

DAYA PREDIKSI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DAN KUALITAS
SARAPAN PAGI DENGAN KONSENTRASI DAN DAYA INGAT PADA
SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA

SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



oleh

Fikri Muhamad Hanif

NIM 1401249

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

2019

DAYA PREDIKSI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI KESEHATAN DAN
KUALITAS SARAPAN PAGI DENGAN KONSENTRASI DAN DAYA
INGAT PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA

Oleh

Fikri Muhamad Hanif

Sebuah Skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat untuk
memperoleh gelar Sarjana pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Fikri Muhamad Hanif 2019
Universitas Pendidikan Indonesia
Desember 2019

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

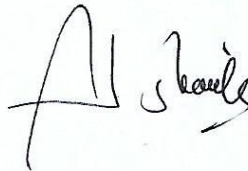
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

LEMBAR PENGESAHAN

NAMA : FIKRI MUHAMAD HANIF
NIM : 1401249
JUDUL : DAYA PREDIKSI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DAN KUALITAS SARAPAN PAGI DENGAN KONSENTRASI DAN DAYA INGAT PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA

disetujui dan disahkan oleh pembimbing :

Pembimbing I



dr. Lucky Angkawidjaja R, M.Pd

NIP.197103282000121001

Pembimbing II



dr. Ikbal Gentar Alam, M.Kes.

NIP.197610152008011000

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Yusuf Hidayat, M.Si.

NIP.196808301999031001

ABSTRAK

Fikri Muhamad Hanif, 1401249. Daya Prediksi Tingkat Kebugaran Jasmani dan Kualitas Sarapan Pagi dengan Konsentrasi dan Daya Ingat Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama, di bawah Bimbingan dr. Lucky Angkawidjaja R, M.Pd., dan dr. Ikbal Gentar Alam, M.Kes.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji daya prediksi hubungan serta kontribusi tingkat kebugaran jasmani dan kualitas sarapan pagi dengan konsentrasi dan daya ingat pada siswa-siswi di sekolah menengah pertama khususnya kelas VIII. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif korelasional dengan menggunakan pendekatan kuantitatif, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan area sampling. Pengambilan sampel sebanyak 182 orang siswa-siswi yang merupakan dominan sedang duduk di sekolah menengah pertama khususnya kelas VIII, sampel yang diteliti dalam penelitian adalah siswa-siswi sekolah menengah pertama di wilayah lingkungan kecamatan coblong kota Bandung yang terpilih secara random sebanyak 3 sekolah yaitu SMPN 35 Bandung, SMPN 19 Bandung dan SMP Nasional Bandung. Teknik analisis data diolah menggunakan SPSS Versi 17. Berdasarkan uraian dan analisis data mengenai daya prediksi tingkat kebugaran jasmani dan kualitas sarapan pagi dengan konsentrasi dan daya ingat, maka diambil kesimpulan sebagai berikut: “tingkat kebugaran jasmani dan kualitas sarapan pagi tidak memiliki hubungan dan kontribusi yang signifikan terhadap konsentrasi dan daya ingat pada siswa-siswi sekolah menengah pertama di lingkungan wilayah kecamatan coblong kota Bandung”.

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, Sarapan Pagi, Konsentrasi, Daya Ingat

ABSTRACT

Fikri Muhamad Hanif, 1401249. The Power of Prediction of Physical Fitness and Quality of Breakfast with Concentration and Memory on Middle School Students, under the guidance of Dr. Lucky Angkawidjaja R, M.Pd., and Dr. Ikbal Gentar Alam, M.Kes.

This study aims to examine the predictive power of the relationship as well as the contribution of the level of physical fitness and the quality of breakfast with concentration and memory on students in junior high schools, especially grades VIII. The research method used in this study is a descriptive correlational method using a quantitative approach, with sampling techniques using a sampling area. Sampling as many as 182 students who are dominant are sitting in junior high school, especially class VIII, the sample studied in this study is junior high school students in the area of Bandung's coblong sub-district, Bandung, randomly selected as many as 3 schools, namely SMPN 35 Bandung, Bandung 19th Middle School and Bandung National Middle School. Data analysis techniques were processed using SPSS Version 17. Based on the description and analysis of data regarding the predictive power of physical fitness and breakfast quality with concentration and memory, the following conclusions are drawn: "Physical fitness levels and breakfast quality do not have a relationship and a significant contribution significant to the concentration and memory in junior high school students in the area of the coblong district of Bandung".

