

Pengaruh Konsumsi Pola Sarapan Sehat terhadap Konsenterasi Siswa dalam Proses Pembelajaran PJOK di MA Pembaharuan Kab.Bekasi

Arif Mustaqim^{1*}, Ine Rahayu Purnamaningsih², Fahrudin³

^{1,2,3} Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Singaperbangsa Karawang
email: mustaqimarifmus02@gmail.com

Abstrak

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga. Dalam upaya mendukung dan mengoptimalkan proses pembelajaran PJOK disekolah, dipengaruhi juga dengan pemberian makanan yang tepat secara kualitas dan kuantitas Sarapan pagi termasuk dalam Pedoman Gizi Seimbang Tahun 2014 pada pesan ke enam. Sarapan pagi bagi anak usia sekolah sangatlah penting, karena waktu sekolah adalah penuh aktivitas yang membutuhkan energi dan kalori yang cukup besar. Sarapan sehat terdiri dari makanan dan minuman yang sesuai dengan Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS), yaitu terdiri dari protein hewani, protein nabati, karbohidrat, sayur, dan buah (Hardiansyah, 2012). Konsenterasi dalam belajar sangat penting bagi siswa agar fokus pada materi pelajaran yang sedang disampaikan oleh guru. Menurut Mastur dan Triyono (2014:47) Konsentrasi adalah pemuatan perhatian dan pikiran hanya pada yang sedang kita pelajari. Fakta yang terjadi disekolah MA Pembaharuan menunjukkan bahwa sebagian siswa memilih untuk tidak melakukan sarapan dengan berbagai alasan seperti terlambat bangun pagi, tidak sempat karena aktifitas sekolah jam 7 pagi, tidak terbiasa sarapan, merasa sakit perut jika sarapan, malas, dan tidak sesuai selera. Sehingga berpengaruh terhadap kegiatan pembelajaran yang diikuti siswa, mereka mudah lelah, kurang fokus ataupun ingin cepat mengakhiri pembelajaran karena merasa pusing dan kurang konsenterasi. Berdasarkan hasil perhitungan maka dapat disimpulkan hipotesis pada uji wilcoxon sign rank test adalah nilai probabilitas (Asymp.Sig) 0,000 < 0,05. Maka Ho ditolak artinya terdapat pengaruh dan Ha diterima adanya pengaruh pola konsumsi sarapan sehat terhadap konsenterasi siswa dalam proses pembelajaran PJOK di MA Pembaharuan Kab. Bekasi. dengan hasil pengujian siswa kelas kontrol mempunyai nilai rata-rata 67,6 lebih kecil dibanding siswa kelas eksperimen yang mendapat nilai rata rata 73,9.

Kata Kunci: Sarapan Sehat ,Konsenterasi Belajar.

Abstract

Physical education, sports and health are basically an integral part of the overall education system, aiming to develop aspects of health, physical fitness, critical thinking skills, emotional stability, social skills, reasoning and moral action through physical activity and sports. In an effort to support and optimize the PJOK learning process in schools, it is also influenced by the provision of appropriate food in quality and quantity. Breakfast is included in the 2014 Balanced Nutrition Guidelines in the sixth message. Breakfast for school-age children is very important, because school time is full of activities that require considerable energy and calories. A healthy breakfast consists of food and drinks in

accordance with the General Guidelines for Balanced Nutrition (PUGS), which consists of animal protein, vegetable protein, carbohydrates, vegetables, and fruit (Hardiansyah, 2012). Concentration in learning is very important for students to focus on the subject matter being delivered by the teacher. According to Mastur and Triyono (2014:47) Concentration is focusing attention and thoughts only on what we are studying. The fact that occurred at the MA Renewal School showed that some students chose not to have breakfast for various reasons such as being late getting up early, not having time because of school activities at 7 am, not getting used to breakfast, feeling sick to the stomach when eating breakfast, being lazy, and not according to taste. So that it affects the learning activities that are followed by students, they get tired easily, lack focus or want to quickly end learning because they feel dizzy and lack concentration. Based on the calculation results, it can be concluded that the hypothesis on the Wilcoxon sign rank test is the probability value (Asymp.Sig) 0.000 <0.05. So H_0 is rejected, meaning that there is an influence and H_a is accepted for the influence of healthy breakfast consumption patterns on student concentration in the PJOK learning process at the MA Renewal District. Bekasi. with the test results the control class students have an average score of 67.6 smaller than the experimental class students who get an average score of 73.9.

