

**HUBUNGAN SARAPAN TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN JASMANI
SISWA KELAS III DI SDN NGINO 2 MARGOAGUNG SEYEGAN**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar

Oleh:
ADELLYA NINGRUM
NIM 21604221022

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2025

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Adellya Ningrum

NIM : 21604221022

Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar –S1

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Judul Skripsi : Hubungan Sarapan Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa

Kelas III SD Negeri Ngino 2 Margoagung Seyegan

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

Yogyakarta, 20 Januari 2025

Yang menyatakan,



Adellya Ningrum
NIM. 21604221022

LEMBAR PERSETUJUAN

**HUBUNGAN SARAPAN TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN JASMANI
SISWA KELAS III DI SDN NGINO 2 MARGOAGUNG SEYEGAN**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 31 Januari 2025

Koordinator Program Studi

Dosen Pembimbing

Prof. Dr. Hari Yulianto, M.Kes.
NIP 196707011994121001

Dr. Ranlatya Meikahani, M.Pd.
NIP 199205162019032027

LEMBAR PENGESAHAN

HUBUNGAN SARAPAN TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN JASMANI
SISWA KELAS III DI SDN NGINO 2 MARGOAGUNG SEYEGAN

TUGAS AKHIR SKRIPSI

ADELLYA NINGRUM
NIM 21604221022

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 31 Januari 2025

Nama/Jabatan

Dr. Ranintya Meikahani, M.Pd
(Ketua Tim Penguji)

Dr. Fiki Sa'adah, M.Pd
(Sekretaris Tim Penguji)

Dr. Pasca Tri Kaloka, M.Pd
(Penguji Utama)

Tanda Tangan

.....
.....
.....

Tanggal
4/2 2025

5/2 2025

4/2 2025

Yogyakarta, 6 Februari 2025

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Dr. Hedi Ardiyanto H., S.Pd., M.Or.
NIP. 197702182008011002

MOTTO

1. Jadilah besar bestari dan manfaat untuk sekitar. – Saudade – Lagu Kunto Aji
2. *Fa Inna Ma'al Usri Yusra* “Sesungguhnya, sesudah kesulitan itu ada kemudahan.” (Q.S Al Insyirah Ayat : 5-6)

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan puji syukur kepada Allah SWT tugas akhir skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Karya sederhana ini saya persembahkan untuk:

1. Diri saya sendiri yang telah berjuang dengan gigih dan sabar selama proses penyelesaian skripsi ini.
2. Kedua orang tua penulis, Bapak Ame Priyono dan Ibu Sarjilah yang senantiasa mendoakan, memberi dukungan, motivasi, kasih sayang, materi, dan segalanya kepada penulis.

HUBUNGAN SARAPAN TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS III DI SDN NGINO 2 MARGOAGUNG SEYEGAN

Adellya Ningrum
NIM 21604221022

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara sarapan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas III di SDN Ngino 2 Margoagung Seyegan.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Metode yang di gunakan adalah survei dan tes. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas III di SDN Ngino 2 Margoagung Seyegan yang berjumlah 16 siswa. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *total sampling* 16 dengan rincian 10 siswa laki-laki dan 6 siswa perempuan. Instrumen untuk mengukur sarapan adalah *food recall* selama 3 hari dan kebugaran jasmani menggunakan TKJI untuk usia 6-9 tahun. Analisis data menggunakan uji korelasi *pearson product moment*.

Hasil penelitian menunjukan bahwa ada hubungan yang signifikan antara sarapan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas III di SDN Ngino 2 Margoagung Seyegan, dengan nilai $r_{x,y} = 0,579 > r_{(0.05)(16)} = 0,468$ yang artinya koefisien korelasi tersebut signifikan, sehingga hipotesis yang berbunyi “ada hubungan yang signifikan antara sarapan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas III di SDN Ngino 2 Margoagung Seyegan”, dapat diterima.

Kata kunci : kelas bawah, kebugaran siswa, sarapan, siswa kelas III, tingkat kebugaran jasmani.

CORRELATION BETWEEN BREAKFAST AND THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF THIRD GRADE STUDENTS OF SDN NGINO 2 MARGOAGUNG SEYEGAN

Abstract

This research seeks to ascertain the correlation between breakfast consumption and the level of physical fitness of third-grade students of SD Negeri Ngino 2 (Ngino 2 Elementary School), Margoagung Seyegan District.

This research constituted a correlational investigation. The employed methodology consisted of a survey and an assessment. This research population comprised 16 third-grade students from SD N Ngino 2. The research employed a total sample method including 16 participants, comprising 10 male students and 6 female students. The tool utilized for assessing breakfast was a 3-day dietary recall, with physical fitness evaluation employing TKJI test for students aged 6 to 9 years old. The Pearson product-moment correlation test was employed for data analysis.

The research findings indicate a significant correlation between breakfast consumption and the level of physical fitness of third-grade students of SD Negeri Ngino 2 Margoagung Seyegan, with a correlation coefficient of $r_{xy} = 0.579$, surpassing the critical value of $r (0.05) (16) = 0.468$. Consequently, the hypothesis asserting "a significant correlation exists between breakfast and the level of physical fitness of third-grade students at SD Negeri Ngino 2 Margoagung Seyegan " is substantiated.

Keywords: lower class, students' fitness, breakfast, third-grade students, level of physical fitness.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas kasih dan karunia-Nya sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi yang berjudul Hubungan Sarapan Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas III di SD Negeri Ngino 2 Margoagung Seyegan ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana Pendidikan.

Terselesaikannya Tugas Akhir Skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan peran berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Dr. Hedi Ardiyanto H., S.Pd., M.Or., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
2. Prof. Dr. Hari Yuliarto, M.Kes., selaku Koorprodi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Dr. Ranintya Meikahani, M.Pd., dosen pembimbing tugas akhir skripsi yang selalu sabar membimbing dan memberikan semangat, dukungan serta arahan dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
4. Ibu Diana Fitirani, S.Pd.SD., selaku Kepala SD Negeri Ngino 2 Margoagung Seyegan, yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian di sekolah.

5. Ibu CH. Wahyu Endri Astuti, S.Pd.SD., selaku wali kelas dan untuk seluruh siswa kelas III SD Negeri Ngino 2 Margoagung Seyegan, yang telah bersedia untuk memberikan bantuan dan kerja sama dalam penyusunan skripsi.
6. Bapak Ame Priyono dan Ibu Sarjilah selaku orang tua penulis, yang selalu memberikan dukungan berupa doa maupun materi dalam setiap langkah perjalanan penulis.
7. Rian Dwi Martha selaku orang terdekat penulis, yang telah membantu dan menemani berproses dalam penyusunan skripsi.
8. Semua pihak yang telah membantu kelancaran penyusunan skripsi yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semoga bantuan yang telah di berikan semua pihak dapat menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan kebaikan dari Allah SWT. Penulis berharap semoga Tugas Akhir Skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkan.

Yogyakarta, 20 Januari 2025
Penulis



Adellya Ningrum
NIM 21604221022

DAFTAR ISI

| | |
|---|-------------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| SURAT PERNYATAAN | ii |
| LEMBAR PERSETUJUAN..... | iii |
| HALAMAN PENGESAHAN..... | iv |
| MOTTO | v |
| HALAMAN PERSEMBAHAN | vi |
| ABSTRAK | vii |
| <i>ABSTRACT</i> | viii |
| KATA PENGANTAR..... | ix |
| DAFTAR ISI..... | xi |
| DAFTAR GAMBAR..... | xiii |
| DAFTAR TABEL | xiv |
| DAFTAR LAMPIRAN | xv |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Identifikasi Masalah..... | 7 |
| C. Batasan Masalah..... | 7 |
| D. Rumus Masalah..... | 7 |
| E. Tujuan Penelitian..... | 7 |
| F. Manfaat Penelitian | 8 |
| BAB II KAJIAN PUSTAKA | 10 |
| A. Kajian Teori..... | 10 |
| 1. Sarapan..... | 10 |
| a. Definisi Sarapan | 10 |
| b. Manfaat Sarapan..... | 10 |
| c. Dampak Tidak Melakukan Sarapan Pagi | 11 |
| 2. Kebugaran Jasmani | 13 |
| a. Definisi Kebugaran Jasmani | 13 |
| b. Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani | 14 |
| c. Komponen-komponen Kebugaran Jasmani | 16 |
| d. Manfaat Kebugaran Jasmani | 18 |
| e. Pengukuran Kebugaran Jasmani | 19 |
| 3. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar | 20 |
| B. Penelitian Yang Relevan..... | 26 |
| C. Kerangka Berpikir..... | 28 |
| D. Hipotesis..... | 30 |
| BAB III METODE PENELITIAN | 31 |
| A. Desain Penelitian..... | 31 |
| B. Tempat dan Waktu penelitian | 31 |
| C. Populasi dan Sampel Penelitian | 32 |

| | |
|---|-----------|
| D. Definisi Operasional Variable | 33 |
| E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data | 35 |
| F. Teknik Analisis Data | 41 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | 44 |
| A. Hasil Penelitian | 44 |
| 1. Deskripsi Hasil Penelitian | 44 |
| 2. Hasil Uji Prasyarat | 66 |
| a. Uji Normalitas | 66 |
| b. Uji Linearitas | 67 |
| c. Hasil Uji Hipotesis | 67 |
| B. Pembahasan Penelitian | 68 |
| C. Keterbatasan Penelitian | 71 |
| BAB V SIMPULAN DAN SARAN | 72 |
| A. Kesimpulan | 72 |
| B. Implikasi | 72 |
| C. Saran | 73 |
| DAFTAR PUSTAKA | 74 |
| LAMPIRAN | 77 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|---|----|
| Gambar 1. Kerangka Pikir..... | 29 |
| Gambar 2. Desain Penelitian..... | 31 |
| Gambar 3. Statistik Populasi..... | 33 |
| Gambar 4. Diagram Batang Sarapan Kelas III..... | 45 |
| Gambar 5. Diagram Batang TKJI Kelas III | 47 |
| Gambar 6. Diagram Batang Lari 30 Meter Putra..... | 49 |
| Gambar 7. Diagram Batang Gantung Siku Tekuk Putra | 51 |
| Gambar 8. Diagram Batang Baring Duduk Putra | 53 |
| Gambar 9. Diagram Batang Loncat Tegak Putra | 55 |
| Gambar 10. Diagram Batang Lari 600 Meter Putra..... | 57 |
| Gambar 11. Diagram Batang Lari 30 Meter Putri..... | 59 |
| Gambar 12. Diagram Batang Gantung Siku Tekuk Putri..... | 61 |
| Gambar 13. Diagram Batang Baring Duduk Putri..... | 62 |
| Gambar 14. Diagram Batang Loncat Tegak Putri | 64 |
| Gambar 15. Diagram Batang Lari 600 Meter Putri..... | 66 |

DAFTAR TABEL

| | |
|---|----|
| Tabel 1. Nama dan Populasi..... | 32 |
| Tabel 2. Populasi | 32 |
| Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen Penelitian | 38 |
| Tabel 4. Nilai Putra Kebugaran Jasmani Indonesia | 40 |
| Tabel 5. Nilai Putri Kebugaran Jasmani Indonesia | 40 |
| Tabel 6. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia | 41 |
| Tabel 7. Pedoman Untuk Memberikan Interpretasi Koefisien Korelasi | 43 |
| Tabel 8. Deskriptif Statistik Sarapan Kelas III..... | 44 |
| Tabel 9. Distribusi Frekuensi Sarapan Kelas III | 45 |
| Tabel 10. Deskriptif Statistik TKJI Kelas III | 46 |
| Tabel 11. Distribusi Frekuensi TKJI Kelas III | 46 |
| Tabel 12. Deskriptif Statistik Lari 30 Meter Putra..... | 48 |
| Tabel 13. Distribusi Frekuensi Lari 30 Meter Putra..... | 49 |
| Tabel 14. Deskriptif Statistik Gantung Siku Tekuk Putra | 50 |
| Tabel 15. Distribusi Frekuensi Gantung Siku Tekuk Putra | 50 |
| Tabel 16. Deskriptif Statistik Baring Duduk Putra | 52 |
| Tabel 17. Distribusi Frekuensi Baring Duduk Putra | 52 |
| Tabel 18. Deskriptif Statistik Loncat Tegak Putra | 54 |
| Tabel 19. Distribusi Frekuensi Loncat Tegak Putra | 54 |
| Tabel 20. Deskriptif Statistik Lari 600 Meter Putra..... | 56 |
| Tabel 21. Distribusi Frekuensi Lari 600 Meter Putra..... | 56 |
| Tabel 22. Deskriptif Statistik Lari 30 Meter Putri..... | 58 |
| Tabel 13. Distribusi Frekuensi Lari 30 Meter Putri | 58 |
| Tabel 14. Deskriptif Statistik Gantung Siku Tekuk Putri..... | 60 |
| Tabel 15. Distribusi Frekuensi Gantung Siku Tekuk Putri..... | 60 |
| Tabel 16. Deskriptif Statistik Baring Duduk Putri | 62 |
| Tabel 17. Distribusi Frekuensi Baring Duduk Putri..... | 62 |
| Tabel 18. Deskriptif Statistik Loncat Tegak Putri | 63 |
| Tabel 19. Distribusi Frekuensi Loncat Tegak Putri | 64 |
| Tabel 20. Deskriptif Statistik Lari 600 Meter Putri..... | 65 |
| Tabel 21. Distribusi Frekuensi Lari 600 Meter Putri | 65 |
| Tabel 32. Hasil Uji Normalitas..... | 67 |
| Tabel 33. Hasil Uji Linearitas | 67 |
| Tabel 34. Koefisien Korelasi Sarapan (X) dengan Tingkat Kebugaran Jasmani (Y)..... | 68 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|--|-----|
| Lampiran 1. Surat Izin Observasi Pra-Penelitian..... | 78 |
| Lampiran 2. Surat Izin Penelitian..... | 79 |
| Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian dari Sekolah | 80 |
| Lampiran 4. Surat Izin Peminjaman Lapangan Margokaton | 81 |
| Lampiran 5. Surat Balasan Peminjaman Lapangan Margokaton | 82 |
| Lampiran 6. Surat Permohonan Peminjaman Alat..... | 83 |
| Lampiran 7. Jawaban Peminjaman Alat..... | 84 |
| Lampiran 8. Permohonan Tarif 75% Kalibrasi | 85 |
| Lampiran 9. Sertifikat Kalibrasi Stopwatch..... | 86 |
| Lampiran 10. Hasil Wawancara Pra-Penelitian..... | 88 |
| Lampiran 11. Instrumen Pelaksanaan TKJI | 90 |
| Lampiran 12. Data Siswa Kelas III SDN Ngino 2 | 98 |
| Lampiran 13. Data Penelitian TKJI | 99 |
| Lampiran 14. Data <i>Food Recall</i> | 100 |
| Lampiran 15. Deskriptif Stastistik | 104 |
| Lampiran 16. Uji Normalitas dan Linearitas..... | 112 |
| Lampiran 17. Uji Korelasi | 113 |
| Lampiran 18. Tabel r | 114 |
| Lampiran 20. Formulir Bimbingan Penyusunan Laporan TA..... | 115 |
| Lampiran 21. Dokumentasi | 116 |

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada usia sekolah, aktivitas fisik serta mental banyak anak yang aktif melakukan aktivitas dengan olahraga, bermain, belajar dan sebagainya. Membantu meningkatkan kesehatan tubuh dengan membantu memberikan nutrisi kepada anak, dan tingkat kebugaran jasmani anak dengan hal tersebut. Untuk mendukung aktivitas sehari-hari tubuh dapat bertumbuh secara baik. Anak usia sekolah memerlukan banyaknya energi. Pada usia ini, aktivitas bermain anak lebih banyak dan tumbuh lebih cepat, sehingga membutuhkan lebih banyak tambahan energi. Beberapa orang sering kali mengabaikan sarapan dengan berbagai macam alasan. Tidak ada waktu, terburu-buru takut terlambat atau sebab kurang terbiasa, alasan ini kerap kali menjadikan individu untuk tidak sarapan, prevalensi di Indonesia ini di mana tidak terbiasa dalam sarapan untuk anak bahkan remaja sebanyak 16,9-59% (Wijayanti, 2023, p. 2). Walaupun seperti demikian, harus tetap mengajarkan anak untuk mengkonsumsi menu 3x sehari serta dua kali makan *snack*. Pemenuhan kebutuhan tersebut dapat membantu tingkat kebugaran jasmani agar terjaga dengan baik (Hanim et al., 2022, p. 29).

Kebugaran jasmani adalah kapasitas seseorang dalam menjalankan kegiatan setiap harinya tanpa terjadi kelelahan yang bermakna bahkan masih memiliki cadangan energi untuk kegiatan berikutnya. Penting sekali dalam

kehidupan seseorang terhadap kebugaran jasmani. Seseorang dapat menjalani kehidupan sehari-hari dengan lebih mudah jika seseorang memiliki kekuatan fisik yang kuat (Rusdianti, 2024, p. 28). Kebugaran jasmani meningkatkan produktivitas dalam bekerja atau belajar, yang baik berpengaruh positif terhadap kinerja seseorang. Peningkatan kebugaran jasmani merupakan landasan dari kondisi fisik, sebelum melakukan teknik, keterampilan dan kecepatan dalam gerak. Selain itu, peran penting dalam kebugaran jasmani adalah nutrisi yang tepat juga. Yang dapat mempengaruhi sistem kardiovaskular yaitu kondisi aktivitas fisik, dan nutrisi yang tepat mendukung aktivitas fisik yang optimal.

Asupan nutrisi pada masa pertumbuhan sangat penting untuk menunjang tumbuh kembang fisik terutama bagi siswa Sekolah Dasar untuk menunjang kebutuhan gizi tambahan. Namun, dapat berdampak negatif terhadap performa olahraga peserta didik jika asupan nutrisi yang kurang pada siswa. Lemak berperan dalam menunjang fungsi tubuh sangat penting asupan lemak, terutama dalam menyediakan energi. Dalam pembangunan jaringan tubuh sangat penting asupan protein, terutama otot. Sumber energi utama yang dibutuhkan untuk menunjang kegiatan fisik bahkan fungsi tubuh lainnya adalah karbohidrat. Maka dari itu untuk membentuk karbohidrat di perlukan adanya sarapan yang baik bagi para peserta didik (Fitrah et al, 2024, p. 63).

Sarapan yang baik yaitu makanan *real food* seperti buah-buahan segar, sumber protein alami, susu, kacang-kacangan dan biji-bijian memberikan

energi yang dibutuhkan untuk mengawali kegiatan disetiap harinya. Sarapan memberikan nutrisi yang diperlukan tubuh dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari secara optimal dan bugar. Contohnya karbohidrat ketika makan pagi bisa menaikkan kandungan gula darah, menstabilkan energi dalam beraktivitas sehari-hari, dan meningkatkan kebugaran jasmani siswa dalam proses pembelajaran (Karim et al., 2024, p. 510). Namun faktanya, anak di Indonesia banyak sekali yang lebih menyukai makanan *ultra processed food* seperti *nuget*, sosis, atau kripik kentang aneka rasa bahkan banyak juga yang tidak melakukan sarapan dengan seluruh jenis alasan yang ada, di antaranya: kesiangn, tidak selera makan, atau disebabkan dari orang tua yang tidak membuatkan sarapan. Disebabkan orang tuanya tidak memberikan sarapan. Melewatkan sarapan sangat tidak disarankan bagi siswa sekolah dasar. Melewatkan sarapan dapat menimbulkan efek samping kurangnya energi, perut tidak terisi hingga menyebabkan penyakit magh, dan menurunkan tingkat kebugaran jasmani pada siswa (Putri, 2023, p. 29).

Penelitian oleh Pergizi Pangan Indonesia menerangkan sarapan sehat dengan pola makan yang seimbang berguna untuk anak sekolah. Disisi lain sarapan yang sehat juga bisa mencukup 30% keperluan gizi harian anak, kemudian juga dapat menaikkan dorongan semangat, menaikkan konsentrasi anak, mendukung prestasi akademik, dan membantu melindungi imum tubuh. Anak usia sekolah membutuhkan energi agar selalu sehat Ketika berkativitas di sekolah, bahkan di luar pembelajaran. Sarapan menjadi nutrisi yang sangat

penting. Sayangnya, sarapan pagi masih menjadi masalah bagi anak-anak Indonesia. Setidaknya 7 dari 10 anak Indonesia tidak sarapan sebelum berkegiatan. Banyaknya keluarga yang tidak menjaga bahkan mengerti keperluan gizi anaknya dengan mengonsumsi sarapan yang sehat secara rutin. Kurang memperhatikan kebutuhan gizi anaknya dengan mengonsumsi sarapan sehat secara rutin setiap hari. Banyak penyebabnya, antara lain anak bangun kesiangin kesulitan mengajak anak sarapan, untuk menyiapkan sarapan waktu tidak mencukupi (Suraya et al., 2019, p. 202).

Situs Kementerian Kesehatan RI mengatakan beberapa dari masyarakat Indonesia masih belum terbiasa dengan sarapan. Jika siswa usia sekolah dasar tidak sarapan secara teratur, tubuh akan menggunakan lemak yang tersimpan untuk meningkatkan kadar gula darah. Kondisi seperti ini akan mempengaruhi konsentrasi belajar anak karena tubuh tidak dapat melakukan aktivitas dengan baik. Sarapan pagi dan tingkat kebugaran jasmani sejatinya sama-sama penting dan saling berhubungan. Pentingnya kebugaran jasmani bagi peserta didik sebab mempengaruhi kemampuan intelektual dan kecerdasan siswa. Pembelajaran memerlukan keadaan yang sehat, sebab tanpa tubuh yang sehat siswa tidak dapat mengikuti pembelajaran apapun terkhusus PJOK dengan baik. Satu diantara metode dalam meraih kebugaran jasmani adalah melalui nutrisi yang tepat. Sarapan juga mempengaruhi fungsi sistem tubuh dan status gizi siswa. Khususnya dari segi asupan zat gizi, yakni dengan asupan zat gizi dalam tubuh bisa menaikkan perkembangan tubuh, pertumbuhan otak, bahkan

peningkatan kinerja otak. Ketika simpanan energi rendah, malnutrisi mengurangi produktivitas dan kemampuan belajar anak sekolah. Maka dari itu, peserta didik yang sering sarapan pagi serta terpenuhi gizi mereka akan mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang bagus sehingga mendukung proses pembelajaran (Sulaksa L. et al., p. 4).

Didasari oleh penelitian Sulaksa L. (2017, p. 21) yang menunjukkan hasil adanya korelasi yang signifikan gizi sarapan dengan derajat kebugaran jasmani peserta didik kelas IV, V, serta VI di SD N 2 Wates Kec. Wates Kab. Kulonprogo. Mengenai kebiasaan sarapan, hasil Studi Kesehatan mengatakan (2018), 26,1% anak Indonesia sarapan dengan air putih saja, dan 44,6% sarapan, namun tidak mengonsumsi makanan yang daya serap gizinya rendah.

Riset oleh Rosario (2019, p. 25) menemukan bahwa dengan analisis bivariat menunjukkan hasilnya ada korelasi kebiasaan sarapan dengan derajat kebugaran jasmani ($p=0.023$), anak yang suka telat makan nantinya cenderung mudah letih Ketika menjalankan kegiatannya sebab kekurangan zat gizi. Asupan gizi yang terpenuhi ini bisa mendukung tubuh dalam keadaan yang baik maka bisa menjaga jasmani dengan kegiatan fisik secara teratur.

Dari hasil pengamatan singkat dengan guru serta siswa kelas III yang peneliti lakukan pada hari Jumat, 18 Oktober 2024, sebanyak 9 dari 16 siswa mengatakan bahwa hampir tidak pernah melakukan sarapan pagi dengan berbagai macam alasan diantaranya tidak mau, tidak terbiasa, tidak di siapkan oleh orang tua, malas, bangun kesiangn, keburu-buru, dan takut terlambat.

Dari observasi yang peneliti lakukan saat pembelajaran olahraga, siswa seringkali mengeluh mudah lelah dan merasa lapar ketika pembelajaran berlangsung, 9 dari 2 siswa yang mengaku sering melewatkan sarapan sering merasa sakit perut ketika pembelajaran berlangsung akibat dari melewatkan sarapan. Hal tersebut tentunya dapat menghambat dan mengganggu aktivitas pembelajaran PJOK sehingga dapat berdampak pada tingkat kebugaran jasmani siswa. Sebelumnya di SDN Ngino 2 belum pernah dilaksanakan tes kebugaran jasmani siswa. Dengan adanya pengukuran TKJI yang dilakukan dalam penelitian ini, diharapkan guru dapat mengetahui status kebugaran jasmani siswa, maka pendidik bisa mengaplikasikan pembelajaran yang baik bahkan sesuai terhadap kondisi siswa.

Berdasarkan permasalahan di atas, mengingat pentingnya kebiasaan sarapan sebelum beraktivitas dan kenyataan bahwa siswa membutuhkan energi dari sarapan untuk menjalankan kegiatan sehari-hari dalam mempertahankan tingkat kebugaran jasmaninya, serta untuk mengetahui hubungan sarapan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa, maka peneliti tertarik dalam meneliti mengenai “Hubungan Sarapan Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas III di SDN Ngino 2 Margoagung Seyegan”.

C. Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah berdasarkan latar belakang diatas antara lain.

1. Sebanyak 9 dari 16 siswa kelas III di SDN Ngino 2 mengakui sering melewati sarapan pagi dengan berbagai macam alasan.
2. Siswa yang melewati sarapan sering mengeluh merasa lemas, sakit perut, mudah lelah dan tidak bugar karena perut terasa kosong ketika pembelajaran PJOK

D. Batasan Masalah

Dengan keterbatasan penulis dan meminimalisir salah penafsiran pada kajian ini, maka permasalahan di batasi mengenai Hubungan Sarapan Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas III di SDN Ngino 2 Margoagung Seyegan.

E. Rumusan Masalah

Sesuai batasan masalah yang sudah dijelaskan, sehingga bisa di rumuskan masalah yakni adakah Hubungan Sarapan Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas III di SDN Ngino 2 Margoagung Seyegan?

F. Tujuan Penelitian

Penelitian bertujuan untuk mengetahui korelasi antara sarapan terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani siswa kelas III di SDN Ngino 2 Margoagung Seyegan.

G. Manfaat Penelitian

Diharapkan hasil penelitian dapat bermanfaat baik secara teoritis atau praktis sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

- a. Dengan adanya bukti secara ilmiah terdapat korelasi sarapan terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas III di SDN Ngino 2 Margoagung Seyegan dapat digunakan menjadi salah satu alternatif dalam merancang pembelajaran yang tepat dengan kebutuhan siswa.
- b. Memberikan pengertian kepada sekolah bahwa sarapan dapat berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa sehingga membantu terwujudnya pembelajaran yang diinginkan atau prestasi belajar siswa, maka di harapkan pihak sekolah dapat memahami kebiasaan sarapan bahkan tingkat kebugaran jasmani peserta didik.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Guru PJOK

Tambahan referensi serta wawasan untuk Guru PJOK untuk melihat derajat kebugaran jasmani siswa, dan memberikan nasihat serta membiasakan peserta didik dalam mengonsumsi sarapan sebelum pembelajaran PJOK.

b. Bagi Orang Tua

Sebagai bahan upaya memberikan pengertian kepada orang tua untuk membiasakan dan menyiapkan sarapan sebelum anak berangkat sekolah agar anak dapat menjalankan aktivitas dengan baik dan kebugaran jasmaninya terjaga.

c. Bagi Siswa

Sebagai upaya pembiasaan diri siswa untuk melakukan sarapan sebelum beraktifitas agar lebih kuat, aktif, bertenaga, tidak mudah lelah, dan selalu termotivasi dalam beraktivitas sehari-hari sehingga dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani dengan baik.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Sarapan

a. Definisi Sarapan

Definisi dari sarapan pagi didalam KBBI, berakhiran -an dengan bermula dari kata sarap. Sarap yakni makan sesuatu pada pagi hari dengan artian dari kata kerja. Dalam definisi itu, sarapan adalah mengkonsumsi makanan pada pagi hari. Dari kebiasaan kebanyakan masyarakat, pengertian sarapan pagi itu ada dua. Yang pertama merupakan dari kata benda yaitu makanan yang tentu dimakan dan yang kedua merupakan dari kata kerja yakni aktivitas menyantap atau mengkonsumsi makanan sebelum beraktivitas di pagi hari.

Sarapan yaitu komponen kebutuhan dasar manusia yang sangat dibutuhkan untuk jenis kebutuhan primer yaitu makan dengan minum yang harus di penuhi untuk mempertahankan hidupnya (Syahrial, 2021, p. 7). Sarapan adalah makanan di pagi hari atau memakan hidangan utama sebelum melakukan kegiatan aktivitas ringan maupun berat. Dalam peranan penting anak sekolah memenuhi kebutuhan energi sarapan. Secara umum, kebutuhan nutrisi harian yang di butuhkan tubuh menyediakan 25% nutrisi. Sarapan pagi menganjurkana dengan mengkonsumsi makanan yang menyediakan 20-25% dan memberikan makanan seimbang dari total kebutuhan energi harian pada pagi sebelum sekolah. Dengan sarapan pagi

siswa terbantu memenuhi kebutuhan nutrisi setiap hari, oleh karena itu siswa disarankan untuk membiasakan sarapan di pagi hari sebelum beraktivitas. Menjadikan keputusan penting siswa sekolah dasar bahwa sarapan sebagai kebiasaan yang harus di dukung oleh sekolah maupun orangtua (Novianty et al., n.d., p. 20).

Makanan yang dimakan anak setiap hari dianggap penting berguna untuk memenuhi kebutuhan gizinya, meningkatkan kebiasaan makan sehat, dan memberikan energi sepanjang hari. sebagai awal beraktivitasnya sarapan sangat penting bagi anak sehari-hari, apalagi jika ia mempunyai tugas yang berhubungan dengan sekolah. Untuk memudahkan konsentrasi belajar dan memenuhi kebutuhan nutrisi proses fisiologis tubuh sarapan sebaiknya dilakukan pada pagi hari. Definisi dari para ahli berbeda mengenai waktu sarapan yang baik. Pada umumnya sarapan pagi dapat dilakukan pada pukul 06.00 – 10.00 WIB. Anak yang mempunyai energi lebih banyak pasti rutin melakukan sarapan dibandingkan anak yang tidak sarapan (Talakua et al., 2024, p. 147).

b. Manfaat Sarapan

Sarapan penting sebagai nutrisi dan sumber energi sehingga seseorang dapat berpikir jernih, belajar dengan semangat, dan juga tubuh dapat berfungsi secara optimal ketika bangun tidur di pagi hari. Melakukan sarapan dapat membuat gula darah tubuh kembali normal walaupun seseorang tidak makan dan minum selama 8 hingga 10 jam

(Novianthy et al., n.d., p. 22). Berikut beberapa manfaat sarapan pagi diantaranya :

- 1) Meningkatkan energi agar dapat bersekolah dengan semangat
- 2) Tidak lesu dan lebih semangat saat melakukan pembelajaran.
- 3) Meningkatkan konsentrasi saat belajar
- 4) Meningkatkan kemampuan otak
- 5) Mengoptimalkan tumbuh kembang, kesehatan, dan kecerdasan anak
- 6) Peningkatan/peningkatan hasil belajar dan ujian dengan nilai maksimal
- 7) Tubuh ternutrisi dengan baik/ideal

Sarapan memiliki manfaat dalam menjaga imum tubuh bahkan menaikkan konsentrasi (Lani et al., 2017, p. 278). Kemudian, sarana juga bisa menjaga kekebalan tubuh, menjaga daya tahan Ketika beraktivitas bahkan menaikkan produktifitas.

c. Dampak tidak melakukan sarapan pagi

Pasokan energi terbesar untuk otak di peroleh dari sarapan, sehingga mempengaruhi konsentrasi dan kemampuan belajar (Tandilangi & Braling, 2024, p. 108). Penyebab tubuh tidak mendapatkan nutrisi yang cukup, memperburuk status gizi dan pada akhirnya mempengaruhi kebugaran jasmani merupakan efek samping dari kebiasaan melewatkan sarapan (Marvelia et al., 2021, p. 199). Proses belajar anak membutuhkan energi yang mencukupi dan melibatkan perolehan pengetahuan yang berhubungan

dengan tubuh dengan panca indera, maka jika salah satu dari panca indera tersebut rusak maka akan berisiko pada tumbuh kembang anak. Jika siswa, terbiasa melewatkan sarapan, maka tubuhnya tidak mendapatkan nutrisi di pagi hari dan dapat berdampak negatif terhadap kesehatan siswa, selain menghambat pertumbuhan fisik, siswa cenderung akan mudah lelah saat melakukan pembelajaran khususnya PJOK.

2. Kebugaran Jasmani

a. Definisi Kebugaran Jasmani

Kebugaran yakni keadaan individu ketika bekerja atau melakukan pekerjaan fisik yang berat namun selama bekerja tersebut tidak merasakan lelah yang berlebih. Kebugaran jasmani bisa dimaknai keadaan seseorang yang mengacu pada kemampuan kondisi tubuh dengan melakukan tugasnya setiap hari dan juga tanpa terjadi kelelahan. Pengertian secara umumnya kebugaran jasmani dimaknai kedalam kapasitas tubuh dalam melaksanakan tugasnya setiap hari kemudian seseorang dapat menikmati waktu luang tersebut tanpa menimbulkan rasa kelelahan yang tidak semestinya (Sari, 2020, p. 134).

Istilah - istilah umum yang digunakan dalam kebugaran jasmani diantaranya mental dan kebugaran jasmani (Ridwan et al., 2017, p. 80). Kebugaran jasmani tentu berhubungan kebugaran jasmani, kebugaran sosial dengan kebugaran emosional dan kebugaran mental tentu berkaitan dengan kebugaran mental kebugaran Jasmani terbagi menjadi dua yaitu:

1) *Health Related Fitness*

2) *Skill Related Fitness*

Kebugaran dikelompokkan kedalam 3, diantaranya:

- 1) Kebugaran statis merupakan kondisi individu yang bebas dari gangguan bahkan cacat yang dinamakan sehat.
- 2) Kebugaran dinamis adalah keterampilan individu dalam bekerja dengan efisien yang tidak membutuhkan kemampuan khusus.
- 3) Kebugaran motoris adalah keterampilan individu untuk bekerja dengan baik yang menuntut kemampuan khusus.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan kebugaran jasmani yakni kondisi seseorang menjalankan suatu tugas bahkan tidak mengalami kelelahan serta dalam keadaan sehat Ketika bekerja. Orang yang merasa sehat belum tentu sehat. Untuk bekerja, tubuh tidak hanya membutuhkan kesehatan yang baik tetapi juga kekuatan fisik. Sebab, orang bisa bekerja lebih baik jika tidak merasakan lelah yang berlebihan (Adi Banu Setyo et al., p. 8)

b. Faktor yang mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani yakni kemampuan beraktivitas tanpa terjadi kelelahan yang berlebihan. Wiarto (2015, p. 59) mengatakan faktor - faktor kebugaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh:

- 1) Umur merupakan kebugaran naik sampai umur 25-30 tahun, lalu menurun.

- 2) Jenis kelamin merupakan nilai kebugaran laki-laki setelah masa pubertas.
- 3) Genetik dapat mempengaruhi kemampuan jantung, paru, obesitas, serta serat otot.
- 4) Makanan dengan konsumsi tinggi karbohidrat dan protein untuk daya tahan dan pembesaran otot.
- 5) Rokok dapat mengurangi kapasitas VO₂maxs dan daya tahan.

Oleh sebab itu, kebugaran jasmani dijadikan menjadi salah satu alat ukur intensitas latihan aerobik maksimal dan parameter serta kebugaran kardiorespirasi seseorang. Kebugaran jasmani menjadi bagian dari proses pengembangan pada kebugaran jasmani. Kondisi fisik bugar tentu menjadi salah satu faktor dan kunci dalam perkembangan pada atlet. Oleh karena itu dalam hal ini membutuhkan pengetahuan tentang pelatihan fisik dan pembinaan. Sehingga aktivitas fisik yang sehat dan teratur memiliki pengaruh pada kebugaran jasmani orang (Mahfud et al., 2020, p. 57).

c. Komponen-komponen kebugaran jasmani

Komponen dasar kebugaran jasmani biokinetik meliputi kekuatan, kelenturan, dan koordinasi. Nugroho (2022, p. 13) dalam (Khuluq, 2024, p. 98) menyatakan tentang komponen kebugaran jasmani:

- 1) Kekuatan
- 2) Daya Tahan ini yakni kapasitas yang menggunakan jantung, bahkan sistem peredaran darah secara efektif.
- 3) Kekuatan merupakan suatu kemampuan dan kekuatan maksimum dengan cepat.
- 4) Kecepatan merupakan kemampuan melakukan gerakan dengan cepat.
- 5) Fleksibilitas merupakan kemampuan beradaptasi dengan aktivitas dan meregangkan tubuh.
- 6) Kelincahan merupakan kemampuan untuk bergerak ke arah yang berbeda atau mengubah lokasi.
- 7) Koordinasi merupakan kemampuan menyatukan suatu gerakan menjadi satu pola yang konsisten.
- 8) Keseimbangan yang dimaksud kemampuan menyeimbangkan mengendalikan gerakan dengan baik.
- 9) Ketepatan merupakan kemampuan ketepatan gerakan secara tepat.

10) Reaksi merupakan kemampuan merespon rangsangan dengan cepat.

Perbedaan Kebugaran Jasmani ada hubungan pada Kesehatan bahkan kemampuan diantaranya :

1) Kebugaran Jasmani yang berkaitan pada Kesehatan :

- a) (*endurance capacity*)
- b) (*muscle strength*)
- c) (*muscle endurance*)
- d) (*flexibility*)
- e) (*body composition*)

2) Kebugaran Jasmani yang berkaitan pada kemampuan :

- a) kecepatan
- b) kelincahan
- c) koordinasi
- d) keseimbangan
- e) kekuatan ledakan
- f) waktu reaksi

Unsur-unsur kebugaran jasmani secara keseluruhan saling berkaitan, baik dari segi kesehatan maupun keterampilan. Untuk mencapai kebugaran jasmani yang optimal diperlukan olahraga dengan seluruh unsur tersebut.

d. Manfaat Kebugaran Jasmani

Pentingnya kebugaran untuk menjalankan kegiatan disetiap harinya. Bila anak memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, ada sebagian manfaat antara lain:

- 1) Menaikan pengetahuan dan kemampuan pada belajar anak
- 2) Meningkatkan daya tahan terhadap penyakit
- 3) Mengurangi angka pada penolakan sekolah.
- 4) Memiliki mutu kesehatan yang bagus
- 5) Akan lebih siap dalam menghadapi berbagai rintangan

Sehubungan dengan manfaat-manfaat ini, kebugaran jasmani sangatlah penting.

Sesuatu yang butuh diperhatikan untuk melindungi Kesehatan kebugaran jasmani yang tepat dan baik diantaranya mengolah pola makan, olahraga, bahkan istirahatnya.

- 1) Kebiasaan makan dalam jumlah dan kualitas yang cukup dengan mengkonsumsi makanan sehat.
- 2) Istirahat dalam menyeimbangkan antara istirahat dan performa agar proses pemulihan atau fase kembali secara baik dan tubuh menjadi sehat kembali sesudah rehat.
- 3) Olah raga dengan latihan yang benar, terlatih, terukur, berorientasi pada tujuan atau tujuan dari suatu olah raga yang dilakukan.

Hal-hal diatas dapat memungkinkan untuk meningkatkan dalam kebugaran jasmani anak dengan aman dan efektif.

e. Pengukuran Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani yakni kapasitas manusia yang berhubungan dengan kebutuhan tubuh yang berfungsi secara optimal. Kebugaran dalam hal ini bersifat individu dan berbeda antara orang dewasa dan anak-anak. Kebugaran jasmani diukur dengan memanfaatkan Tes (TKJI) yang telah diakui sebagai alat ukur standar sejak tahun 1984 (Nugraha, 2019, p. 232). Departemen Pendidikan Nasional (2007, p. 17) mengatakan, pengukuran melalui tes yang memerlukan peralatan khusus tingkat kebugaran jasmani. TKJI yakni media dalam mengukur kebugaran jasmani remaja dan anak (Nugraha, 2019, p. 232). Tes ini penting sekali dalam melihat tingkat kebugaran jasmani anak usia sekolah dasar. Diharapkan olahraga menjadi bagian integral dari aktivitas mereka di sekolah dengan diketahuinya status kesehatan siswa (Khuluq, 2024, p. 6).

Tes kebugaran jasmani yakni suatu tes atau yang dipakai dalam mengukur kemampuan jasmani seseorang.

Jenis- jenis kebugaran jasmani:

- 1) *Harvard Step Test*: Mengukur kapasitas aerobik selama 5 menit dengan naik turun bangku.
- 2) Lari 2400 meter/*Cooper*: Mengukur daya tahan jantung dan paru.

3) Tes Kebugaran Bertingkat: Mengukur konsumsi oksigen maks lari bolak-balik sesuai tanda suara.

4) (TKJI) Tes Kebugaran Jasmani Indonesia:

Tes ini berguna dalam menentukan bahkan mengukur derajat kebugaran jasmani. Di mana tes ini memiliki beberapa golongan tes yakni TKJI untuk anak usia 16 – 19 tahun, anak usia 13 – 15, anak usia 10-12 bahkan anak usia 6-9 (Kriswanto, 2020, p. 12).

3. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar

Karakteristik merupakan sesuatu yang melekat pada suatu benda atau diri seseorang. Peserta didik sangat penting untuk mengetahui karakteristik peserta didiknya sendiri. Tantangan perkembangan anak dan memahami karakteristik siswa SD/MI bisa membantu menetapkan visi pendidikan SD/MI serta menetapkan waktu dengan tepat saat memberikan studi sesuai keperluan pertumbuhan anak tersebut. Ciri-ciri umum anak usia SD/MI yakni suka beraktivitas fisik, dan suka melakukan sesuatu secara langsung. Oleh sebab itu, unsur bermain perlu dikembangkan oleh guru dalam pembelajaran, memungkinkan juga siswa bisa bergerak aktif, belajar dalam kelompok dan bekerja, dan memberikan peluang pada peserta didik untuk andil dalam pembelajarannya (Mirnawati et al., 2024, p. 2).

Karakteristik siswa sekolah dasar diantaranya :

a. Suka bermain

Dengan hal tersebut mengharuskan untuk guru lebih banyak memberikan aktivitas edukatif, termasuk permainan. Guru merancang model pembelajaran yang memasukkan unsur permainan. Model pengajaran dikembangkan oleh guru dari yang semula serius menjadi santai.

b. Suka menggerakkan badan

Siswa SD hanya bisa duduk diam hingga 30 menit. Maka dari itu, guru hendaknya merancang model belajar yang mendorong siswa untuk berpindah tempat dan menggerakkan tubuhnya, mengingat duduk dengan benar dalam jangka waktu lama sebagai penyesuaian karena anak usia sekolah dasar lebih gembira apabila aktif bergerak.

c. Suka berkelompok

Melalui interaksi dengan teman sesama, aspek-aspek penting dari proses sosial dipelajari anak, seperti :

- 1) Belajar patuh,
- 2) Belajar loyal pada teman,
- 3) Belajar bergantung pada persetujuan lingkungan,
- 4) Belajar bertanggung jawab,
- 5) Belajar berkompetisi.

Siswa berkelompok biasanya berkaitan dengan kegiatan olahraga yang mengajarkan siswa sportifitas, dengan itu memerlukan guru untuk mengembangkan rencana pembelajaran yang mungkin anak berkelompok saat bekerja, bahkan pembelajaran yang adil dan demokratis yang memungkinkan anak melakukan kegiatan belajar dalam kelompok belajar yang telah di buat. Pendidik bisa meminta peserta didik membangun tim kecil beranggotakan tiga atau empat orang untuk bekerja sama atau mengerjakan tugas.

- d. Ingin merasakan sesuatu secara langsung, mencobanya dan menunjukkannya. Berdasarkan teori perkembangan kognitif, siswa sekolah dasar mencapai tahapan aktivitas tertentu. Siswa mengembangkan konsep mengenai angka, ruang, waktu, fungsi tubuh, peran gender, moralitas, dan banyak lagi. Bagi siswa sekolah dasar, penjabaran guru terhadap suatu proses pembelajaran lebih mudah di terima apabila siswa melakukannya sendiri dan memberikan contoh. Oleh karena itu, guru harus membuat model belajar yang melibatkan siswa secara langsung dalam proses pembelajaran. Selain mempertimbangkan karakteristik anak. Anak usia sekolah dasar pada dasarnya dicirikan oleh 3 motivasi ekstrinsik utama, yaitu:

- 1) Rasa percaya diri anak saat meninggalkan rumah dan bergabung dengan kelompok teman sebaya;
- 2) Rasa percaya diri anak dalam memasuki dunia permainan dan aktivitas; dan
- 3) Konsep-konsep yang dibutuhkan untuk memasuki dunia tersebut (*Rephrase*, logika, penggunaan simbol, kepercayaan mental dalam berkomunikasi dengan orang dewasa)

Oleh karena itu, memahami karakteristik dan tantangan perkembangan siswa SD bisa menjadi titik awal dalam merancang tujuan pendidikan di SD. Menetapkan waktu yang baik untuk memberikan Pendidikan disesuaikan dengan pertumbuhan anak tersebut. Siswa SD dikelompokkan kedalam 2 yakni kelas bawah serta atas. Siswa kelas bawah adalah kelas 1,2 serta 3, berusia 6 hingga 9 tahun, dan siswa kelas atas yaitu 4,5, bahkan 6 berusia 9 hingga 13 tahun. Peserta didik kelas dasar ini bisa dikelompokkan ke dalam anak usia dini. Meskipun demikian, namun masa ini merupakan masa yang penting untuk memaksimalkan potensi anak. Maka dari itu, pada tahap ini potensi siswa perlu di kembangkan semaksimal mungkin. Terdapat beberapa tantangan dalam pengembangan kapasitas siswa yaitu (Fatmawati et al., 2021, p. 19):

- 1) Berkembangnya konsep-konsep yang diperlukan pada kehidupan sehari-hari
- 2) Berkembangnya nilai-nilai, moralitas, dan hati nurani
- 3) Mendapatkan kebebasan pribadi
- 4) Perkembangan sikap pada organisasi sosial terjadi pada anak di kelas awal.
- 5) Kemampuan yang berkembang adalah kemampuan bersosialisasi dan kemampuan bermain dengan sebaya.
- 6) Kemampuan membantu sesama dirancang untuk perkembangan sosial siswa, seperti membantu orang lain

Keterampilan membantu sosial dapat menciptakan suasana dimana siswa merasa lebih dihargai dan berguna, sehingga mereka lebih memilih untuk belajar secara kooperatif pada tahap ini. Pada tahap ini, siswa kelas bawah juga menunjukkan identitas berikut: Gender, persahabatan, berbagi, kemandirian, dan kemampuan bersaing dengan teman sebaya. Kemampuan melakukan permainan mengacu pada keterampilan motorik siswa seperti berjalan, berlari, menangkap, dan melempar, serta keseimbangan. Siswa dengan kemampuan ini mampu beradaptasi dengan lingkungannya.

Pada tahap ini siswa sudah mampu mengkoordinasikan gerakan tangan dan mata seperti aktivitas melompat, sepatu roda, menangkap bola, dan memotong. Pada tahap ini tumbuh kembang fisik siswa sudah

mencapai tingkat kematangan. Siswa dapat mengatur keseimbangan tubuhnya. Perkembangan emosi memungkinkan siswa yang lebih muda untuk mengendalikan emosinya, mengekspresikan diri, membedakan mana benar dan salah, serta tidak bergantung pada orang tua. Perkembangan kognitif siswa kelas bawah sudah mampu mengelompokkan benda, melakukan serialisasi, kaya kosakata, berminat menulis angka, aktif berbicara, dan sudah mengetahui arti sebab akibat kemampuan siswa kita.

Fokus utama proses pembelajaran di kelas bawah adalah pelaksanaan proses pembelajaran konkret. Pembelajaran konkret adalah pembelajaran secara sistematis dan logis untuk materi ajar kepada siswa melalui peristiwa dan fakta yang ada disekitarnya. Pembelajaran konkret cocok untuk proses pembelajaran di kelas bawah. Dalam mendidik siswa, guru harus selaras dengan kebutuhan siswa dengan memastikan bahwa sumber daya pengajaran, strategi pembelajaran, dan metode penilaian yang sejalan dengan tingkat perkembangan siswa (Swihadayani, 2023, p. 1846). Namun ada beberapa hal yang dapat mengganggu proses belajar siswa, contohnya rasa lemas, pusing, dan sakit perut dampak dari siswa yang sering melewatkan sarapan. Hal itu terkadang dapat mengganggu proses pembelajaran berlangsung. Maka dari itu, sarapan merupakan hal yang perlu di perhatikan sebab bisa meningkatkan seluruh kegiatan peserta didik di Sekolah. pada

pembelajaran PJOK kelas 3 Kurikulum 2023 terdapat materi sarapan dalam Tema 4 Pembelajaran 3 dengan Judul Kewajiban dan Hakku di Rumah yang mencakup materi pengertian sarapan, manfaat sarapan, pentingnya sarapan bagi anak-anak, contoh makanan yang seimbang, dan kebiasaan makan pagi yang baik (Hanim et al., 2022, p. 27).