Keywords: Physical Fitness, Breakfast, Concentration, Memory

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	ii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	vi
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Batasan Masalah.....	6
1.3. Rumusan Masalah	6
1.4. Tujuan Penelitian.....	7
1.5. Manfaat penelitian	8
BAB II.....	9
KAJIAN TEORI	9
2.1. Pengertian Kebugaran Jasmani	9
2.1.1. Komponen-komponen Kebugaran Jasmani	11
2.1.2. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kebugaran Jasmani	14
2.2. Definisi Sarapan Pagi	17
2.2.1. Manfaat Sarapan Pagi	18
2.2.2. Pengaruh Sarapan Pagi.....	21
2.2.3. Karakteristik Sarapan Pagi.....	22
2.3. Definisi Konsentrasi	22
2.3.1. Dampak konsentrasi terhadap prestasi belajar	23
2.3.2. Faktor faktor yang mempengaruhi konsentrasi.....	24
2.3.3. Cara meningkatkan konsentrasi belajar	27
2.4. Definisi Ingatan	29
2.4.1. Jenis-jenis Ingatan.....	29
2.4.2. Tahapan Mengingat.....	32
2.4.3. Proses Masuknya Informasi ke Sistem Ingatan Manusia.....	34

2.4.4. Kelupaan	35
2.5. Kerangka Teori.....	37
BAB III	40
METODE PENELITIAN.....	40
3.1. Desain Penelitian	40
3.2. Partisipan	41
3.3. Populasi dan Sampel	41
3.4. Instrumen Penelitian.....	43
3.4.1. Tes Kebugaran Jasmani.....	43
3.4.2. Tes kualitas Sarapan pagi.....	46
3.4.3. Tes Konsentrasi.....	46
3.4.4. Tes Daya Ingat (memori)	49
3.5. Prosedur Penelitian.....	51
3.6. Analisis Data	51
BAB IV	53
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	53
4.1. Hasil Penelitian.....	53
4.1.1. Deskripsi Data.....	53
4.1.2. Uji Normalitas	54
4.1.3. Uji Hipotesis	55
4.2. Pembahasan	61
BAB V.....	68
SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI.....	68
5.1. Simpulan.....	68
5.2. Implikasi	69
5.3. Rekomendasi	71
DAFTAR PUSTAKA	72
LAMPIRAN.....	75

DAFTAR PUSTAKA

- Adolphus, K., Clare L.L., and Louise D. 2013. The Effects of Breakfast on Behavior and Academic Performance in Children and Adolescents. *Front.Hum. Neurosci.* 7:425
- Alamsyah, D. A. N., Hestningsih, R., Saraswati, L. D. 2017. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kebugaran Jasmani pada Remaja Siswa Kelas XI SMK Negeri 11 Semarang. *Jurnal kesehatan masyarakat*, Vol. 5, No. 3
- Alloway, T.P, Alloway, R.G 2010. Investigating The Predictive Roles Of Working Memory and IQ in Academic Attainment. *Journal of Experimental Child Psychology*. Elsevier.
- Aprilia, D., Suranata, K., Dharsana, K. 2014. Penerapan Konseling Kognitif Dengan Teknik Pembuatan Kontrak (Contingency Contracting) Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas X Tkr1 Smk Negeri 3 Singaraja. *E-journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling*. Vol. 2, No. 1
- Arifin, L.A., Prihanto, J.B. 2015. Hubungan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Siswa Di Sekolah. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Vol 03, No. 01
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Penerbit Rineka Cipta
- Aviana, R., Hidayah, F.F. 2015. Pengaruh Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Terhadap Daya Pemahaman Materi Pada Pembelajaran Kimia Di Sma Negeri 2 Batang. *Jurnal Pendidikan Sains*. Vol. 03 No. 01
- Bhinnety, M. 2008. Struktur dan Proses Memori. *Buletin Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada*. Vol 16. No. 2, 74-88
- Giriwijoyo S. & Sidik, D Z. (2012). *Ilmu faal olahraga (fisiologi olahraga)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Halil, A., Yanis, A., Noer, M. 2015. Pengaruh Kebisingan Lalulintas terhadap Konsentrasi Belajar Siswa SMP N 1 Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*.
- Hasan, I. (2010). *Analisis data penelitian dengan statistik*. Jakarta: Bumi Aksara
- Hasan, I. (2010). *Analisis data penelitian dengan statistik*. Jakarta: Bumi Aksara
- Hidaayah, N., Alif, H. 2016. Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Terjadinya Insomnia Pada Wanita Premenopause Di Dusun Ngablak Desa Kedungrukem Kecamatan Benjeng Kabupaten Gresik. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, Vol. 9, No. 1
- Julianto, V. 2017 Meningkatkan Memori jangka Pendek Dengan Karawitan. *Jurnal Ilmiah Psikologi* Vol.2 No.2

- Julianto, V., Dzulqaidah, Salsabila, S.N. 2014. Pengaruh Mendengarkan Murattal Al Quran Terhadap Peningkatan Kemampuan Konsentrasi. *Jurnal Ilmiah Psikologi*. Vol. 1, No. 2, Hal 120-129.
- Julianto, V., Etsem, M.B. 2011. The Effect of Reciting Holy Qur'an Toward Short-term Memory Ability Analysed Trought the Changing Brain Wave. *Jurnal Psikologi*. Vol. 38, No. 1
- Jusuf J B K. 2013. Pengaruh Senam Aerobik terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas VII SMP Kartika XII-I Mertoyudan Magelang. *Skripsi Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Kurniawan W A. 2017. Peningkatan Kebugaran Jasmani Melalui Modifikasi Permainan Lari "Kasvol" dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. *E-jurnalmitrapendidikan*, Vol. 1, No. 3
- Malawi, I., Tristiar, A.A. 2013. Pengaruh Konsentrasi Dan Kemampuan Berpikir Kritis Terhadap Prestasi Belajar Ips Siswa Kelas V Sdn Manisrejo I Kabupaten Magetan.
- Narbuko, 2004, DR. Prof. 1985, ilmu gizi. Dian rakyat. Puslitbang gizi DEPKES RI 2013
- Nurhasan,dkk.2005.*Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Surabaya : UNESA University Press.
- Nusufi, M. (2016). *Jurnal melatih konsentrasi dalam olahraga*. FKIP Unsyiah.
- O'brien, D. (2014). *Hoe to Develop A Brilliant Memory Week By Week 50 Proven Ways to Enhance Your Memory*. New York: by Watkins Publishing Limited.
- Putra, R E. (2017). *Jurnal hubungan kecerdasan intelektual dengan kemampuan gerak dasar pada siswa sekolah dasar*. Universitas Pendidikan Indonesia
- RISKESDAS.2010. *Riset Kesehatan Dasar Nasional*. Indonesia.
- Rohmawati, E.D., Sukati. 2012. Pengaruh Cara Belajar dan Penggunaan Media Terhadap Prestasi Belajar Akuntansi Siswa Kelas XI IPS SMA Negeri 2 Bantul Tahun Ajaran 2011/2012. *Jurnal Pendidikan Akuntansi Indonesia*. Vol. X, No. 2 hal 153-171
- Setiani, A C. (2014). *Skripsi meningkatkan konsentrasi belajar melalui layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas VI sd negeri 2 karangcegak, kabupaten purbalingga*. Universitas Negeri Semarang.
- Slameto. (2015). *Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhinya*. Cetakan Keenam. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Stephanie, N L., Kalesaran, T., Nadira, N Y., & June, S. (2016). *Jurnal pelatihan memori dan daya ingat anak usia 7-11 tahun di Indonesia*. Universitas Pembangunan Jaya.

- Sudjana, N. & Ibrahim (2007). *Penelitian dan penilaian pendidikan*. Bandung: Sinar Baru Algesindo
- Sugiyono. (2010). *Metode penelitian pendidikan (penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D)*. Bandung: CV. Alfabeta
- Sukmadinata, N S. (2006). *Metode penelitian pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Suntoda, A. (2009). *Penataran nasional pengembangan model pembelajaran dan perencanaan penyusunan program latihan softball diselenggarakan atas kerjasama FPOK dengan pengda perbasasi jabar*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Supariasa, I D W., Bakri, B., Fajar, I. (2012). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC
- Susanto, Y., Djojosoewarno P., Rosnaeni. 2009. Pengaruh Olahraga Ringan Terhadap Memori Jangka Pendek Pada Wanita Dewasa. Vol.8 No.2
- Susanto, Y., Djojosoewarno, P., Rosnaeni (2009). *Jurnal pengaruh olahraga ringan terhadap memori jangka pendek pada wanita dewasa*. Universitas Kristen Maranatha.
- Yazid, S. (2016). *Hubungan Konsentrasi dengan Hasil Pukulan jarak jauh (Long Stroke) pada cabang Olahraga Woodball*. (Skripsi). Universitas Pendidikan Indonesia.
- Yusdiyanti, D., Hardian, Sumekar, T. A. (2017). *Pengaruh Brain Training Terhadap Memori Diukur dengan Scenery Picture Memory Test*. Jurnal Kedokteran Diponegoro. Vol 6, nomor 2.