40 m siswa putri diperoleh skor terendah (minimum) 6,31, skor tertinggi (maksimum) 9,73, rerata (mean) 7,57, nilai tengah (median) 7,41, nilai yang sering muncul (mode) 6,96, standar deviasi (SD) 0,82. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 18 sebagai berikut:

**Tabel 18. Deskriptif Statistik Lari 40 Meter Siswa Putri**

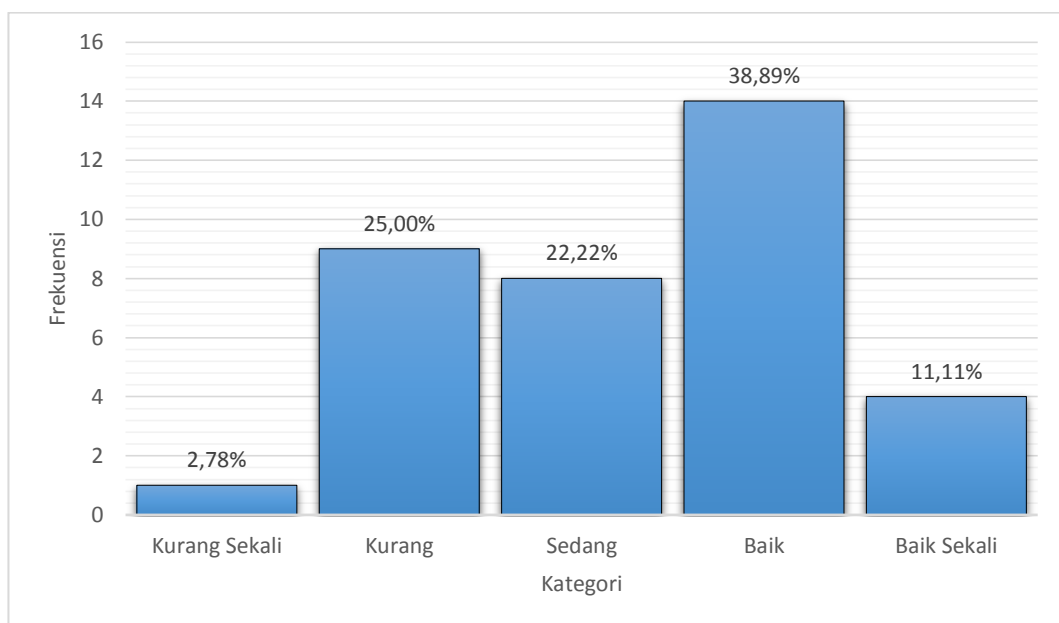
Statistik	
<i>N</i>	36
<i>Mean</i>	7,57
<i>Median</i>	7,41
<i>Mode</i>	6,96
<i>Std. Deviation</i>	0,82
<i>Minimum</i>	6,31
<i>Maximum</i>	9,73

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	4	11,11%
2	6.8"-7.5"	Baik	14	38,89%
3	7.6"-8.3"	Sedang	8	22,22%
4	8.4"- 9.6"	Kurang	9	25,00%
5	9.7"-dst	Kurang Sekali	1	2,78%
Jumlah			36	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 19 tersebut di atas, lari 40 meter siswa putri dapat disajikan pada gambar 7 sebagai berikut:



**Gambar 7. Diagram Batang Lari 40 Meter Siswa Putri**

Berdasarkan tabel 19 dan gambar 7 di atas menunjukkan bahwa lari 40 meter siswa putri berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 2,78% (1 siswa), “kurang” sebesar 25,00% (9 siswa), “sedang” sebesar 22,22% (8 siswa), “baik” sebesar 38,89% (14 siswa), dan “baik sekali” sebesar 11,11% (4 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 7,57, lari 40 meter siswa putri dalam kategori “baik”.

b) Gantung Siku Tekuk

Deskriptif statistik gantung siku tekuk siswa putri diperoleh skor terendah (minimum) 1,17, skor tertinggi (maksimum) 25,20, rerata (mean) 9,16, nilai tengah (median) 6,92, nilai yang sering muncul (mode) 16,33, standar deviasi (SD) 6,31. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 20 sebagai berikut:

**Tabel 20. Deskriptif Statistik Gantung Siku Tekuk Siswa Putri**

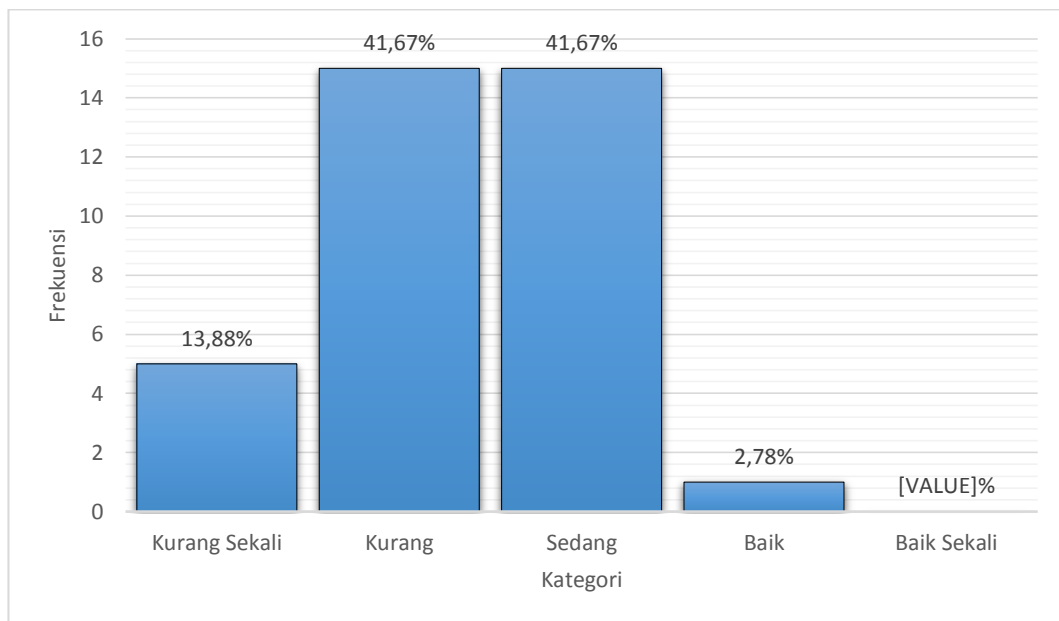
Statistik	
<i>N</i>	36
<i>Mean</i>	9,16
<i>Median</i>	6,92
<i>Mode</i>	16,33
<i>Std. Deviation</i>	6,31
<i>Minimum</i>	1,17
<i>Maximum</i>	25,20

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	1	2,78%
3	8''-19''	Sedang	15	41,67%
4	2''-7''	Kurang	15	41,67%
5	0''-1''	Kurang Sekali	5	13,88%
Jumlah			36	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 21 tersebut di atas, gantung siku tekuk siswa putri dapat disajikan pada gambar 8 sebagai berikut:



**Gambar 8. Diagram Batang Gantung Siku Tekuk Siswa Putri**

Berdasarkan tabel 21 dan gambar 8 di atas menunjukkan bahwa gantung siku tekuk siswa putri berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 13,88% (5 siswa), “kurang” sebesar 41,67% (15 siswa), “sedang” sebesar 41,67% (15 siswa), “baik” sebesar 2,78% (1 siswa), dan “baik sekali” sebesar 0% (0 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 9,16, gantung siku tekuk siswa putri dalam kategori “sedang”.

c) Baring Duduk

Deskriptif statistik baring duduk siswa putri diperoleh skor terendah (minimum) 4,00, skor tertinggi (maksimum) 20,00, rerata (mean) 13,36, nilai tengah (median) 13,00, nilai yang sering muncul (mode) 17,00, standar deviasi (SD) 4,68. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 22 sebagai berikut:

**Tabel 22. Deskriptif Statistik Baring Duduk Siswa Putri**

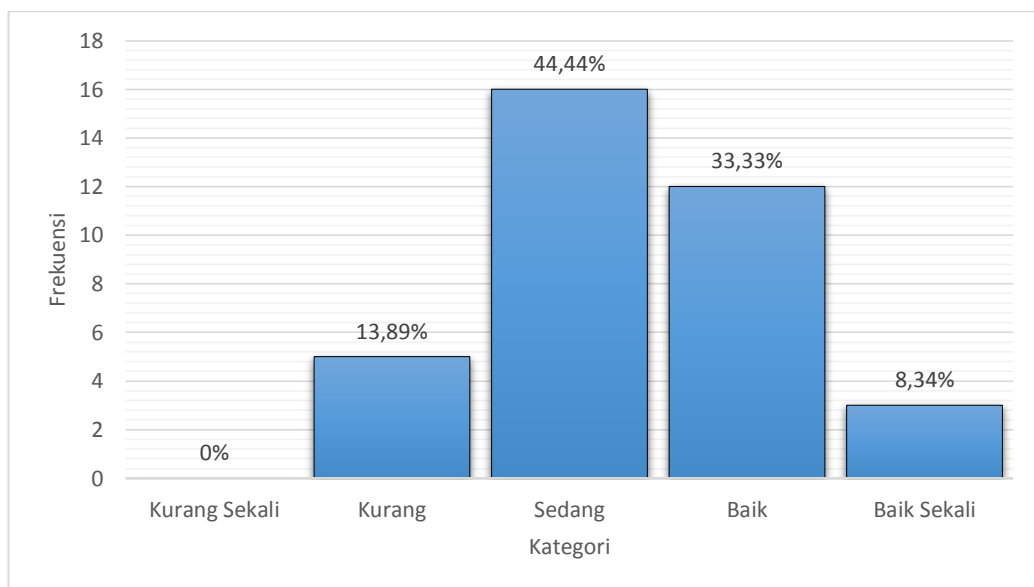
Statistik	
<i>N</i>	36
<i>Mean</i>	13,36
<i>Median</i>	13,00
<i>Mode</i>	17,00
<i>Std. Deviation</i>	4,68
<i>Minimum</i>	4,00
<i>Maximum</i>	20,00

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	8,34%
2	14-19	Baik	12	33,33%
3	7 -13	Sedang	16	44,44%
4	2-6	Kurang	5	13,89%
5	0-1	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			36	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 23 tersebut di atas, baring duduk siswa putri dapat disajikan pada gambar 9 sebagai berikut:



**Gambar 9. Diagram Batang Baring Duduk Siswa Putri**

Berdasarkan tabel 23 dan gambar 9 di atas menunjukkan bahwa baring duduk siswa putri berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0% (0 siswa), “kurang” sebesar 13,89% (5 siswa), “sedang” sebesar 44,44% (16 siswa), “baik” sebesar 33,33% (12 siswa), dan “baik sekali” sebesar 8,34% (3 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 13,36, baring duduk siswa putri dalam kategori “sedang”.