Keywords: *Healthy Breakfast, Concentration In Studying*

PENDAHULUAN

Menurut Akhmad Dimyati, (2018:2) Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (PJOK) merupakan pendidikan melalui aktivitas gerak permainan dan olahraga yang bertujuan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan fisik, sikap dan kecerdasan pada peserta didik. Penjasorkes mempunyai karakteristik yang berbeda dari mata pelajaran yang lainnya karena membutuhkan ruang yang lebih luas dan menuntut aktivitas fisik yang lebih dari mata pelajaran yang lain.

Dalam upaya mendukung dan mengoptimalkan proses pembelajaran PJOK disekolah, dipengaruhi juga dengan pemberian makanan yang tepat secara kualitas dan kuantitas. Sebab dalam proses pendidikan para peserta didik diharuskan memiliki energi yang cukup untuk mengikuti pembelajaran yang diberikan oleh para guru. Sarapan dipagi hari merupakan salah satu upaya untuk membantu para peserta didik mendapatkan energi selama belajar disekolah, namun hal tersebut paling sering dilewatkan oleh anak-anak usia sekolah.

Beberapa penelitian bahkan menunjukkan bahwa kualitas sarapan yang dimiliki oleh sebagian peserta didik di Indonesia belum memenuhi kebutuhan asupan harian. Hasil penelitian Putra (2018) menunjukkan bahwa sebanyak 56% mahasiswa Universitas Ngudi Waluyo dari semester 1 - 7 memiliki frekuensi sarapan jarang. Penelitian lain juga menunjukkan hasil yang hampir sama yaitu sebanyak 77,8% mahasiswa fakultas Kedokteran Universitas Riau jarang melakukan sarapan karena berbagai macam alasan salah satunya terburu – buru dikarenakan kuliah pagi. Mahasiswa yang melakukan sarapan juga memiliki kualitas sarapan yang tidak memenuhi standar kecukupan gizi asupan harian.

Manfaat sarapan terpenting untuk tubuh yaitu dapat membantu mempertahankan kadar glukosa dalam darah. Mengingat jarak antara makan malam dengan pagi sangat panjang yaitu kurang lebih 10 jam, kadar glukosa darah yang merupakan sumber energi dalam tubuh menurun di pagi hari. Oleh karena itu, meninggalkan sarapan pagi akan menyebabkan tubuh kekurangan glukosa sehingga berakibat pada semua aktivitas tubuh seperti kemampuan berpikir dan konsentrasi dapat terganggu (Saragi, 2015).

Konsentrasi yang menurun akibat tidak melakukan sarapan, secara jangka panjang dapat menurunkan hasil prestasi belajar. Hal ini dikarenakan, hampir seluruh aktifitas belajar membutuhkan konsentrasi tinggi untuk meningkatkan kemampuan kognitif. Kemampuan kognitif yang baik berdampak pada terserapnya seluruh ilmu dalam kegiatan belajar mengajar tersebut. Oleh karenanya sarapan sangat berkorelasi dengan konsentrasi yang tinggi sehingga berperan dalam peningkatan prestasi belajar (Setiawan dan Haridito, 2015).

Sarapan yang baik adalah makanan harus banyak mengandung karbohidrat karena akan merangsang glukosa dan mikro nutrient dalam otak yang dapat menghasilkan energi, selain itu berfungsi memacu otak agar membantu memusatkan pikiran atau konsentrasi untuk belajar dan memudahkan penyerapan pelajaran (Winata, 2015).

Meskipun sudah mengetahui manfaat pentingnya sarapan, namun tidak semua siswa sempat melakukan sarapan di pagi hari. Fakta yang terjadi disekolah MA Pembaharuan menunjukkan bahwa sebagian siswa memilih untuk tidak melakukan sarapan dengan berbagai alasan seperti terlambat bangun pagi, tidak sempat karena aktifitas sekolah jam 7 pagi, tidak terbiasa sarapan, merasa sakit perut jika sarapan, malas, dan tidak sesuai selera. Sehingga berpengaruh terhadap kegiatan pembelajaran yang diikuti siswa, mereka mudah lelah, kurang fokus ataupun ingin cepat mengakhiri pembelajaran karena merasa pusing dan kurang konsenterasi. Berdasarkan beberapa alasan yang sudah dikemukakan diatas, peneliti bertujuan untuk melakukan studi mengenai Pengaruh Konsumsi Pola Sarapan Sehat terhadap Konsenterasi Siswa dalam Proses Pembelajaran PJOK di MA Pembaharuan Kab. Bekasi.

METODE

Dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen yang bercirikan adanya perlakuan, hal ini digunakan untuk mencari pengaruh dari perlakuan tertentu yang diberikan kepada kelompok treatment dalam penelitian ini perlakuan yang diberikan adalah membebarkan konsumsi pola sarapan sehat terhadap siswa MA Pembaharuan dalam kondisi yang terkendalikan. Selain menggunakan perlakuan metode penelitian kuantitatif juga mempunyai ciri adanya kelompok kontrol yang digunakan sebagai pembanding terhadap kelompok perlakuan. (Sugiyono 2015:109)

Penelitian Menurut Sugiyono (2015:119) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas 12 MA Pembaharuan berjumlah 28 orang dan kelas 11 yang berjumlah 28 orang. Menurut Sugiyono (2015: 126) mengatakan bahwa Teknik Total Sampling adalah teknik penentuan sampel dengan cara mengambil semua anggota populasi untuk digunakan sebagai sampel. Sampel ini digunakan jika jumlah populasi relatif kecil yaitu tidak lebih dari 30 orang, hal tersebut sesuai dengan keadaan yang ada di MA Pembaharuan bahwa setiap rombel jenjang kelasnya memiliki siswa yang tidak lebih dari 30 orang, total sampling disebut juga sensus, di mana semua anggota populasi dijadikan sebagai sampel yaitu:

- a. berjenis kelamin pria dan perempuan,
- b. berusia 15-17 tahun,
- c. bersedia menjadi sampel,
- d. tidak dalam keadaan sakit
- e. Siswa dan siswi MA Pembaharuan Kab. Bekasi.

Dalam penelitian ini siswa yang dijadikan sampel adalah siswa kelas 12 dan 11 di MA Pembaharuan Kab. Bekasi adapun sampel yang diambil berjumlah 25 siswa sebagai kelompok eksperimen. Kemudian kelas 11 yang berjumlah 25 orang sebagai kelas kontrol.

Dalam penelitian ini menggunakan desain penelitian yang disebut Pretest-Posttest Design menurut Sugiyono (2015:113) desain ini memiliki 2 kelompok yang dipilih kemudian diberikan pretest untuk mengetahui hasil dari keadaan awal apakah terdapat perbedaan konsenterasi siswa dalam proses belajar PJOK antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol, hasil pretest yang baik adalah jika nilai kelompok eksperimen tidak terlalu signifikan. Kemudian setelah dilakukannya pretest kepada 2 kelompok tersebut, maka dilakukanlah perlakuan terhadap kelompok eksperimen yaitu

berupa pemberian konsumsi pola sarapan sehat. Setelah itu dilakukan Posttest kepada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Kelompok	Pretest	Perlakuan	Posttest
Experimen	O1	X	O2
Kontrol	O1	-	O2

Pengambilan data dalam penelitian ini bersumber dari siswa yang mengikuti pembelajaran permainan bulutangkis di MA Pembaharuan Kab.Bekasi. Jenis data yang di berikan kepada siswa yaitu berupa hasil pretest dan posttest. Data yang diambil yaitu dengan cara melakukan secara langsung dengan pretest dan posttest, kemudian diberikan treatment setelah pretest. kemudian diolah menggunakan program SPSS for Windows Seri 26. Dan hasil pretest dan posttest merupakan bukti dari segala kegiatan yang telah dilakukan pada saat penelitian berlangsung. Dengan mengujikan tes Normalitas, Homogenitas, Dan uji hipotesis dapat digunakan oleh orang-orang yang membutuhkan.

Kisi-kisi Instrumen Pengaruh Pola Sarapan Sehat Terhadap Konsenterasi Siswa dalam Pembelajaran

PJOK di MA Pembaharuan Kab. Bekasi

NO	INDIKATOR	SUB INDIKATOR	NOMOR SOAL
1	KOGNITIF	Siswa mampu memahami dan menjawab dengan tepat materi pola sarapan sehat	1 – 30
		Siswa dapat menganalisis dampak dari pola sarapan	1,2,3,4,5,6,7,8,11,13 18,20,25
		Siswa mampu menemukan manfaat baru dari materi pola sarapan sehat	12,14,15,16,17,19,21, 22,23,24,26,27,28,29 30
$\text{Nilai} = \frac{\text{score yang diperoleh} \times 100}{\text{score maximal}}$			

2	AFEKTIF	Siswa fokus dan mampu merespon instruksi yang diberikan oleh guru saat kegiatan KBM berlangsung	1,2,3
---	---------	---	-------

		Siswa berani melakukan teknik-teknik yang diajarkan saat KBM	4,5
3	PSIKOMOTOR	Siswa dapat melakukan gerakan teknik dengan tepat sesuai petunjuk guru dalam KBM	6,7
		Siswa mampu memahami komunikasi non verbal atau isyarat-isyarat yang diberikan oleh guru pada saat KBM	8,9,10

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pengaruh konsumsi pola sarapan sehat terhadap konsenterasi siswa dalam proses belajar PJOK di MA Pembaharuan Kab. Bekasi.

Dengan hasil perbandingan nilai tes yang diperoleh kelas eksperimen $73,9 > 67,6$ kelas kontrol. Artinya para siswa kelas eksperimen mampu lebih berkonsenterasi dalam proses pembelejaran PJOK sehingga hasil belajar nya meningkat.

2. Terdapat perbedaan yang signifikan pada konsenterasi belajar siswa antara yang melakukan sarapan sehat dengan yang tidak sarapan.

Pada siswa yang sarapan kadar gula darah yang terjamin normal, maka gairah dan konsentrasi kerja bisa lebih baik sehingga berdampak positif untuk meningkatkan produktivitas. Anak yang sarapan memiliki peforma lebih, mampu mencurahkan perhatian pada pelajaran, berperilaku positif, ceria, kooperatif, gampang berteman, dan dapat menyelesaikan masalah dengan baik. Siswa yang sarapan mampu menjawab soal-soal yang diberikan dan permainan aktivitas gerak lebih baik, mereka juga mampu melakukan instruksi-instruk yang diberikan oleh guru dengan baik. Berdasarkan hasil perhitungan di atas maka dapat disimpulkan hipotesis pada uji wilcoxon sign rank test adalah nilai probabilitas (Asymp.Sig) $0,000 < 0,05$. Maka H_0 ditolak artinya terdapat pengaruh dan H_a diterima adanya pengaruh pola konsumsi sarapan sehat terhadap konsenterasi siswa dalam proses pembelajaran PJOK di MA Pembaharuan Kab. Bekasi.

3. Dampak siswa yang melakukan pola sarapan sehat terhadap kosenterasi dalam proses pembelajaran PJOK.

Konsentrasi diperuntukan agar anak fokus dalam mengerjakan atau melakukan sesuatu sehingga pekerjaan itu mampu dikerjakan dan dimengerti oleh anak. Kemampuan anak berkonsentrasi berbeda-beda sesuai dengan usianya. Rentang perhatian pada anak usia sekolah sangat dipengaruhi oleh banyak faktor, misalnya kurang menariknya materi, faktor lingkungan yang ramai, kesulitan anak untuk mengerjakan, dan lain-lain. Untuk anak-anak memang sangat dibutuhkan kemampuan yang aktif untuk menyampaikan materi dan disesuaikan dengan perkembangan motoriknya. Proses pembelajaran membutuhkan konsentrasi, oleh karena itu setiap anak dalam mengikuti proses pembelajaran

disekolah diharapkan dapat berkonsentrasi dengan baik. Kemampuan anak dalam berkonsentrasi akan mempengaruhi kecepatan dalam menangkap materi yang diberikan oleh guru. pada siswa yang sarapan kadar gula darah yang terjamin normal, maka gairah dan konsentrasi kerja bisa lebih baik sehingga berdampak positif untuk meningkatkan produktivitas. Anak yang sarapan memiliki performa lebih, mampu mencerahkan perhatian pada pelajaran, berperilaku positif, ceria, kooperatif, gampang berteman, dan dapat menyelesaikan masalah dengan baik. Siswa yang sarapan mampu menjawab soal-soal yang diberikan dan permainan aktivitas gerak lebih baik, mereka juga mampu melakukan instruksi-instruksi yang diberikan oleh guru dengan baik.

Bagian ini merupakan bagian utama artikel hasil penelitian dan biasanya merupakan bagian terpanjang dari suatu artikel. Hasil penelitian yang disajikan dalam bagian ini adalah hasil “bersih”. Proses analisis data seperti perhitungan statistik dan proses pengujian hipotesis tidak perlu disajikan. Hanya hasil analisis dan hasil pengujian hipotesis saja yang perlu dilaporkan. Tabel dan grafik dapat digunakan untuk memperjelas penyajian hasil penelitian secara verbal. Tabel dan grafik harus diberi komentar atau dibahas. Untuk penelitian kualitatif, bagian hasil memuat bagian-bagian rinci dalam bentuk sub topik-sub topik yang berkaitan langsung dengan fokus penelitian dan kategori-kategori. Pembahasan dalam artikel bertujuan untuk: (1) menjawab rumusan masalah dan pertanyaan-pertanyaan penelitian; (2) menunjukkan bagaimana temuan-temuan itu diperoleh; (3) menginterpretasi/menafsirkan temuan-temuan; (4) mengaitkan hasil temuan penelitian dengan struktur pengetahuan yang telah mapan; dan (5) memunculkan teori-teori baru atau modifikasi teori yang telah ada. Dalam menjawab rumusan masalah dan pertanyaan-pertanyaan penelitian, hasil penelitian harus disimpulkan secara eksplisit. Penafsiran terhadap temuan dilakukan dengan menggunakan logika dan teori-teori yang ada. Temuan berupa kenyataan di lapangan diintegrasikan/dikaitkan dengan hasil-hasil penelitian sebelumnya atau dengan teori yang sudah ada. Untuk keperluan ini harus ada rujukan. Dalam memunculkan teori-teori baru, teori-teori lama bisa dikonfirmasi atau ditolak, sebagian mungkin perlu memodifikasi teori dari teori lama. Dalam suatu artikel, kadang-kadang tidak bisa dihindari pengorganisasian penulisan hasil penelitian ke dalam “anak subjudul”. Berikut ini adalah cara menuliskan format pengorganisasian tersebut, yang di dalamnya menunjukkan cara penulisan hal-hal khusus yang tidak dapat dipisahkan dari sebuah artikel.

Singkatan dan Akronim

Singkatan yang sudah umum seperti seperti IEEE, SI, MKS, CGS, sc, dc, and rms tidak perlu diberi keterangan kepanjangannya. Akan tetapi, akronim yang tidak terlalu dikenal atau akronim bikinan penulis perlu diberi keterangan kepanjangannya. Sebagai contoh: Model pembelajaran MiKiR (Multimedia interaktif, Kolaboratif, dan Reflektif) dapat digunakan untuk melatihkan penguasaan keterampilan pemecahan masalah. Jangan gunakan singkatan atau akronim pada judul artikel, kecuali tidak bisa dihindari.

Satuan

Penulisan satuan di dalam artikel memperhatikan aturan sebagai-berikut:

1. Gunakan SI (MKS) atau CGS sebagai satuan utama, dengan satuan sistem SI lebih diharapkan.
2. Hindari penggabungan satuan SI dan CGS, karena dapat menimbulkan kerancuan, karena dimensi persamaan bisa menjadi tidak setara.
3. Jangan mencampur singkatan satuan dengan satuan lengkap. Misalnya, gunakan satuan “Wb/m²” or “webers per meter persegi”, jangan “webers/m²”.

Persamaan

Anda seharusnya menuliskan persamaan dalam *font* Calibri seharusnya berurutan, letakkan pada bagian paling kanan, yakni (1), (2), dan seterusnya. Gunakan tanda agar penulisan persamaan lebih ringkas. Gunakan *font italic* untuk variabel, huruf tebal untuk vektor.

Gambar dan Tabel

Kelompok	Pretest	Perlakuan	Posttest
Experimen	O1	X	O2
Kontrol	O1	-	O2

Kisi-kisi intrumen Penelitian

NO	INDIKATOR	SUB INDIKATOR	NOMOR SOAL
1	KOGNITIF	Siswa mampu memahami dan menjawab dengan tepat materi pola sarapan sehat	1 – 30
		Siswa dapat menganalisis dampak dari pola sarapan	1,2,3,4,5,6,7,8,11,13 18,20,25
		Siswa mampu menemukan manfaat baru dari materi pola sarapan sehat	12,14,15,16,17,19,21, 22,23,24,26,27,28,29 30
Nilai = $\frac{\text{score yang diperoleh} \times 100}{\text{score maximal}}$			
2	AFEKTIF	Siswa fokus dan mampu merespon instruksi yang diberikan oleh guru saat kegiatan KBM berlangsung	1,2,3
		Siswa berani melakukan teknik-teknik yang diajarkan saat KBM	4,5
3	PSIKOMOTOR	Siswa dapat melakukan gerakan teknik dengan tepat	6,7

	sesuai petunjuk guru dalam KBM	
	Siswa mampu memahami komunikasi non verbal atau isyarat-isyarat yang diberikan oleh guru pada saat KBM	8,9,10

Tempatkan label tabel di atas tabel, sedangkan label gambar di bagian bawah tabel. Tuliskan tabel tertentu secara spesifik, misalnya Tabel 1, saat merujuk suatu tabel. Contoh penulisan tabel dan keterangan gambar adalah sebagai berikut:



Gambar 1. pelaksanaan treatmen sarapan sehat

Salah satu ciri artikel ilmiah adalah menyajikan gagasan orang lain untuk memperkuat dan memperkaya gagasan penulisnya. Gagasan yang telah lebih dulu diungkapkan orang lain ini diacu (dirujuk), dan sumber acuannya dimasukkan dalam Daftar Pustaka.

Daftar Pustaka harus lengkap dan sesuai dengan acuan yang disajikan dalam batang tubuh artikel. Artinya, sumber yang ditulis dalam Daftar Pustaka benar-benar dirujuk dalam tubuh artikel. Sebaliknya, semua acuan yang telah disebutkan dalam artikel harus dicantumkan dalam Daftar Pustaka. Untuk menunjukkan kualitas artikel ilmiah, daftar yang dimasukkan dalam Daftar Pustaka harus cukup banyak. Daftar Pustaka disusun secara alfabetis dan cara penulisannya disesuaikan dengan aturan yang ditentukan dalam jurnal. Kaidah penulisan kutipan, acuan, dan Daftar Pustaka mengikuti buku pedoman ini.

Penyajian gagasan orang lain di dalam artikel dilakukan secara tidak langsung. Gagasan yang dikutip tidak dituliskan seperti teks asli, tetapi dibuatkan ringkasan atau simpulannya. Sebagai contoh, Suharno (1973:6) menyatakan bahwa kecepatan terdiri dari gerakan ke depan sekuat tenaga dan semaksimal mungkin, kemampuan gerakan kontraksi putus-putus otot atau segerombolan otot, kemampuan reaksi otot atau segerombolan otot dalam tempo cepat karena rangsangan. Acuan adalah penyebutan sumber gagasan yang dituliskan di dalam teks sebagai (1) pengakuan kepada pemilik gagasan bahwa penulis telah melakukan "peminjaman" bukan penjiplakan, dan

pemberitahuan kepada pembacanya siapa dan darimana gagasan tersebut diambil. Acuan memuat nama pengarang yang pendapatnya dikutip, tahun sumber informasi ditulis, dan/tanpa

nomor halaman tempat informasi yang dirujuk diambil. Nama pengarang yang digunakan dalam acuan hanya nama akhir. Acuan dapat dituliskan di tengah kalimat atau di akhir kalimat kutipan. Acuan ditulis dan dipisahkan dari kalimat kutipan dengan kurung buka dan kurung tutup (periksa contoh-contoh di bawah). Acuan yang dituliskan di tengah kalimat dipisahkan dengan kata yang mendahului dan kata yang mengikutinya dengan jarak. Acuan yang dituliskan diakhiri kalimat dipisahkan dari kata terakhir kalimat kutipan dengan diberi jarak, namun tidak dipisahkan dengan titik. Nama pengarang ditulis tanpa jarak setelah tanda kurung pembuka dan diikuti koma. Tahun penerbitan dituliskan setelah koma dan diberi jarak. Halaman buku atau artikel setelah tahun penerbitan, dipisahkan dengan tanda titik dua tanpa jarak, dan ditutup dengan kurung tanpa jarak. Sebagai contoh: karya tulis ilmiah adalah tulisan faktual yang digunakan penulisnya untuk memberikan suatu pengetahuan/informasi kepada orang lain (Riebel, 1978:1).

Apabila nama pengarang telah disebutkan di dalam teks, tahun penerbitan sumber informasi dituliskan segera setelah nama penulisnya. Atau, apabila nama pengarang tetap ingin disebutkan, acuan ini dituliskan di akhir teks. Contohnya: menurut Riebel (1978:1), karya tulis ilmiah adalah tulisan faktual yang digunakan penulisnya untuk memberikan suatu pengetahuan/informasi kepada orang lain.

Nama dua pengarang dalam karya yang sama disambung dengan kata ‘dan’. Titik koma (;) digunakan untuk dua pengarang atau lebih dari dua pengarang dengan karya yang berbeda. Contohnya: karya tulis ilmiah adalah tulisan faktual yang digunakan penulisnya untuk memberikan suatu pengetahuan/informasi kepada orang lain (Riebel dan Roger, 1980:5). Jika melibatkan dua pengarang dalam dua karya yang berbeda, contoh penulisannya: karya tulis ilmiah adalah tulisan faktual yang digunakan penulisnya untuk memberikan suatu pengetahuan/informasi kepada orang lain (Riebel, 1978:4; Roger, 1981:5).

Apabila pengarang lebih dari dua orang, hanya nama pengarang pertama yang dituliskan. Nama pengarang selebihnya digantikan dengan ‘dkk’ (dan kawan-kawan). Tulisan ‘dkk’ dipisahkan dari nama pengarang, yang disebutkan dengan jarak, diikuti titik, dan diakhiri dengan koma. Contohnya: membaca adalah kegiatan interaksi antara pembaca dan penulis yang kehadirannya diwakili oleh teks (Susanto dkk., 1994: 8).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini juga dapat disimpulkan bahwa mengkonsumsi sarapan sehat sebelum siswa belajar merupakan hal yang penting dan mempunyai dampak yang signifikan terhadap konsenterasi siswa dalam proses pembelajaran PJOK disekolah. Sarapan menjadi salah satu faktor pendorong yang bisa diupayakan dalam membeantu siswa berkonsenterasi selama proses pembelajaran disekolah sehingga mampu meningkatkan prestasi belajar siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-faida, Nur. (2021) PENGARUH KEBIASAAN SARAPAN TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR MAHASISWA STIKES PERSADA NABIRE, PROVINSI PAPUA. Ikesma: Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat. 25 febuarri 2022. Pukul 21.49
- Amin Kuniefi, Elfachmi. (2015). Pengantar Pendidikan. Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama.
- Badan Ketahanan Pangan Kementerian Pertanian. 2012. Rencana Kinerja Tahunan Badan Ketahanan Pangan tahun 2013. 23 hal
- Depdiknas. 2013. Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa. Cet. Kelima. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Depkes RI. Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Kementerian Kesehatan Ri; 2014
- Desy Anwar. Departemen Pendidikan dan kebudayaan, Kamus besar bahasa Indonesia, (Jakarta: Balai Pustaka, 2012).
- Dimyati, A. (2018). Pembelajaran Penjasorkes Di Sekolah Dasar Se - Kecamatan Telagasaki. Jurnal Speed,

- 1(1), 1–6.
- Hardinsyah. 2012. Masalah dan Pentingnya Sarapan Bagi Anak. Materi Simposium Sarapan Sehat tanggal 16 Juni 2012. Jakarta.
- Hasanah, Z., Nisa, K., & Wahyudo, R. (2017). Korelasi kebiasaan sarapan pagi dengan kontrol kadar glukosa pada pasien DM tipe 2. *Majority*, 7(1), 152–157.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Direktorat Jenderal Bina Gizi dan KIA.
- Kesuma, Dharma., Somarya, Dede. 2017. Landasan Pendidikan. Bandung: UPI Press.
- Larega, T.S.P. (2015). Effect of breakfast on the level of concentration in adolescents. *Majority*, 4(2), 115–121.
- Mudyahardjo, Redja. 2012. Pengantar Pendidikan. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Paturusi, A (2012), Managemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga, Rineka Cipta, Jakarta.
- Rahayu, E. T. (2013). Strategi pembelajaran pendidikan jasmani. Bandung: Alfabeta.
- Sari, A. F. I., Briawan, D., & Dwiriani, C. M. (2016). Kebiasaan Dan Kualitas Sarapan Pada Siswi Remaja Di Kabupaten Bogor. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 7(2), 97. <https://doi.org/10.25182/jgp.2012.7.2.97-102>
- Saragi, L., Hasanah, O., & Huda, N. (2016). Hubungan sarapan pagi dengan aspek biologis anak usia sekolah. *Jurnal Online Mahasiswa*, 2(2), 1205–1211.
- Sugiyono, P. (2013). Metodologi penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D. Alfabeta, Bandung
- Sugiyono, P. (2015). Metodologi penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D. Alfabeta, Bandung
- Sugiyono, P. (2018). Metodologi penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D. Alfabeta, Bandung
- Sukenti, E. (2020). Pedagonal : *Jurnal Ilmiah Pendidikan*. Pedagonal: *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 04(April), 26–29. <http://jurnal.unpak.ac.id/index.php/pedagonal>
- Sukiniarti. (2015). Kebiasaan makan pagi pada anak usia SD dan hubungannya dengan tingkat kesehatan dan prestasi belajar. *Jurnal Pendidikan Biologi Indonesia*, 1(3), 315–321.
- Supariasa, I. D., Bakri, B., & Fajar, I. (2016). Penilaian Status Gizi. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Syahnur, M, Afrida, Askar, M 2013, Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Anak di SDN 20 Pangkajene Sidrap”, *Jurnal Ilmu Keperawatan STIKES Nani Hasanuddin*, Vol. 2, No. 1, hlm. 1-7.
- