

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sarapan adalah salah satu makanan yang paling penting di pagi hari, dimana tubuh selalu membutuhkan energi untuk dapat beraktivitas secara maksimal. Saat tubuh kekurangan atau tidak mendapat asupan energi awal ketika sarapan, maka akan mengurangi kekuatan tubuh untuk dapat beraktivitas dan cenderung merasa pusing dan lemas. Dengan sarapan pada pagi hari, diharapkan dapat memenuhi kebutuhan energi untuk mengawali berbagai aktivitas di pagi hari khususnya pada anak sekolah dasar.

Kebiasaan sarapan terkadang sering diabaikan oleh setiap orang terutama pada anak-anak yang sering menyepelekan kebiasaan sarapan. Manfaat sarapan untuk anak-anak sangat penting untuk memenuhi salah satu asupan gizi harian yang berguna untuk mendukung semua aktivitas setiap hari. Anak-anak apabila selalu membiasakan sarapan diharapkan prestasi belajar akan menjadi lebih baik. Berdasarkan hasil penelitian bahwa survei di lima kota besar menunjukkan, 17% orang dewasa tidak sarapan, dan 13% tidak sarapan setiap hari. Angka tidak sarapan pada anak-anak bervariasi dari 17% di Jakarta, hingga 59% di Yogyakarta. (Ilyatun Niswah, 2014).

Anak usia sekolah dasar membutuhkan sarapan untuk mencukupi kebutuhan energinya di sekolah, baik dalam kegiatan belajar maupun beraktivitas lain seperti berolahraga. Sarapan yang diberikan kepada anak usia sekolah dasar selain mengandung gizi yang cukup tentu harus memperhatikan

makanan yang diberikan, sebagaimana firman Allah dalam surat Al-Baqarah ayat 168 :

يَأْتِيهَا النَّاسُ كُلُّهُمْ مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوبَاتِ
الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ ﴿١٦٨﴾

Artinya : “Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah syaitan, karena sesungguhnya syaitan itu adalah musuh yang nyata bagimu”.

Olahraga merupakan salah satu aktifitas fisik yang teratur dan terstruktur untuk meningkatkan ketahanan fisik sekaligus sebagai upaya memelihara kesehatan dan kebugaran.kekuatan. Olahraga akan bermakna apabila dilakukan secara teratur minimal 3 kali dalam seminggu. Untuk dapat berolahraga secara maksimal tentu tubuh harus mempunyai asupan energi yang cukup sehingga bisa berolahraga dengan penuh (Kusumaningtyas, 2011)

Prestasi yang dapat diraih di sekolah tidak hanya prestasi dalam bidang akademik atau kognitif. Prestasi lain yang dapat dicapai diantaranya adalah prestasi dalam bidang olahraga. Hal tersebut tidak hanya membanggakan sebagai sebuah prestasi, melainkan juga merupakan suatu tanda bahwa tubuh pelajar dalam keadaan yang sehat, kuat dan berbakat. Tercapainya prestasi tersebut tentu dapat dicapai dengan berbagai syarat sehingga prestasi olahraga dapat meningkat secara intesif seperti latihan yang bermutu dan berkualitas. Mutu dan kualitas tersebut tentu tidak luput dari keadaan fisik yang baik, kecukupan nutrisi yang baik serta seringnya berlatih yang akan meningkatkan prestasi olahraga (Seto Nurdiyansah, 2018).

Konteks permasalahan yang diangkat peneliti berdasarkan rendahnya prestasi olahraga pada pelajar sekolah dasar. Para orang tua hendaknya menyadari bahwa sebuah prestasi tidak hanya dari bidang akademik, bidang non akademik seperti olahraga juga menjadi sebuah prestasi yang biasa dibanggakan. Tercapainya prestasi olahraga tersebut tentu didukung oleh berbagai macam faktor, seperti kecukupan energi, keadaan fisik, bakat dan intensitas latihan. Dalam penelitian ini mencari solusi dengan meneliti apakah kecukupan energi khususnya sarapan sebelum memulai olahraga menjadi salah satu faktor yang dapat meningkatkan prestasi olahraga.

Melewatkan sarapan bisa menjadi salah satu penyebab rendahnya prestasi olahraga yang diraih oleh pelajar sekolah dasar. Kasus yang sama terjadi di SD Tlogo Yogyakarta dimana prestasi olahraga para siswa khususnya kelas 4-5 yang sering mengikuti lomba masih rendah. Rendahnya prestasi olahraga di SD Tlogo Yogyakarta ditunjukkan dari hasil prestasi olahraga seperti dalam perlombaan yang masih tertinggal dari sekolah dasar lainnya di Yogyakarta.

Dari latar belakang di atas, penulis perlu melakukan penelitian untuk mengetahui apakah sarapan dapat meningkatkan prestasi olahraga *squat jump*.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan di atas, penulis menyusun rumusan masalahnya adalah :

1. Apakah sarapan dapat meningkatkan prestasi olahraga *squat jump* pada pelajar kelas 4-5?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dilakukannya penelitian ini antara lain adalah :

1. Tujuan Umum
 - a. Mengetahui apakah sarapan dapat meningkatkan prestasi olahraga *squat jump* pada pelajar kelas 4-5 SD Tlogo Yogyakarta
2. Tujuan Khusus
 - a. Mengetahui capaian prestasi olahraga *squat jump* pada pelajar kelas 4-5 yang telah diberi sarapan.
 - b. Mengetahui capaian prestasi olahraga *squat jump* pada pelajar kelas 4-5 yang tidak diberi sarapan.
 - c. Mengetahui perbedaan capaian prestasi olahraga *squat jump* pada pelajar dengan sarapan dan pelajar tanpa sarapan.
 - d. Mengetahui apakah sarapan dapat meningkatkan prestasi olahraga *squat jump* pada perbedaan jenis kelamin.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari dilakukannya penelitian ini adalah :

1. Manfaat Praktis

- a. Bagi penulis

Penelitian ini dapat memperdalam pengetahuan dan menambah wawasan penulis tentang pengaruh sarapan terhadap prestasi *squat jump* pada pelajar kelas 4-5

- b. Bagi masyarakat

Penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai pentingnya memberikan sarapan pada anak sekolah dasar berkaitan dengan prestasi olahraga.

c. Bagi pengembangan ilmu pengetahuan

Penelitian ini dapat menambah literatur bagi penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan bisa menjadi masukan dalam rangka mengembangkan ilmu dan pengetahuan dibidang pendidikan dan fisiologi olahraga.

E. Keaslian Penelitian

Sejauh yang penulis ketahui, penelitian tentang pengaruh sarapan terhadap prestasi olahraga yang pernah dilakukan antara lain :

Tabel 1. Keaslian penelitian

No	Judul, Penulis, Tahun	Variabel	Jenis Penelitian	Perbedaan	Persamaan
1	Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Dengan Kesegaran Jasmani Dan Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar Di Sd Negeri Padangsari 02 Banyumanik (Rossa Kurnia Ethasari dan Nuryanto, 2014)	Variabel dependent: kebiasaan sarapan Variabel independent: kebugaran jasmani dan status gizi	Cross sectional	Melakukan penelitian tentang pengaruh sarapan terhadap kebugaran jasmani dan status gizi	Melakukan penelitian kebiasaan sarapan dengan kebugaran jasmani dengan sampel anak sekolah dasar.
2	Breakfast Consumption and Physical Fitness in Elementary School Children (Amber Hammons and Kimberly Rafael, 2014)	Variabel dependent : kesehatan fisik Variabel independent : sarapan	Observasi onal	Melakukan penelitian pengaruh sarapan terhadap olahraga lari	Melakukan penelitian pengaruh sarapan pada anak sekolah dasar

Perbedaan dengan penelitian sebelumnya adalah pada penelitian ini subjek yang akan diteliti adalah pelajar SD kelas 4-5 tahun dengan memberikan sarapan susu dan sereal, tidak hanya menggunakan kuesioner untuk mengetahui kebiasaan sarapannya. Hal yang diteliti mengenai pengaruh sarapan terhadap prestasi *squat jump*.