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) 4,12. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 24 sebagai berikut:

**Tabel 24. Deskriptif Statistik Loncat Tegak Siswa Putri**

Statistik	
<i>N</i>	36
<i>Mean</i>	28,50
<i>Median</i>	27,00
<i>Mode</i>	27,00
<i>Std. Deviation</i>	4,12
<i>Minimum</i>	22,00
<i>Maximum</i>	36,00

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

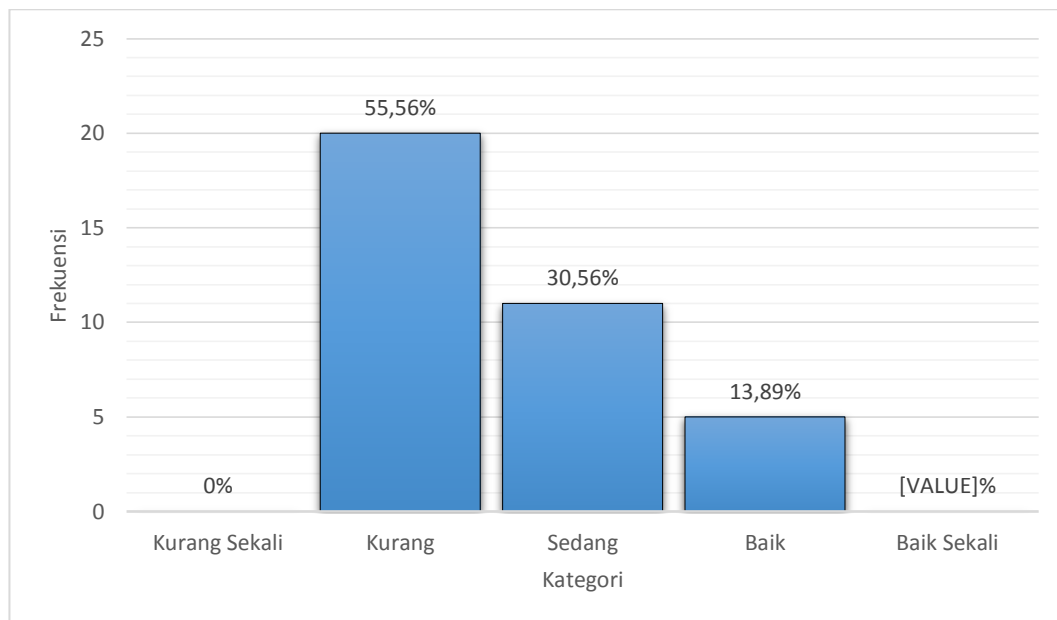
**Tabel 25. Distribusi Frekuensi Loncat Tegak Siswa Putri**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	42 ke atas	Baik Sekali	0	0%
2	34-41	Baik	5	13,89%
3	28-33	Sedang	11	30,56%
4	21-27	Kurang	20	55,56%
5	20 ke bawah	Kurang Sekali	0	0%



<b>Jumlah</b>	<b>36</b>	<b>100%</b>
---------------	-----------	-------------

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 25 tersebut di atas, loncat tegak siswa putri dapat disajikan pada gambar 10 sebagai berikut:



**Gambar 10. Diagram Batang Loncat Tegak Siswa Putri**

Berdasarkan tabel 25 dan gambar 10 di atas menunjukkan bahwa loncat tegak siswa putri berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0% (0 siswa), “kurang” sebesar 55,56% (20 siswa), “sedang” sebesar 30,56% (11 siswa), “baik” sebesar 13,89% (5 siswa), dan “baik sekali” sebesar 0% (0 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 28,50, loncat tegak siswa putri dalam kategori “sedang”.

#### e) Lari 600 Meter

Deskriptif statistik lari 600 meter siswa putri diperoleh skor terendah (minimum) 2,57, skor tertinggi (maksimum) 4,73, rerata (mean) 3,49, nilai tengah (median) 3,50, nilai yang sering muncul (mode) 3,50, standar deviasi (SD) 0,41. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 26 sebagai berikut:



**Tabel 26. Deskriptif Statistik Lari 600 Meter Siswa Putri**

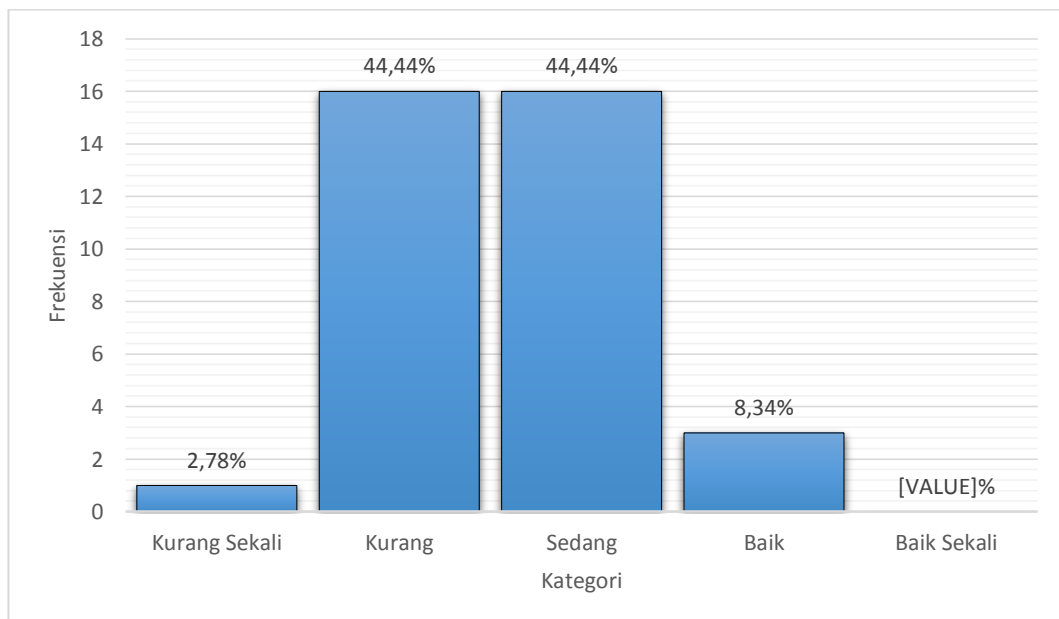
Statistik	
<i>N</i>	36
<i>Mean</i>	3,43
<i>Median</i>	3,50
<i>Mode</i>	3,50
<i>Std. Deviation</i>	0,41
<i>Minimum</i>	2,57
<i>Maximum</i>	4,65

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	0	0%
2	2'33"-2'54"	Baik	3	8,34%
3	2'55"-3'28"	Sedang	16	44,44%
4	3'29-4.22"	Kurang	16	44,44%
5	4.23"dst	Kurang Sekali	1	2,78%
Jumlah			36	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 27 tersebut di atas, lari 600 meter siswa putri dapat disajikan pada gambar 11 sebagai berikut:



**Gambar 11. Diagram Batang Lari 600 Meter Siswa Putri**

Berdasarkan tabel 27 dan gambar 11 di atas menunjukkan bahwa lari 600 meter siswa putri berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 2,78% (1 siswa), “kurang” sebesar 44,44% (16 siswa), “sedang” sebesar 44,44% (16 siswa), “baik” sebesar 8,34% (3 siswa), dan “baik sekali” sebesar 0% (0 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 3,43 atau 206” atau 3’26”, lari 600 meter siswa putri dalam kategori “sedang”.

## **2. Hasil Uji Hipotesis**

### **a. Uji Prasyarat**

Suatu model regresi dinyatakan baik apabila mempunyai sifat-sifat *best linear unbiased estimator* (Gujarati, 1997: 231). Di samping itu suatu model dikatakan cukup baik dan dapat dipakai apabila sudah lolos dari serangkaian uji asumsi yang melandasinya.

Uji asumsi klasik dilakukan untuk mengetahui kondisi data yang ada agar dapat menentukan model analisis yang paling tepat digunakan. Uji asumsi klasik dalam penelitian ini terdiri dari uji Kolmogorov Smirnov untuk menguji normalitas data secara statistik dan uji heterokedastisitas untuk menguji data apakah layak untuk dipakai untuk penelitian.

#### **1) Uji Normalitas Data**

Uji normalitas data dilakukan untuk melihat bahwa suatu data terdistribusi secara normal atau tidak. Uji normalitas data dilakukan dengan menggunakan uji Kolmogorov Smirnov dengan tingkat kepercayaan 5% atau 0,05. Pengujian dengan metode ini dapat menyimpulkan secara langsung data tersebut terdistribusi secara normal atau tidak. Kriteria pengujian jika signifikansi  $> 0,05$  maka data

tersebut terdistribusi normal, sedangkan jika signifikansi  $< 0,05$  maka data tersebut terdistribusi tidak normal.

**Tabel 28. Hasil Uji Kolmogorov-Smirnov**

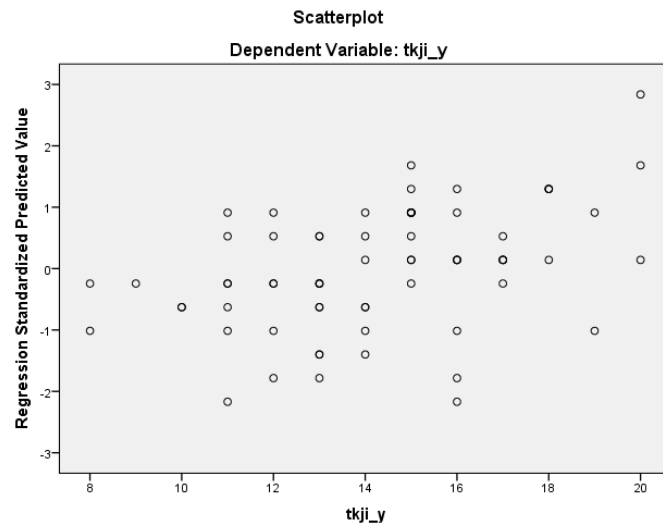
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
	sarapan_x	tkji_y
Asymp. Sig. (2-tailed)	.393	.664

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.

Dari perhitungan yang telah dilakukan didapatkan hasil signifikansi x sebesar 0,393 dan y sebesar 0,664, artinya data yang diolah terdistribusi dengan normal karena lebih besar dari 0,05. Data yang terdistribusi normal berarti layak digunakan sebagai model pengujian.

## 2) Uji Heteroskedastisitas

Pengujian ini bertujuan untuk menguji kelayakan model regresi (model fit). Jika model regresi layak untuk dipakai maka data yang ditampilkan akan berpencar di sekitar angka nol (0 dalam sumbu Y) dan tidak membentuk pola tertentu.



**Gambar 12. Hasil Uji Scatterplot**

Dari gambar di atas

dapat dilihat bahwa data yang ditampilkan tersebut di antara angka nol (0 dalam y) dan tidak membentuk pola atau garis tertentu. Jadi dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi masalah heteroskedastisitas dalam model regresi.

#### b. Uji Hipotesis

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

**Tabel 29. Hasil Analisis Regresi Sederhana**

Coefficients <sup>a</sup>					
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	.517	3.588		.144	.886
1 sarapan_x	.464	.121	.428	3.846	.000

a. Dependent Variable: tkji\_y

Berdasarkan tabel di atas, maka dapat ditulis persamaan regresi sebagai berikut:

$$Y = 0.517 + 0.464X$$

### 1) Pengujian Hipotesis

Berdasarkan hasil analisis regresi sederhana yang telah dilakukan, diketahui bahwa variabel sarapan memiliki koefisien regresi dengan tanda positif sebesar 0,464. Hal ini menunjukkan bahwa pengaruh dari variabel bebas terhadap kesegaran jasmani adalah positif. Nilai t hitung dari variabel bebas sarapan sebesar 3,846 lebih besar dibandingkan t tabel 1,998 dengan *discount factor* (df) 66 ( $3,846 > 1,996$ ) pada tingkat signifikansi 5%. Berdasarkan hal tersebut maka sarapan berpengaruh positif dan signifikan terhadap tingkat kesegaran jasmani.

### 2) Korelasi

Korelasi merupakan suatu teknik statistik yang digunakan untuk mengukur kekuatan hubungan antara dua variabel dan juga untuk mengetahui bentuk hubungan keduanya dengan hasil yang bersifat kuantitatif. Kekuatan hubungan antara dua variabel yang dimaksud adalah apakah hubungan tersebut erat, lemah, ataupun tidak erat. Pada penelitian ini menggunakan *Pearson Product Moment*. Berdasarkan hasil analisis menggunakan SPSS 20 didapatkan hasil sebagai berikut:

**Tabel 30. Hasil Uji Korelasi**

Correlations			
		tkji_y	sarapan_x
Pearson Correlation	tkji_y	1.000	.428
	sarapan_x	.428	1.000
Sig. (1-tailed)	tkji_y	.	.000
	sarapan_x	.000	.
N	tkji_y	68	68
	sarapan_x	68	68

Dari data di atas didapatkan hasil korelasi sebesar 0,428 maka dapat disimpulkan bahwa hubungan sarapan dengan kesegaran jasmani memiliki hubungan cukup erat.