B. Penelitian Yang Relevan

Penelitian terdahulu merupakan penelitian yang relevan berhubungan atau menyerupai kajian yang di kerjakan saat ini sesuai dengan norma penelitian. Penelitian terdahulu dari penelitian ini diantaranya:

1. Penelitian Langgeng Dwi Sulaksa (2017, p. 58) dengan judul “Hubungan Antara Asupan Gizi Sarapan Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas IV,V, Dan VI Di SD N 2 Wates Kec Wates Kab Kulonprogo” merupakan penelitian korelasional dengan analisis data dengan uji korelasi product moment. Hasilnya menyatakan terdapat korelasi diantara asupan gizi sarapan dengan TKJ peserta didik kelas IV,V, serta VI di SD N 2 Wates Kec. Wates Kab. Kulonprogo, dengan skor $r_{x.y} = 0,686 > r(0.05)(39) = 0,308$.
2. Penelitian oleh Ambarwati (2014, p. 77) dengan judul “Hubungan Pengetahuan, Sikap, Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Status Gizi Anak Di SDN Banyuanyar III Kota Surakarta” Adapun penelitian ini menggunakan jenis observasional melalui pendekatan *cross sectional*. Hasil dianalisis menggunakan uji statistik korelasi *spearman rank*. Hasil: beberapa dari

siswa mempunyai status gizi normal ((67,8%)), pengetahuan gizi baik (62,2%), dan sikap gizi baik ((60,0%) mempunyai kebiasaan (orang (52,2%) orang biasanya sarapan. Kesimpulan dari penelitian ini adalah adanya korelasi dari pengetahuan gizi dengan status gizi ($p=0,024$). Tidak ada korelasi sikap gizi dengan status gizi.

3. Penelitian oleh Rosario (2019, p. 93) dengan judul “Kebiasaan Sarapan Berhubungan Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Anak Usia Sekolah Dasar Di SD Budya Wacana Yogyakarta”. Tujuan daripada kajian ini untuk melihat korelasi diantara kebiasaan sarapan dengan derajat kebugaran jasmani terhadap anak usia sekolah dasar di SD Budya Wacana Yogyakarta. Hasilnya kebiasaan sarapan dengan tingkat kebugaran jasmani ($p=0.023$), serta adanya hubungan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani ($p=0.000$).
4. Penelitian Jati Christianta (2018, p. 79) yang berjudul “Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV Dan V Di Sd Negeri 1 Parangtritis Kec. Kretek Kab. Bantul” yang memiliki tujuan untuk melihat korelasi diantara kebiasaan sarapan dengan Tingkat Kesegaran Jasmani peserta didik kelas IV sert V di SD N1 Parangtritis Kec. Kretek Kab. Bantul. Jenis yang digunakan dalam kajian ini yakni korelasional dengan metode survei bahkan TKJI. Kemudian analisisnya dengan uji korelasi *product moment*. Hasilnya memperlihatkan adanya korelasi yang signifikan diantaranya kebiasaan sarapan dengan Tingkat

Kesegaran Jasmani peserta didik kelas IV atau V di SDN 1 Parangtritis Kec. Kretek Kab. Bantul dengan *discount factor* (df) 66 ($3,846 > 1,996$) terhadap derajat signifikansi 5%.

C. Kerangka Pikir

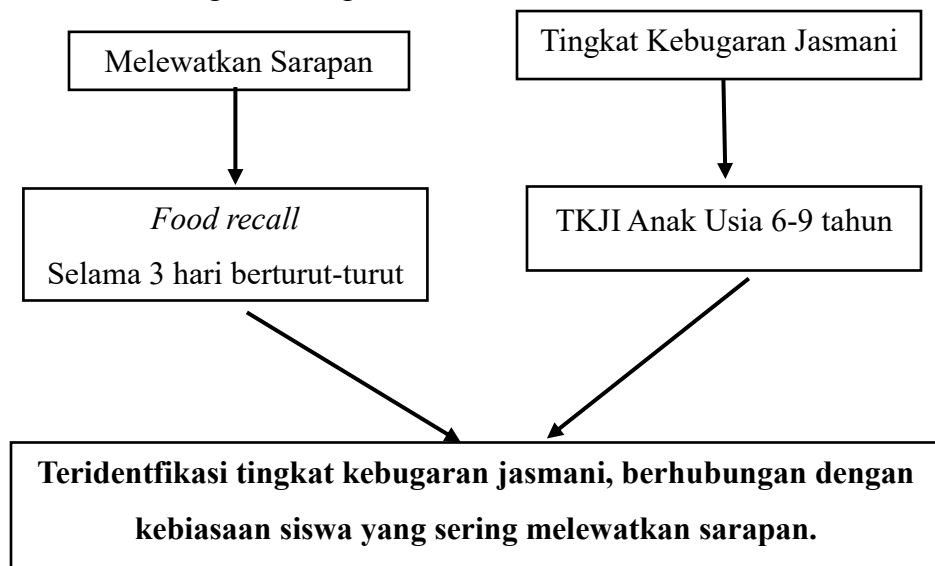
Makan pagi yang tepat memberikan energi yang dibutuhkan untuk mengawali kegiatan sehari-hari. Sarapan memberikan nutrisi yang dibutuhkan fisik dalam beraktivitas secara optimal dan bugar. Contohnya karbohidrat ketika makan pagi bisa menunjang kandungan gula darah, memberikan kestabilan energi dalam beraktivitas sehari-hari, dan meningkatkan kebugaran jasmani siswa dalam proses pembelajaran (Karim et al., 2024, p. 21). Namun faktanya, siswa di Indonesia banyak sekali yang tidak suka sarapan pagi, di antaranya: kesiangan, tidak selera makan, atau disebabkan orang tuanya yang tidak menyiapkan sarapan. Melewatkan sarapan sangat tidak disarankan bagi siswa sekolah dasar. Melewatkan sarapan dapat menimbulkan efek samping kurangnya energi, perut tidak terisi hingga menyebabkan penyakit magh, dan menurunnya tingkat kebugaran jasmani pada siswa (Putri, 2023, p. 26).

Sarapan dan kebugaran jasmani sangat penting bagi tubuh dan saling berhubungan. Kebugaran jasmani penting bagi siswa sekolah dasar sebab bisa mempengaruhi kemampuan intelektual dan kecerdasan. Pembelajaran memerlukan keadaan yang sehat dan bugar, sehingga tanpa tubuh bugar tidak akan bisa mengikuti pelajaran apapun secara benar dan baik. Kebugaran jasmani dicapai antara lain dengan tercukupinya asupan zat gizi. Sarapan pagi

juga mempengaruhi fungsi dan status gizi sistem tubuh anak, utamanya di hal asupan zat gizi, yakni asupan zat gizi bisa meningkatkan perkembangan fisik, bahkan fungsi otak. Kekurangan energi pada anak dapat mempengaruhi kondisi fisik anak seperti siswa terlihat lemas, pucat, dan tidak bersemangat dalam mengikuti pembelajaran.

Sarapan dan tingkat kebugaran jasmani, keduanya adalah saling mempengaruhi. Intinya kebugaran jasmani yang baik memerlukan kebutuhan nutrisi yang sistematis dengan pola hidup sehat. Yang berarti gaya hidup sehat dengan sarapan pagi dapat meningkatkan kualitas gizi tubuh siswa. Dengan ini, tubuh yang mempunyai gizi bagus diharapkan mempunyai kebugaran fisik yang bagus. Dari beberapa uraian tersebut, bisa ditarik bahwa adanya korelasi sarapan pagi dengan tingkat kebugaran jasmani.

Gambar 1. Bagan Kerangka Pikir



D. HIPOTESIS

Dapat dijabarkan hipotesis dengan berdasarkan kajian teoritis di atas, yakni:

Ha : Terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas III di SDN Ngino 2 Margoagung Seyegan.

Ho : Tidak adanya hubungan yang sig antara kebiasaan melewatkan makanan saat sarapan dengan kebugaran jasmani siswa kelas III di SDN Ngino 2 Margoagung Seyegan.

BAB III

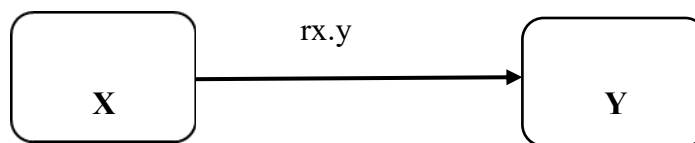
METODELOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian yang dilakukan yakni penelitian dengan deskriptif kuantitatif menggunakan desain korelasional. Desain korelasi ini digunakan untuk melakukan penelitian agar mengetahui ada ataupun tidak hubungan 2 variabel atau lebih (Arikunto, 2002, p. 247). Tujuan penelitian korelasional untuk melihat bagaimana hubungan diantara variabel. Maka dari itu, penelitian korelasional bertujuan untuk menjawab pertanyaan semacam “Apakah terdapat korelasi variabel X dan variabel Y?” atau “Bagaimana korelasi kadar suatu variabel dengan kadar variabel lain? (Munte et al., 2024, p. 54). Kuesioner digunakan dalam penelitian kuantitatif dalam memperoleh data faktual yang berguna (Yasin et al., 2024, p. 68).

Desain penelitian dapat di jabarkan sebagai berikut:

Gambar 2. Desain Penelitian



Keterangan :

X : Sarapan Pagi

Y : Kebugaran Jasmani

B. LOKASI, DAN WAKTU PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di SDN Ngino 2 Margoagung Seyegan Sleman, pada 26 November – 9 Desember 2024.

C. POPULASI DAN SAMPEL PENELITIAN

1. Populasi

Populasi ini merujuk terhadap seluruh unit analisis yang memiliki sifat yang sama atau memiliki korelasi yang bermakna dengan pertanyaan penelitian. Hal ini menekankan pentingnya memahami tingkat dan karakteristik suatu populasi agar dapat mewakili populasi tersebut secara memadai dalam penelitian. Populasi berfokus terhadap semua orang, objek, atau peristiwa yang menjadi fokus penelitian. Tahap awal perencanaan penelitian meliputi identifikasi populasi yang sesuai. Hal ini memegang peranan penting dalam menjamin keberhasilan penelitian untuk meraih tujuan yang sudah ditentukan (Yasin et al., 2024, p. 21). Populasi pada penelitian ini adalah peserta didik kelas III di SDN Ngino 2 Margoagung Seyegan Sleman yang totalnya 16 orang.

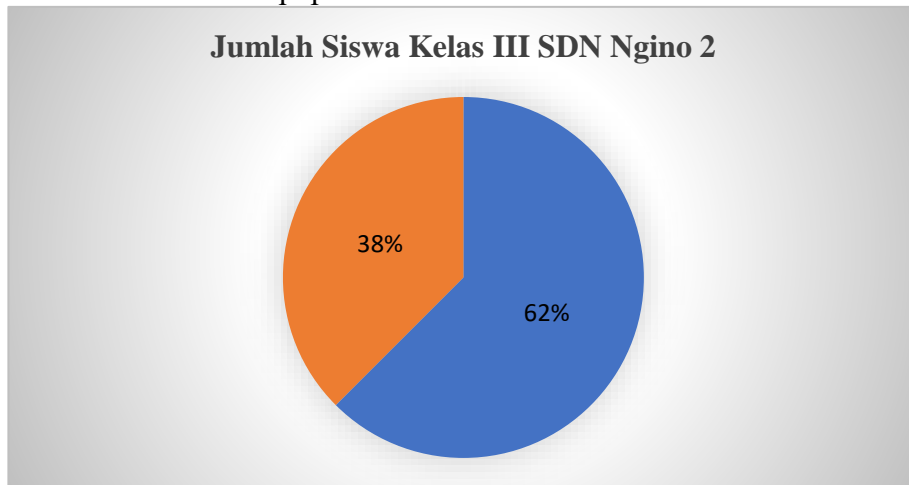
Tabel 1. Nama dan Populasi

| No | Nama Sekolah Dasar | Jumlah Siswa Kelas III |
|-------|--------------------------------|------------------------|
| 1. | SDN NGINO 2 MARGOAGUNG SEYEGAN | 16 siswa |
| TOTAL | | 16 siswa |

Tabel 2. Jenis Kelamin

| JENIS KELAMIN | JUMLAH SISWA |
|---------------|--------------|
| LAKI – LAKI | 10 siswa |
| PEREMPUAN | 6 siswa |

Gambar 3. Stastistik populasi



Keterangan :

- Laki – laki 10
- Perempuan 6

2. Sampel

Sampel yakni proses pemilihan sebagian kecil dari populasi secara representatif untuk dijadikan sampel dalam penelitian. Pada kajian ini sampel yang diambil dengan *total sampling*. Di mana ini merupakan Teknik secara keseluruhan atau dapat dikatakan total sampel sama dengan populasi. *Total sampling* dipilih sebab total populasi pada kajian ini kurang dari 20 yakni 16 siswa.

D. Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional variabel yakni jenis benda, orang/aktivitas yang memiliki banyak macam satu sama lain yang telah ditentukan oleh peneliti untuk mengkaji dan mengambil informasi sehingga dapat ditarik kesimpulan

dari hasil yang diteliti (Hikmah, 2020, p. 5). Untuk meminimalisir kesalahan dalam penafsiran pada penelitian ini, maka di bawah ini merupakan definisi oprasional dalam penelitian ini:

1. Sarapan yaitu kegiatan seseorang mengkonsumsi hidangan utama di pagi hari sebelum menjalankan kegiatan ringan maupun berat. Sarapan memegang peranan penting untuk mencukupi keperluan energi siswa. Secara umum, sarapan menyediakan 25% kebutuhan nutrisi harian yang di butuhkan tubuh. Sarapan yang direkomendasikan yakni dengan memberikan makanan seimbang serta mengkonsumsi makanan yang menyediakan 20-25% dari total energi harian pada pagi hari sebelum aktivitas belajar (Novianthy et al., p. 21). Umumnya sarapan dapat di lakukan pada pukul 06.00 – 10.00 WIB., untuk melihat data mengenai apa serta total makanan yang di konsumsi oleh seseorang dapat dilakukan dengan *food recall* yang merupakan salah satu metode *survey* konsumsi makanan secara kuantitatif.
2. Kebugaran jasmani adalah kapasitas individu dalam menjalankan kegiatan setiap harinya tanpa terjadi kelelahan yang bermakna bahkan masih mempunyai cadangan energi untuk kegiatan berikutnya. Kebugaran jasmani mengacu pada tingkat kesehatan dinamis yang menjadi dasar untuk menyelesaikan tugas keseharian. Kebugaran jasmani juga mengacu pada keterampilan menyesuaikan fungsi organ tubuh dalam menjalankan tugas dan aktivitas fisik.

E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yaitu menjadi cara pengumpulan, pengolahan, lalu analisis, bahkan penyajian data secara sistematis serta objektif untuk maksud menyelesaikan masalah bahkan uji hipotesis. Sehingga alat apapun yang bisa meningkatkan penelitian bisa dinamakan sebagai alat penelitian atau alat pengumpulan data. Adapun instrumen yang dipakai pada kajian ini diantaranya:

a. Sarapan

Food recall merupakan instrumen dengan salah satu metode survey konsumsi makanan secara kuantitatif yang digunakan untuk mengukur apa dan jumlah makanan yang di konsumsi siswa, *food recall* dalam penelitian ini akan dilakukan selama 3 hari agar mendapatkan hasil kuantitatif. Jenis data dalam instrumen ini semacam nilai peserta didik sesuai rubrik *food recall* yang telah dibuat (Sabilla, 2020, p. 8).

Yang perlu di perhatikan yaitu dengan *recall* 24 jam data yang diperoleh relatif bersifat kualitatif. Maka, agar memperoleh data kuantitatif, total konsumsi makan seseorang dikatakan dengan detail ukurannya sehingga dapat di nyatakan dalam bentuk URT (sendok, gelas, piring bahkan lainnya). Metode *survey* ini dikerjakan selama 3 hari kebelakang sebelum pelaksanaan TKJI. Instrumen untuk

pengambilan data sarapan tidak dijalankan uji validitas, realibilitas sebab sudah di akui secara baku dari Kemenkes RI. Instrumen ini memiliki validitas sebesar 0,471 ($p>0,05$), dan rabilitas sebanyak 0,373 ($p<0,05$) (Adolph, 2016, p. 10).

b. Kebugaran Jasmani

Anak umur 6-9 tahun digunakan TKJI dari pusat kebugaran jasmani yang dikeluarkan oleh (Kemendiknas) tahun 2010 akan di gunakan sebagai instrumen dalam penelitian ini, diantaranya :

1) Lari 30 meter

Tujuannya yakni dengan pengukuran kecepatan lari dalam jarak 30 meter, dalam hal ini jarak yang di tempuh siswa putra 30 dan siswa putri 30.

2) Gantung Siku Tekuk

Pengukuran pada bagian tangan dan bagian bahu bagian kekuatan otot.

3) Baring duduk

Tujuan baring duduk adalah dengan mengukur bagian ketahanan dan kekuatan otot perut. Dengan penilaian umur mulai dari 6-9 tahun sudah bisa melakukannya selama 30 detik.

4) Loncat Tegak

Tujuannya adalah dengan pengukuran kekuatan daya ledak (*eksplorisif*) dari otot tungkai.

5) Lari 600 Meter

Digunakan dengan pengukuran kekuatan daya tahan jantung paru, dan pembuluh darah, anak usia mulai dari 6-9 tahun, menggunakan jarak 600 meter.

Instrumen penelitian ini mempunyai validitas dan reliabilitas cukup tinggi (Pratiwi et al., 2020, p. 96). Diantaranya nilai validitas bagi anak laki-laki yakni 0,791. Dan bagi anak perempuan yaitu 0,0715. Jadi nilai reliabilitas bagi anak laki sebanyak 0,894. Dan bagi perempuan 0,338 (Kemendiknas Jakarta, 2010, p. 3).

Tabel 3. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian

| No | Variabel | Konsep pengukuran | Indikator | Sub Indikator | Durasi | Jenis Tes |
|----|---------------------------|---|---|---|--------|--|
| 1. | Pola konsumsi siswa | Memperlihatkan pola konsumsi siswa | Informasi yang menggambarkan tentang ragam pangan siswa dan jumlah kalori | Jenis bahan dan jumlah makanan | 3 hari | Mengisi formulir <i>food recall</i> |
| 2. | Tingkat Kebugaran Jasmani | Mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa. | Informasi yang menggambarkan tentang ukuran/tingkat kebugaran jasmani | Kecepatan lari, Kekuatan otot pada tangan dan pada bahu, Kekuatan serta ketahanan otot pada perut, Daya ledak otot tungkai, Ketahanan paru, jantung, dan pembuluh darah | 3 hari | Tes TKJI : Lari 30 meter, Gantung Siku Tekuk, Baring Duduk, Loncat Tegak, Lari 600 m |

2. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data menjadi langkah terpenting Ketika menjalankan penelitian. Teknik pengumpulan data yang dihasilkan dapat valid jika dilakukan dengan benar dan tepat. Sebaliknya. Jika seperti itu, wajib dijalankan secara cermat mengikuti prosedur kualitatif atau kuantitatif dan juga tahapan ini tidak bisa disamakan. Kurang lengkap dan kesalahan saat pengumpulan olah data dapat mengakibatkan fatal, data tidak yang valid dan hasil penelitian sulit untuk dipahami (Yasin et al., 2024, p. 36). Tes dan pengukuran dilakukan dalam penelitian pada teknik pengumpulan data.

a. Sarapan

Instrumen *food recall* dibagikan kepada siswa-siswa, selanjutnya siswa langsung mengisi instrumen *food recall* makanan yang dimakan Ketika sarapan dalam 3 hari. Instrumen disajikan secara lengkap dalam lampiran. Untuk mengetahui pola konsumsi siswa menggunakan formulir *food recall*.

b. Tes Kebugaran Jasmani

Rangkaian tes TKJI digunakan pada penelitian ini yang terbagi 5 tes, yakni:

- 1) Lari 30 meter, tujuan tes ini untuk mengukur kecepatannya.
- 2) Gantung siku tekuk tes.
- 3) Baring duduk dengan waktu 30 detik,
- 4) Loncat tegak, untuk kekuatan daya ledak otot
- 5) Lari 600 m, untuk mengukur kecepatan lari dan kekuatan lari

Data yang dikumpulkan kemudian di konversikan kedalam tabel nilai di kategori TKJI dari anak berumur 6-9 tahun, untuk tiap-tiap butir tes dan menilai prestasi sehingga nantinya dianalisis dengan table norma deskriptif presen untuk menetapkan kelompokan tingkat kebugaran jasmani (Depdiknas, 2010, p. 24).

Tabel 4. Nilai Putra Kebugaran Jasmani Indonesia

| Nilai | Lari 30m | Gantung Siku Tekuk | Baring Duduk 30 detik | Loncat Tegak | Lari 600m | Nilai |
|-------|-----------|--------------------|-----------------------|--------------|-------------|-------|
| 5 | S.d-5.5" | 40" ke atas | 17 ke atas | 38 ke atas | S.d-2'39" | 5 |
| 4 | 5.6"-6.1" | 22"-39" | 13-16 | 30-37 | 2'40"-3'00" | 4 |
| 3 | 6.2"-6.9" | 9"-21" | 7--12 | 22-29 | 3'01"-3'45" | 3 |
| 2 | 7.0"-8.6" | 3"-8 | 2--6 | 13-21 | 3'46"-4'48" | 2 |
| 1 | 8.6"-dst. | 0"-2" | 0-1 | 12-dst. | 4'49-dst | 1 |

Sumber : Kemendiknas (2010, p. 32)

Tabel 5. Nilai Putri Tes Kebugaran Jasmani Indonesia

| Nilai | Lari 30m | Gantung Siku Tekuk | Baring Duduk 30 detik | Loncat Tegak | Lari 600m | Nilai |
|-------|-----------|--------------------|-----------------------|--------------|-------------|-------|
| 5 | S.d-5.8" | 33" ke atas | 15 ke atas | 38 ke atas | S.d-2'53" | 5 |
| 4 | 5.9"-6.6" | 18"-32" | 11-14 | 29-37 | 2'54"-3'23" | 4 |
| 3 | 6.7"-7.8" | 9"-17" | 4-10 | 22-28 | 3'24"-4'08" | 3 |
| 2 | 7.9"-9.2" | 3"-8" | 2-3 | 13-21 | 4'07"-5'30" | 2 |
| 1 | 9.3"-dst. | 0"-2" | 0-1 | 12-dst. | 5'04-dst | 1 |

Sumber : Kemendiknas (2010, p. 32)

Untuk mengelompokkan TKJ pada peserta didik yang sudah melakukan tes TKJI bisa menggunakan norma yang ada di tabel, dan berlaku bagi putri bahkan putri.

Tabel 6. Norma TKJI

| NO | Jumlah Nilai | Klasifikasi |
|----|--------------|--------------------|
| 1. | 22-25 | Sangat Baik (SB) |
| 2. | 18-21 | Baik (B) |
| 3. | 14-17 | Sedang (S) |
| 4. | 10-13 | Kurang (K) |
| 5. | 5-9 | Sangat Rendah (SR) |

Sumber : Kemendiknas (2010, p. 32)

F. TEKNIK ANALISIS DATA

Setelah data diperoleh dari penelitian maka dapat di lanjut dengan melakukan analisis data tersebut dan statistik parametrik menjadi kesimpulan.

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Melihat data terdistribusi menyimpang atau tidak distribusi normal adalah tujuan uji normalitas. Data yang terdistribusi normal yaitu data yang baik Konsep dasar uji normalitas dimiliki Kolmogorov Smirnov yaitu dengan memperbandingkan data distribusi (dengan distribusi normal yang baku. Keunggulan uji normalitas yakni tidak memicu perbedaan persepsi diantara pengamat satu dengan lainnya dan juga sederhana yang kerap ada di pengujian normalitas melalui grafik. Dengan dukungan program SPSS peneliti melakukan uji normalitas data. Langkah menguji normalitas yaitu:

$$\chi^2 = \sum_{i=1}^k \frac{(O_i - E_i)^2}{E_i} \quad \partial = \frac{\sqrt{(X_i - X)^2}}{n - 1}$$

Sumber : (Usmadi, 2020, p. 59)

Keterangan:

| | |
|-----------|-----------------------------|
| σ | = Simpangan baku |
| \bar{X} | = Rata-rata |
| X_i | = Frekuensi pengamatan |
| E_i | = Frekuensi yang diharapkan |
| n | = banyaknya interval |

b. Uji Linieritas

Untuk alat eksperimen atau menguji kekeliruan eksperimen serta uji model linier yang sudah diperoleh adalah tujuan uji linieritas regresi. Pada pengujian linieritas regresi tentu nantinya memperoleh uji tunacocok regresi linier dan uji independen. Hal ini bermaksud untuk uji hubungan *criterium* dengan variabel *predictor* berwujud linier atau tidak. Berbentuk linier jika harga F_{hitung} (observasi) < dari F_{tabel} menyatakan regresi. Penelitian dijalankan dengan dukungan program IPM SPSS 26. Langkah menguji linieritas adalah :

$$R = a = R = \frac{N}{N-1} \left(\frac{S^2(1-\sum Si^2)}{S^2} \right)$$

Keterangan:

| | |
|----------|--|
| α | = Koefisien Realibilitas <i>Alpha Cronbach</i> |
| S | = Varians skor keseluruhan |
| Si^2 | = Varians masing-masing item |

c. Uji Hipotesis

Arah korelasi diantara 2 variable ditunjukkan dari analisis korelasi parsial. Arah dapat dikatakan pada wujud korelasi positif serta negatif, untuk bagian kuat atau lemahnya korelasi dapat dikatakan dalam besar koefisien korelasi.

