

ABSTRAK

Asupan gizi anak usia sekolah harus sangat diperhatikan terutama asupan pada pagi hari yaitu sarapan atau pun minum susu. Beberapa anak usia sekolah terdapat kebiasaan tidak sarapan pagi sehingga berdampak negatif pada ketidakseimbangan sistem saraf pusat yang diikuti dengan rasa pusing, badan gemetar atau rasa lelah. Hasil survey tim pengembang *Sport Development Index* tahun 2005 meneliti kebugaran jasmani pelajar SD, SMP, dan SMA di seluruh Indonesia yaitu didapat hasil kurang yaitu 45,97. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji perbedaan tingkat kebugaran jasmani pada kelompok anak usia 9-12 tahun yang sarapan dan minum susu di pagi hari. Jenis penelitian ini observasional analitik dengan menggunakan rancangan cross sectional. Responden penelitian ini adalah 100 orang siswa usia 9-12 tahun SDN 005 Tanjung Permai Bintang Kepulauan Riau, dibagi menjadi 2 kelompok. Kedua kelompok tersebut akan dibagi menjadi kelompok sarapan dan kelompok minum susu. Independent t-test untuk membandingkan perbedaan hasil *Harvard Test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sarapan lebih mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani pada anak usia 9-12 tahun dibandingkan kelompok minum susu. Dilihat berdasarkan hasil *Harvard Test* kelompok sarapan lebih tinggi dibandingkan kelompok minum susu, yaitu 84,53 untuk yang sarapan dan 69,36 untuk yang minum susu. Sesuai dengan hasil penelitian berdasarkan *Independent Test*, dapat dilihat bahwa nilai p adalah 0,001 yang berarti hasilnya bermakna secara statistik.

Kata Kunci: Sarapan, susu, tingkat kebugaran jasmani, anak

ABSTRACT

The nutritional intake of school-age children should be kept especially intake in the morning is breakfast or drinking milk. Some school-age children are not breakfast habits that have a negative impact on the central nervous system imbalance, followed by dizziness, trembling body or fatigue. Results of the survey team of developers Sport Development Index 2005 examines the physical fitness of students from elementary, junior, and senior high schools throughout Indonesia the result is 45.97% less .Penelitian aims to examine differences in the level of physical fitness in the group of children aged 9-12 years breakfast and drinking milk in the morning hari.Jenis analytic observational research using cross sectional design. Respondents of this study were 100 students aged 9-12 years SDN 005 Tanjung Permai Bintan Riau Islands, were divided into 2 groups. Both groups will be divided into groups and group breakfast drink milk. Independent t-test to compare the differences in the results of the Harvard Test. The results showed that breakfast is affecting the level of physical fitness in children aged 9-12 years compared with those drinking milk. Judging by the results of the Harvard Test group was higher than group breakfast drink milk, which is 84.53% for the breakfast and 69.36% for the drink susu.Sesuai with the results of research by Independent Test, it can be seen that the p value is 0.001, which means the results bermakn statistically.

Keywords: Breakfast, milk, level of physical fitness, child.