## **B. Pembahasan**

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

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

Sarapan atau makan pagi berarti berbuka puasa setelah malam hari kita tidak makan. Sarapan memutus masa “puasa” tersebut, bila puasa tersebut tidak



disudahi dengan makan pagi, cadangan gula darah (glukosa) dalam tubuh seseorang hanya cukup untuk aktivitas dua-tiga jam di pagi hari. Kadar glukosa normal antara 70 hingga 110 mg/dl. Tanpa sarapan seseorang akan mengalami hipoglikemia atau kadar glukosa di bawah normal. Hipoglikemia mengakibatkan tubuh gemeteran, pusing, dan sulit berkonsentrasi. Itu semua karena kekurangan glukosa yang merupakan sumber tenaga bagi otak (Wiharyanti dalam Larega, 2015: 117).

Sarapan memberi energi untuk otak sehingga lebih mudah dalam berkonsentrasi, meningkatkan asupan vitamin karena dapat meningkatkan kadar gula darah setelah semalaman tidak makan, memperbaiki memori atau daya ingat, serta meningkatkan daya tahan terhadap stres (Bagwel dan Rahmi dalam Larega, 2015: 117-118). Sependapat dengan Bagwel dan Rahmi, Yudi dalam Sukiniarti (2015: 316) menyatakan bahwa sarapan atau makan pagi mampu memberi energi untuk otak karena dapat membantu meningkatkan daya ingat dan konsentrasi hingga tiba waktunya makan siang.

Sarapan berperan sebagai pengganti waktu malam yang tidak terisi makanan karena setelah tidur selama kurang lebih 8 jam maka zat gula dalam tubuh menurun. Khomsan dalam Saragi (2015: 1209) menyatakan bahwa sarapan menyediakan karbohidrat yang siap digunakan untuk meningkatkan kadar gula darah yang dapat membantu konsentrasi kerja bisa lebih baik sehingga berdampak positif untuk meningkatkan produktivitas, sarapan juga memberikan kontribusi penting akan beberapa zat gizi yang diperlukan tubuh seperti protein, lemak,

vitamin, dan mineral yang bermanfaat untuk berfungsinya proses fisiologis dalam tubuh.

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

Sebuah penelitian menunjukkan bahwa sarapan berhubungan erat dengan kecerdasan mental sehingga memberikan nilai positif terhadap aktivitas otak, menjadi lebih cerdas, peka dan mudah konsentrasi. Sebuah survei membuktikan anak dan remaja yang sarapan dengan yang kaya karbohidrat akan lebih bersemangat, mampu mencurahkan perhatian pada pelajaran, ceria, kooperatif dan gampang berteman (Syahnur dalam Saragi, 2015: 1205). Menurut Khomsan (2004: 105) sarapan sebaiknya menyumbangkan energi sekitar 25% dari asupan energi harian. Sarapan yang mengandung sekitar 25% kebutuhan gizi sehari merupakan bagian dari pemenuhan gizi seimbang, serta dapat memengaruhi daya pikir dan aktivitas seseorang seharian, terlebih lagi pada anak dalam masa pertumbuhan.

Khomsan (2004: 106) menjelaskan sarapan dapat menyediakan karbohidrat yang siap digunakan untuk meningkatkan kadar gula darah, sehingga konsentrasi dan produktivitas kerja meningkat. Sarapan memberikan kontribusi zat gizi yang

diperlukan tubuh, seperti protein, lemak, vitamin, dan mineral. Ketersediaan zat gizi ini penting untuk berfungsinya proses fisiologis dalam tubuh. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Irianto dalam Annas (2011: 193-194) bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kesegaran jasmani fisik, yaitu: (1) umur, (2) jenis kelamin, (3) keturunan, (4) makanan yang dikonsumsi, (5) rokok, dan (6) berolahraga.

### **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 kesegaran jasmani siswa, yaitu faktor psikologis dan fisiologis.
3. Kesadaran peneliti bahwa masih kurangnya pengetahuan, biaya, dan waktu untuk penelitian.
4. Dalam penelitian ini tidak dilakukan ujicoba, sehingga masih perlu diujicobakan lagi agar nilai validitasnya dapat diketahui dan layak untuk digunakan.
5. Pemilihan instrumen penelitian untuk mengukur kebiasaan sarapan melalui kuesioner, masih belum seizin peneliti sebelumnya yaitu Alun Alikha dari Universitas Muhammadiyah Ponorogo pada tahun 2013.

6. Lapangan yang digunakan untuk tes lari 600 meter tidak berbentuk lingkaran atau oval sehingga masih kurang valid untuk digunakan karena belum sesuai dengan standar tes yang berlaku.
7. Dalam penelitian ini belum diperoleh *expert judgement* sehingga instrumen kebiasaan sarapan masih kurang valid untuk digunakan.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN**

#### **A. Kesimpulan**

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

#### **B. Implikasi**

Berdasarkan kesimpulan di atas, penelitian ini mempunyai implikasi yaitu:

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

### **C. Saran**

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

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

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, A. (1994). *Dasar-dasar pendidikan jasmani*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Ali, M. (2012). Kontribusi status gizi dan motivasi belajar terhadap kesehatan jasmani mahasiswa Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Jambi. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 1, 1-9.
- Annas, M. (2011). Hubungan kesegaran jasmani, hemoglobin, status gizi, dan makan pagi terhadap prestasi belajar. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 2, 49-57.
- Arikunto, S. (2010). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Corder, K., van Sluijs, E. M. F., Steele, R. M., et al. (2011). Breakfast consumption and physical activity in British adolescents. *British Journal of Nutrition*, 105, 316-321.
- Djamarah, S.B. (2008). *Psikologi belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Fadilah, M & Wibowo, R. (2018). Kontribusi keterampilan gerak fundamental terhadap keterampilan bermain small-sided handball games. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 3(1), 60-68.
- Fikri, A. (2017). Meningkatkan kebugaran jasmani melalui metode latihan sirkuit dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMA Negeri 1 Lubuklinggau. *Jurnal Pembelajaran Olahraga*, 3(1), 89-102.
- Gajre, N. S., Fernandez, S, Balakrishna, N., et al. (2008). Breakfast eating habit and its influence on attention-concentration, immediate memory and school achievement. *Indian Pediatrics*, 45, 824-828.
- Gazpersz, V. (1991). *Metode perancangan percobaan*. Bandung: CV. Armico.
- Gujarati, D. (1997). *Ekonometrika dasar*. Jakarta: Erlangga.
- Hadi, S. (1991). *Statistika jilid 2*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Halim, S. (2012). Manfaat kebugaran/kesegaran jasmani untuk menilai tingkat kebugaran. *Jurnal Kedokteran Meditek*, 18(47), 33-37.

- Hasanah, Z., Nisa, K., & Wahyudo, R. (2017). Korelasi kebiasaan sarapan pagi dengan kontrol kadar glukosa pada pasien DM tipe 2. *Majority*, 7(1), 152-157.
- Irawan, D. W. (2016). *Pangan sehat, aman, bergizi, berimbang, beragam, dan halal*. Ponorogo: Forum Ilmiah Kesehatan.
- Khomsan, A. (2004). *Pangan dan gizi untuk kesehatan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Larega, T.S.P. (2015). Effect of breakfast on the level of concentration in adolescents. *Majority*, 4(2), 115-121.
- Latifah. (2017). Upaya meningkatkan belajar siswa materi lari dengan pendekatan bermain pada siswa kelas V SD Negeri 2 Kalahang tahun pelajaran 2015/2016. *Jurnal Pendidikan dan Sosial*, 3(1), 104-112.
- Nosa, A.S. & Faruk, M. (2013). Survei tingkat kebugaran jasmani pada pemain Persatuan Sepakbola Indonesia Lumajang. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1), 1-8.
- Permana, R. (2016). Penguasaan rangkaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) melalui diskusi dan simulasi (kajian pustaka pemahaman teori dan praktik TKJI terhadap mahasiswa PGSD UMTAS). *Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 6(2), 119-129.
- Pranata, L. (2017). Hubungan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar pada Siswa SMA Kelas XI di Kota Palembang. *Jurnal Kesehatan dan Pembangunan*, 7(14), 46-52.
- Rismayanthi, C. (2012). Hubungan Status Gizi dan Tingkat Kebugaran Jasmani terhadap Prestasi Hasil Belajar Mahasiswa. *Jurnal Kependidikan*, 42(1), 29-38.
- RSJakarta. <http://rsjakarta.co.id/artikel-dokter/sehat-dan-bugar-kah-kita/>
- Sagiman & Supriyono. (2006). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Putra Nugraha.
- Saragi, L., Hasanah, O., & Huda, N. (2016). Hubungan sarapan pagi dengan aspek biologis anak usia sekolah. *Jurnal Online Mahasiswa*, 2(2), 1205-1211.



- Sugesti, H., Amrullah, J. F., & Natalia, V. (2017). Gambaran faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar anak usia sekolah di SMP Negeri 45 Bandung tahun 2017. *STIKes Dharma Husada Bandung*, 49-57.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan r&d*. Bandung: Alfabeta.
- Sujarwo. (2011). *Modul kesemaptaan*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukiniarti. (2015). Kebiasaan makan pagi pada anak usia SD dan hubungannya dengan tingkat kesehatan dan prestasi belajar. *Jurnal Pendidikan Biologi Indonesia*, 1(3), 315-321.
- Syamsir, E. (2012). Pengaruh proses Heat-Moisture Treatment (HMT) terhadap karakteristik fisiokimia pati. *Jurnal Teknologi dan Industri Pangan*, 23(1), 100-106.
- Widaninggar. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 10-12 tahun*. Jakarta. Kementerian Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. 2010.
- Yusuf, S. (2011). *Psikologi perkembangan anak dan 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

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 5.19/UN.34.16/PP/20118

14 Mei 2018.

Lamp. : 1Eks

Hal : Permohonan Izin Uji Coba Penelitian.

Kepada Yth.  
Kepala SD Negeri 1 Parangtritis  
di Tempat.

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan uji coba penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Jati Christianta  
NIM : 14604221051  
Program Studi : PGSD Penjas.  
Dosen Pembimbing : Indah Prasetyowati Tri PS., M.Or.  
NIP : 198212142010122004  
Uji Coba Penelitian akan dilaksanakan pada :  
Waktu : Mei s/d Juni 2018.  
Tempat : SD Negeri 1 Parangtritis  
Judul Skripsi : Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas di SD Negeri 1 Parangtritis Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul.

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.

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

Tembusan :

1. Kaprodi PGSD Penjas.
2. Pembimbing T.A.S.
3. Mahasiswa ybs.

## Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian dari SD Negeri 1 Parangtritis



DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAH RAGA KABUPATEN BANTUL  
UPT PP KECAMATAN KRETEK

### SD 1 PARANGTRITIS

Alamat : Grogol VIII, Parangtritis, Kretek, Bantul, Telp.  
Email : [sd1paris@yahoo.com](mailto:sd1paris@yahoo.com)



#### SURAT PERNYATAAN TELAH MELAKSANAKAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SD Negeri 1 Parangtritis Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul menerangkan bahwa:

Nama : Jati Christianta  
NIM : 14604221051  
Prodi : PGSD Penjas  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta

Telah melaksanakan penelitian di SD Negeri 1 Parangtritis Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul guna menyusun tugas akhir skripsi dengan judul **“Hubungan antara Kebiasaan Sarapan dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V di SD Negeri 1 Parangtritis Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul”** dari bulan Mei s.d. Juni 2018.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.