Rumus uji korelasi *pearson product moment* yakni:

$$r_{xy} = \frac{n \sum x_i y_i - (\sum x_i)(\sum y_i)}{\sqrt{\{n \sum x_i^2 - (\sum x_i)^2\} - \{n \sum y_i^2 - (\sum y_i)^2\}}}$$

Sumber: Sugiyono (2014, p. 248)

Keterangan :

r_{xy} = Koefisien korelasi pearson
 x_i = Variabel independen
 y_i = Variabel dependen
 n = Banyak sampel

Kuatnya hubungan interpretasi, bisa digunakan sebagai pedoman pengambilan keputusan, yaitu:

Tabel 7. Pedoman Untuk Memberikan Interpretasi Koefisien Korelasi

| Interval Koefisien | Tingkat Hubungan |
|--------------------|------------------|
| 0,00 – 0,199 | Rendah Sekali |
| 0,20 – 0,399 | Rendah |
| 0,40 – 0,599 | Sedang |
| 0,60 – 0,799 | Kuat |
| 0,80 – 1,000 | Kuat Sekali |

Sumber: Sugiyono (2014, p. 250)

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Hasil Penelitian

Seluruh siswa di kelas III di SD N Ngino 2, Margoagung, Seyegan menjadi subjek penelitian ini yang jumlah siswa ada 16, diantaranya siswa laki-laki ada 10, serta siswa perempuan ada 6. Sarapan serta TKJ merupakan variabel pada kajian ini. Deskripsi dari masing-masing variabel :

a. Sarapan

Deskriptif statistik sarapan siswa kelas III di SDN Ngino 2, Margoagung, Seyegan menunjukkan nilai terendah yaitu 114,56, nilai tertinggi 324,62, rerata (*mean*) 202,89, skor (*median*) 190,90, nilai mode 114,56^a, serta (SD) 55,70.

Tabel 8. Deskriptif Statistik Sarapan

| Sarapan | |
|-----------------------|---------------------|
| <i>N</i> | 16 |
| <i>Mean</i> | 202.8914 |
| <i>Median</i> | 190.0900 |
| <i>Mode</i> | 114.56 ^a |
| <i>Std. Deviation</i> | 55.70146 |
| <i>Minimum</i> | 114.56 |
| <i>Maximum</i> | 324.62 |

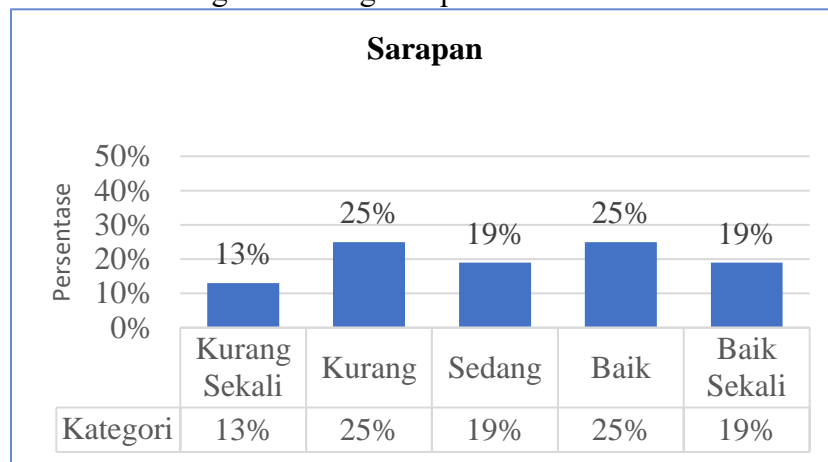
Jika ditunjukkan secara wujud distribusi frekuensi, interval sarapan siswa kelas III di SD N Ngino 2, Margoagung, Seyegan adalah:

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Sarapan Kelas III di SDN Ngino 2
Margoagung Seyegan Sleman

| No | Interval | Kategori | Frekuensi | % |
|--------|--------------------------|---------------|-----------|------|
| 1 | $249,05 < X$ | Sangat baik | 3 | 19% |
| 2 | $213,02 < X \leq 249,05$ | Baik | 4 | 25% |
| 3 | $176,99 < X \leq 213,03$ | Sedang | 3 | 19% |
| 4 | $140,96 < X \leq 176,99$ | Kurang | 4 | 25% |
| 5 | $X \leq 140,96$ | Sangat Kurang | 2 | 13% |
| Jumlah | | | 16 | 100% |

Sesuai tabel distribusi frekuensi di atas, sehingga tingkat sarapan siswa kelas III di SD N Ngino 2, Margoagung, Seyegan dapat dilihat diagramnya di bawah ini :

Gambar 4. Diagram Batang Sarapan



b. Tingkat Kebugaran Jasmani

Deskriptif statistik TKJ kelas III di SD Negeri Ngino 2, Margoagung, Seyegan menunjukkan skor paling rendah 17,00 nilai paling tinggi 25,00, nilai *mean* 21,87, nilai median 22,00, kemudian *mode* atau nilai 20,00, lalu nilai SD 2,57. Hasil berikutnya bisa diketahui dari tabel:

Tabel 10. Deskriptif Statistik TKJ Siswa Kelas III di SDN Ngino 2 Margoagung Seyegan

| Stastistik | |
|-----------------------|----------|
| <i>N</i> | 16 |
| <i>Mean</i> | 218.750 |
| <i>Median</i> | 220.000 |
| <i>Mode</i> | 21.00 |
| <i>Std. Deviation</i> | 257.876 |
| <i>Minimum</i> | 17.00 |
| <i>Maximum</i> | 25.00.00 |

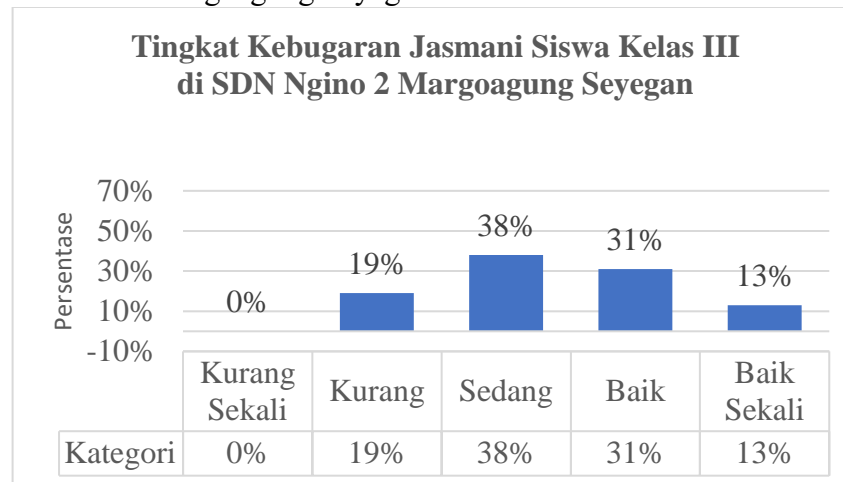
Tingkat pada kebugaran jasamani siswa kelas III di SD Negeri Ngino 2, Margoagung, Seyegan dalam tampilan secara distribusi frekuensi, adalah:

Tabel 11. Tabel Distribusi Frekuensi TKJ Siswa Kelas III di SDN Ngino 2 Margoagung Seyegan

| No | Interval | Kategori | Frekuensi | % |
|--------|----------|---------------|-----------|------|
| 1 | 22-25 | Sangat Baik | 2 | 13% |
| 2 | 18-21 | Baik | 5 | 31% |
| 3 | 14-17 | Sedang | 6 | 38% |
| 4 | 10-13 | Kurang | 3 | 19% |
| 5 | 5-9 | Sangat Kurang | 0 | 0% |
| Jumlah | | | 16 | 100% |

Berdasarkan distiribusi frekuensi di atas, maka tingkat kebugaran jasmani siswa kelas III di SD N Ngino 2, Margoagung, Seyegan dapat dilihat diagramnya di bawah ini:

Gambar 5. Diagram Batang TKJ Siswa Kelas III di SDN Ngino 2 Margoagung Seyegan



Dari tabel serta gambar dibagian memperlihatkan bahwa TKJ pada siswa kelas III di SD Negeri Ngino 2 Margoagung, Seyegan kategorinya berada di “sangat kurang” sebanyak 0% (0 siswa), “kurang” ada 19% (3 siswa), “sedang” sebesar 38%, (6 siswa), “baik” sebesar 31% (5 siswa), bahkan “sangat baik” sebesar 13% (2 siswa). Sesuai skor rata-rata yakni 21,87 tingkat kebugaran jasmani siswa kelas III di SD N Ngino 2 Margoagung, Seyegan dalam kondisi “baik”.

Dengan rincian komponen-komponen kebugaran jasmani peserta didik putri dan putra adalah:

1) Siswa Putra

a) Lari 30 meter

Lari pada siswa putra kelas III di SD N Ngino 2, Margoagung, Seyegan, Kab. Sleman dari hasil deskriptif statistik menunjukkan nilai terendah 5,32. Nilai tertinggi 7,93, rata-rata (*mean*) 6,23, nilai tengah (*median*) 6,09, skor (*mode*) 5.32^a, dan (SD) 0,77. Untuk hasil lengkap bisa di lihat dari tabel berikut ini :

Tabel 12. Deskriptif Statistik Lari 30 Meter Putra

| Statistik | |
|-----------------------|-------------------|
| <i>N</i> | 10 |
| <i>Mean</i> | 6.2330 |
| <i>Median</i> | 6.0900 |
| <i>Mode</i> | 5.32 ^a |
| <i>Std. Deviation</i> | .77718 |
| <i>Minimum</i> | 5.32 |
| <i>Maksimum</i> | 7.93 |

Jika ditunjukkan secara wujud distribusi frekuensi, lari 30 m pada siswa putra kelas III di SD N Ngino 2, Margoagung, Seyegan adalah:

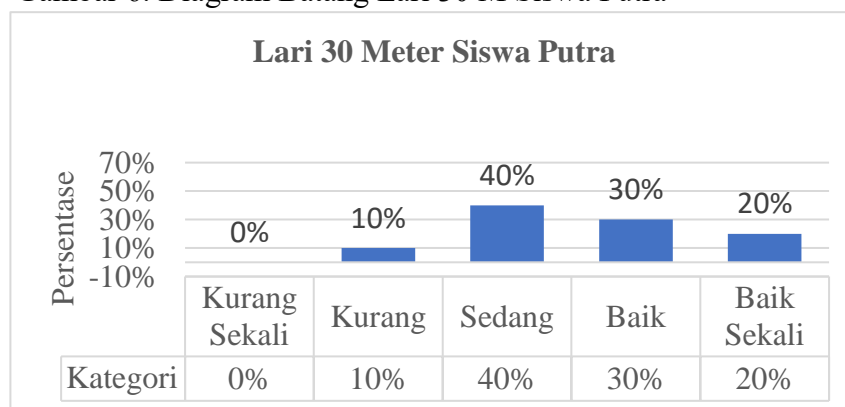
Tabel 13. Tabel Distribusi Frekuensi Lari 30 Meter Putra

| No | Interval | Kategori | Frekuensi | % |
|--------|-----------|---------------|-----------|------|
| 1 | s.d-6.3" | Baik Sekali | 2 | 20% |
| 2 | 6.4"-6.9" | Baik | 3 | 30% |
| 3 | 7.0"-7.7" | Sedang | 4 | 40% |
| 4 | 7.8"-8.8" | Kurang | 1 | 10% |
| 5 | 8.9"-dst | Kurang Sekali | 0 | 0% |
| Jumlah | | | 10 | 100% |

Sesuai pada distribusi frekuensi di atas, maka dapat dilihat

diagramnya di bawah ini :

Gambar 6. Diagram Batang Lari 30 M Siswa Putra



Dilihat sesuai tabel bahkan gambar tersebut

memperlihatkan lari 30 meter siswa putra kategorinya berada di “kurang sekali” sebanyak 0% (0 siswa), “kurang” sebesar 10% (1 siswa), “sedang” ada 40%, (4 siswa), “baik” sebesar 30% (3 siswa), bahkan “baik sekali” sebanyak 20% (2 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata yakni 6,23, lari 30 m kategori putra pada kondisi “baik”.

b) Gantung Siku Tekuk

Deskriptif statistik gantung siku tekuk siswa putra kelas III di SD Negeri Ngino 2, Margoagung, Kec. Seyegan, Kab. Sleman memperoleh nilai terendah 15,66 nilai tertinggi 28,21, nilai *mean* 22,21, bahkan nilai *median* 22,24 nilai yang mode 15,66, dan Standar Deviasi 3,79 yang dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 14. Deskriptif Statistik Gantung Siku Tekuk Putra

| Stastistik | |
|-----------------------|--------------------|
| <i>N</i> | 10 |
| <i>Mean</i> | 22.1230 |
| <i>Median</i> | 22.2450 |
| <i>Mode</i> | 15.66 ^a |
| <i>Std. Deviation</i> | 3.79597 |
| <i>Minimum</i> | 15.66 |
| <i>Maksimum</i> | 28.21 |

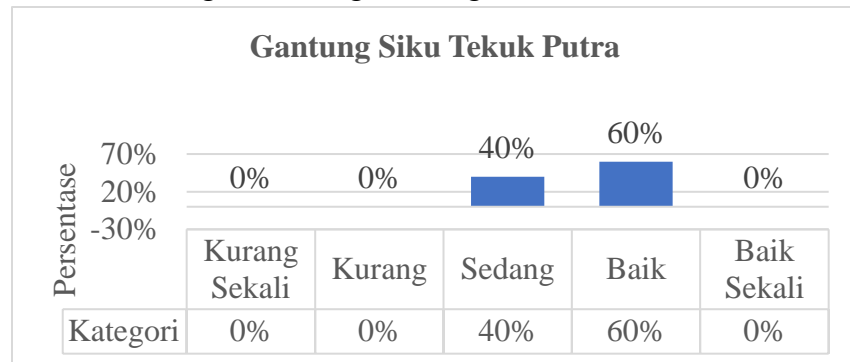
Jika ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, gantung siku tekuk pada peserta didik putra kelas III di SD N Ngino 2, Margoagung, Seyegan adalah sebagai berikut :

Tabel 15. Tabel Distribusi Frekuensi Gantung Siku Tekuk Putra

| No | Interval | Kategori | Frekuensi | % |
|--------|-------------|---------------|-----------|------|
| 1 | 51" ke atas | Baik Sekali | 0 | 0% |
| 2 | 31"-50" | Baik | 6 | 60% |
| 3 | 15-30 | Sedang | 4 | 40% |
| 4 | 5"-14" | Kurang | 0 | 0% |
| 5 | 4" dst. | Kurang Sekali | 0 | 0% |
| Jumlah | | | 10 | 100% |

Sesuai distribusi frekuensi di atas, maka dapat dilihat diagramnya di bawah ini:

Gambar 7. Diagram Batang Gantung Siku Tekuk Putra



Dari tabel serta gambar tersebut menunjukkan gantung siku tekuk pada peserta didik putra kategorinya ada di “sangat kurang” sebanyak 0% (0 siswa), “kurang” 0% (0 siswa), “sedang” 40%, (4 siswa), “baik” sebesar 60% (6 siswa), bahkan “sangat baik” sebanyak 0% (0 siswa). Gantung siku tekuk putra dalam kondisi “sedang” berdasarkan rata- rata nilai yakni 22,12.

c) Baring duduk

Baring duduk putra kelas III di SD Negeri Ngino 2, Margoagung, Kec. Seyegan, Kab. Sleman hasil dari deskriptif statistik memperoleh nilai terendah 8,00. Nilai tertinggi 18,00, *mean* atau rata-rata 13,30, nilai median 14,00, *mode* atau nilai 9.00^a, dan standar deviasi (SD) 3,52. Untuk hasil lengkapnya bisa ditunjukan dalam tabel di bawah ini :

Tabel 16. Deskriptif Statistik Baring Duduk Putra

| Statistik | |
|-----------------------|-------------------|
| <i>N</i> | 16 |
| <i>Mean</i> | 13.3000 |
| <i>Median</i> | 14.0000 |
| <i>Mode</i> | 9.00 ^a |
| <i>Std. Deviation</i> | 3.52924 |
| <i>Minimum</i> | 8.00 |
| <i>Maksimum</i> | 18.00 |

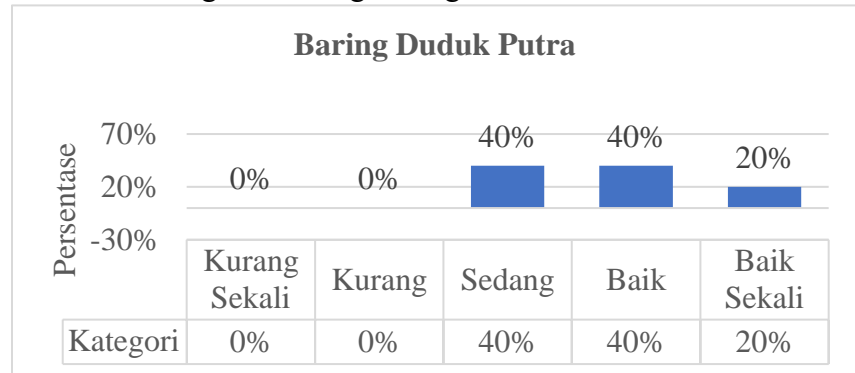
Jika ditunjukkan secara wujud distribusi frekuensi, baring duduk pada putra kelas III di SD N Ngino 2, Margoagung, Seyegan adalah yakni :

Tabel 17. Tabel Distribusi Frekuensi Baring Duduk Putra

| No | Interval | Kategori | Frekuensi | % |
|--------|------------|---------------|-----------|------|
| 1 | 23 ke atas | Sangat Baik | 2 | 20% |
| 2 | 18-22 | Baik | 4 | 40% |
| 3 | 12-17 | Sedang | 4 | 40% |
| 4 | 2-11 | Kurang | 0 | 0% |
| 5 | 0-3 | Sangat Kurang | 0 | 0% |
| Jumlah | | | 10 | 100% |

Sesuai distribusi frekuensi di atas, sehingga bisa ditunjukkan diagramnya di bawah ini:

Gambar 8. Diagram Batang Baring Duduk Putra



Dari *table* serta gambar tersebut, menunjukan baring duduk

pada siswa putra katgeorinya ada di “sangat kurang” sebanyak 0% (0 siswa), “kurang” ada 0% (0 siswa), “sedang” 40%, (4 siswa), “baik” 40% (4 siswa), serta “sangat baik” sebesar 20% (2 siswa). Baring duduk pada putra dalam kondisi “sedang” berdasarkan rata – rata nilai yakni 13,30.

d) Loncat Tegak

Deskriptif stastistik loncat tegak pada siswa putra kelas III di SD Negeri Ngino 2, Margoagung, Kec. Seyegan, Kab. Sleman di peroleh nilai terendah 24,00. Nilai tertinggi 38,00, (*mean*) 32,00, (*median*) 31,50, nilai (*mode*) 30,00^a, bahkan standar deviasi (SD) 4,57. Untuk hasil lengkapnya bisa ditunjukkan di tabel di bawah ini :

Tabel 18. Deskriptif Statistik Loncat Tegak Putra

| Statistik | |
|-----------------------|--------------------|
| <i>N</i> | 10 |
| <i>Mean</i> | 32.0000 |
| <i>Median</i> | 31.5000 |
| <i>Mode</i> | 30.00 ^a |
| <i>Std. Deviation</i> | 4.57044 |
| <i>Minimum</i> | 24.00 |
| <i>Maksimum</i> | 38.00 |

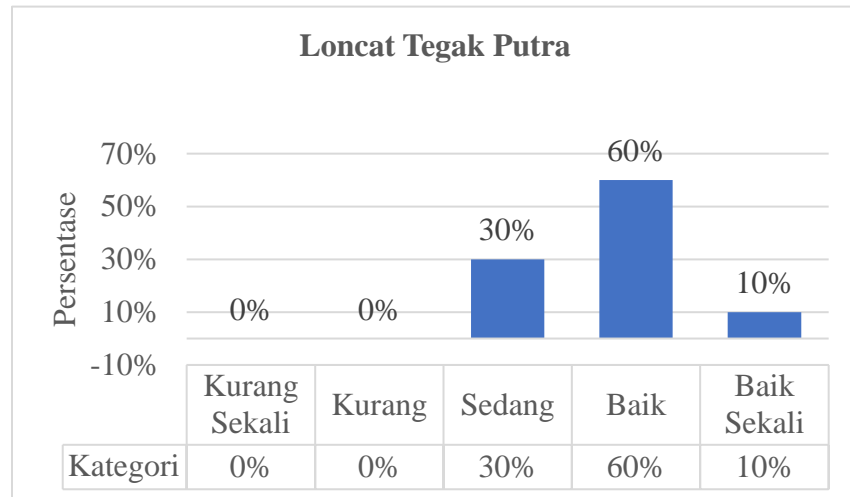
Jika ditunjukkan secara wujud distribusi frekuensi, loncat tegak peserta didik putra kelas III di SD N Ngino 2, Margoagung, Seyegan adalah sebagai berikut :

Tabel 19. Tabel Distribusi Frekuensi Loncat Tegak Putra

| No | Interval | Kategori | Frekuensi | % |
|--------|-------------|---------------|-----------|------|
| 1 | 46 ke atas | Baik Sekali | 1 | 10% |
| 2 | 38-45 | Baik | 6 | 60% |
| 3 | 31-37 | Sedang | 3 | 30% |
| 4 | 24-30 | Kurang | 0 | 0% |
| 5 | 23 ke bawah | Kurang Sekali | 0 | 0% |
| Jumlah | | | 10 | 100% |

Dalam distribusi frekuensi di atas, maka dapat dilihat diagramnya di bawah ini:

Gambar 9. Diagram Batang Loncat Tegak Putra



Dari sesuai gambar bahkan *table* tersebut yakni loncat tegak pada peserta didik putra kategorinya ada di “sangat kurang” yakni 0% (0 siswa), “kurang” sebanyak 0% (0 siswa), “sedang” 30%, (3 siswa), “baik” 60% (6 siswa), serta “baik sekali” 10% (1 siswa). Loncat tegak putra di keadaan “sedang” berdasarkan rata- rata nilai yakni 32,00.

e) Lari 600 Meter

Deskriptif stastistik lari 600 m pada siswa putra kelas III di SD Negeri Ngino 2, Margoagung, Kec. Seyegan, Kab. Sleman memperoleh nilai terendah 2,73, nilai tertinggi 4,39, (*mean*) 3,25, *median* atau nilai tengah 3,11, *mode* atau nilai 93,38, serta standar deviasi (SD) 0,45. Dari hasil lengkapnya di tabel :

Tabel 20. Deskriptif Statistik Lari 600 M Putra

| Statistik | |
|-----------------------|--------|
| <i>N</i> | 10 |
| <i>Mean</i> | 3.2560 |
| <i>Median</i> | 3.1150 |
| <i>Mode</i> | 3.38 |
| <i>Std. Deviation</i> | .45700 |
| <i>Minimum</i> | 2.73 |
| <i>Maksimum</i> | 4.39 |

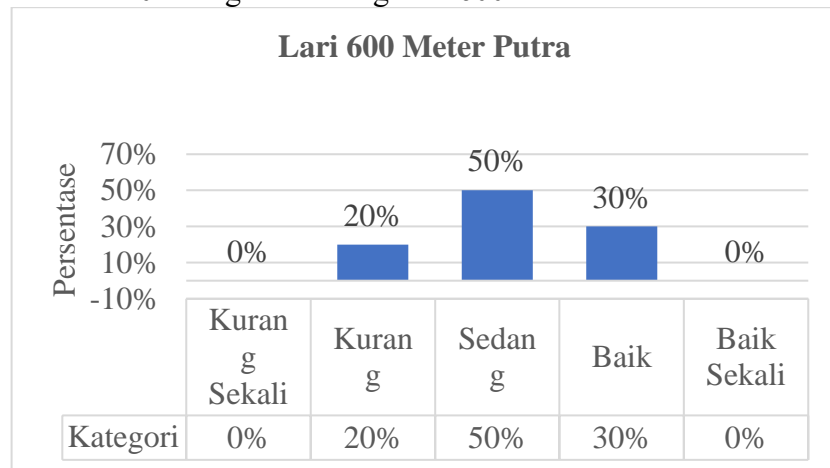
Jika ditunjukkan secara wujud distribusi frekuensi, lari 600 m pada putra kelas III di SD N Ngino 2, Margoagung, Seyegan adalah sebagai berikut :

Tabel 21. Tabel Distribusi Frekuensi Lari 600 Meter Putra

| No | Interval | Kategori | Frekuensi | % |
|--------|-------------|---------------|-----------|------|
| 1 | s.d.-2'19" | Baik Sekali | 0 | 0% |
| 2 | 2'20"-2'30" | Baik | 3 | 30% |
| 3 | 2'31"-2'45" | Sedang | 5 | 50% |
| 4 | 2'46"-3.44" | Kurang | 2 | 20% |
| 5 | 3.45"dst. | Kurang Sekali | 0 | 0% |
| Jumlah | | | 10 | 100% |

Dalam distiribusi frekuensi di atas, maka dapat dilihat diagramnya di bawah ini:

Gambar 10. Diagram Batang Lari 600 M Putra



Dari tabel maupun gambar tersebut memperlihatkan lari 600m putra ada di kelompok “kurang sekali” 0% (0 siswa), “kurang” di 20% (2 siswa), “sedang” yakni 50%, (5 siswa), “baik” 30% (3 siswa), serta “sangat baik” sebanyak 0% (0 siswa). Lari 600m putra dalam kondisi “kurang” berdasarkan rata- rata nilai yakni 3,25.

2) Siswa Putri

a) Lari 30 meter

Deskriptif statistik lari 30 meter siswa putri kelas III di SD Negeri Ngino 2, Margoagung, Kec. Seyegan, Kab. Sleman di peroleh skor paling rendah (*minimum*) 5,72. skor paling tinggi 8,29, rata-rata (*mean*) 7,14, nilai median 7,30, nilai (*mode*) 5,72^a, dan (SD) 0,84. Untuk hasil lengkapnya bisa ditunjukkan ini:

Tabel 22. Deskriptif Statistik Lari 30 M Putri

| Statistik | |
|-----------------------|-------------------|
| <i>N</i> | 6 |
| <i>Mean</i> | 7,1383 |
| <i>Median</i> | 7,2750 |
| <i>Mode</i> | 5,72 ^a |
| <i>Std. Deviation</i> | ,84530 |
| <i>Minimum</i> | 5,72 |
| <i>Maksimum</i> | 8,29 |

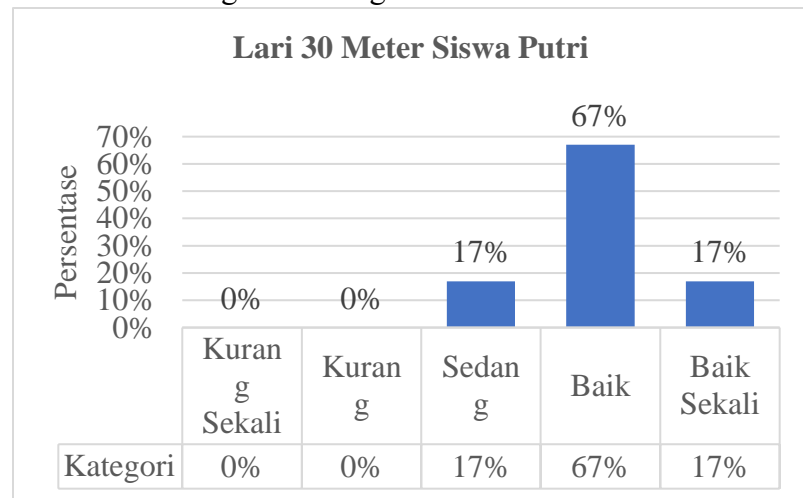
Jika ditunjukkan secara wujud distribusi frekuensi, lari 30 m putri kelas III di SD N Ngino 2, Margoagung, Seyegan adalah sebagai berikut:

Tabel 23. Tabel Distribusi Frekuensi Lari 30 Meter Putri

| No | Interval | Kategori | Frekuensi | % |
|--------|-----------|---------------|-----------|------|
| 1 | s.d-6.7" | Baik Sekali | 1 | 17% |
| 2 | 6.8"-7.5" | Baik | 4 | 67% |
| 3 | 7.6"-8.3" | Sedang | 1 | 17% |
| 4 | 8.4"-9.6" | Kurang | 0 | 0% |
| 5 | 9.7"-dst | Kurang Sekali | 0 | 0% |
| Jumlah | | | 6 | 100% |

Sesuai distribusi frekuensi di atas, maka dapat dilihat diagramnya di bawah ini:

Gambar 11. Diagram Batang Lari 30 M Siswa Putri



Dari tabel bahkan gambar tersebut yakni lari 30 m pada peserta didik putri kategorinya ada di “sangat kurang” 0% (0 siswa), “kurang” sebesar 0% (0 siswa), “sedang” 17%, (1 siswa), “baik” 67% (4 siswa), serta “sangat baik” 17% (1 siswa). Lari 30m putri dalam kondisi “baik” berdasarkan rata-rata nilai 7,14.

b) Gantung Siku Tekuk

Deskriptif statistik gantung siku tekuk siswa putri untuk kelas III di SD Negeri Ngino 2, Margoagung, Seyegan di peroleh skor paling rendah (*minimum*) 10,19. skor paling tinggi 19,28, rata-rata (*mean*) 16,22, nilai tengah 16,89, nilai (*mode*) 10,19^a, dan standar deviasi (SD) 3,20. Hasilnya dapat diketahui di bawah ini:

Tabel 24. Deskriptif Statistik Gantung Siku Tekuk Putri

| Stastistik | |
|-----------------------|--------------------|
| <i>N</i> | 6 |
| <i>Mean</i> | 16,2267 |
| <i>Median</i> | 16,8950 |
| <i>Mode</i> | 10,19 ^a |
| <i>Std. Deviation</i> | 3,20004 |
| <i>Minimum</i> | 10,19 |
| <i>Maksimum</i> | 19,28 |

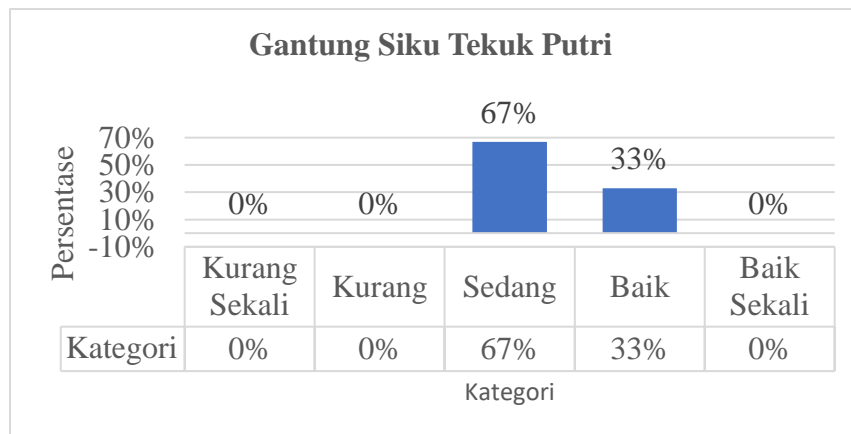
Jika ditunjukkan secara wujud distribusi frekuensi, gantung siku tekuk putri kelas III di SD N Ngino 2, Margoagung, Seyegan adalah sebagai berikut:

Tabel 25. Tabel Distribusi Frekuensi Lari 30 Meter Putri

| No | Interval | Kategori | Frekuensi | % |
|--------|-------------|---------------|-----------|------|
| 1 | 40" ke atas | Baik Sekali | 0 | 0% |
| 2 | 20"-39" | Baik | 2 | 33% |
| 3 | 8"-19" | Sedang | 4 | 67% |
| 4 | 2"-7" | Kurang | 0 | 0% |
| 5 | 0"-1 " | Kurang Sekali | 0 | 0% |
| Jumlah | | | 6 | 100% |

Maka dapat dilihat diagramnya dibawah ini, dari hasil berdasarkan distribusi frekuensi diatas :

Gambar 12. Diagram Batang Gantung Siku Tekuk Putri



Dari gambar atau tabel di mana gantung siku tekuk pada putri kategoriinya da di “kurang sekali” 0% (0 siswa), “kurang” 0% (0 siswa), “sedang” sebanyak 67%, (4 siswa), “baik” 33% (2 siswa), serta “baik sekali” sebanyak 0% (0 siswa). Dalam kondisi “sedang” berdasarkan rata- rata nilai yakni 16,22.

c) Baring Duduk

Deskriptif stastistik baring duduk siswa putri kelas III di SD Negeri Ngino 2, Margoagung, Kec. Seyegan, Kab. Sleman memperoleh nilai terendah 5,00. Nilai tertinggi 17,00, rata-rata (*mean*) 10,70, (*median*) 10,00, (*mode*) 5,00^a, serta (SD) 4,32. hasilnnya:

Tabel 26. Deskriptif Stastistik Baring Duduk Putri

| Stastistik | |
|-------------------------|-------------------|
| <i>N</i> | 6 |
| <i>Mean</i> | 10.6667 |
| <i>Median</i> | 10.0000 |
| <i>Mode</i> | 5.00 ^a |
| <i>Std. Devitiation</i> | 4.32049 |
| <i>Minimum</i> | 5.00 |
| <i>Maksimum</i> | 17.00 |

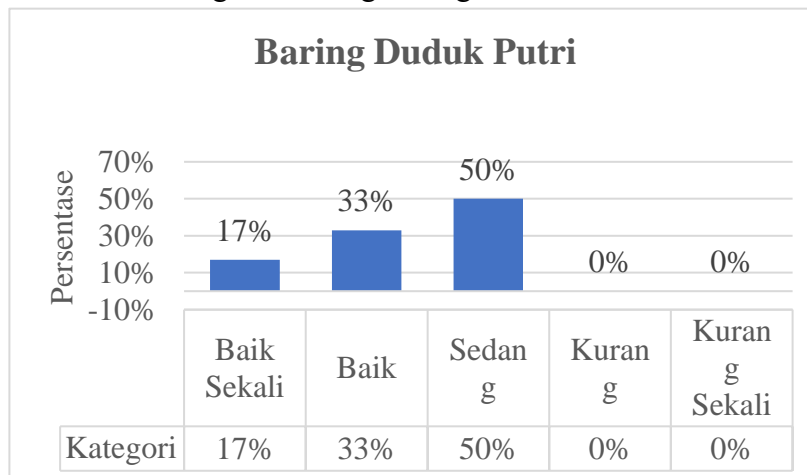
Baring duduk pada putri kelas III di SD N Ngino 2, Margoagung, Seyegan dapat dilihat secara wujud distribusi frekuensi yakni:

Tabel 27. Distribusi Frekuensi Baring Duduk Putri

| No | Interval | Kategori | Frekuensi | % |
|--------|------------|---------------|-----------|------|
| 1 | 20 ke atas | Baik Sekali | 1 | 17% |
| 2 | 14-19 | Baik | 2 | 33% |
| 3 | 7-13 | Sedang | 3 | 50% |
| 4 | 2-6 | Kurang | 0 | 0% |
| 5 | 0-1 | Kurang Sekali | 0 | 0% |
| Jumlah | | | 6 | 100% |

Sesuai dalam distiribusi frekuensi di atas, maka dapat dilihat diagramnya di bawah ini:

Gambar 13. Diagram Batang Baring Duduk Putri



Dari gambar serta tabel tersebut memperlihatkan baring duduk pada peserta didik putri kategorinya ada di “sangat kurang” sebanyak 0% (0 siswa), “kurang” sebanyak 0% (0 siswa), “sedang” sebanyak 50%, (3 siswa), “baik” sebanyak 33% (2 siswa), serta “sangat baik” sebanyak 17% (1 siswa). Baring duduk putri dalam kondisi “sedang”, berdasarkan rata-rata nilai yakni 10,70.

d) Loncat tegak

Deskriptif statistik loncat tegak pada siswa putri kelas III di SD Negeri Ngino 2, Margoagung, Kec. Seyegan, Kab. Sleman memperoleh skor paling rendah 19,00. nilai paling tinggi (*maksimum*) 38,00, rerata 31,34 nilai tengah 36,00, nilai (*mode*) 36,00, serta (SD) 8,48. Hasilnya bisa ditunjukkan di bawah ini :

Tabel 28. Deskriptif Statistik Loncat Tegak Putri

| Statistik | |
|-----------------------|---------|
| <i>N</i> | 6 |
| <i>Mean</i> | 31.34 |
| <i>Median</i> | 36.0000 |
| <i>Mode</i> | 36.00 |
| <i>Std. Deviation</i> | 8.47742 |
| <i>Minimum</i> | 19.00 |
| <i>Maksimum</i> | 38.00 |

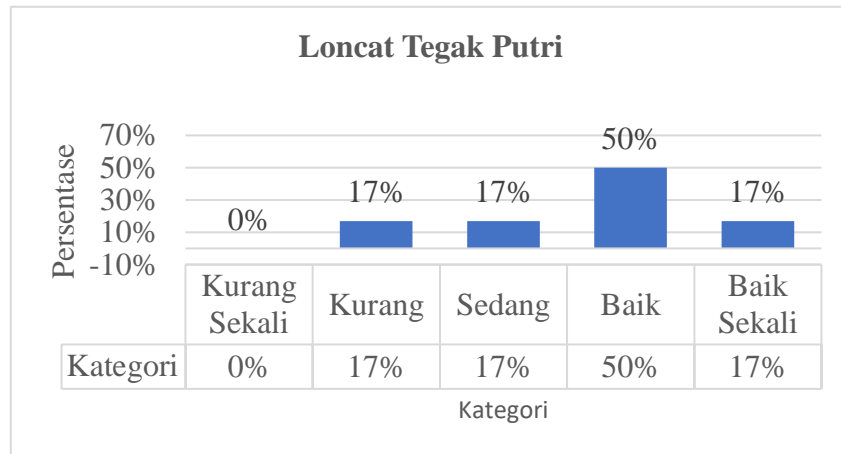
Loncat tegak siswa putri kelas III di SD Negeri Ngino 2, Margoagung, Seyegan bisa ditunjukkan secara wujud distribusi frekuensi antara lain:

Tabel 29. Tabel Distribusi Frekuensi Loncat Tegak Putri

| No | Interval | Kategori | Frekuensi | % |
|--------|-------------|---------------|-----------|------|
| 1 | 42 ke atas | Baik Sekali | 1 | 17% |
| 2 | 34-41 | Baik | 3 | 50% |
| 3 | 28-33 | Sedang | 1 | 17% |
| 4 | 21-27 | Kurang | 1 | 17% |
| 5 | 20 ke bawah | Kurang Sekali | 0 | 0% |
| Jumlah | | | 6 | 100% |

Dari hasil distiribusi frekuensi di atas, maka dapat dilihat diagramnya di bawah ini:

Gambar 14. Diagram Batang Loncat Tegak Putri



Dari tabel bahkan gambar tersebut menunjukkan loncat tegak pada peserta didik putri ada di kelompok “kurang sekali” 0% (0 siswa), “kurang” 17% (1 siswa), “sedang” 17%, (1 siswa), “baik” 50% (3 siswa), serta “baik sekali” 17% (1 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata yakni 31,33 loncat tegak dalam kondisi “sedang”.

e) Lari 600 meter

Deskriptif statistik lari 600 m siswa putri kelas III di SD Negeri Ngino 2, Margoagung, Kec. Seyegan, Kab. Sleman di peroleh nilai terendah 2,89. Nilai tertinggi 5,30, (*mean*) 3,80, (*median*) 3,62, nilai (*mode*) 2,89^a, serta (SD) 0,88. Hasil nya bisa ditunjukan dalam tabel di bawah ini :

Tabel 30. Deskriptif Stastistik Lari 600 M Putri

| Stastistik | |
|-----------------------|-------------------|
| <i>N</i> | 6 |
| <i>Mean</i> | 3.7883 |
| <i>Median</i> | 3.6250 |
| <i>Mode</i> | 2.89 ^a |
| <i>Std. Deviation</i> | .88058 |
| <i>Minimum</i> | 2.89 |
| <i>Maksimum</i> | 5.30 |

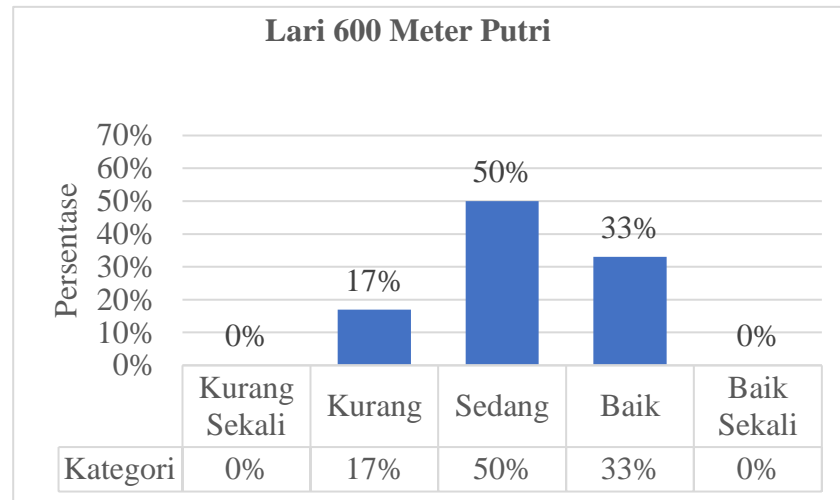
Jika ditunjukkan pada wujud distribusi frekuensi, lari 600 m putri kelas III di SD N Ngino 2, Margoagung, Seyegan adalah sebagai berikut:

Tabel 31. Tabel Distribusi Frekuensi Lari 600 Meter Putri

| No | Interval | Kategori | Frekuensi | % |
|--------|-------------|---------------|-----------|------|
| 1 | S.d-2'32" | Baik Sekali | 0 | 0% |
| 2 | 2'33"-2'54" | Baik | 2 | 33% |
| 3 | 2'55"-3'28" | Sedang | 3 | 50% |
| 4 | 3'29"-4'22" | Kurang | 1 | 17% |
| 5 | 4'23"-dst. | Kurang Sekali | 0 | 0% |
| Jumlah | | | 6 | 100% |

Sesuai distiribusi frekuensi di atas, maka dapat dilihat diagramnya di bawah ini:

Gambar 15. Diagram Batang Lari 600 Meter Siswa Putri



Dari tabel bahkan gambar tersebut memperlihatkan lari 600 m pada peserta didik putri kategorinya di “kurang sekali” 0% (0 siswa), “kurang” 17% (1 siswa), “sedang” 50%, (3 siswa), “baik” 33% (2 siswa), serta “baik sekali” 0% (0 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata yakni 3,80 lari 600 m putri pada kondisi “kurang”.

2. Hasil Uji Prasyarat

Untuk menguji hipotesis, maka analisis data sangat diperlukan untuk memenuhi beberapa uji pada persyaratan agar hasil dapat dipertanggungjawabkan. Uji persyaratan analisis pada kajian ini yakni:

a. Uji Normalitas

Pengujian ini yakni untuk melihat data yang diperoleh dari beberapa variabel yang di analisis tersebut memiliki pola sebaran normal ataupun tidak. Norma yang di pakai adalah $p > 0.05$ yang artinya

normal, sementara $p < 0.05$ berarti sebaran tidak normal. Rangkaian uji normalitas bisa di lihat dari tabel:

Tabel 32. Hasil Uji Normalitas

| Variabel | p | Sig. | Keterangan |
|---------------------------|-------|------|------------|
| Sarapan | 0,748 | 0,5 | Normal |
| Tingkat Kebugaran Jasmani | 0,858 | | Normal |

Tabel diatas memperlihatkan skor signifikansi (p) dinyatakan < dari 0.05, oleh karena itu data dapat di katakan distribusi normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas hubungan dapat dengan uji F. korelasi antar variabel X dan Y bisa di katakan linear jika $p > 0.05$. Hasilnya di bawah ini:

Tabel 33. Hasil Uji Linearitas

| Hubungan Fungsional | p | Sig. | Keterangan |
|---------------------|-------|------|------------|
| X.Y | 0,115 | 0,5 | Linear |

Dari tabel diatas dapat terlihat bahwa nilai signifikansi (p) tentunya lebih besar dari 0,05, maka hubungan seluruh variabel bebas dengan variabel terikatnya dapat di katakan linear.

c. Hasil Uji Hipotesis

Untuk menguji hipotesis menggunakan analisis data penelitian yaitu analisis korelasi sederhana. Hipotesis dalam penelitian ini yaitu “ada hubungan yang signifikan antara sarapan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas III di SD Negeri Ngino 2 Margoagung,

Seyegan. Hasil dari uji hipotesis menggunakan analisis bagian regresi korelasi dapat di lihat dari tabel di bawah ini.

Tabel 34. Koefisien Korelasi Sarapan (X) dengan Tingkat Kebugaran Jasmani (Y)

| Korelasi | <i>r hitung</i> | <i>r tabel</i> | Keterangan |
|-------------------|-----------------|----------------|------------|
| X ₁ .Y | 0,579 | 0,468 | Signifikan |

Mendapatkan nilai 0,579 dinyatakan positif dari hasil koefisien korelasi dengan sarapan dan derajat kebugaran jasmani, berarti semakin tinggi skor sarapan, makin tinggi juga skor derajat kebugaran jasmani. Hipotesis terkait “diantara asupan gizi sarapan dengan derajat kebugaran jasmani peserta didik kelas III di SDN Ngino 2 Margoagung, Seyegan adanya hubungan yang signifikan”, dapat diterima.

B. Pembahasan Penelitian

Berdasarkan analisis penelitian menunjukan hasil nilai $r_{x,y} = 0,579 > r_{(0.05)(16)} = 0,468$ dapat diartikan adanya korelasi yang signifikan antara sarapan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas III di SD N Ngino 2 Margoagung, Seyegan. Penelitian ini sesuai dengan teori kebutuhan manusia, bahwa secara fisiologi sarapan merupakan salah satu komponen paling dasar yang di butuhkan manusia, yaitu makan dan juga minum. Sarapan merupakan jenis kebutuhan primer manusia yang harus di penuhi untuk mempertahankan hidupnya (Syahril, 2021, p. 7). Sarapan adalah kegiatan seseorang makan saat pagi sebelum melakukan aktivitas. Melakukan sarapan sehat yaitu

dengan makan yang seimbang dan mengonsumsi makanan yang menyediakan 20% hingga 25% dari kebutuhan total energi harian pada pagi hari sebelum beraktivitas (Turap et al., p. 21). Dalam memenuhi kebutuhan energi sarapan sangat penting. Secara umum, sarapan menyediakan 25% kebutuhan nutrisi harian yang dibutuhkan tubuh.

Sarapan dianggap penting karena makanan yang dimakan anak setiap hari berguna untuk memenuhi kebutuhan gizinya, meningkatkan kebiasaan makan sehat, dan memberikan energi setiap hari. Sarapan sangat penting bagi siswa sekolah dasar sebagai awal beraktivitasnya sehari-hari. Sarapan sebaiknya dilakukan pada pagi hari untuk memudahkan konsentrasi dalam belajar dan memenuhi yang dibutuhkan yaitu nutrisi proses fisiologis tubuh. Waktu ideal dan umum untuk melakukan sarapan yaitu pada pukul 06.00 - 10.00 WIB. Siswa yang rutin sarapan memiliki energi lebih banyak untuk sekolah. Anak yang tidak sarapan terlihat tidak bugar seperti letih, lesuh, bahkan pingsan. Akibatnya, kejadian tersebut dapat menghambat proses belajarnya (Talakua et al., 2024, p. 147).

Sarapan juga berperan sebagai sumber energi dan nutrisi sehingga memungkinkan seseorang berpikir, belajar, dan berfungsi secara optimal saat bangun di pagi hari. Sarapan pagi akan membuat gula darah tubuh kembali normal meski seseorang tidak makan selama 8 hingga 10 jam (Turap et al., n.d., p. 22). Sarapan bermanfaat dalam meningkatkan konsentrasi dan memelihara ketahanan tubuh dan (Lani et al., 2017, p. 278). Sarapan juga

membantu siswa dalam menjaga kekuatan fisik, menjaga stamina kerja, bahkan menunjang produktivitas dalam bekerja. Bagi anak sekolah, sarapan bisa menaikkan kemampuan menyerap pembelajaran dengan baik.

Anak usia pada sekolah merupakan generasi penerus bangsa yang harus dijaga kualitasnya untuk investasi di masa depan. Upaya dalam meningkatkan mutu SDM wajib dilaksanakan dari usia dini secara sistematis, bahkan berkelanjutan. Anak-anak sekolah banyak melakukan kegiatan di sekolah. Misalnya pada proses belajar sehari-hari dilanjutkan aktivitas istirahat menunjukkan bahwa anak sering mengonsumsi jajanan yang nilai gizinya rendah dan tidak diimbangi dengan lauk pauk. Minuman yang kerap dikonsumsi ketika adalah air mineral, sirup (susu panas yang sudah diseduh), susu tinggi lemak, bahkan susu rendah kalori. Alasannya, masyarakat Indonesia cenderung hanya sarapan untuk mengisi energi dan tidak memperhatikan pola makan seimbang (Nurlinawati et al., 2019, p. 18).

Sarapan yang bergizi dengan pola makan seimbang dari tingkat kebutuhan total energi harian idealnya bisa menyalurkan energi 25% (Jati Prasetyo et al., 2020, p. 19). Membangkitkan semangat belajar siswa dan mengisi kembali simpanan energi selama pembelajaran yang berlangsung sekitar 6 hingga 7 jam. Manfaat sarapan bergizi dan seimbang dapat menjaga tubuh siswa kuat dan sehat, daya ingat dan konsentrasi meningkat, kemampuan belajar meningkat, meningkatkan produktivitas kerja, dan meningkatkan kedisiplinan, dan dapat meningkatkan kebugaran serta

kesehatan siswa dalam beraktifitas (Wahyuni at al., 2016, p. 26). Ketersediaan zat gizi yang seimbang sangat penting sebagai proses fisiologis dalam tubuh manusia. Kebugaran jasmani memiliki hubungan yang sangat erat dengan faktor makanan yang dimakan siswa. Makanan yang dikonsumsi mempengaruhi kinerja fisik, energi dan kesehatan tubuh manusia.

C. Keterbatasan Penelitian

Sebaik mungkin dilakukan penelitian ini, tentu tidak terlepas dari keterbatasan penelitian. Keterbatasan selama melakukan penelitian ini diantaranya:

1. Siswa bisa saja tidak bersungguh-sungguh ketika melakukan dan mengikuti tes.
2. Hal lain yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa, seperti faktor fisiologis, psikologis sehingga peneliti tidak dapat mengontrolnya.
3. Pengetahuan dan biaya yang terbatas untuk melakukan penelitian.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kesimpulan menunjukkan adanya korelasi antara sarapan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas III di SDN Ngino 2 Margoagung, Seyegan, secara skor $r_{x,y} = 0,579 > r_{(0.05)(16)} = 0,468$. Maka dari itu, penting untuk meningkatkan kesadaran siswa akan pentingnya sarapan seimbang dalam meningkatkan kebugaran jasmani tubuh.

B. Implikasi

Implikasi dari penelitian ini menurut kesimpulan diatas dapat dijabarkan sebagai berikut:

1. Bagi guru PJOK, dengan memahami kebiasaan sarapan siswa sebagai bentuk perhatian khusus seperti memberikan edukasi pada peserta didik mengenai urgensi sarapan sebelum melakukan aktivitas fisik atau pembelajaran di sekolah khususnya PJOK dapat membantu meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa.
2. Bisa dipakai untuk referensi penelitian selanjutnya, terkait korelasi sarapan dengan TKJ siswa kelas III di SD N Ngino 2 Margoagung, Seyegan.
3. Hal lain yang kurang mmebantu tingkat kebugaran jasmani seperti melewati sarapan dapat diperhatikan dan dicari solusinya untuk mengurangi hambatan bisa menaikan TKJI.

C. Saran

Saran yang bisa peneliti sampaikan yaitu :

1. Bagi guru, alangkah baiknya lebih memperhatikan kebiasaan sarapan siswa agar dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa.
2. Bagi siswa, untuk memperhatikan kembali kebiasaan sarapan dan menambah latihan fisik untuk mendukung dalam pengembangan dan mempertahankan tingkat kebugaran jasmani.
3. Bagi peneliti berikutnya dapat menumbuhkan bahkan melanjutkan penelitian ini, karena peneliti menyadari skripsi ini masih banyak kekurangan.

DAFTAR PUSTAKA




- Adi Banu Setyo. (n.d.). *Meningkatkan kebugaran jasmani anak mela. Meningkatkan Kebugaran Jasmani Anak Sd Melalui Latihan Kebugaran Aerobik*, 1–8.
- Adolph, R. (2016). *Instrumen Penelitian Food Recall*, 1-23.
- Buku, P., Pedoman, B., Universitas, A., Padang, N., Menteri, K., Nasional, P., Komputer, P., & Kiram, Y. (2013). *Fakultas ilmu keolahragaan*. 1–11.
- Candra Susanto, P., Ulfah Arini, D., Yuntina, L., Panatap Soehaditama, J., & Nuraeni, N. (2024). *Konsep Penelitian Kuantitatif: Populasi, Sampel, dan Analisis Data (Sebuah Tinjauan Pustaka)*. *Jurnal Ilmu Multidisplin*, 3(1), 1–12. <https://doi.org/10.38035/jim.v3i1.504>
- Fitrah, F. N., & Putriningtyas, N. D. (2024). *Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dan Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani Atlet Cabang Olahraga Permainan*. *Jurnal Gizi*, 13(1), 59–69.
- Hanim, B., Ingelia, I., & Ariyani, D. (2022). *Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar*. *Jurnal Kebidanan Malakbi*, 3(1), 28. <https://doi.org/10.33490/b.v3i1.570>
- Hikmah, J. (2020). *Paradigm. Computer Graphics Forum*, 39(1), 672–673. <https://doi.org/10.1111/cgf.13898>
- Jati Prasetyo, T., Nuraeni, I., Kusuma Wati, E., & Rizqiawan, A. (2020). *Pengaruh Edukasi Sarapan Sehat Terhadap Pengetahuan dan Sikap Anak Sekolah Dasar di Purwokerto*. *Teguh Jati Prasetyo. Jurusan Ilmu Gizi*, 1(1), 18–25.
- Karim, A. R., Rahmawati, A. N., Nisa, D. K., Sari, J. A., Sobiyah, S., & Setiawan, B. (2024). *Hubungan Antara Sarapan pagi dengan Hasil Belajar Siswa Kelas 1 SD Mutiara Islami Plus*. *Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran*, 2(3), 506–511.
- Khuluq, K. (2024). *PENGUKURAN TES KEBUGARAN JASMANI TERHADAP SANTRI PUTRA USIA 13-15 TAHUN DI PONDOK PESANTREN PENGUKURAN TES KEBUGARAN JASMANI TERHADAP SANTRI PUTRA USIA 13-15 TAHUN DI PONDOK PESANTREN*. 2(6).
- Langgeng, O. :, Sulaksa, D., & Uny Yulianto, F. (n.d.). *Hubungan antara Asupan....(Langgeng Dwi Sulaksa) 1 CORRELATION BETWEEN BREAKFAST NUTRITION INTAKE WITH PHYSICAL FITNESS LEVEL ON FOURTH, FIFTH, AND SIXTH GRADE STUDENTS IN SD NEGERI 2 WATES WATES DISTRICT KULONPROGO REGENCY*.
- Lani, A., Margawati, A., & Fitranti, D. Y. (2017). *Hubungan Frekuensi Sarapan Dan Konsumsi Jajan Dengan Z-Score Imt/U Pada Siswa Sekolah Dasar*. *Journal of Nutrition College*, 6(4), 277. <https://doi.org/10.14710/jnc.v6i4.18250>
- Mahfud, I., Gumantan, A., & Nugroho, R. A. (2020). *Pelatihan Pembinaan Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga*. *Wahana Dedikasi : Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 3(1), 56. <https://doi.org/10.31851/dedikasi.v3i1.5374>
- Marvelia, R., Kartika, R., & Dewi, H. (2021). *Hubungan Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar Siswa Di Sma Negeri 4 Kota Jambi Tahun 2020*. *Medical*

- Dedication (Medic) : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat FKIK UNJA*, 4(1), 198–205. <https://doi.org/10.22437/medicaldedication.v4i1.13487>
- Mirnawati, L., Irawan, D., khafidatul Kamilah, S., & Wahyu Nengsih, L. (2024). *Cendikia Pendidikan Literatur Review Karakteristik Siswa Sekolah Dasar Dan Implikasi Terhadap Pembelajaran*. 5(5).
- Munte, R. S., Risnita, Jailani, M. S. J., & Siregar, I. (2024). *Analisis Dokumenter Praktisi Pendidikan Islam: Pendekatan Eksperimen dan Noneksperimen (Design Klausul Komparatif dan Design Korelasional)*. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(1), 4370–4375.
- Nurlinawati, Oktarina, Y., & Yuliana. (2019). *Promosi Kesehatan Tentang Pentingnya Sarapan Pagi Bernutrisi bagi Agregate Anak Sekolah Di Sdn 205 Kota Jambi*. *Medic*, 2(1), 17–20.
- Pratiwi, F., Kalola, C. N., & Syamsudin. (2020). *Vol. 03 No. 01 Tahun 2020 Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPES)*. 03(01), 31–39. <https://doi.org/10.35724/mjpes.v5i02.5141>
- Putri, S. K. (2023). *Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar pada Anak Sekolah Dasar : Literature Review*. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(8), 1538–1544. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i8.3738>
- Ridwan, M., Lisnawati, N., & Enginelina, E. (2017). *Hubungan Antara Asupan Energi Dan Aktifitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani*. *Journal of Holistic and Health Sciences*, 1(1), 73–85. <https://doi.org/10.51873/jhhs.v1i1.7>
- Rosario, A. M., Samodra, Y. L., & Suryanto, Y. I. (2019). *Kebiasaan Sarapan Berhubungan dengan Tingkat Kebugaran Jasmani pada Anak Usia Sekolah Dasar di SD Budya Wacana Yogyakarta*. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 6(2), 139–144. <https://doi.org/10.21776/ub.ijhn.2019.006.02.7>
- Rusdianti. (2024). *Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar*, 3(1), 28–35.
- Sabilla, M. (2020). *Modul Panduan Food Recall dan Penggunaan Nutrisurvey*. 1–28.
- Sari, D. N. (2020). *Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar*. *Sporta Saintika*, 5(2), 133–138. <https://doi.org/10.24036/sporta.v5i2.149>
- Suraya, S., Apriyani, S. S., Larasaty, D., Indraswari, D., Lusiana, E., & Anna, G. T. (2019). *“Sarapan Yuks” Pentingnya Sarapan Pagi Bagi Anak-Anak*. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, 2(1), 201–207. <https://doi.org/10.24912/jbmi.v2i1.4350>
- Swihadayani, N. (2023). *Karakteristik Siswa Kelas Rendah Sekolah Dasar*. *Jurnal Sosial Teknologi*, 3(6), 488–493. <https://doi.org/10.59188/journalsostech.v3i6.810>
- Syahrial, M. (2021). *Kebutuhan Dasar Manusia Menurut Ekonomi Islam*. *IndraTech*, 2(1), 51–61. <https://doi.org/10.56005/jit.v2i1.47>
- Talakua, F., RS, A., & Simon, M. (2024). *Penyuluhan Tentang Manfaat Sarapan Pagi Bagi Persekutuan Anak dan Remaja (PAR) Jemaat GPI Papua Bethlehem Sorong*. *Idea Pengabdian Masyarakat*, 4(02), 144–149. <https://doi.org/10.53690/ipm.v4i02.283>
- Tandilangi, A., & Braling, K. T. (2024). *Kebiasaan Sarapan Dengan Prestasi Akademik*

- Pada Mahasiswa Di Salah Satu Universitas Swasta Manado. Klabat Journal of Nursing, 6(1), 105. <https://doi.org/10.37771/kjn.v6i1.1089>*
- Novianthy (2018), *Pentingnya Sarapan Pagi Untuk Anak Sekolah, 1-17.*
- Usmadi, U. (2020). *Pengujian Persyaratan Analisis (Uji Homogenitas Dan Uji Normalitas). Inovasi Pendidikan, 7(1), 50–62. <https://doi.org/10.31869/ip.v7i1.2281>*
- Wahyuni, Y., & Swamilaksita, P. . (2016). *Sosialisasi sarapan sehat pada masyarakat sekolah di SDN Angke 03 Jakarta Barat tahun 2016. Jurnal Al-Ikhlas, 2(1), 20–25.*
- Wijayanti, E. (2023). *Sarapan, Bolehkah Dilewatkan. RSUP Dr. Sarjito Yogyakarta, 2. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2861/sarapan-bolehkah-dilewatkan*
- Yasin, M., Garancang, S., & Hamzah, A. A. (2024). *Metode Dan Instrumen Pengumpulan Data Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. Metodologi Penelitian Untuk Public Relations Kuantitatif Dan Kualitatif, 2(3), 161–173.*

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Observasi Awal/Pra-Penelitian

| | |
|---|--|
|  | KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN <small>Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281 Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092 Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id</small> |
| <hr/> | |
| Nomor : B/242/UN34.16/DL.16/2024 | 16 Oktober 2024 |
| Lampiran : - | |
| Hal : Permohonan Izin Observasi | |
| Yth . SDN NGINO 2 Margoangung, Seyegan, Sleman. | |
| Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini, akan melaksanakan observasi di lingkungan instansi yang Bapak/Ibu pimpin, dalam rangka untuk melengkapi tugas mata kuliah "TUGAS AKHIR SKRIPSI" atas nama : | |
| Nama | : Adellya Ningrum |
| NIM | : 21604221022 |
| Fakultas | : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan |
| Program Studi | : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1 |
| Waktu Pelaksanaan Observasi | : Kamis - Jumat, 17 - 18 Oktober 2024 |
| Judul / Keperluan | : OBSERVASI PRA-PENELITIAN |
| Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya. | |
| Atas izin dan bantuannya diucapkan terima kasih. | |
| <div style="text-align: right;">Dekan,</div> <div style="text-align: center;"> </div> <div style="text-align: right;">Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or. NIP. 19770218 200801 1 002</div> | |
| Tembusan : | |
| 1. Kepala Layanan Administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan; | |
| 2. Mahasiswa yang bersangkutan. | |

Lampiran 2. Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : B/1638/UN34.16/PT.01.04/2024

20 November 2024

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth. Kepala Sekolah SDN Ngino 2 Margoagung, Seyegan, Sleman

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

| | |
|-------------------|---|
| Nama | : Adellya Ningrum |
| NIM | : 21604221022 |
| Program Studi | : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1 |
| Tujuan | : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS) |
| Judul Tugas Akhir | : Hubungan Sarapan terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas III di SDN Ngino 2 Margoagung Seyegan |
| Waktu Penelitian | : 26 November - 9 Desember 2024 |

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Tembusan :
1. Kepala Layanan Administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or.
NIP 19770218 200801 1 002

Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian dari SDN Ngino 2



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH DASAR NEGERI NGINO 2

โรงเรียนดำนงอินโน ๒

Alamat: Ngino XI Dusun. Klawisan, Margoagung, Seyegan, Sleman, Yogyakarta 55561
Telp. 0274-2886828

SURAT PERNYATAAN TELAH MELAKSANAKAN PENELITIAN

Nomor : 100/SD.Ngino2/XII/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Sekolah SD Negeri Ngino 2 Kelurahan Margoagung Kecamatan Seyegan Kabupaten Sleman menerangkan bahwa :

Nama Mahasiswa : Adellya Ningrum
NIM : 21604221022
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar –S1
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta

telah melaksanakan penelitian di SD Negeri Ngino 2 Kelurahan Margoagung Kecamatan Seyegan Kabupaten Sleman mulai tanggal 26 November- 9 Desember 2024, guna penyusunan Tugas Akhir Skripsi yang berjudul **“HUBUNGAN SARAPAN TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS III DI SDN NGINO 2 MARGOAGUNG SEYEGAN”**.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.



Margoagung, 9 Desember 2024

Kepala Sekolah SDN Ngino 2

Diana Fitriani, S.Pd.

NIP.19650202 199201 2 001

Lampiran 4. Surat Izin Peminjaman Lapangan Margokaton

25 November 2024

Hal : Permohonan Peminjaman Lapangan Margokaton

Yth. Kepala Kalurahan Margokaton

Di tempat

Berkenaan dengan penyusunan skripsi mahasiswa S1-Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Fakultas Ilmu Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta, untuk itu kami mohon izin mahasiswa di bawah ini untuk melakukan penelitian dan pengambilan data di Lapangan Margokaton. Adapun mahasiswa tersebut adalah sebagai berikut :

Nama : Adellya Ningrum

Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar

NIM : 21604221022

Judul : Hubungan Sarapan terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas III di SDN Ngino 2 Magoangung Seyegan

Waktu : 28 November – 9 Desember 2024

Demikian surat permohonan ini di buat, atas perhatiannya kami sampaikan terimakasih.

Yogyakarta, 25 November 2024


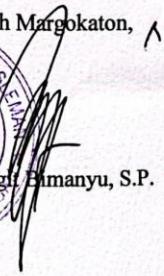

Desen Pembimbing Skripsi




Dr. Ranintya Meikahani, M.Pd

NIP. 199205162019032027

Lampiran 5. Surat Balasan Peminjaman Lapangan Margokaton

| | |
|--|--|
|  | <p>PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN KAPANEWON SEYEGAN PEMERINTAH KALURAHAN MARGOKATON <i>ꦏꦭꦸꦫꦲꦤ꧀ꦩꦂꦒꦺꦴꦏꦠꦺꦤ꧀ꦩꦼꦁꦒꦺꦤ꧀ꦱꦼꦭꦩꦤ꧀</i> Jalan Kebonagung Km. 17, Susukan III, Margokaton, Seyegan, Sleman, 55561 e-mail: margokaton@slemankab.go.id website: margokatonsid.slemankab.go.id</p> |
| <p>Margokaton, 26 November 2024</p> | |
| No. | : 140/99/MK/XI/2024 |
| Lampiran | : - |
| Hal | : Pemberitahuan Izin Pemakaian Lapangan Margokaton |
| <p>Kepada Yth. Dr. Ranintya Meikahani, M.Pd. FKIK UNY di Yogyakarta</p> | |
| <p>Dengan hormat,</p> <p>Menindaklanjuti Surat Saudara pada tanggal 25 November 2024 perihal Permohonan Ijin Peminjaman Lapangan Margokaton untuk kepentingan penelitian dan pengambilan data skripsi mahasiswa sebagai berikut:</p> <p>Nama : Adellya Ningrum Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar NIM : 21604221022 Judul : Hubungan Sarapan terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SD Kelas III di SD N Ngino 2 Margoagung Seyegan</p> <p>Dengan ini kami menyatakan tidak keberatan dan mendukung kegiatan tersebut untuk dapat dilaksanakan di Lapangan Margokaton (untuk fasilitas Jogging Track dan Pull up) pada tanggal 28 November 2024 mulai Pukul 07.00-10.00 WIB.</p> <p>Demikian pemberitahuan ini kami sampaikan, dan agar dipergunakan sebagaimana mestinya.</p> | |
| <p>Tembusan:</p> <p>1. Arsip</p> | <p>Lurah Margokaton, </p> <p> Anggit Bimanyu, S.P.</p> |

Lampiran 6. Surat Permohonan Peminjaman Alat



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telp. (0274)550826, 513092, Faksimile (0274) 513092
Laman : fikk.uny.ac.id Surel : humas_fikk@uny.ac.id

Nomor : 20 November 2024
Hal : Permohonan Peminjaman Alat

Kepada Yth.
Wakil Dekan PKUSD FIKK UNY
Dr. Aris Fajar Pambudi, M.Or.
Di Tempat

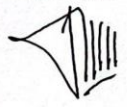
Dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Program Sarjana Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin menggunakan alat FIKK UNY yang terlampir untuk kepentingan penelitian dalam Tugas Akhir Skripsi, kami mohon bapak/ibu berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa :

Nama : Adellya Ningrum
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
NIM : 21604221022




Dosen Pembimbing : Dr. Ranintya Meikahani, M.Pd
NIP : 199205162019032027

Penelitian akan dilakukan pada :
Tanggal : 26 November – 09 Desember 2024
Tempat : SD Negeri Ngino 2 Margoagung, Seyegan, Sleman, Yogyakarta
Judul skripsi : Hubungan Sarapan Terhadap Tingkat Kebugarana Jasmani Siswa Kelas III di SDN Ngino 2 Seyegan Margoagung Sleman

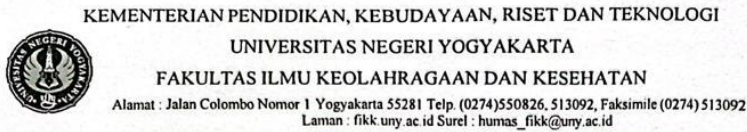
Demikian surat ini dibuat, dapat dipergunakan sebagaimana mestinya atas kerja sama dan izin yang diberikan kami ucapkan terimakasih.

Yogyakarta, 20 November 2024
Mahasiswa

Adellya Ningrum
NIM. 21604221022

Lampiran 7. Jawaban Peminjaman Alat/Fasilitas

|  | KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN Jalan Colombo Nomor 1 Telepon (0274) 586168 Yogyakarta 55281 Laman: fikk.uny.ac.id , email: humas_fikk@uny.ac.id | | | | | | | | |
|--|---|---------------------|--------|---------------|---|---------|---|------------------------|---|
| <hr/> | | | | | | | | | |
| Nomor : B/71/UN34.16/PL.15.01/2024 | 22 November 2024 | | | | | | | | |
| Perihal : Jawaban Permohonan Penggunaan Fasilitas/Alat | | | | | | | | | |
| Kepada Yth. Adellya Ningrum | | | | | | | | | |
| Dengan hormat, | | | | | | | | | |
| Menanggapi surat saudara tanggal 20 November 2024, perihal sebagaimana tersebut pada pokok surat, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, UNY mengizinkan Saudara menggunakan fasilitas/alat berupa : | | | | | | | | | |
| <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"><thead><tr><th style="text-align: center;">Nama Fasilitas/Alat</th><th style="text-align: center;">Jumlah</th></tr></thead><tbody><tr><td>Tiang Pancang</td><td style="text-align: center;">2</td></tr><tr><td>Meteran</td><td style="text-align: center;">1</td></tr><tr><td>Papan Skala Sentimeter</td><td style="text-align: center;">1</td></tr></tbody></table> | | Nama Fasilitas/Alat | Jumlah | Tiang Pancang | 2 | Meteran | 1 | Papan Skala Sentimeter | 1 |
| Nama Fasilitas/Alat | Jumlah | | | | | | | | |
| Tiang Pancang | 2 | | | | | | | | |
| Meteran | 1 | | | | | | | | |
| Papan Skala Sentimeter | 1 | | | | | | | | |
| Tanggal : 26 November 2024 – 09 Desember 2024 | | | | | | | | | |
| Tempat : SD N Ngino 2 Margoagung, Seyegan, Sleman, Yogyakarta | | | | | | | | | |
| Acara : Penelitian Tugas Akhir Skripsi | | | | | | | | | |
| Dengan ketentuan sebagai berikut: | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none">1. Menjaga kebersihan fasilitas/alat yang dipakai;2. Jika sudah selesai dipergunakan segera lapor kepada Petugas. | | | | | | | | | |
| Demikian agar menjadikan perhatian dan terima kasih. | | | | | | | | | |
| Tembusan: Petugas Gudang Timur | <div style="text-align: right;">Wakil Dekan Bidang Perencanaan, Keuangan, Umum, dan Sumberdaya,  H. Agus Pujatambudi, S.Pd., M.Or. NIP. 198205272009121006</div> <div style="text-align: center;"></div> | | | | | | | | |

Lampiran 8. Permohonan Pengenaan Tarif 75%



Nomor : 22 November 2024
Hal : Permohonan Pengenaan Tarif 75%

Yth. Kepala Balai Besar Kerajinan dan Batik
Jl. Kusumanegara No.7
Kota Yogyakarta Kode Pos 55166
Daerah Istimewa Yogyakarta

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Prof. Dr. Cerika Rismayanthi, M.Or.
NIP : 198301272006042001
Jabatan : Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kemahasiswaan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta

dengan ini, menyatakan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama : Adellya Ningrum
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
NIM : 21604221022

adalah benar-benar mahasiswa dari Program Studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar (S1) Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta. Adapun berkaitan dengan jasa layanan :

1. Kalibrasi Stopwatch

dari Balai Besar Kerajinan dan Batik yang akan digunakan oleh mahasiswa tersebut, kami mohon untuk bisa dikenakan tarif sebesar 75% (tujuh puluh lima persen).

Demikian, atas perhatian dan bantuannya kami sampaikan terimakasih.

Yogyakarta, 22 November 2024
Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kemahasiswaan,

Prof. Dr. Cerika Rismayanthi, M.Or.
NIP. 198301272006042001

Lampiran 9. Sertifikat Kalibrasi Stopwatch



BADAN STANDARISASI DAN KEBIJAKAN JASA INDUSTRI
BALAI BESAR STANDARISASI DAN PELAYANAN
JASA INDUSTRI KERAJINAN DAN BATIK
Jl. Kusumanegara No. 7 Telp. (0274) 546111, Fax. (0274) 543582 YOGYAKARTA 55166
Website : bbkb.kemenperin.go.id Email : bbkb@kemenperin.go.id

SERTIFIKAT KALIBRASI

CALIBRATION CERTIFICATE

No. 853F/21.11.24

IDENTITAS ALAT / Equipment Identity

Nama / Name : Stopwatch
Pabrik Pembuat / Manufacture : Sewan
Model / Type : JW8 - 2060
Nomor Seri / Serial Number : -
Kapasitas / Capacity : 9*59'59"99 °
Pembacaan Terkecil / Division : 0,01 detik

IDENTITAS PEMILIK / Owner Identity

Pemilik / Owner : Adellya Ningrum (Universitas Negeri Yogyakarta)
Alamat / Address : Jl. Colombo No.1, Karang Malang, Caturtunggal, Kec. Depok, Kab. Sleman, Yogyakarta

Yogyakarta, 26 November 2024

Plt. Kepala Bagian Tata Usaha



Lucius Pradana Adhi Nugroho, ST., M.S.E
NIP. 19700412009111001

Kode Dokumen:



Untuk memeriksa keaslian dokumen, pindai kode QR di atas atau masukkan kode dokumen pada bbkb.kemenperin.go.id/vasta/cek

Lanjutan.



BADAN STANDARISASI DAN KEBIJAKAN JASA INDUSTRI
BALAI BESAR STANDARISASI DAN PELAYANAN
JASA INDUSTRI KERAJINAN DAN BATIK
Jl. Kusumanegara No. 7 Telp. (0274) 546111, Fax. (0274) 543582 YOGYAKARTA 55166
Website : bbkb.kemenperin.go.id Email : bbkb@kemenperin.go.id

Nomor Kalibrasi : 853F/21.11.24

Halaman 2 dari 2

Nama Alat : **STOPWATCH**
Tanggal Kalibrasi : 25/11/2024
Tempat Kalibrasi : LK BBKB
Suhu Ruang : $22,4 \pm 0,3$ °C
Kelembaban : $57,1 \pm 1,8$ % RH


HASIL KALIBRASI

| Pembacaan Alat (s) | Pembacaan Alat Standar (s) | Koreksi (s) | Ketidakpastian (s) |
|--------------------|----------------------------|-------------|--------------------|
| 10,00 | 10,01 | 0,01 | 0,64 |
| 30,00 | 30,01 | 0,01 | |
| 60,00 | 60,01 | 0,02 | |
| 90,00 | 90,01 | 0,02 | |
| 300,00 | 299,99 | 0,01 | |
| 600,00 | 599,98 | 0,00 | |
| 900,00 | 899,97 | -0,03 | |

Ketidakpastian kalibrasi ditetapkan pada tingkat kepercayaan 95% dan faktor cakupan (k) = 2

Alat ini dikalibrasi menggunakan ALAT STANDAR digital stopwatch yang tertelusur ke satuan internasional melalui LK-008-IDN
Metode Kalibrasi : INHOUSE METHOD dengan menggunakan perbandingan langsung

Petugas Kalibrasi


Muhammad Hadi Wibowo

Menyetujui,
Penyelia Kalibrasi


Nazula Nur Latifah

Lampiran 10. Hasil Wawancara Pra-Penelitian

**FORMAT PERTANYAAN OBSERVASI PRA-PENELITIAN
HUBUNGAN SARAPAN TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DI
SDN NGINO 2 MARGOANGUNG SEYEGAN**
Jumat, 18 Oktober 2024

1. SISWA

| No | Pertanyaan | Jawaban |
|-----------|--|---|
| 1. | Apakah siswa kelas 3 menyukai pembelajaran olahraga? | Sangat menyukai. |
| 2. | Hambatan apa yang di alami ketika pembelajaran olahraga? | Saat cidera atau <i>body contac</i> , bertengkar, waktunya habis untuk marah-marah, dan ketika ada yang tidak mau ikut berolahraga karena merasa lemas. |
| 3. | Apa tanggapan siswa tentang cara mengajar guru dalam pembelajaran olahraga? | Baik, senang, happy |
| 4. | Bagaimana suasana kelas ketika pembelajaran? | senang |
| 5. | Suasana apa yang diinginkan ketika pembelajaran olahraga? | Senang-senang |
| 6. | Apa yang siswa ketahui terkait sarapan pagi/sehat? | Makan sebelum berangkat sekolah atau melakukan aktifitas. |
| 7. | Adakah siswa yang tidak sarapan sebelum berangkat ke sekolah? Berapa siswa? | 9 anak tidak sarapan, 7 anak selalu sarapan. |
| 8. | Apa alasan tidak melakukan sarapan ? | Tidak mau, tidak terbiasa, tidak disiapkan oleh orang tua, malas, bangun kesiangan, keburu-buru, terlambat. |
| 9. | Apa yang di rasakan siswa ketika tidak melakukan sarapan ? | Sakit perut, perut terasa kosong, lemes, mudah lelah. |
| 10. | Apa yang di rasakan siswa ketika tidak melakukan sarapan saat pembelajaran olahraga? Perut sakit? Kelelahan? | Mudah lelah dan tidak bugar karena perut terasa kosong. |
| 11. | Biasanya sarapan / makan denga apa | Sayur sop, boncis, ayam daging lele, nila. 4 sehat, 5 sempurna. |

2. GURU

| No | Pertanyaan | Jawaban |
|----|---|--|
| 1. | Kurikulum apa yang di gunakan untuk kelas ? | K13 |
| 2. | Adakah pembelajaran/materi ttg sarapan pagi atau makanan sehat? | Tema 4 kelas 3 SD subtema 1 pembelajaran 4 PJOK TEMA 4 SUBTEMA 3 KELAS 3 SD |
| 3. | Berapa banyak jumlah siswa kelas 3? | Kelas 3 : 16 anak Kelas 2 : 21 anak Kelas 3 : 10 anak |
| 4. | Apa yang ibu ketahui terkait sarapan pagi/sehat? | Penting untuk energi anak dalam melakukan aktifitas. Kebanyakan sarapan pagi, baw abekal, ada beberapa anak yg biasa tdaj sraapan pagi, 2 anak sering sakit perut |
| 5. | Adakah siswa kelas 3 yang sering melewatkan sarapan pagi? Berapa persen siswa yang sering melewatkan sarapan? | 2 anak |
| 6. | Kendala apa saja yang di hadapi siswa saat pembelajaran ketika belum sarapan? | Tidak biasa sarapan. Menghambat pembelajaran dalam konsentrasi, ada rasa lemas tapi di abaikan siswa. |
| 7. | Apakah siswa merasa mudah lelah, cape, suntuk karena melewat kan sarapan? | Jam 9 sakit perut, di suruh minum makan tidak mau makan, |
| 8. | Strategi apa yang ibu gunakan ketika menghadapi siswa yang sering melewatkan sarapan pagi? | Anak boleh makan saat di kelas , mau di belikan, merayu dengan org tua. |

Lampiran 11. Instrumen Penelitian

1. *Food Recall*

Langkah-langkah Metode Food Recall sebagai berikut.

- a. Responden diminta untuk mengisi Tabel yang tersedia pada kuisioner mengenai menu makan dalam sehari dan ukuran porsi.
- b. Peneliti mengubah ukuran makan responden dari ukuran rumah tangga (URT) menjadi gram menurut DKBM
- c. Lakukan rekapitulasi tentang penggunaan bahan makanan yang merupakan sumber-sumber zat gizi tertentu

2. Pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani

Instrumen yang digunakan dalam tes TKJI untuk usia 6-9 tahun sebagai berikut:

A. Lari 30 meter/*sprint*.

- a. Tujuan lari cepat atau lari *sprint* adalah untuk mengukur kecepatan lari dalam jarak 30 meter, dalam hal ini jarak yang di tempuh siswa putra dan putri adalah sama
- b. Alat dan fasilitas yang di gunakan terdiri atas:
 - 1) Lapangan: Lintasan lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak 40 meter dan masih mempunyai lintasan
 - 2) bendera start, peluit, tiang pancang, stopwatch, formulir dan alat tulis.

c. Petugas tes:

- 1) Juru berangkat atau starter,
- 2) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil.

d. Pelaksanaan:

- 1) Sikap permulaan: peserta berdiri dibelakang garis start,
- 2) Gerakan: pada aba-aba “siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari,
- 3) Kemudian pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju ke garis finish, menempuh jarak 40 meter,
- 4) Lari masih bisa diulang apabila: (a) Pelari mencuri start, (b) Pelari tidak melewati garis finish, (c) Pelari terganggu oleh pelari lain.

e. Pengukuran waktu: Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis finish.

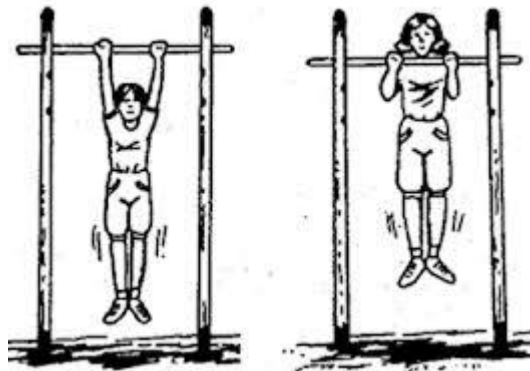
f. Pencatatan hasil: (1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 30 meter dalam satuan waktu detik, (2) Pengambilan waktu: satu angka di belakang koma untuk stopwatch manual, dan dua angka di belakang koma untuk stopwatch digital.



Sumber : <https://images.app.goo.gl/fRRRvd66jhXDCTLY9>

1. Tes Gantung Siku Tekuk/Pull Up

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



Sumber : <https://images.app.goo.gl/7HnqofT7M7Q3XcES9>

2. Tes Baring Duduk 30 detik/ *Sit Up*

- a. Tujuan baring duduk/Sit Up adalah untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut. Dengan penilaian kelompok umur 6-9 tahun dapat melakukan selama 30 detik, tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
- b. Alat dan fasilitas meliputi: Lantai/lapangan rumput yang rata dan bersih, *Stopwatch*, nomor dada, formulir dan alat tulis.
- c. Petugas tes: Pengamat waktu dan penghitung gerakan merangkap pencatat hasil.
- d. Pelaksanaan: (1) Sikap permulaan: Berbaring telentang di lantai atau rumput, kedua lutut ditekuk dengan sudut 90 derajat, kedua tangan jarijarinya bertautan diletakkan di belakang kepala, (2) Petugas atau peserta yang lain memegang atau menekan pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat, (3) Petugas atau peserta yang lain

memegang atau menekan pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat lihat gambar.

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

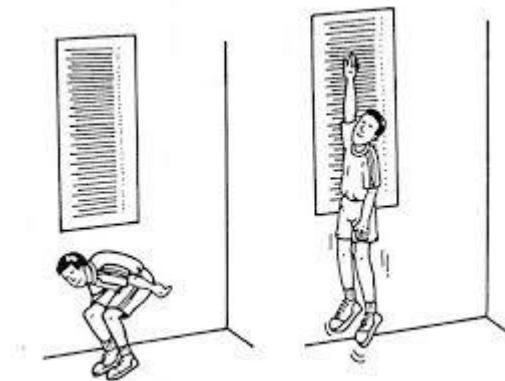


Sumber: <https://images.app.goo.gl/yWuHz8pNKCS8F65T7>

3. Tes Loncat Tegak

- a. Tujuan tes ini adalah untuk mengukur daya ledak (eksplosif) dari otot tungkai, Tes ini bertujuan untuk mengukur tenaga eksplosif.
- b. Alat dan fasilitas meliputi: (1) Papan berskala centimeter, warna gelap, berukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding atau tiang, serbuk kapur putih, alat penghapus, nomor dada, formulir dan alat tulis. Jarak antara lantai dengan 0 atau nol pada skala yaitu: 100 cm lihat gambar
- c. Petugas tes: Pengamat dan pencatat hasil.

- d. Pelaksanaan: (1) Sikap permulaan: Terlebih dahulu ujung jari peserta diolesi serbuk kapur atau magnesium, kemudian peserta berdiri tegak dekat dengan dinding kaki rapat, papan berada disamping kiri peserta atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dengan dinding diangkat atau diraihkan ke papan berskala sehingga meninggalkan bekas raihan jari, (2) Gerakan: Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayunkan ke belakang lihat gambar. Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas. Gerakan ini diulangi sampai 3 kali berturut turut.
- e. Pencatatan Hasil: Hasil yang dicatat adalah selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak, ketiga selisih raihan dicatat.



Sumber : <https://images.app.goo.gl/1ooKWBueifY9Vvc7>

4. Tes Lari 600 meter

- a. Tes ini digunakan untuk mengukur daya tahan paru, jantung, dan pembuluh darah, pada anak usia 6-9 tahun, dengan jarak yang di gunakan

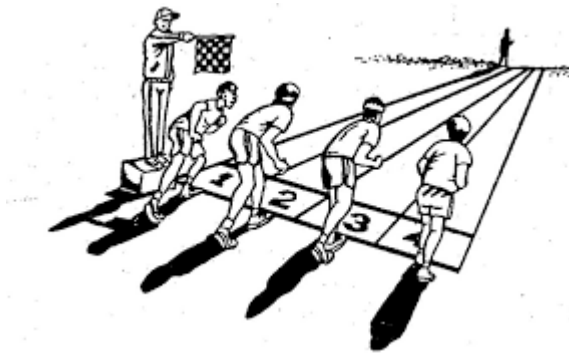
adalah 600 meter, Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.

b. Alat dan Fasilitas: alat dan fasilitas ini meliputi: Lintasan lari berjarak 600 meter, *stopwatch*, bendera *start*, peluit, tiang pancang, nomor dada, formulir dan alat tulis.

c. Petugas Tes: ada beberapa yang terdiri dari: Juru berangkat, pengukur waktu, pencatat hasil, pembantu umum.

d. Pelaksanaan: (1) Sikap permulaan: Peserta berdiri di belakang garis *start*, (2) Gerakan: Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap *start* berdiri, siap untuk berlari lihat gambar. Pada aba-aba “Ya” peserta lari menuju garis *finish* menempuh jarak 600 meter. Dengan catatan: Lari diulang bilamana: ada pelari yang mencuri *start*, pelari tidak melewati garis *finish*.

e. Pencatatan Hasil: Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis *finish*. Kemudian hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 600 meter. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.



Sumber : <https://images.app.goo.gl/Qr1cACNG661A4kuD6>

Tabel Formulir Tes Kebugaran Jasmani Indonesia

| NO | Jenis Tes | Hasil | Nilai | Keterangan |
|----|---|------------|-------|------------|
| 1. | Lari 30 meter |detik | | |
| 2. | Gantung Siku Tekuk/ <i>Pul-Up</i> |detik | | |
| 3. | Baring Duduk/ <i>Sit Up</i> 30 detik |kali | | |
| 4. | Loncat Tegak a. Tinggi raihan cm b. Loncatan I cm c. Loncatan II cm d. LoncatanIII cm |cm | | |
| 5. | Lari 600 meter |menit | | |
| 6. | Jumlah Nilai (tes 1 + tes 2 + tes 3 + tes 4 + tes 5) = | | | |
| 7. | Klasifikasi = | | | |

Sumber : Kemendiknas (2010, p. 30)

Lampiran 12. Data Siswa Kelas III SD Negeri Ngino 2

| NO | NAMA | JK | TEMPAT LAHIR | TANGGAL LAHIR | USIA |
|-----------|-------------|-----------|---------------------|----------------------|-------------|
| 1 | AZ | P | SLEMAN | 2016-03-20 | 8 TAHUN |
| 2 | AS | L | SLEMAN | 2015-11-25 | 9 TAHUN |
| 3 | ADK | L | SLEMAN | 2015-12-24 | 9 TAHUN |
| 4 | ARDP | L | SLEMAN | 2015-10-23 | 9 TAHUN |
| 5 | APU | L | SLEMAN | 2016-02-23 | 8 TAHUN |
| 6 | AGR | L | KULON PROGO | 2016-07-04 | 8 TAHUN |
| 7 | DNP | L | SLEMAN | 2015-09-04 | 9 TAHUN |
| 8 | DBS | L | SLEMAN | 2015-02-16 | 9 TAHUN |
| 9 | DAPP | L | PEMALANG | 2015-08-04 | 9 TAHUN |
| 10 | DAY | L | SLEMAN | 2015-08-18 | 9 TAHUN |
| 11 | ER | P | SLEMAN | 2016-01-02 | 8 TAHUN |
| 12 | FAN | L | SLEMAN | 2015-04-29 | 9 TAHUN |
| 13 | FN | P | SLEMAN | 2015-03-18 | 9 TAHUN |
| 14 | GAP | L | SLEMAN | 2016-05-08 | 8 TAHUN |
| 15 | NSM | P | SLEMAN | 2015-05-06 | 9 TAHUN |
| 16 | QIT | P | SLEMAN | 2015-11-30 | 9 TAHUN |

Lampiran 13. Data Penelitian Tes Kebugaran Jasmani Siswa

Data Tes Kebugaran Jasmani Putra

| No | Lari 30m | | Gantung Siku Tekuk | | Baring Duduk | | Loncat Tegak | | Lari 600 meter | | Jumlah |
|----|----------|---|--------------------|---|--------------|---|--------------|---|----------------|---|--------|
| | S | N | S | N | S | N | S | N | S | N | |
| 2 | 6,62 | 3 | 24,89 | 4 | 9 | 3 | 24 | 3 | 3.07 | 3 | 16 |
| 3 | 6.08 | 3 | 19.15 | 3 | 16 | 4 | 30 | 4 | 3.15 | 3 | 17 |
| 4 | 5.49 | 5 | 22.14 | 4 | 13 | 4 | 33 | 4 | 2.73 | 4 | 21 |
| 5 | 6.73 | 3 | 28.21 | 4 | 8 | 3 | 30 | 4 | 3.38 | 3 | 17 |
| 6 | 6.10 | 4 | 23.30 | 4 | 9 | 3 | 28 | 3 | 3.38 | 2 | 16 |
| 7 | 6.64 | 3 | 20.53 | 3 | 15 | 4 | 37 | 4 | 3.00 | 4 | 18 |
| 8 | 5.61 | 4 | 22.35 | 4 | 14 | 4 | 34 | 4 | 3.08 | 3 | 19 |
| 9 | 5.81 | 4 | 26.38 | 4 | 17 | 5 | 38 | 5 | 2.93 | 4 | 22 |
| 11 | 7.93 | 2 | 18.62 | 3 | 14 | 3 | 29 | 3 | 4.39 | 2 | 13 |
| 13 | 5.32 | 5 | 15.66 | 3 | 18 | 5 | 37 | 4 | 3.45 | 3 | 20 |

Data Tes Kebugaran Jasmani Putri

| No | Lari 30m | | Gantung Siku Tekuk | | Baring Duduk | | Loncat Tegak | | Lari 600 meter | | Jumlah |
|----|----------|---|--------------------|---|--------------|---|--------------|---|----------------|---|--------|
| | S | N | S | N | S | N | S | N | S | N | |
| 1 | 6,83 | 3 | 18.57 | 3 | 8 | 3 | 36 | 4 | 3.23 | 4 | 17 |
| 10 | 7.44 | 3 | 15.19 | 3 | 11 | 4 | 37 | 4 | 4.02 | 3 | 17 |
| 12 | 8.29 | 2 | 17.83 | 3 | 5 | 3 | 19 | 2 | 5.30 | 2 | 12 |
| 14 | 7.20 | 3 | 20.27 | 4 | 14 | 4 | 36 | 4 | 4.08 | 3 | 18 |
| 15 | 7.35 | 3 | 19.22 | 3 | 9 | 3 | 22 | 3 | 2.89 | 3 | 15 |
| 16 | 5.72 | 5 | 21.28 | 4 | 17 | 5 | 38 | 5 | 3.21 | 4 | 23 |

Lampiran 14. Data *Food Recall*

| No. Responden | Hari | Jenis Makanan | Ukuran | Kalori | Jumlah | Rata-rata |
|---------------|------|-----------------------|--------|--------|---------|-----------|
| 1 | 1 | Papeda | 20gr | 372.7 | 1.041,8 | 173,63 |
| | | Nasi + Telur dadar | 120 gr | | | |
| | | Nasi + Lele | 135gr | | | |
| | 2 | Nasi + Ayam kecap | 130gr | 406.9 | | |
| | | Sosis bakar+tela-tela | 35gr | | | |
| | 3 | Nasi + Telur | 120gr | 307.2 | | |
| 2 | 1 | Nasi +Ayam goreng | 125gr | 437.2 | 977,3 | 139 |
| | | Roti tawar | 25gr | | | |
| | | Nasi+Ikan lele | 135gr | | | |
| | 2 | Nasi+Lele | 135gr | 449 | | |
| | | Nasi+Telur | 120gr | | | |
| | | Nasi+tempe | 95gr | | | |
| | 3 | Bubur | 125gr | 91.1 | | |
| 3 | 1 | Nasi+Ayam goreng | 124gr | 388.4 | 1.092 | 182 |
| | | Taro | 25gr | | | |
| | 2 | nasi+ayam goreng | 125gr | 633.1 | | |
| | | nasi+sambel | 60gr | | | |
| | | sate+lonthong | 85gr | | | |
| | 3 | mie kuah | 50gr | 70.5 | | |
| 4 | 1 | Nasi goreng | 75gr | 669.3 | 1.526,1 | 218,014 |
| | | nasi+ayam goreng | 135gr | | | |
| | | nasi+telur goreng | 120gr | | | |
| | 2 | nasi + ayam goreng | 125gr | 669.3 | | |
| | | nasi+telur goreng | 130gr | | | |
| | | Nasi goreng | 250gr | | | |
| | 3 | Nasi+Ayam goreng | 125gr | 187.5 | | |
| 5 | 1 | mie kuah | 30gr | 334 | 1.114,8 | 185,8 |
| | | Nasi+ayam goreng | 125gr | | | |
| | 2 | nasi+ayam goreng | 125gr | 489.1 | | |
| | | mie bakso | 140gr | | | |
| | 3 | nasi + ayam goreng | 30gr | 291.7 | | |

| | | | | | | |
|----|---|-------------------|-------|--------|----------|---------|
| 6 | 1 | nasi+lele goreng | 135gr | 674.3 | 1.066,6 | 152,371 |
| | | nasi+ayam goreng | 130gr | | | |
| | | Nasi goreng | 250gr | | | |
| | 2 | nasi + sayur shop | 115gr | 308.3 | | |
| | | nasi telur dadar | 130gr | | | |
| | | mie rebus | 150gr | | | |
| | 3 | nasi+sayur bayam | 110gr | 84 | | |
| 7 | 1 | Nasi+ayam goreng | 130gr | 669.3 | 1.624,4 | 232,057 |
| | | nasi goreng | 250gr | | | |
| | | nasi + ayam telur | 130gr | | | |
| | 2 | nasi + soup | 115gr | 729.1 | | |
| | | mie goreng | 85gr | | | |
| | | nasi padang | 300gr | | | |
| | 3 | nasi + nuget | 100gr | 226 | | |
| 8 | 1 | nasi+telur | 130gr | 839.6 | 1.757,5 | 351,5 |
| | | Susu | 200gr | | | |
| | 2 | nasi+saur sop | 115gr | 178.7 | | |
| | 3 | nasi+nuget | 110gr | 739.2 | | |
| | | Susu | 200gr | | | |
| 9 | 1 | sosis+nasi | 100gr | 767,14 | 1.940,04 | 323.34 |
| | | mi ayam | 400gr | | | |
| | | nasi goreng | 250gr | | | |
| | 2 | nasi+kacang | 120gr | 620.9 | | |
| | | nasi +nuget | 110gr | | | |
| | | Spaggeti | 150gr | | | |
| | 3 | sosis+nasi | 100gr | 522 | | |
| 10 | 1 | nasi+ayam goreng | 125gr | 744.1 | 1.205,6 | 172,22 |
| | | kentang goreng | 80gr | | | |
| | | nasi goreng | 150gr | | | |
| | 2 | nasi+telur goreng | 120gr | 308.3 | | |
| | | nasi+sup kuah | 100gr | | | |
| | | mie goreng | 95gr | | | |
| | 3 | nasi+telur goreng | 130gr | 153.5 | | |
| 11 | 1 | Nasi+Ayam | 130gr | 291.7 | 777,6 | 259,2 |
| | 2 | Nasi +sup | 180gr | 178.7 | | |
| | 3 | Nasi+Lele goreng | 130gr | 307.2 | | |

| | | | | | | |
|-------------------|----|---------------------------|------------------|--------|---------|---------|
| 12 | 1 | Papeda | 20gr | 354.7 | 572,8 | 114,56 |
| | | nasi goreng | 80gr | | | |
| | | mie nasi | 120gr | | | |
| | 2 | mie gelas | 20gr | 190.5 | | |
| | | nasi+nila bakar | 130gr | | | |
| | | garam+salam | 10gr | | | |
| | 3 | garam+salam | 10gr | 27.6 | | |
| 13 | 1 | Roti mie | 25gr | 186.9 | 1.360,7 | 194,38 |
| | | ciki | 15gr | | | |
| | | soto | 90gr | | | |
| | 2 | nasi+telor | 130gr | 1020.3 | | |
| | | mie ayam | 400gr | | | |
| | | ciki | 10gr | | | |
| | 3 | nasi + telur | 130gr | 153.5 | | |
| 14 | 1 | nasi+sayur | 110gr | 680.5 | 1.277,8 | 212,967 |
| | | nasi + pilus | 80gr | | | |
| | | nasi+mie | 120gr | | | |
| | 2 | nasi + tahu | 115gr | 443.8 | | |
| | | bakwan malang | 60gr | | | |
| | 3 | nasi+telur | 130gr | 153.5 | | |
| 15 | 1 | sarden+nasi | 180gr | 233.1 | 970,7 | 161,78 |
| | | kentang+sosis | 95gr | | | |
| | 2 | mangga+sayur kering+ nasi | 250gr | 584.1 | | |
| | | roti bakpau | 45gr | | | |
| | | sate+lonthong | 95gr | | | |
| | 3 | nasi+telur | 130gr | 153.5 | | |
| | 16 | 1 | Nasi+ayam goreng | 130gr | | |
| nasi goreng | | | 250gr | | | |
| nasi + ayam telur | | | 130gr | | | |
| 2 | | nasi + soup | 115gr | 729.1 | | |
| | | mie goreng | 85gr | | | |
| | | nasi padang | 300gr | | | |
| 3 | | nasi + nuget | 100gr | 226 | | |

Lanjutan

| No Responden | | Hari | | Jumlah | Rata- rata |
|-------------------------|----------|-------------|----------|---------------|-----------------------|
| | 1 | 2 | 3 | | |
| 1. | 372,7 | 406,9 | 307,2 | 1.041,8 | 173,63 |
| 2. | 437,2 | 449 | 91,1 | 977,3 | 139 |
| 3. | 388,4 | 633,1 | 70,5 | 1.092 | 182 |
| 4. | 669,3 | 669,3 | 187,5 | 1.526,1 | 218,014 |
| 5. | 334 | 489,1 | 291,7 | 1.114,8 | 185,8 |
| 6. | 674,3 | 308,3 | 84 | 1.066,6 | 152,371 |
| 7. | 669,3 | 729,1 | 226 | 1.624,4 | 232,057 |
| 8. | 839,6 | 178,7 | 739,2 | 1.757,5 | 351,5 |
| 9. | 767,14 | 620,9 | 522 | 1.940,04 | 323,24 |
| 10. | 744,1 | 308,3 | 153,5 | 1.205,6 | 172,22 |
| 11. | 291,7 | 178,7 | 307,2 | 777,6 | 259,2 |
| 12. | 354,7 | 190,5 | 27,6 | 572,8 | 114,56 |
| 13. | 186,9 | 1.020,3 | 153,5 | 1.360,7 | 194,38 |
| 14. | 680,5 | 443,8 | 153,5 | 1.277,8 | 212,967 |
| 15. | 233,1 | 548,1 | 153,5 | 970,7 | 161,78 |
| 16. | 669,3 | 729,1 | 226 | 1.624,4 | 232,057 |

Lampiran 15. Deskriptif Stastistik

| Statistics | | | Tingkat_Kebugar an_Jasmani |
|----------------|---------|---------------------|-------------------------------|
| | | Sarapan | |
| N | Valid | 16 | 16 |
| | Missing | 0 | 0 |
| Mean | | 202.8914 | 17.5625 |
| Median | | 190.0900 | 17.0000 |
| Mode | | 114.56 ^a | 17.00 |
| Std. Deviation | | 55.70146 | 2.98817 |
| Minimum | | 114.56 | 12.00 |
| Maximum | | 323.34 | 23.00 |
| Sum | | 3246.26 | 281.00 |

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

| Sarapan | | | | | |
|---------|--------|---------------|---------|------------------|-----------------------|
| | | Frequenc y | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
| Valid | 114.56 | 1 | 6.3 | 6.3 | 6.3 |
| | 139.00 | 1 | 6.3 | 6.3 | 12.5 |
| | 152.37 | 1 | 6.3 | 6.3 | 18.8 |
| | 161.78 | 1 | 6.3 | 6.3 | 25.0 |
| | 172.20 | 1 | 6.3 | 6.3 | 31.3 |
| | 173.63 | 1 | 6.3 | 6.3 | 37.5 |
| | 182.00 | 1 | 6.3 | 6.3 | 43.8 |
| | 185.80 | 1 | 6.3 | 6.3 | 50.0 |
| | 194.38 | 1 | 6.3 | 6.3 | 56.3 |
| | 212.97 | 1 | 6.3 | 6.3 | 62.5 |
| | 218.01 | 1 | 6.3 | 6.3 | 68.8 |
| | 232.05 | 1 | 6.3 | 6.3 | 75.0 |
| | 232.06 | 1 | 6.3 | 6.3 | 81.3 |
| | 259.20 | 1 | 6.3 | 6.3 | 87.5 |
| | 292.91 | 1 | 6.3 | 6.3 | 93.8 |

| | | | | | |
|--|--------|----|-------|-------|-------|
| | 323.34 | 1 | 6.3 | 6.3 | 100.0 |
| | Total | 16 | 100.0 | 100.0 | |

Tingkat_Kebugaran_Jasmani

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|-----------------------|
| Valid | 12.00 | 1 | 6.3 | 6.3 | 6.3 |
| | 13.00 | 1 | 6.3 | 6.3 | 12.5 |
| | 15.00 | 1 | 6.3 | 6.3 | 18.8 |
| | 16.00 | 2 | 12.5 | 12.5 | 31.3 |
| | 17.00 | 4 | 25.0 | 25.0 | 56.3 |
| | 18.00 | 2 | 12.5 | 12.5 | 68.8 |
| | 19.00 | 1 | 6.3 | 6.3 | 75.0 |
| | 20.00 | 1 | 6.3 | 6.3 | 81.3 |
| | 21.00 | 1 | 6.3 | 6.3 | 87.5 |
| | 22.00 | 1 | 6.3 | 6.3 | 93.8 |
| | 23.00 | 1 | 6.3 | 6.3 | 100.0 |
| | Total | 16 | 100.0 | 100.0 | |

SISWA PUTRA

Statistics

| | | Lari_30_Meter | Gantung_Siku_Tekuk | Baring_Duduk | Loncat_Tegak | Lari_600_Meter |
|----------------|---------|-------------------|--------------------|-------------------|--------------------|----------------|
| N | Valid | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| | Missing | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Mean | | 6.2330 | 22.1230 | 13.3000 | 32.0000 | 3.2560 |
| Median | | 6.0900 | 22.2450 | 14.0000 | 31.5000 | 3.1150 |
| Mode | | 5.32 ^a | 15.66 ^a | 9.00 ^a | 30.00 ^a | 3.38 |
| Std. Deviation | | .77718 | 3.79597 | 3.52924 | 4.57044 | .45700 |
| Minimum | | 5.32 | 15.66 | 8.00 | 24.00 | 2.73 |
| Maximum | | 7.93 | 28.21 | 18.00 | 38.00 | 4.39 |
| Sum | | 62.33 | 221.23 | 133.00 | 320.00 | 32.56 |

Lari_30_Meter

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 5.32 | 1 | 6.3 | 10.0 | 10.0 |
| | 5.49 | 1 | 6.3 | 10.0 | 20.0 |
| | 5.61 | 1 | 6.3 | 10.0 | 30.0 |
| | 5.81 | 1 | 6.3 | 10.0 | 40.0 |
| | 6.08 | 1 | 6.3 | 10.0 | 50.0 |
| | 6.10 | 1 | 6.3 | 10.0 | 60.0 |
| | 6.62 | 1 | 6.3 | 10.0 | 70.0 |
| | 6.64 | 1 | 6.3 | 10.0 | 80.0 |
| | 6.73 | 1 | 6.3 | 10.0 | 90.0 |
| | 7.93 | 1 | 6.3 | 10.0 | 100.0 |
| | Total | 10 | 62.5 | 100.0 | |
| Missing | System | 6 | 37.5 | | |
| Total | | 16 | 100.0 | | |

| Gantung_Siku_Tekuk | | | | | |
|---------------------------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
| Valid | 15.66 | 1 | 6.3 | 10.0 | 10.0 |
| | 18.62 | 1 | 6.3 | 10.0 | 20.0 |
| | 19.15 | 1 | 6.3 | 10.0 | 30.0 |
| | 20.53 | 1 | 6.3 | 10.0 | 40.0 |
| | 22.14 | 1 | 6.3 | 10.0 | 50.0 |
| | 22.35 | 1 | 6.3 | 10.0 | 60.0 |
| | 23.30 | 1 | 6.3 | 10.0 | 70.0 |
| | 24.89 | 1 | 6.3 | 10.0 | 80.0 |
| | 26.38 | 1 | 6.3 | 10.0 | 90.0 |
| | 28.21 | 1 | 6.3 | 10.0 | 100.0 |
| | Total | 10 | 62.5 | 100.0 | |
| Missing | System | 6 | 37.5 | | |
| Total | | 16 | 100.0 | | |

| Baring_Duduk | | | | | |
|---------------------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
| Valid | 8.00 | 1 | 6.3 | 10.0 | 10.0 |
| | 9.00 | 2 | 12.5 | 20.0 | 30.0 |
| | 13.00 | 1 | 6.3 | 10.0 | 40.0 |
| | 14.00 | 2 | 12.5 | 20.0 | 60.0 |
| | 15.00 | 1 | 6.3 | 10.0 | 70.0 |
| | 16.00 | 1 | 6.3 | 10.0 | 80.0 |
| | 17.00 | 1 | 6.3 | 10.0 | 90.0 |
| | 18.00 | 1 | 6.3 | 10.0 | 100.0 |
| | Total | 10 | 62.5 | 100.0 | |
| Missing | System | 6 | 37.5 | | |
| Total | | 16 | 100.0 | | |

Loncat_Tegak

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 24.00 | 1 | 6.3 | 10.0 | 10.0 |
| | 28.00 | 1 | 6.3 | 10.0 | 20.0 |
| | 29.00 | 1 | 6.3 | 10.0 | 30.0 |
| | 30.00 | 2 | 12.5 | 20.0 | 50.0 |
| | 33.00 | 1 | 6.3 | 10.0 | 60.0 |
| | 34.00 | 1 | 6.3 | 10.0 | 70.0 |
| | 37.00 | 2 | 12.5 | 20.0 | 90.0 |
| | 38.00 | 1 | 6.3 | 10.0 | 100.0 |
| | Total | 10 | 62.5 | 100.0 | |
| Missing | System | 6 | 37.5 | | |
| Total | | 16 | 100.0 | | |

Lari_600_Meter

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 2.73 | 1 | 6.3 | 10.0 | 10.0 |
| | 2.93 | 1 | 6.3 | 10.0 | 20.0 |
| | 3.00 | 1 | 6.3 | 10.0 | 30.0 |
| | 3.07 | 1 | 6.3 | 10.0 | 40.0 |
| | 3.08 | 1 | 6.3 | 10.0 | 50.0 |
| | 3.15 | 1 | 6.3 | 10.0 | 60.0 |
| | 3.38 | 2 | 12.5 | 20.0 | 80.0 |
| | 3.45 | 1 | 6.3 | 10.0 | 90.0 |
| | 4.39 | 1 | 6.3 | 10.0 | 100.0 |
| | Total | 10 | 62.5 | 100.0 | |
| Missing | System | 6 | 37.5 | | |
| Total | | 16 | 100.0 | | |

SISWA PUTRI

| | | Statistics | | | | |
|----------------|---------|-------------------|--------------------|-------------------|--------------|-------------------|
| | | Lari_30_Meter | Gantung_Siku_Tekuk | Baring_Duduk | Loncat_Tegak | Lari_600_Meter |
| N | Valid | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| | Missing | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Mean | | 7.1383 | 16.2267 | 10.6667 | 31.3333 | 3.7883 |
| Median | | 7.2750 | 16.8950 | 10.0000 | 36.0000 | 3.6250 |
| Mode | | 5.72 ^a | 10.19 ^a | 5.00 ^a | 36.00 | 2.89 ^a |
| Std. Deviation | | .84530 | 3.20004 | 4.32049 | 8.47742 | .88058 |
| Minimum | | 5.72 | 10.19 | 5.00 | 19.00 | 2.89 |
| Maximum | | 8.29 | 19.28 | 17.00 | 38.00 | 5.30 |
| Sum | | 42.83 | 97.36 | 64.00 | 188.00 | 22.73 |

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

| | | Lari_30_Meter | | | |
|-------|-------|---------------|---------|---------------|--------------------|
| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
| Valid | 5.72 | 1 | 16.7 | 16.7 | 16.7 |
| | 6.83 | 1 | 16.7 | 16.7 | 33.3 |
| | 7.20 | 1 | 16.7 | 16.7 | 50.0 |
| | 7.35 | 1 | 16.7 | 16.7 | 66.7 |
| | 7.44 | 1 | 16.7 | 16.7 | 83.3 |
| | 8.29 | 1 | 16.7 | 16.7 | 100.0 |
| | Total | 6 | 100.0 | 100.0 | |

| Gantung_Siku_Tekuk | | | | | |
|--------------------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
| Valid | 10.19 | 1 | 16.7 | 16.7 | 16.7 |
| | 15.83 | 1 | 16.7 | 16.7 | 33.3 |
| | 16.57 | 1 | 16.7 | 16.7 | 50.0 |
| | 17.22 | 1 | 16.7 | 16.7 | 66.7 |
| | 18.27 | 1 | 16.7 | 16.7 | 83.3 |
| | 19.28 | 1 | 16.7 | 16.7 | 100.0 |
| | Total | 6 | 100.0 | 100.0 | |

| Baring_Duduk | | | | | |
|--------------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
| Valid | 5.00 | 1 | 16.7 | 16.7 | 16.7 |
| | 8.00 | 1 | 16.7 | 16.7 | 33.3 |
| | 9.00 | 1 | 16.7 | 16.7 | 50.0 |
| | 11.00 | 1 | 16.7 | 16.7 | 66.7 |
| | 14.00 | 1 | 16.7 | 16.7 | 83.3 |
| | 17.00 | 1 | 16.7 | 16.7 | 100.0 |
| | Total | 6 | 100.0 | 100.0 | |

| Loncat_Tegak | | | | | |
|--------------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
| Valid | 19.00 | 1 | 16.7 | 16.7 | 16.7 |
| | 22.00 | 1 | 16.7 | 16.7 | 33.3 |
| | 36.00 | 2 | 33.3 | 33.3 | 66.7 |
| | 37.00 | 1 | 16.7 | 16.7 | 83.3 |
| | 38.00 | 1 | 16.7 | 16.7 | 100.0 |
| | Total | 6 | 100.0 | 100.0 | |

| Lari_600_Meter | | | | | |
|----------------|-------|-----------|---------|---------------|-----------------------|
| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
| Valid | 2.89 | 1 | 16.7 | 16.7 | 16.7 |
| | 3.21 | 1 | 16.7 | 16.7 | 33.3 |
| | 3.23 | 1 | 16.7 | 16.7 | 50.0 |
| | 4.02 | 1 | 16.7 | 16.7 | 66.7 |
| | 4.08 | 1 | 16.7 | 16.7 | 83.3 |
| | 5.30 | 1 | 16.7 | 16.7 | 100.0 |
| | Total | 6 | 100.0 | 100.0 | |

Lampiran 17. Uji Normalitas dan Linieritas

Uji Normalitas

| | Tests of Normality | | | | | |
|---------------------------|---------------------------------|----|-------|--------------|----|------|
| | Kolmogorov-Smirnov ^a | | | Shapiro-Wilk | | |
| | Statistic | df | Sig. | Statistic | df | Sig. |
| Sarapan | .123 | 16 | .200* | .965 | 16 | .748 |
| Tingkat_Kebugaran_Jasmani | .137 | 16 | .200* | .971 | 16 | .858 |

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Uji Linieritas

| ANOVA Table | | | | | | | |
|--|----------------|--------------------------|----------------|----|-------------|---------|------|
| | | | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
| Sarapan * Tingkat_Kebugaran_Jasmani | Between Groups | (Combined) | 46139.221 | 10 | 4613.922 | 57.610 | .000 |
| | | Linearity | 15578.465 | 1 | 15578.465 | 194.513 | .000 |
| | | Deviation from Linearity | 30560.755 | 9 | 3395.639 | 42.398 | .115 |
| | Within Groups | | 400.448 | 5 | 80.090 | | |
| | Total | | 46539.669 | 15 | | | |

Correlations

| Correlations | | | |
|---------------------------|---------------------|---------|---------------------------|
| | | Sarapan | Tingkat_Kebugaran_Jasmani |
| Sarapan | Pearson Correlation | 1 | .579* |
| | Sig. (2-tailed) | | .019 |
| | N | 16 | 16 |
| Tingkat_Kebugaran_Jasmani | Pearson Correlation | .579* | 1 |
| | Sig. (2-tailed) | .019 | |
| | N | 16 | 16 |

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Lampiran 17. Uji Korelasi

Variables Entered/Removed^a

| Model | Variables Entered | Variables Removed | Method |
|-------|----------------------|-------------------|--------|
| 1 | Sarapan ^b | . | Enter |

a. Dependent Variable: Tingkat_Kebugaran_Jasmani

b. All requested variables entered.

Model Summary^b

| Model | R | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate |
|-------|-------------------|----------|-------------------|----------------------------|
| 1 | .579 ^a | .335 | .287 | 2.52281 |

a. Predictors: (Constant), Sarapan

b. Dependent Variable: Tingkat_Kebugaran_Jasmani

ANOVA^a

| Model | | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
|-------|------------|----------------|----|-------------|-------|-------------------|
| 1 | Regression | 44.834 | 1 | 44.834 | 7.044 | .019 ^b |
| | Residual | 89.104 | 14 | 6.365 | | |
| | Total | 133.938 | 15 | | | |

a. Dependent Variable: Tingkat_Kebugaran_Jasmani

b. Predictors: (Constant), Sarapan

Coefficients^a

| Model | | Unstandardized Coefficients | | Standardized Coefficients | t | Sig. |
|-------|------------|-----------------------------|------------|---------------------------|-------|------|
| | | B | Std. Error | Beta | | |
| 1 | (Constant) | 11.265 | 2.455 | | 4.589 | .000 |
| | Sarapan | .031 | .012 | .579 | 2.654 | .019 |

Lampiran 19. Tabel r

| Tabel r <i>Product Moment</i> | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|--------------|----|-------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|
| Pada Sig.0,05 (<i>Two Tail</i>) | | | | | | | | | | | |
| N | r | N | r | N | r | N | r | N | r | N | r |
| 1 | 0.997 | 41 | 0.301 | 81 | 0.216 | 121 | 0.177 | 161 | 0.154 | 201 | 0.138 |
| 2 | 0.95 | 42 | 0.297 | 82 | 0.215 | 122 | 0.176 | 162 | 0.153 | 202 | 0.137 |
| 3 | 0.878 | 43 | 0.294 | 83 | 0.213 | 123 | 0.176 | 163 | 0.153 | 203 | 0.137 |
| 4 | 0.811 | 44 | 0.291 | 84 | 0.212 | 124 | 0.175 | 164 | 0.152 | 204 | 0.137 |
| 5 | 0.754 | 45 | 0.288 | 85 | 0.211 | 125 | 0.174 | 165 | 0.152 | 205 | 0.136 |
| 6 | 0.707 | 46 | 0.285 | 86 | 0.21 | 126 | 0.174 | 166 | 0.151 | 206 | 0.136 |
| 7 | 0.666 | 47 | 0.282 | 87 | 0.208 | 127 | 0.173 | 167 | 0.151 | 207 | 0.136 |
| 8 | 0.632 | 48 | 0.279 | 88 | 0.207 | 128 | 0.172 | 168 | 0.151 | 208 | 0.135 |
| 9 | 0.602 | 49 | 0.276 | 89 | 0.206 | 129 | 0.172 | 169 | 0.15 | 209 | 0.135 |
| 10 | 0.576 | 50 | 0.273 | 90 | 0.205 | 130 | 0.171 | 170 | 0.15 | 210 | 0.135 |
| 11 | 0.553 | 51 | 0.271 | 91 | 0.204 | 131 | 0.17 | 171 | 0.149 | 211 | 0.134 |
| 12 | 0.532 | 52 | 0.268 | 92 | 0.203 | 132 | 0.17 | 172 | 0.149 | 212 | 0.134 |
| 13 | 0.514 | 53 | 0.266 | 93 | 0.202 | 133 | 0.169 | 173 | 0.148 | 213 | 0.134 |
| 14 | 0.497 | 54 | 0.263 | 94 | 0.201 | 134 | 0.168 | 174 | 0.148 | 214 | 0.134 |
| 15 | 0.482 | 55 | 0.261 | 95 | 0.2 | 135 | 0.168 | 175 | 0.148 | 215 | 0.133 |
| 16 | 0.468 | 56 | 0.259 | 96 | 0.199 | 136 | 0.167 | 176 | 0.147 | 216 | 0.133 |
| 17 | 0.456 | 57 | 0.256 | 97 | 0.198 | 137 | 0.167 | 177 | 0.147 | 217 | 0.133 |
| 18 | 0.444 | 58 | 0.254 | 98 | 0.197 | 138 | 0.166 | 178 | 0.146 | 218 | 0.132 |
| 19 | 0.433 | 59 | 0.252 | 99 | 0.196 | 139 | 0.165 | 179 | 0.146 | 219 | 0.132 |
| 20 | 0.423 | 60 | 0.25 | 100 | 0.195 | 140 | 0.165 | 180 | 0.146 | 220 | 0.132 |

Lampiran 20. Formulir Bimbingan Penyusunan Laporan TA



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN DAN KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR PROGRAM SARJANA
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281, Telp.(0274) 550826, 513092, Faksimile (0274) 513092.
Laman : <http://www.nkk.uny.ac.id>, Surel : humas_nkk@uny.ac.id

FORMULIR BIMBINGAN PENYUSUNAN LAPORAN TA

Nama Mahasiswa : Adellya Ningrum
Dosen Pembimbing : Dr. Rani Intya Meikahani, M. Pd.
NIM : 21604221022
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
Judul TA : HUBUNGAN SARAPAN TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS III DI SD NEGERI NINO 2 MARGOGUNUNG SEYEGAN

| No. | Hari/Tanggal | Materi Bimbingan | Hasil/Saran Bimbingan | Paraf Dosen Pembimbing |
|-----|-------------------|--|--|------------------------|
| 1. | Senin, 26-08-2024 | Diskusi Judul, masalah, alasan dan variabel penelitian | - Revisi Judul - Masalah diperjelas | |
| 2. | Jumat, 11/10/2024 | Cover dan BAB I | - Revisi Cover, tata penulisan, dan ukuran Logo. | |
| 3. | Senin, 14/10/2024 | BAB II | - Perjelas Latar belakang dan Identifikasi masalah - Revisi kerangka pikir - tambah materi yang sesuai kurikulum | |
| 4. | Jumat, 1/11/2024 | BAB III | - Revisi statistik Populasi dan kisi-kisi instrumen penelitian | |
| 5. | Jumat, 1/11/2024 | Daftar Pustaka | - Lebih dirapikan | |
| 6. | Rabu, 13/11/2024 | Instrumen penelitian | - Diperjelas formulernya dan kiamanannya | |
| 7. | Senin, 25/11/2024 | Proposal Skripsi | - Dirapikan kembali | |
| 8. | Jumat, 10/12/2024 | BAB IV Hasil penelitian | - Revisi Tabel dan tata penulisan | |
| 9. | Rabu, 25/12/2024 | BAB V | - Revisi saran | |
| 10. | Kamis, 26/12/2024 | Lampiran | - Revisi tata letak dokumentasi dan data penelitian. | |
| 11. | Jumat, 27/12/2024 | Persembahan | - Persembahan khusus untuk orang terpenting. | |
| 12. | Senin, 30/12/2024 | Naskah Skripsi | - ACC Skripsi | |

Yogyakarta, 30 Desember 2024

Mengetahui
Koord. Prodi SI PJSD

Dr. Hari Yulianto, M.Kes.
NIP. 19670701 199412 1 001

Mahasiswa,

Adellya Ningrum
NIM. 21604221022

Lampiran 21. Dokumentasi

Dokumentasi 1. Pengarahan Tes TKJI



Dokumentasi 2. Pemanasan sebelum Tes TKJI



Dokumentasi 3. Lari 30 Meter



Dokumentasi 5. Gantung Siku Tekuk



Dokumentasi 5. Baring Duduk



Dokumentasi 6. Loncat Tegak



Dokumentasi 7. Lari 600 Meter



Dokumentasi 8. Pengarahan pengisian Formulir *Food Recall*



Dokumentasi 9. Foto Bersama Petugas TKJI



Dokumentas 10. Pemberian *reward* untuk siswa.

