

KARYA TULIS ILMIAH

**PERBEDAAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA
KELOMPOK ANAK USIA 9-12 TAHUN YANG SARAPAN
DAN MINUM SUSU DI PAGI HARI**

Disusun Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Derajat Sarjana
Kedokteran Pada Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



Disusun oleh :

WILA FAJARIYANTIKA

20110310129

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

2015

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini

Nama : Wila Fajariyantika

NIM : 20110310129

Program Studi : Pendidikan Dokter

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 apa pun 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 ini.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dibuktikan Karya Tulis Ilmiah ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Yogyakarta, 6 Maret 2015

Yang membuat pernyataan,

Wila Fajariyantika

20110310129

MOTTO

“ Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah suatu kaum sehingga mereka
mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri.”

(Q.S Ar. Ra' du: 11)

“ Sesungguhnya sesudah kesulitan ada kemudahan. Maka apabila telah selesai
(urusan dunia) bersungguh- sungguhlah (dalam beribadah). Dan hanya kepada
Tuhanmu lah kamu berharap.”

(Q.S Al Insyirah: 6-8

“Whatever you are, be a good one!”

(Abraham Lincoln)

“Barang siapa menempuh suatu jalan untuk menuntut ilmu maka Allah akan
memudahkan baginya jalan menuju surga.”

(HR. Muslim)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya Tulis Ilmiah ini saya persembahkan untuk:

- ❖ Allah SWT, Tuhan semesta alam, yang telah mencurahkan rahman dan rahimNya yang tak hingga sampai detik ini.
- ❖ Rasulullah SAW, karena berkat perjuangan yang luar biasa sehingga sampai detik ini kemerdekaan hakiki didapatkan.
- ❖ Bambang Hariyono, yang selalu memberikan semangat dan dukungan
- ❖ Juliyanti, ibuku tersayang yang selalu menyayangi, mendukung dan mendoakan saya
- ❖ Adikku tersayang, Melvi yang menjadikan langkah ini semangat untuk berpacu.
- ❖ Alm. Kakek saya Warsiman dan mbah putri saya Karni, yang selalu menyayangi dan merawat saya
- ❖ Keluarga besar yang selalu mendoakan setiap langkah perjuangan ini.
- ❖ Sahabatku tersayang Anindita Muslimah yang selalu membantu dan menyemangati. Chyntya Styaningrum dan Apriliana Puspita D yang selalu memberikan dukungan. Sahabatku Brian Dwi Kurniawan, Silvin Boy dan Figge Giga Ramadhana yang selalu ada disaat susah maupun bahagia. Sahabatku Nanda, Mira, Siska, Wulan, Langi, Mega, Nia yang selalu menjadi sahabat yang baik selama 7 tahun ini.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan dengan baik Karya Tulis Ilmiah yang berjudul **“PERBEDAAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA KELOMPOK ANAK USIA 9-12 TAHUN YANG SARAPAN DAN MINUM SUSU DI PAGI HARI”**. Shalawat serta salam selalu tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW.

Penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini merupakan langkah awal untuk menyelesaikan pendidikan strata satu di fakultas kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Penulisan Karya Tulis Ilmiah ini tidak lepas dari kesulitan dan kendala, namun berkat bantuan, bimbingan, dorongan, dan peran serta banyak pihak maka penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini sesuai waktu yang ditentukan. Dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga pada akhirnya penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
2. dr. Ratna Indriawati M.Kes selaku dosen pembimbing yang telah memberikan saran, semangat, dan motivasi kepada penulis.
3. Kepada seluruh pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

Penulis mohon maaf atas segala kekurangan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini. Semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat memberi manfaat bagi banyak pihak.

Yogyakarta, 6 Maret 2015

Penulis

DAFTAR ISI

KARYA TULIS ILMIAH	i
HALAMAN PENGESAHAN KTI.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iii
MOTTO	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
ABSTRAK.....	xii
ABSTRACT.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
E. Keaslian Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	2
1. Pengertian Anak Sekolah Dasar	2
2. Sarapan	11
2.1 Definisi Sarapan.....	11
2.2 Manfaat Sarapan	12
2.3 Kerugian Tidak Sarapan Pagi	13
2.4 Kebiasaan Sarapan Anak Sekolah.....	14
2.4.1 Faktor Eksternal yang Mempengaruhi Kebiasaan Makan.....	16
2.4.2 Faktor Internal yang Mempengaruhi Kebiasaan Makan	18
3. Susu	19
3.1 Definisi Susu	19
3.2 Kandungan Zat Gizi Susu	20

3.3	Manfaat Susu	23
3.4	Pentingnya Susu untuk Kesehatan	24
	4. Kebugaran Jasmani	25
4.1	Pengertian Kebugaran Jasmani	25
4.2	Komponen Kebugaran Jasmani	26
4.3	Manfaat Kebugaran Jasmani.....	30
4.4	Pengukuran kebugaran jasmani	31
4.5	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	32
4.6	Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Kebugaran Jasmani	35
4.7	Hubungan Kebiasaan Minum Susu Dengan Kebugaran Jasmani.....	36
	BAB III METODE PENELITIAN	41
	A. Desain Penelitian	41
	B. Populasi dan Subjek Penelitian.....	41
	C. Lokasi dan Waktu Penelitian	43
	D. Identifikasi Variabel Penelitian.....	43
	E. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	44
	F. Instrumen Penelitian	47
	G. Cara Pengumpulan Data	48
	H. Alur Penelitian	49
	I. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	50
	1. Uji Validitas	50
	2. Uji Reliabilitas.....	50
	J. Analisis Data	51
	BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	53
	A. Hasil Penelitian	53
	B. Pembahasan.....	57
	BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	67
	A. Kesimpulan	67
	B. Saran	67
	DAFTAR PUSTAKA.....	68
	LAMPIRAN.....	72

DAFTAR TABEL

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia pada Siswa SDN 005 Tanjung Permai Bintang Kepulauan Riau.....	53
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia pada Siswa SDN 005 Tanjung Permai Bintang Kepulauan Riau.....	54
Tabel 5. Tes Uji Normalitas	56
Tabel 6. Nilai p Harvard test pada Anak Usia 9-12 Tahun.....	56
Tabel 7. Nilai p Harvard test pada kelompok sarapan.....	57
Tabel 8. Nilai p Harvard test pada kelompok minum susu.....	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Diagram Rata-Rata Skor <i>Harvard Test</i>	55
--	----

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Surat Pernyataan
- Lampiran 2 : Pengantar Pengisian Kuisisioner
- Lampiran 3 : Kuisisioner Sarapan
- Lampiran 4 : Kuisisioner Minum Susu
- Lampiran 5 : Kuisisioner Harvard Step Test