Bantul, 18 Juni 2018

Kepala Sekolah

H. Maryah, S.Pd.

NIP. 19390327 1981042001

### Lampiran 3. Surat Keterangan Kalibrasi *Stopwatch*



**UNIVERSITAS GADJAH MADA**  
LABORATORIUM PENELITIAN DAN PENGUJIAN TERPADU

DP /5.10.1/K/LPPT  
Rev.1  
Halaman 1 dari 1

**LAPORAN HASIL KALIBRASI**  
 CALIBRATION REPORT  
Nomor / Number : 054A.03/III/UN1/LPPT/2018

**IDENTITAS ALAT**  
*Instrument Identification*

Nama alat : Stopwatch

Merek /Pabrik : Butterfly / -

Tipe /Model : BT-02

No. Seri : -

Range ukur : -

Resolusi : 0,1 Detik

Tempat kalibrasi : LPPT-UGM

Nomor pesanan : 18020300051A

Tanggal pesanan : 23 Februari 2018

Bidang kalibrasi : Timer

Tanggal kalibrasi : 02 Maret 2018

Kondisi lingkungan

Suhu ruangan : (25,6 ± 0,3) °C

Kelembaban : (64 ± 3) %RH

**IDENTITAS PEMILIK**  
*Owner Identification*

Nama : Ilham Pamungkas

Alamat : Tuntungan UH III/1189 RT 041/ RW 009, Tahunan, Umbulharjo, Yogyakarta


**HASIL KALIBRASI**  
*Result of Calibration*

Timer Dikalibrasi menit	Timer Standard menit'detik"1/100 detik	Koreksi Detik"1/100 detik
1	01'00"01	00"01
3	02'59"98	-00"02
5	04'59"99	-00"01
10	09'59"99	-00"01
15	14'59"99	-00"01
<i>Ketidakpastian ( ± detik, 1/100 detik)</i>		0,14
<i>Faktor cakupan, k</i>		2,0

Timer tersebut dikalibrasi menggunakan standar Stopwatch no. sertifikat : S.017.005 735 Tertelusur ke satuan SI LK-032-IDN.


Yogyakarta, 12 Maret 2018

Pejabat Penandatangan Sertifikat,

  
 Yusuf Umardani, S.T., M. Eng.

Laporan hasil kalibrasi ini hanya dapat diperbanyak/dikopi secara utuh

Lampiran 4. Surat Keterangan Kalibrasi Meteran



**PEMERINTAH KOTA YOGYAKARTA**  
**DINAS PERINDUSTRIAN DAN PERDAGANGAN**  
**UPT METROLOGI LEGAL**

Jl. Sisingamangaraja 21 C Yogyakarta. Kode pos 555122 Telp. (0274) .....  
 sms : 085643491009 EMAIL : metrologilegal@jogjakota.go.id

---

**SERTIFIKAT PENGUJIAN**  
**CALIBRATION CERTIFICATE**

**Nomor** : 533 / MET / UP - 78 / II/2018  
*Number*

No. Order : A 00125  
 Diterima tgl : 23 Februari 2018

**ALAT**  
*Equipment*

Nama <i>Name</i>	: Ukuran Panjang	Nomor Seri <i>Serial number</i>	:
Kapasitas <i>Capacity</i>	: 100 m	Merek/Buatan <i>Brand / Made in</i>	: Fame
Tipe/Model <i>Type/Model</i>	:	Daya Baca <i>Readability</i>	: 1 mm

**PEMILIK**  
*Owner*

Nama <i>Name</i>	: Ilham Pamungkas
Alamat <i>Address</i>	: Tuntungan Baru, Umbulharjo 3 1189

**METODE, STANDART, TELUSURAN**  
*Method, Standard, Traceability*

Metode <i>Method</i>	: SK DJ PDN No. 32 / PDN / KEP / 3 / 2010
Standard <i>Standard</i>	: Meter kuning standar 1 meter
Telusuran <i>Traceability</i>	: Ke satuan SI melalui LK-045-IDN

**TANGGAL PENGUJIAN**  
*Date of Calibrated* : 27 Februari 2018

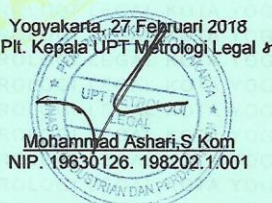
**LOKASI PENGUJIAN**  
*Location of Calibrated* : Kantor UPT Metrologi Legal Kota Yogyakarta

**KONDISI LINGKUNGAN PENGUJIAN**  
*Environment condition of Calibrated* : Suhu : 30°C ± 3°C ; Kelembaban : 55% ± 3%

**HASIL**  
*Result* : Lihat sebaliknya

**DISARANKAN UNTUK DIUJI ULANG**  
*Recalibration* : 27 Februari 2019

Yogyakarta, 27 Februari 2018  
 Plt. Kepala UPT Metrologi Legal

  
**Mohammad Ashari, S.Kom**  
 NIP. 19630126.198202.1.001

Halaman 1 dari 1 Halaman

DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA UPT METROLOGI LEGAL KOTA YOGYAKARTA



**LAMPIRAN SERTIFIKAT PENGUJIAN**  
ATTACHMENT OF CALIBRATION CERTIFICATE

**I. DATA PENGUJIAN**

*Calibration data*

1. Referensi : Ilham Pamungkas

2. Diuji oleh : Yetni Sulistyo NIP. 19630629 1985031003  
*Calibrated by*

**II. HASIL**

*Result*

Nominal (m)	Nilai Sebenarnya (m)	Nominal (m)	Nilai Sebenarnya (m)	Nominal (m)	Nilai Sebenarnya (m)	Nominal (m)	Nilai Sebenarnya (m)
0 - 1	1.0000	0 - 31	31.0110	0 - 61	61.0185	0 - 91	91.0255
0 - 2	2.0010	0 - 32	32.0110	0 - 62	62.0185	0 - 92	92.0255
0 - 3	3.0020	0 - 33	33.0110	0 - 63	63.0190	0 - 93	93.0255
0 - 4	4.0030	0 - 34	34.0110	0 - 64	64.0195	0 - 94	94.0255
0 - 5	5.0030	0 - 35	35.0115	0 - 65	65.0195	0 - 95	95.0260
0 - 6	6.0030	0 - 36	36.0120	0 - 66	66.0195	0 - 96	96.0265
0 - 7	7.0035	0 - 37	37.0125	0 - 67	67.0200	0 - 97	97.0270
0 - 8	8.0040	0 - 38	38.0130	0 - 68	68.0200	0 - 98	98.0275
0 - 9	9.0045	0 - 39	39.0135	0 - 69	69.0205	0 - 99	99.0280
0 - 10	10.0045	0 - 40	40.0135	0 - 70	70.0205	0 - 100	100.0280
0 - 11	11.0045	0 - 41	41.0135	0 - 71	71.0205		
0 - 12	12.0055	0 - 42	42.0135	0 - 72	72.0210		
0 - 13	13.0065	0 - 43	43.0140	0 - 73	73.0210		
0 - 14	14.0065	0 - 44	44.0140	0 - 74	74.0215		
0 - 15	15.0065	0 - 45	45.0145	0 - 75	75.0215		
0 - 16	16.0070	0 - 46	46.0150	0 - 76	76.0215		
0 - 17	17.0075	0 - 47	47.0155	0 - 77	77.0215		
0 - 18	18.0080	0 - 48	48.0155	0 - 78	78.0220		
0 - 19	19.0085	0 - 49	49.0155	0 - 79	79.0225		
0 - 20	20.0085	0 - 50	50.0155	0 - 80	80.0225		
0 - 21	21.0085	0 - 51	51.0160	0 - 81	81.0225		
0 - 22	22.0085	0 - 52	52.0160	0 - 82	82.0225		
0 - 23	23.0090	0 - 53	53.0165	0 - 83	83.0230		
0 - 24	24.0095	0 - 54	54.0170	0 - 84	84.0235		
0 - 25	25.0095	0 - 55	55.0175	0 - 85	85.0240		
0 - 26	26.0095	0 - 56	56.0180	0 - 86	86.0245		
0 - 27	27.0095	0 - 57	57.0180	0 - 87	87.0245		
0 - 28	28.0100	0 - 58	58.0180	0 - 88	88.0245		
0 - 29	29.0100	0 - 59	59.0185	0 - 89	89.0250		
0 - 30	30.0105	0 - 60	60.0185	0 - 90	90.0255		

Penera Penyelia

  
Yetni Sulistyo  
NIP.19630629 1985031003

Halaman 2 dari 1 Halaman

## Lampiran 5. Bukti Kelahiran Siswa

Data Siswa Kelas 4

SD 1 Parangtritis

Tahun Pelajaran 2018/2019

No	No Induk	Nisn	Kelas	Nama	Jenis Kelamin	Agama	Tempat Lahir	Tanggal Lahir	Alamat	Nama Ayah	Nama Ibu
1	4271	0073500548	4	Adhex Ocha Saputra	L	Islam	Bantul	21/12/2007	Kretek, Parangtritis	Karyatno	Erni Astuti
2	4272	0075289799	4	Adhex Ochi Saputra	L	Islam	Bantul	21/12/2007	Kretek, Parangtritis	Karyatno	Erni Astuti
3	4176	0087622608	4	Alifah Arif Nuraini	P	Islam	Bantul	19/04/2008	Grogol VIII, Parangtritis	Surono	Karniyah
4			4	Alzena Attazzura Maheswari	P	Islam	Bantul	09/09/2008	Mancingan, Parangtritis	Sagittarius	Yenny Erawati
5	4178	0083346009	4	Andika Lutfi Raditya	L	Islam	Bantul	23/07/2008	Grogol VIII, Parangtritis	Purwanta	Suprihatin
6	4179	0083143396	4	Annisa Salwa Tafriyah	P	Islam	Bantul	02/03/2008	Grogol VIII, Parangtritis	Malik	Wiji Susanti
7	4180	0087656415	4	Aprilia Dwi Kurniasih	P	Islam	Bantul	02/04/2008	Grogol VII, Parangtritis	Wasidi	Asih Hati
8	4182	0085051884	4	Clara Revalia Putry	P	Islam	Bantul	06/04/2008	Grogol VII, Parangtritis	Edi Pitoyo	Sri Apriyani
9	4183	0081046093	4	Davvin Andarestha H	L	Islam	Bantul	01/08/2008	Mancingan XI, Parangtritis	Endar Dwi H	Tri Subi Rahayu
10	4184	0079412790	4	Denta Arya Putra P	L	Islam	Bantul	16/10/2007	Grogol X, Parangtritis	Sutriyatno	Rohmi Sari W
11	4185	0087489701	4	Diandra Muhammad R	L	Islam	Bantul	20/03/2008	Grogol VIII, Parangtritis	Sumarno	Suratinah
12	4113	0057526116	4	Dinda Rahma T	P	Islam	Gunung Kidul	09/12/2005	Girjati, Gunung Kidul	Sutriyono	Parmiyati
13	4186	0081597529	4	Excelky Feonyca Nindya	P	Islam	Gunung Kidul	08/01/2008	Girjati, Gunung Kidul	Doby Asmoro	Tusmiyatun
14	4188	0088053733	4	Fachrel Raditya K	L	Islam	Bantul	13/05/2008	Grogol X, Parangtritis	Warijo	Ngatijah
15	4190	0083584567	4	Fadhilatus Zahra	P	Islam	Bantul	26/02/2008	Grogol VIII, Parangtritis	Widadi	Tohiroh
16	4189	0073246078	4	Fadila Anggreani O	P	Islam	Bantul	16/10/2007	Duwuran, Parangtritis	Arisnadi	Tri Winarsih
17	4191	0077263071	4	Fatkhurohman Zakki	L	Islam	Bantul	10/07/2007	Grogol VII, Parangtritis	Saryanto	Turisantari
18	4192	0073316729	4	Fitria Marlin Wardoyo	P	Islam	Bantul	11/10/2007	Mancingan XI, Parangtritis	Kamto Wardoyo	Warsini
19	4214	0089351939	4	Gendis Elok Satiti	P	Islam	Sukoharjo	16/02/2008	Grogol VII, Parangtritis	Fredy Kuntoro	Endriyani A
20	4152	0071343415	4	Hafiz Dhizal Achmad Q	L	Islam	Gunung Kidul	06/04/2007	Girjati, Gunung Kidul	Harjito	Parmiyati

21	4193	0082417933	4	Hillbram Ahmad F	L	Islam	Bantul	12/08/2008	Mancingan XI, Parangtritis	Dwi Purwito	Dera Ikawati
22	4091	0055144877	4	Luis Floren	P	Islam	Bantul	17/05/2005	Mancingan, Parangtritis	Doni Sadmoro	Sudarmi
23	4196	0088769542	4	Ma'ruf Munajad	L	Islam	Bantul	23/02/2008	Grogol VIII, Parangtritis	Sumarja	Dwi Nuryati
24	4197	0089581460	4	Natasya Agustina M	P	Islam	Gunung Kidul	17/08/2007	Mancingan XI, Parangtritis	Agus Biyantoro	Milah
25	4198	0086992236	4	Nisa Nurmawati	L	Islam	Gunung Kidul	27/03/2008	Girijati, Gunung Kidul	Kardiyo	Tutik
26	4199	0077896362	4	Nisyhafa Nadia Z	L	Islam	Bantul	11/11/2007	Grogol VIII, Parangtritis	Paryanto	Trismiyati
27	4201	0087456871	4	Nur Aini Hidayah	P	Islam	Sleman	08/04/2008	Grogol VIII, Parangtritis	Sukarmanto	Wartini
28	4202	0072378913	4	Octavia Christian N	P	Islam	Bantul	30/10/2007	Grogol IX, Parangtritis	Kristiyanta	Sartinah
29	4203	0083873235	4	Rafi Hutama	P	Islam	Bantul	03/07/2008	Duwuran, Parangtritis	Maryanto	Sumiyati
30	4160	0076889021	4	Rafly Hardiyanto	L	Islam	Bogor	13/11/2007	Mancingan, Parangtritis	Martoyo	Sri Rusmini
31	4204	0083793287	4	Raisyah Naafi'ul Alya	P	Islam	Bantul	22/02/2008	Grogol VII, Parangtritis	Ismail Saleh	Anita
32	4205	0083832415	4	Rayhan Ardyano Denny	L	Islam	Bantul	16/01/2008	Grogol X, Parangtritis	Mulyanto	Tri Marsiwi
33	4207	0084888903	4	Rinta Arkha Syaputra	L	Islam	Bantul	20/01/2008	Grogol VII, Parangtritis	Partana	Rita Furiana
34	4166	0075797385	4	Rita Puspitasari	P	Islam	Gunung Kidul	26/08/2007	Girijati, Gunung Kidul	Sutriyono	Pamiyati
35	4208	0077672198	4	Sandra Kusuma Pratiwi	L	Islam	Bantul	15/09/2007	Grogol VII, Parangtritis	Suparman	Yuliana
36			4	Satya Okansyah	L				Grogol VII, Parangtritis	Suranta Widada	



Parangtritis, 16 Juli 2018

Guru Kelas

Isti Nurnaningsih, S. Pd.

NIP. 197006261994012001



Data Siswa Kelas 5 A  
SD 1 Parangtritis  
Tahun Pelajaran 2018/2019

No	No Induk	Nisn	Kelas	Nama	Jenis Kelamin	Agama	Tempat Lahir	Tanggal Lahir	Alamat	Nama Ayah	Nama Ibu
1	4140	0066942685	5	Acvenia Christina P	P	Kristen	Bantul	07/09/2006	Grogol VII, Parangtritis	Sukisman	Jumariyah
2	4141	0079668262	5	Ahmad Dai Robbi	L	Islam	Bantul	03/08/2007	Grogol IX, Parangtritis	Andiyana	Kasiyati
3	4142	0067032400	5	Ahmad Han Qorni	L	Islam	Gunung Kidul	24/10/2006	Giri Jati, Gunung Kidul	Dedek Santoso	Ngadiyah
4	4143	0061436029	5	Amelia Putri R	P	Islam	Bantul	23/06/2006	Grogol VII, Parangtritis	Joko Santoso	Henny Setyawati
5	4145	0065182256	5	Andhara Bintang	L	Islam	Bantul	20/09/2006	Grogol VII, Parangtritis	Tiyono	Wahyu Eko S
6	4144	0061907838	5	Angger Dhiemas Ds	L	Islam	Bantul	26/07/2006	Mancingan, Parangtritis	Dwi Sunaryanta	Atik Yuli
7	4146	0064493723	5	Ardian Rio Saputra	L	Islam	Bantul	07/12/2006	Grogol VIII, Parangtritis	Bambang Budiono	Suwarni
8	4148	0072335105	5	Aurellia Nasyatania	P	Islam	Bantul	10/05/2007	Grogol VII, Parangtritis	Emanuel P	Haryanti
9	4082	0044127901	5	Bagas Wijaya	L	Islam	Bantul	10/06/2004	Grogol VII, Parangtritis	Wasti Antara	Isnu Miyati
10	4149	0077248467	5	Cintya Dea Orvala	P	Islam	Bantul	19/04/2007	Grogol IX, Parangtritis	Andang Sukampri	Wahyuni
11	4150	0071904613	5	Farhan Alwi	L	Islam	Bantul	25/08/2007	Grogol VIII, Parangtritis	Karjano	-
12	4117	0061922579	5	Farhan Delansyah	L	Islam	Bantul	17/01/2006	Mancingan Parangtritis	Parmanta	Sumaryam
13	4237	0069607911	5	Ganang Azis Bagus R	L	Islam	Gunung Kidul	11/10/2006	Klepu, Giriasih, Purwosari	Nurwahid	Sarini
14	4151	0076718528	5	Gege Rasyid Wijongko	L	Islam	Bantul	06/04/2007	Grogol VIII, Parangtritis	Saryana, S. Pd.	Rini Subekti
15			5	Hasna Humaira F	P	Islam	Bantul	24/02/2008	Grogol VIII, Parangtritis	Sariman	Turwati
16	4153	0071178023	5	Indah Pramesthi	P	Islam	Bantul	24/03/2007	Grogol VII, Parangtritis	Tayah	Sulastris
17	4238	0059465006	5	Juliana Kusuma Putri	P	Islam	Bantul	23/07/2005	Mancingan, Parangtritis	Suhadi	Tumini
18	4154	0064192183	5	Kurniawan Firdaus	L	Kristen	Bantul	28/06/2006	Grogol VIII, Parangtritis	Wahyuana	Nugraheni Ismiyati
19	4155	0067329865	5	Natali Kristina Rada	P	Kristen	Bantul	11/08/2006	Grogol VII, Parangtritis	Dominggus Bili	Dwi Ana
20	4156	0063926540	5	Naufalino Yanu Wid	L	Islam	Bantul	04/11/2006	Grogol X, Parangtritis	Untung Widiyanto	Yuni Ratnasari

Mengetahui  
Kepala Sekolah  
SD 1 PARANGTRITIS  
Hj. Endang Wahyuni, S. Pd.  
NIP. 195903271981042001

Parangtritis, 16 Juli 2018  
Guru Kelas  
Yudi Marwanto  
NIP. 198807202011011004

Data Siswa Kelas 5 B  
SD 1 Parangtritis  
Tahun Pelajaran 2018/2019

No	No Induk	Nisn	Kelas	Nama	Jenis Kelamin	Agama	Tempat Lahir	Tanggal Lahir	Alamat	Nama Ayah	Nama Ibu
1	4123	0063305122	5	Nandiva Aulia F.	P	Islam	Bantul	26/04/2006	Mancingan, Parangtritis	Slamet	
2	4243	0075551385	5	Noviana Ramadani	P	Islam	Gunung Kidul	02/08/2007	Wonolegi, Giriasih,	Sugito	Juwarni
3	4157	0065294829	5	Noviandra Indraswari	P	Islam	Bantul	13/11/2006	Grogol VIII, Parangtritis	Wahidin	Rio Riwayati
4	4159	0075482044	5	Parista Candra Kirana	P	Islam	Bantul	16/03/2007	Grogol IX, Parangtritis	Pardiyanto	Itis Siama De
5	4161	0062242901	5	Ramadhani Ocsa Prasetya	L	Islam	Bantul	04/10/2006	Grogol VIII, Parangtritis	Isdi sutarto	Sri Purwanti
6	4162	0069112640	5	Raya Riski Octavia	P	Islam	Bantul	19/10/2006	Grogol VIII, Parangtritis	Singgih Prasetyo	Tumi Haryati
7	4163	0071400075	5	Renanta Johan Andarik	L	Islam	Bantul	02/04/2007	Grogol VIII, Parangtritis	Ridjuwanta	Sri Purwanti
8	4139	0063286361	5	Reynita Citra Palupi	P	Islam	Bantul	23/09/2006	Grogol IX, Parangtritis	Sugikaryanta	Yanita Agus
9	4164	0073520281	5	Rini Widyastuti	P	Islam	Bantul	01/07/2007	Grogol IX, Parangtritis	Subandri	Partinah
10	4165	0061988980	5	Rintan Shindanolli Mar	P	Islam	Bantul	14/08/2006	Grogol VII, Parangtritis	Sutarta	Sulastris
11	4270	0071603556	5	Salma Huwaida Rafifah	P	Islam	Bantul	20/07/2007	Grogol VIII, Parangtritis	Kariyo	Siwi Sadewi
12	4167	0074774752	5	Sarah Yuliana	P	Islam	Kebumen	28/07/2007	Wonolegi, Giriasih,	Sanrohmat	Sukirah
13	4168	0076093337	5	Tasya Khairunnisa Rasy	P	Islam	Yogyakarta	12/01/2007	Grogol VII, Parangtritis	Rosyad, S. Pd.	Tanty Kusur
14	4130	0063642290	5	Valentino Purnomojati	L	Islam	Bantul	14/02/2006	Grogol VIII, Parangtritis	Teguh Susilo	Ponidah
15	4169	0072718552	5	Wahyu Eko Bawono	L	Islam	Bantul	22/06/2007	Mancingan, Parangtritis	alm. Budi Wardoyo	eni Rumiya
16	4170	0067502301	5	Yazid Fremas Prabowo	L	Islam	Bantul	29/11/2006	Grogol VIII, Parangtritis	Surbawa	Suyanti

Mengetahui  
Kepala Sekolah  
SD 1 PARANGTRITIS  
Hj. Endang Wahyuni, S. Pd.  
NIP. 195903271981042001

Parangtritis, 16 Juli 2018  
Guru Kelas  
Sugarni, S. Pd.  
NIP. 196107221982012004

Lampiran 6. Daftar Usia Siswa

**Daftar Usia Siswa Putra**

No	Nama	Kelas	Tanggal Lahir	Tanggal Tes	Usia
1	AOS	IV	21/12/2007	14/05/2018	10 tahun, 4 bulan, 23 hari
2	AOS	IV	21/12/2007	14/05/2018	10 tahun, 4 bulan, 23 hari
3	ALR	IV	23/07/2008	14/05/2018	9 tahun, 9 bulan, 21 hari
4	DAH	IV	01/08/2008	14/05/2018	9 tahun, 9 bulan, 12 hari
5	DAPP	IV	16/10/2007	14/05/2018	10 tahun, 6 bulan, 28 hari
6	DMR	IV	20/03/2008	14/05/2018	10 tahun, 1 bulan, 24 hari
7	FRK	IV	13/05/2008	14/05/2018	10 tahun, 0 bulan, 1 hari
8	FZ	IV	26/02/2008	14/05/2018	10 tahun, 2 bulan, 18 hari
9	FZ	IV	10/07/2007	14/05/2018	10 tahun, 10 bulan, 4 hari
10	HDAQ	IV	06/04/2007	14/05/2018	11 tahun, 1 bulan, 8 hari
11	HAF	IV	12/08/2008	14/05/2018	9 tahun, 9 bulan, 2 hari
12	LF	IV	17/05/2005	14/05/2018	12 tahun, 11 bulan, 27 hari
13	MM	IV	23/02/2008	14/05/2018	10 tahun, 2 bulan, 21 hari
14	RH	IV	03/07/2008	14/05/2018	9 tahun, 10 bulan, 11 hari
15	RH	IV	13/11/2007	14/05/2018	10 tahun, 6 bulan, 1 hari
16	RAD	IV	16/01/2008	14/05/2018	10 tahun, 3 bulan, 28 hari
17	RAS	IV	20/01/2008	14/05/2018	10 tahun, 3 bulan, 24 hari
18	ADR	V	03/08/2007	15/05/2018	10 tahun, 9 bulan, 12 hari
19	AHQ	V	24/10/2006	15/05/2018	11 tahun, 6 bulan, 21 hari
20	AB	V	20/09/2006	15/05/2018	11 tahun, 7 bulan, 25 hari
21	ADD	V	26/07/2006	15/05/2018	11 tahun, 9 bulan, 19 hari
22	ARS	V	07/12/2006	15/05/2018	11 tahun, 5 bulan, 8 hari
23	BW	V	10/06/2004	15/05/2018	13 tahun, 11 bulan, 5 hari
24	FA	V	25/08/2007	15/05/2018	10 tahun, 8 bulan, 20 hari
25	FD	V	17/01/2006	15/05/2018	12 tahun, 3 bulan, 28 hari
26	GABR	V	11/10/2006	15/05/2018	11 tahun, 7 bulan, 4 hari
27	GRW	V	06/04/2007	15/05/2018	11 tahun, 1 bulan, 9 hari
28	KF	V	28/06/2006	15/05/2018	11 tahun, 10 bulan, 17 hari
29	NYW	V	04/11/2006	15/05/2018	11 tahun, 6 bulan, 11 hari
30	ROP	V	04/10/2006	15/05/2018	11 tahun, 7 bulan, 11 hari
31	RJA	V	02/04/2007	15/05/2018	11 tahun, 1 bulan, 12 hari
32	VP	V	14/02/2006	15/05/2018	12 tahun, 3 bulan, 1 hari
33	WEB	V	22/06/2007	15/05/2018	10 tahun, 10 bulan 23 hari
34	YFP	V	29/11/2006	15/05/2018	11 tahun, 5 bulan, 16 hari

Ket :

Usia 9 tahun, 6 bulan, 0 hari = 9 tahun

Usia 9 tahun, 6 bulan, 1 hari = 10 tahun

Usia 12 tahun, 6 bulan 0 hari = 12 tahun

Usia 12 tahun, 6 bulan, 1 hari = 13 tahun

### Daftar Usia Siswa Putri

No	Nama	Kelas	Tanggal Lahir	Tanggal Tes	Usia
1	AAN	IV	19/04/2008	14/05/2018	10 tahun, 0 bulan, 25 hari
2	AST	IV	02/03/2008	14/05/2018	10 tahun, 2 bulan, 11 hari
3	ADK	IV	02/04/2008	14/05/2018	10 tahun, 1 bulan, 11 hari
4	CRP	IV	06/04/2008	14/05/2018	10 tahun, 1 bulan, 8 hari
5	DRT	IV	09/12/2005	14/05/2018	12 tahun, 5 bulan, 5 hari
6	EFN	IV	08/01/2008	14/05/2018	10 tahun, 4 bulan, 6 hari
7	FAO	IV	16/10/2007	14/05/2018	10 tahun, 6 bulan, 28 hari
8	FMW	IV	11/10/2007	14/05/2018	10 tahun, 7 bulan, 3 hari
9	GES	IV	16/02/2008	14/05/2018	10 tahun, 2 bulan, 28 hari
10	NAM	IV	17/08/2007	14/05/2018	10 tahun, 8 bulan, 27 hari
11	NN	IV	27/03/2008	14/05/2018	10 tahun, 1 bulan, 17 hari
12	NNZ	IV	11/11/2007	14/05/2018	10 tahun, 6 bulan, 3 hari
13	NAH	IV	08/04/2008	14/05/2018	10 tahun, 1 bulan, 6 hari
14	OCN	IV	30/10/2007	14/05/2018	10 tahun, 6 bulan, 14 hari
15	RNA	IV	22/02/2008	14/05/2018	10 tahun, 2 bulan, 22 hari
16	RP	IV	26/08/2007	14/05/2018	10 tahun, 8 bulan, 18 hari
17	SKP	IV	15/09/2007	14/05/2018	10 tahun, 7 bulan, 29 hari
18	ACP	V	07/09/2006	15/05/2018	11 tahun, 8 bulan, 8 hari
19	APR	V	03/08/2007	15/05/2018	10 tahun, 9 bulan, 12 hari
20	AN	V	10/05/2007	15/05/2018	11 tahun, 0 bulan, 5 hari
21	CDO	V	19/04/2007	15/05/2018	11 tahun, 0 bulan, 26 hari
22	HHF	V	24/02/2008	15/05/2018	10 tahun, 2 bulan, 21 hari
23	IP	V	24/03/2007	15/05/2018	11 tahun, 1 bulan, 21 hari
24	JKP	V	23/12/2005	15/05/2018	12 tahun, 4 bulan, 22 hari
25	NKR	V	11/08/2006	15/05/2018	11 tahun, 9 bulan, 4 hari
26	NAF	V	26/04/2006	15/05/2018	12 tahun, 0 bulan, 19 hari
27	NR	V	02/08/2007	15/05/2018	10 tahun, 9 bulan, 12 hari
28	NI	V	13/11/2006	15/05/2018	11 tahun, 6 bulan, 2 hari
29	PCK	V	16/03/2007	15/05/2018	11 tahun, 1 bulan, 29 hari
30	RRO	V	19/10/2006	15/05/2018	11 tahun, 6 bulan, 26 hari
31	RCP	V	23/09/2006	15/05/2018	11 tahun, 7 bulan, 22 hari
32	RW	V	01/07/2007	15/05/2018	10 tahun, 10 bulan, 13 hari
33	RSM	V	14/08/2006	15/05/2018	11 tahun, 9 bulan, 1 hari
34	SHR	V	20/07/2007	15/05/2018	10 tahun, 9 bulan, 25 hari
35	SY	V	28/07/2007	15/05/2018	10 tahun, 9 bulan, 17 hari
36	TKR	V	12/01/2007	15/05/2018	11 tahun, 4 bulan, 3 hari

Ket :

Usia 9 tahun, 6 bulan, 0 hari = 9 tahun

Usia 9 tahun, 6 bulan, 1 hari = 10 tahun

Usia 12 tahun, 6 bulan 0 hari = 12 tahun

Usia 12 tahun, 6 bulan, 1 hari = 13 tahun

Lampiran 7. Butir-butir Pertanyaan

No.	Pertanyaan	SL	S	J	TP
1.	Saya sarapan sebelum jam 9 pagi				
2.	Saya setiap hari sarapan pagi				
3.	Saya sarapan dengan nasi, sayur, lauk				
4.	Jika tidak sempat sarapan saya minum susu setiap hari				
5.	Menu sarapan saya berganti setiap hari				
6.	Jika tidak sempat sarapan di rumah, saya membawa bekal dan memakannya saat jam istirahat pertama				
7.	Saya sarapan pagi dengan nasi sedikit dan lauk yang lebih banyak				
8.	Jika tidak membawa bekal, saya sarapan di kantin pada saat jam istirahat pertama				
9.	Saya sarapan jika menunya sesuai dengan selera saya				
10.	Saya sarapan dengan porsi yang banyak agar tidak kelaparan saat di sekolah				

Lampiran 8. Data Penelitian Kuesioner Kebiasaan Sarapan

**Tabel Nilai Angket Kebiasaan Sarapan Putra**

No	Nama	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Jumlah
1	AOS	3	3	4	2	4	3	2	4	2	3	30
2	AOS	4	4	4	2	4	1	3	4	2	3	31
3	ALR	4	3	3	2	4	3	4	4	4	1	32
4	DAH	4	4	4	2	3	2	4	2	3	2	30
5	DAPP	3	3	4	2	2	2	4	2	4	3	29
6	DMR	4	4	4	4	4	1	4	1	1	3	30
7	FRK	4	3	4	2	4	2	2	3	4	2	30
8	FZ	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	37
9	FZ	4	4	4	4	4	1	4	1	1	3	30
10	HDAQ	4	4	3	3	4	1	4	2	3	2	30
11	HAF	4	4	4	2	3	2	4	2	3	2	30
12	LF	4	4	4	2	3	2	3	3	3	1	29
13	MM	3	4	3	1	4	1	4	2	1	2	25
14	RH	3	2	4	4	4	1	4	1	1	4	28
15	RH	4	3	3	2	4	3	4	3	2	3	31
16	RAD	1	3	3	3	4	2	4	3	4	4	31
17	RAS	3	3	2	3	4	2	2	3	1	2	25
18	ADR	4	4	2	4	3	1	2	3	3	2	28
19	AHQ	3	3	2	4	3	1	4	1	4	4	29
20	AB	4	4	3	2	3	2	3	2	4	3	30
21	ADD	4	4	2	4	4	1	1	2	3	4	29
22	ARS	4	3	2	3	3	1	3	2	2	3	26
23	BW	4	4	4	3	4	1	3	2	4	4	33
24	FA	4	4	2	4	3	1	4	2	2	4	30
25	FD	3	3	4	3	4	1	3	4	3	3	31
26	GABR	4	4	2	1	4	2	4	4	4	2	31
27	GRW	4	4	3	2	3	2	2	2	4	1	27
28	KF	4	4	2	2	4	2	3	3	4	3	31
29	NYW	2	2	3	2	3	1	4	3	2	3	25
30	ROP	4	4	2	2	4	1	4	3	4	2	30
31	RJA	2	2	2	4	2	1	4	2	4	4	27
32	VP	2	2	3	4	3	1	4	3	2	3	27
33	WEB	4	4	2	3	4	1	3	2	2	3	28
34	YFP	4	4	2	2	4	1	3	2	1	3	26

**Tabel Nilai Angket Kebiasaan Sarapan Putri**

No	Nama	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Jumlah
1	AAN	4	3	3	3	2	2	4	1	4	3	29
2	AST	4	4	2	4	4	2	3	4	3	2	32
3	ADK	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	33
4	CRP	4	3	2	4	4	3	3	3	4	2	32
5	DRT	2	3	3	3	4	1	4	4	2	3	29
6	EFN	2	2	3	3	4	3	3	3	4	2	29
7	FAO	4	2	3	3	3	2	3	3	4	2	29
8	FMW	2	2	3	3	2	2	4	3	4	3	28
9	GES	4	4	4	3	1	2	4	1	4	1	28
10	NAM	1	2	4	3	4	2	2	4	3	4	29
11	NN	4	4	3	3	4	2	3	3	4	3	33
12	NNZ	2	2	3	2	4	1	3	3	1	3	24
13	NAH	4	4	3	2	3	2	4	2	4	4	32
14	OCN	4	4	3	2	3	2	4	2	4	4	32
15	RNA	2	2	3	4	4	3	3	4	4	3	32
16	RP	2	4	3	3	3	2	3	3	4	3	30
17	SKP	2	1	4	3	3	2	4	3	3	1	26
18	ACP	4	3	3	3	3	2	4	2	4	3	31
19	APR	3	3	3	4	3	1	2	1	4	4	28
20	AN	4	4	4	3	4	1	3	2	4	4	33
21	CDO	4	4	3	3	4	3	2	3	4	2	32
22	HHF	4	4	3	3	4	3	4	3	3	1	32
23	IP	4	4	3	4	2	2	2	3	3	2	29
24	JKP	3	3	4	2	4	2	3	3	3	2	29
25	NKR	1	1	1	4	1	1	4	2	4	4	23
26	NAF	2	2	3	3	4	1	3	3	3	3	27
27	NR	4	4	3	2	4	3	4	3	3	3	33
28	NI	4	4	2	4	4	1	4	1	4	4	32
29	PCK	3	3	3	3	2	2	1	3	3	1	24
30	RRO	4	4	4	4	3	1	1	1	4	1	27
31	RCP	3	3	3	2	2	2	3	2	4	3	27
32	RW	4	4	4	4	4	2	4	3	1	4	34
33	RSM	4	4	3	4	4	1	1	4	1	3	29
34	SHR	4	4	3	3	4	2	3	4	2	3	32
35	SY	4	4	3	4	4	3	4	2	4	2	34
36	TKR	2	2	3	3	4	1	3	2	4	4	28

Lampiran 9. Data Hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

**Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Putra**

No	Nama	Lari 40 m (detik)		Gantung ST (detik)		Baring Duduk		Loncat Tegak		Lari 600 m (menit)		Jumlah Nilai
		S	N	S	N	S	N	S	N	S	N	
1	AOS	7.22	3	27.56	3	22	4	38.00	4	2.58	2	16
2	AOS	7.53	3	2.86	1	12	2	36.50	3	3.03	2	11
3	ALR	7.67	3	13.18	2	21	4	31.00	3	2.33	3	15
4	DAH	6.80	4	20.95	3	18	4	26.00	2	2.27	4	17
5	DAPP	7.32	3	10.18	2	15	3	33.00	3	3.02	2	13
6	DMR	6.19	5	19.5	3	19	4	33.00	3	2.15	5	20
7	FRK	6.46	4	21.68	3	9	2	38.50	4	2.33	3	16
8	FZ	7.14	3	33.56	4	23	5	40.00	4	2.21	4	20
9	FZ	6.88	4	27.46	3	22	4	25.00	2	2.24	4	17
10	HDAQ	7.24	3	10.02	2	21	4	31.00	3	2.41	3	15
11	HAF	7.65	3	13.16	2	21	4	31.00	3	2.31	3	15
12	MM	7.66	3	20.32	3	18	4	39.00	4	2.56	2	16
13	RH	7.11	3	13.90	2	18	4	33.00	3	2.45	2	14
14	RH	6.75	4	26.55	3	19	4	29.50	2	2.24	4	17
15	RAD	7.03	3	20.09	3	10	2	39.50	4	3.22	2	14
16	RAS	7.16	3	14.34	2	14	3	25.00	2	3.28	2	12
17	ADR	7.25	3	3.91	1	9	2	32.00	3	3.32	2	11
18	AHQ	7.88	2	2.37	1	9	2	20.00	1	3.35	2	8
19	AB	6.81	4	20.94	3	18	4	26.00	2	2.28	4	17
20	ADD	8.97	1	17.44	3	6	2	36.00	3	3.25	2	11
21	ARS	7.32	3	7.81	2	14	3	36.00	3	3.19	2	13
22	FA	6.75	4	20.32	3	8	2	39.00	4	2.32	3	16
23	FD	7.20	3	7.34	2	11	2	33.00	3	2.39	3	13
24	GABR	7.51	3	1.13	1	9	2	32.00	3	2.43	3	12
25	GRW	7.37	3	10.34	2	11	2	35.50	3	3.07	2	12
26	KF	7.66	3	13.19	2	21	4	31.00	3	2.32	3	15
27	NYW	8.10	2	11.84	2	21	4	32.50	3	3.09	2	13
28	ROP	7.44	3	16.87	3	10	2	38.50	4	2.50	2	14
29	RJA	7.89	2	24.26	3	10	2	32.00	3	3.51	1	11
30	VP	7.09	3	28.97	3	19	4	39.50	4	2.46	2	16
31	WEB	7.47	3	7.78	2	18	4	33.50	3	2.46	2	14
32	YFP	7.12	3	13.95	2	19	4	32.50	3	2.47	2	14



**Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Putri**

No	Nama	Lari 40 m (detik)		Gantung ST (detik)		Baring Duduk		Loncat Tegak		Lari 600 m (menit)		Jumlah Nilai
		S	N	S	N	S	N	S	N	S	N	
1	AAN	7.70	3	7.01	2	17	4	26	2	3.30	2	13
2	AST	7.10	4	1.22	1	17	4	27	2	2.40	4	15
3	ADK	7.02	4	14.75	3	13	3	29	3	3.25	3	16
4	CRP	7.65	3	10.12	3	6	2	34	4	2.56	3	15
5	DRT	8.50	2	6.83	2	9	3	24	2	3.39	2	11
6	EFN	8.53	2	6.62	2	17	4	25	2	3.44	2	12
7	FAO	6.96	4	1.17	1	18	4	27	2	3.36	4	15
8	FMW	7.88	3	4.54	2	17	4	27	2	3.32	2	13
9	GES	8.67	2	2.89	2	6	2	26	2	3.41	2	10
10	NAM	8.55	2	1.57	1	5	2	22	2	3.58	2	9
11	NN	6.81	4	16.33	3	20	5	30	3	3.07	3	18
12	NNZ	8.41	2	5.96	2	10	3	23	2	3.43	2	11
13	NAH	6.96	4	6.90	2	13	3	33	3	3.55	2	14
14	OCN	6.31	5	11.83	3	17	4	36	4	3.06	3	19
15	RNA	8.59	2	4.40	2	12	3	24	2	4.01	2	11
16	RP	6.88	4	17.74	3	20	5	33	3	3.11	3	18
17	SKP	7.78	3	13.68	3	11	3	26	2	3.35	2	13
18	ACP	7.66	3	5.93	2	12	3	31	3	3.30	2	13
19	APR	7.61	3	4.62	2	18	4	27	2	3.33	2	13
20	AN	6.96	4	15.90	3	20	5	33	3	2.59	3	18
21	CDO	7.63	3	14.49	3	18	4	22	2	3.12	3	15
22	HHF	7.14	4	6.35	2	13	3	31	3	3.24	3	15
23	IP	8.42	2	5.79	2	16	4	24	2	3.30	2	12
24	JKP	6.41	5	4.16	3	13	3	32	3	3.01	3	17
25	NKR	7.20	4	10.75	3	10	3	25	2	3.02	3	15
26	NAF	7.12	4	16.33	3	13	3	27	2	2.58	3	15
27	NR	6.56	5	18.91	3	19	4	34	4	3.01	3	19
28	NI	6.91	4	1.63	1	19	4	26	2	2.34	4	15
29	PCK	7.08	4	19.06	3	12	3	33	3	3.10	3	16
30	RRO	9.73	1	1.78	1	10	3	27	2	4.24	1	8
31	RCP	6.91	4	7.53	2	9	3	30	3	3.40	2	14
32	RW	6.51	5	25.20	4	18	4	35	4	3.10	3	20
33	RSM	8.44	2	6.94	2	11	3	27	2	3.52	2	11
34	SHR	7.18	4	9.78	3	12	3	32	3	2.57	3	16
35	SY	7.69	3	18.66	3	6	2	35	4	2.56	3	15
36	TKR	9.00	2	2.22	2	4	2	23	2	3.35	2	10



Lampiran 10. Deskriptif Statistik

Descriptive Statistics			
	Mean	Std. Deviation	N
tkji_y	14.26	2.816	68
sarapan_x	29.63	2.597	68

Casewise Diagnostics <sup>a</sup>					
Case Number	Std. Residual	tkji_y	Predicted Value	Residual	Status
1	.610	16	14.44	1.565	
2	-1.521	11	14.90	-3.899	
3	-.142	15	15.36	-.363	
4	1.000	17	14.44	2.565	
5	-.379	13	13.97	-.971	
6	2.170	20	14.44	5.565	
7	.610	16	14.44	1.565	
8	.904	20	17.68	2.317	
9	1.000	17	14.44	2.565	
10	.220	15	14.44	.565	
11	.220	15	14.44	.565	
12	1.515	16	12.12	3.884	
13	.192	14	13.51	.493	
14	.819	17	14.90	2.101	
15	-.351	14	14.90	-.899	
16	-.045	12	12.12	-.116	
17	-.978	11	13.51	-2.507	
18	-2.329	8	13.97	-5.971	
19	1.000	17	14.44	2.565	
20	-1.159	11	13.97	-2.971	
21	.164	13	12.58	.421	
22	.610	16	14.44	1.565	
23	-.741	13	14.90	-1.899	
24	-1.131	12	14.90	-2.899	
25	-.407	12	13.04	-1.043	
26	.039	15	14.90	.101	
27	.345	13	12.12	.884	
28	-.170	14	14.44	-.435	
29	-.797	11	13.04	-2.043	
30	1.153	16	13.04	2.957	

31	.192	14	13.51	.493
32	.554	14	12.58	1.421
33	-.379	13	13.97	-.971
34	-.142	15	15.36	-.363
35	.067	16	15.83	.173
36	-.142	15	15.36	-.363
37	-.769	12	13.97	-1.971
38	-.379	13	13.97	-.971
39	.401	15	13.97	1.029
40	-.198	13	13.51	-.507
41	-1.368	10	13.51	-3.507
42	-1.939	9	13.97	-4.971
43	.847	18	15.83	2.173
44	-.254	11	11.65	-.652
45	-.532	14	15.36	-1.363
46	1.418	19	15.36	3.637
47	-1.702	11	15.36	-4.363
48	1.390	18	14.44	3.565
49	.164	13	12.58	.421
50	-.741	13	14.90	-1.899
51	-.198	13	13.51	-.507
52	.847	18	15.83	2.173
53	-.142	15	15.36	-.363
54	-.142	15	15.36	-.363
55	-.769	12	13.97	-1.971
56	1.181	17	13.97	3.029
57	.847	18	15.83	2.173
58	2.323	19	13.04	5.957
59	-.323	15	15.83	-.827
60	-1.312	12	15.36	-3.363
61	1.696	16	11.65	4.348
62	-1.967	8	13.04	-5.043
63	.373	14	13.04	.957
64	1.446	20	16.29	3.709
65	-1.159	11	13.97	-2.971
66	.248	16	15.36	.637
67	-.503	15	16.29	-1.291
68	-1.368	10	13.51	-3.507

a. Dependent Variable: tkji\_y

**Residuals Statistics<sup>a</sup>**

	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	N
Predicted Value	11.65	17.68	14.26	1.205	68
Std. Predicted Value	-2.169	2.837	.000	1.000	68
Standard Error of Predicted Value	.314	.942	.421	.127	68
Adjusted Predicted Value	11.25	17.32	14.25	1.207	68
Residual	-5.971	5.957	.000	2.545	68
Std. Residual	-2.329	2.323	.000	.993	68
Stud. Residual	-2.347	2.359	.003	1.007	68
Deleted Residual	-6.066	6.141	.015	2.622	68
Stud. Deleted Residual	-2.433	2.446	.003	1.022	68
Mahal. Distance	.020	8.050	.985	1.393	68
Cook's Distance	.000	.146	.015	.026	68
Centered Leverage Value	.000	.120	.015	.021	68

a. Dependent Variable: tkji\_y

## Lampiran 11. Uji Normalitas dan Heteroskedastisitas

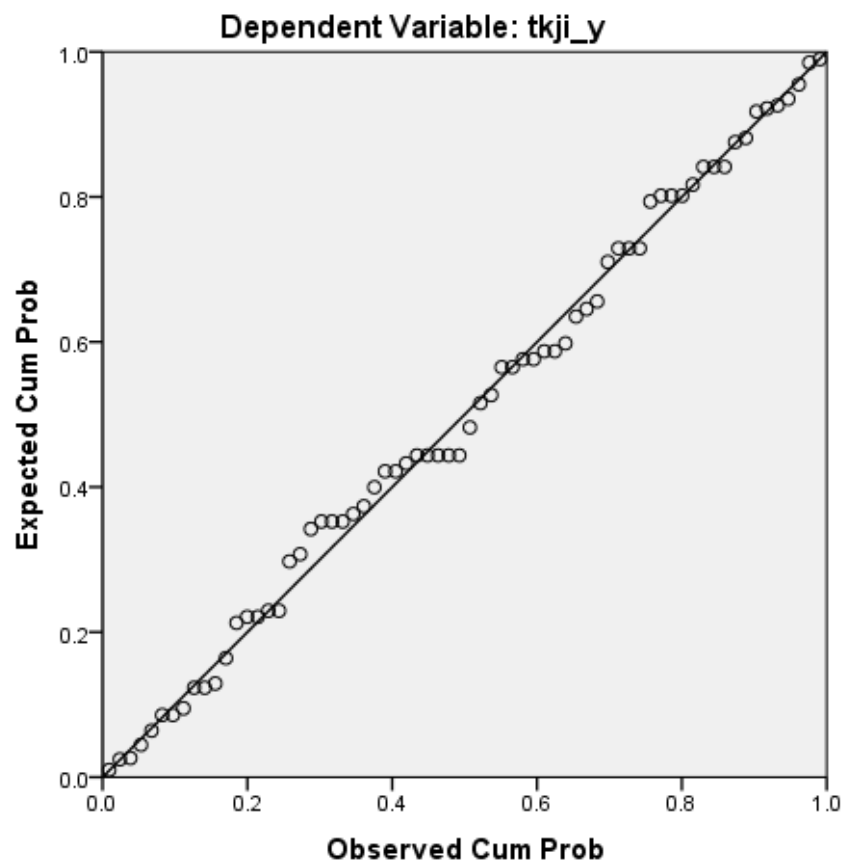
### Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
		sarapan_x	tkji_y
N		70	68
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	29.53	14.26
	Std. Deviation	2.680	2.816
	Absolute	.108	.088
Most Extreme Differences	Positive	.073	.085
	Negative	-.108	-.088
Kolmogorov-Smirnov Z		.900	.728
Asymp. Sig. (2-tailed)		.393	.664

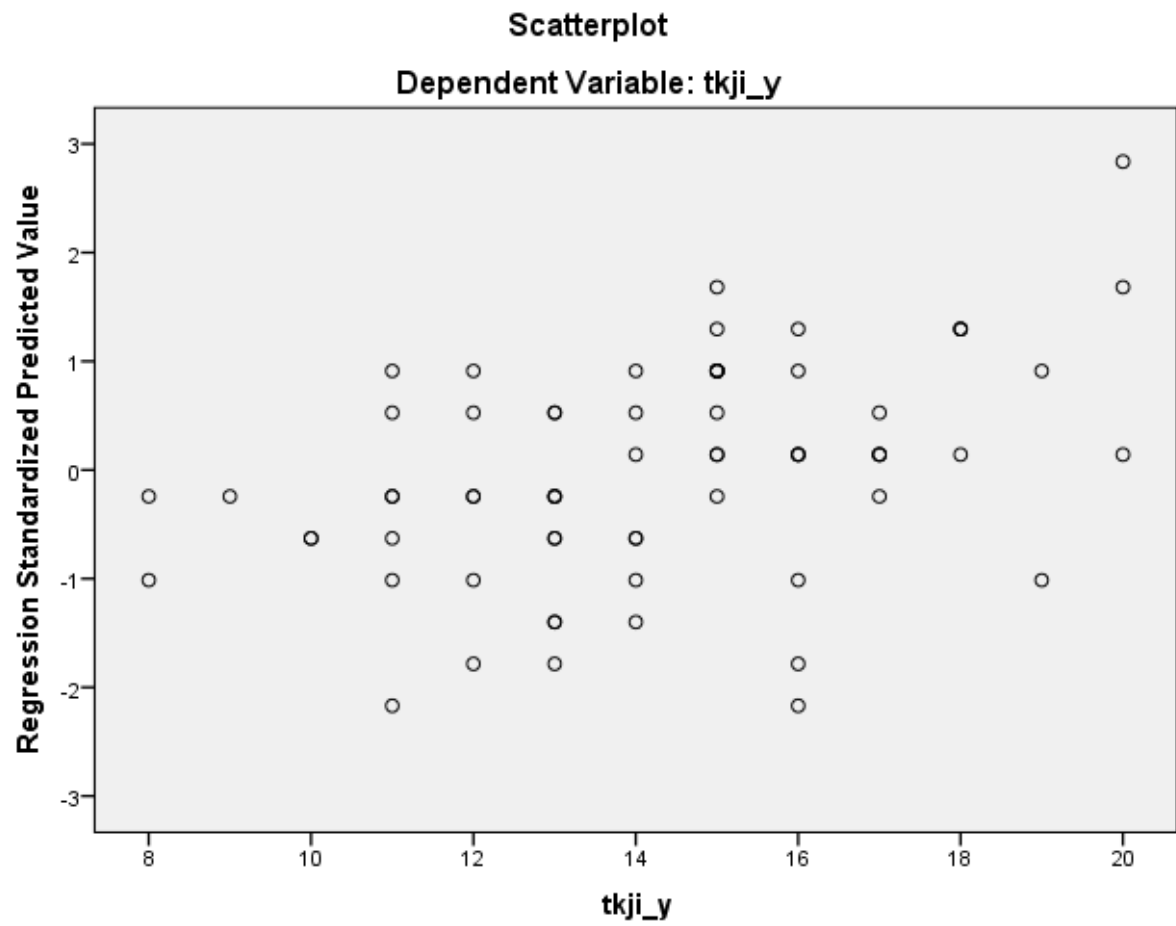
a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

### Normal P-P Plot of Regression Standardized Residual



## Uji Heteroskedastisitas



## Lampiran 12. Uji Korelasi

**Correlations**

		tkji_y	sarapan_x
Pearson Correlation	tkji_y	1.000	.428
	sarapan_x	.428	1.000
Sig. (1-tailed)	tkji_y	.	.000
	sarapan_x	.000	.
N	tkji_y	68	68
	sarapan_x	68	68

**Variables Entered/Removed<sup>a</sup>**

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	sarapan_x <sup>b</sup>	.	Enter

a. Dependent Variable: tkji\_y

b. All requested variables entered.

**Model Summary<sup>b</sup>**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.428 <sup>a</sup>	.183	.171	2.564

a. Predictors: (Constant), sarapan\_x

b. Dependent Variable: tkji\_y

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	97.253	1	97.253	14.790	.000 <sup>b</sup>
	Residual	433.983	66	6.575		
	Total	531.235	67			

a. Dependent Variable: tkji\_y

b. Predictors: (Constant), sarapan\_x

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	.517	3.588		.144	.886
	sarapan_x	.464	.121	.428	3.846	.000

a. Dependent Variable: tkji\_y

Lampiran 13. Titik Persentase Distribusi t (df = 41 - 80)

<b>Pr df</b>	<b>0.25 0.50</b>	<b>0.10 0.20</b>	<b>0.05 0.10</b>	<b>0.025 0.050</b>	<b>0.01 0.02</b>	<b>0.005 0.010</b>	<b>0.001 0.002</b>
<b>41</b>	0.68052	1.30254	1.68288	2.01954	2.42080	2.70118	3.30127
<b>42</b>	0.68038	1.30204	1.68195	2.01808	2.41847	2.69807	3.29595
<b>43</b>	0.68024	1.30155	1.68107	2.01669	2.41625	2.69510	3.29089
<b>44</b>	0.68011	1.30109	1.68023	2.01537	2.41413	2.69228	3.28607
<b>45</b>	0.67998	1.30065	1.67943	2.01410	2.41212	2.68959	3.28148
<b>46</b>	0.67986	1.30023	1.67866	2.01290	2.41019	2.68701	3.27710
<b>47</b>	0.67975	1.29982	1.67793	2.01174	2.40835	2.68456	3.27291
<b>48</b>	0.67964	1.29944	1.67722	2.01063	2.40658	2.68220	3.26891
<b>49</b>	0.67953	1.29907	1.67655	2.00958	2.40489	2.67995	3.26508
<b>50</b>	0.67943	1.29871	1.67591	2.00856	2.40327	2.67779	3.26141
<b>51</b>	0.67933	1.29837	1.67528	2.00758	2.40172	2.67572	3.25789
<b>52</b>	0.67924	1.29805	1.67469	2.00665	2.40022	2.67373	3.25451
<b>53</b>	0.67915	1.29773	1.67412	2.00575	2.39879	2.67182	3.25127
<b>54</b>	0.67906	1.29743	1.67356	2.00488	2.39741	2.66998	3.24815
<b>55</b>	0.67898	1.29713	1.67303	2.00404	2.39608	2.66822	3.24515
<b>56</b>	0.67890	1.29685	1.67252	2.00324	2.39480	2.66651	3.24226
<b>57</b>	0.67882	1.29658	1.67203	2.00247	2.39357	2.66487	3.23948
<b>58</b>	0.67874	1.29632	1.67155	2.00172	2.39238	2.66329	3.23680
<b>59</b>	0.67867	1.29607	1.67109	2.00100	2.39123	2.66176	3.23421
<b>60</b>	0.67860	1.29582	1.67065	2.00030	2.39012	2.66028	3.23171
<b>61</b>	0.67853	1.29558	1.67022	1.99962	2.38905	2.65886	3.22930
<b>62</b>	0.67847	1.29536	1.66980	1.99897	2.38801	2.65748	3.22696
<b>63</b>	0.67840	1.29513	1.66940	1.99834	2.38701	2.65615	3.22471
<b>64</b>	0.67834	1.29492	1.66901	1.99773	2.38604	2.65485	3.22253
<b>65</b>	0.67828	1.29471	1.66864	1.99714	2.38510	2.65360	3.22041
<b>66</b>	0.67823	1.29451	1.66827	1.99656	2.38419	2.65239	3.21837
<b>67</b>	0.67817	1.29432	1.66792	1.99601	2.38330	2.65122	3.21639
<b>68</b>	0.67811	1.29413	1.66757	1.99547	2.38245	2.65008	3.21446
<b>69</b>	0.67806	1.29394	1.66724	1.99495	2.38161	2.64898	3.21260
<b>70</b>	0.67801	1.29376	1.66691	1.99444	2.38081	2.64790	3.21079
<b>71</b>	0.67796	1.29359	1.66660	1.99394	2.38002	2.64686	3.20903
<b>72</b>	0.67791	1.29342	1.66629	1.99346	2.37926	2.64585	3.20733
<b>73</b>	0.67787	1.29326	1.66600	1.99300	2.37852	2.64487	3.20567
<b>74</b>	0.67782	1.29310	1.66571	1.99254	2.37780	2.64391	3.20406
<b>75</b>	0.67778	1.29294	1.66543	1.99210	2.37710	2.64298	3.20249
<b>76</b>	0.67773	1.29279	1.66515	1.99167	2.37642	2.64208	3.20096
<b>77</b>	0.67769	1.29264	1.66488	1.99125	2.37576	2.64120	3.19948
<b>78</b>	0.67765	1.29250	1.66462	1.99085	2.37511	2.64034	3.19804
<b>79</b>	0.67761	1.29236	1.66437	1.99045	2.37448	2.63950	3.19663
<b>80</b>	0.67757	1.29222	1.66412	1.99006	2.37387	2.63869	3.19526

Lampiran 14. Dokumentasi Foto Kegiatan







Proses pembuatan tiang untuk tes gantung siku tekuk  
Pembagian nomor dada



Penjelasan tahap-tahap tes sebelum memulai kegiatan





Persiapan sebelum melakukan tes seperti doa, motivasi, instruksi, dan pemanasan



Tes lari 40 meter





Tes gantung siku tekuk



Tes baring duduk 30 detik



Tes loncat tegak





Profil SD Negeri 1 Parangtritis Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul