

KARYA TULIS ILMIAH

**PENGARUH SARAPAN TERHADAP PRESTASI OLAHRAGA *SQUAT*
JUMP PADA PELAJAR KELAS 4-5 SD TLOGO YOGYAKARTA**

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Derajat Sarjana
Kedokteran pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



Disusun oleh:

**DWI NOVITA SARI
20160310007**

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

2020

HALAMAN PENGESAHAN KTI

**PENGARUH SARAPAN TERHADAP PRESTASI OLAHRAGA *SQUAT*
JUMP PADA PELAJAR KELAS 4-5 SD TLOGO YOGYAKARTA**

Disusun oleh:

**DWI NOVITA SARI
20160310007**

Dosen Pembimbing

Dosen Penguji

**Dr. dr. Ikhlas Muh.. Jenie, M.Med.Sc
NIK : 19770925200204173051**

**drh. Zulkhah Noor, M.Kes
NIK : 1964090319951117301**

**Mengetahui,
Kaprosdi Pendidikan Dokter
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta**

**Dr. dr. Sri Sundari, M.Kes
NIK : 19670513199609 173 019**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertandatangan dibawah ini

Nama : Dwi Novita Sari
NIM : 20160310007
Program Studi : Pendidikan Dokter
Fakultas : Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri dan belum diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir Karya Tulis Ilmiah ini.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan karya tulis ilmiah ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Yogyakarta, 25 Juli 2020
Yang membuat pernyataan,

Dwi Novita Sari

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Assalamu'alaikum Warabmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillahirobbil'alamin, puji syukur saya haturkan kepada Allah SWT yang telah menganugerahkan segala rahmat, taufik, dan hidayahNya sehingga saya bisa menyelesaikan Proposal Karya Tulis Ilmiah yang berjudul **“PENGARUH SARAPAN TERHADAP PRESTASI OLAHRAGA *SQUAT JUMP* PADA PELAJAR KELAS 4-5 SD TLOGO YOGYAKARTA”** dengan lancar.

Terselesainya Proposal Karya Tulis Ilmiah ini tidak terlepas dari dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. dr. Wiwik Kusumawati, M. Kes selaku dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
2. dr. Ikhlas M. Jenie, M.Med.Sc selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktunya untuk penyusunan Proposal Karya Tulis Ilmiah ini.
3. Dr. Drh. Zulkhah Noor, M.Kes Selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan dalam menyusun Proposal Karya Tulis Ilmiah ini.
4. Bapak Sudarno dan Ibu Sartinah selaku kedua orang tua dari peneliti serta seluruh keluarga, Kakak Yunita, Kakak Herru Indaryanto yang senantiasa memberikan do'a dan dukungannya.
5. Teman-teman sekelompok bimbingan Karya Tulis Ilmiah, Genny Suwandi dan Ronaldy Adnanda yang selalu saling mendukung dan mengingatkan untuk segera menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Seluruh sahabat dan teman-teman terkait yang telah memberikan dukungan, semoga mendapat balasan dari Allah SWT.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini terdapat banyak kekurangan, oleh karena itu kritik dan saran dari pembaca yang membangun akan penulis terima dengan senang hati. Semoga Karya Tulis Ilmiah

yang telah disusun penulis dapat bermanfaat bagi pihak-pihak yang membutuhkan.

Wassalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Yogyakarta, 25 Juli 2020
Penulis

Dwi Novita Sari
NIM : 20160310007

ABSTRACT

Sports Achievement in elementary school students is a proud pride in addition to academic achievement. Tinggi and low sports performance are determined by various factors. Breakfast in the morning becomes one of the factors that support sports achievements, where the breakfast nourishes the body so that it can work and exercise with maximum. The purpose of this research is to know whether breakfast can improve sports performance squat jump as well as to find results on gender differences with the breakfast of milk and cereal. This research uses the Quasi experimental Design method with the Cross Over approach. The research was conducted at SD Tlogo Yogyakarta with a sample of students in grades 4 and 5. Samples in this study used Total Sampling. The number of samples in this study was 49 samples of 21 Grade 4 students and 28 grade 5 students. The free variables in this study are the breakfast and the bound variables of this research are sports achievements squat jump. Breakfast and squat jump achievements were assessed with SPSS using the paired T-Test test. The results of this study showed a value of P 0.01 for grade 4 and P 0.003 for grade 5 but both average squat jump results were higher after breakfast. The difference between each gender gives a meaningless result. The conclusion of this study that the breakfast did not improve the sports performance of squat jump in a meaningful and higher male achievement compared to female students either without breakfast or after breakfast. Advice from this research is that researchers can then use other types of breakfast and control factors that can influence the outcome of the research.

Keywords: *breakfast, elementary school students, sports achievements, squat jump.*

INTISARI

Prestasi olahraga pada pelajar sekolah dasar menjadi kebanggaan tersendiri selain prestasi dalam bidang akademik. Tinggi dan rendahnya prestasi olahraga ditentukan oleh berbagai faktor. Sarapan di pagi hari menjadi salah satu faktor yang mendukung prestasi olahraga, dimana sarapan memberi nutrisi untuk tubuh sehingga dapat beraktivitas dan berolahraga dengan maksimal. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah sarapan bisa meningkatkan prestasi olahraga *squat jump* serta mencari hasil pada perbedaan jenis kelamin dengan pemberian sarapan susu dan sereal. Penelitian ini menggunakan metode *Quasi Eksperimental Design* dengan pendekatan *Cross Over*. Penelitian ini dilakukan di SD Tlogo Yogyakarta dengan sampel pelajar kelas 4 dan 5. Sampel dalam penelitian ini menggunakan *Total Sampling*. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 49 sampel yaitu 21 pelajar kelas 4 dan 28 pelajar kelas 5. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah sarapan dan variabel terikat dari penelitian ini adalah prestasi olahraga *squat jump*. Sarapan dan prestasi *squat jump* dinilai dengan SPSS menggunakan uji *paired t-test*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan nilai p 0,01 untuk kelas 4 dan p 0,003 untuk kelas 5 tetapi kedua rerata hasil *squat jump* lebih tinggi setelah sarapan. Perbedaan masing-masing jenis kelamin memberikan hasil tidak bermakna. Kesimpulan dari penelitian ini bahwa sarapan tidak meningkatkan prestasi olahraga *squat jump* secara bermakna dan prestasi pelajar laki-laki lebih tinggi dibandingkan dengan pelajar perempuan baik tanpa sarapan maupun setelah sarapan. Saran dari penelitian ini adalah peneliti selanjutnya bisa menggunakan jenis sarapan lain serta mengendalikan faktor-faktor yang bisa mempengaruhi hasil penelitian.

Kata Kunci : pelajar sekolah dasar, prestasi olahraga, sarapan, *squat jump*.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN KTI.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	iii
KATA PENGANTAR	iv
<i>ABSTRACT</i>	vi
INTISARI.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Perumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
E. Keaslian Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Tinjauan Pustaka	7
1. Sarapan.....	7
2. Olahraga	14
3. Squat <i>Jump</i>	16
B. Kerangka Teori.....	17
C. Kerangka Konsep	18
D. Hipotesis.....	18
BAB III METODE PENELITIAN.....	19
A. Desain Penelitian.....	19
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	19
C. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	20
D. Variabel Penelitian	20
E. Definisi Operasional.....	21
F. Alat dan Bahan Penelitian	22
G. Jalannya Penelitian.....	22
H. Uji Validitas dan Reliabilitas	23
I. Analisis Data.....	23
J. Etik Penelitian.....	23

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	24
A. Hasil Penelitian.....	24
B. Pembahasan.....	29
C. Keterbatasan Penelitian.....	35
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	36
A. Kesimpulan	36
B. Saran	36
DAFTAR PUSTAKA	37
LAMPIRAN	40

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keaslian penelitian.....	5
Tabel 2. Kandungan Gizi Susu 250 ml :	13
Tabel 3. Kandungan Gizi Sereal 37 g :	13
Tabel 4. Definisi OPerasional	21
Tabel 5. Gambaran Karakteristik Subyek Penelitian (N=55)	25
Tabel 6. Gambaran Perbedaan Prestasi Olahraga	26
Tabel 7. Gambaran Perbedaan Prestasi Olahraga pada Perbedaan Jenis Kelamin	26
Tabel 8. Gambaran prestasi olahraga <i>squat jump</i> dan hasil uji beda masing-masing jenis kelamin.....	27
Tabel 9. Gambaran Perbedaan Prestasi Olahraga Kelas 4 SD (N=21)	28
Tabel 10. Gambaran Perbedaan Prestasi Olahraga Kelas 5 SD (N=28)	28

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori.....	17
Gambar 2. Kerangka Konsep	18
Gambar 3. Jalannya Penelitian.....	22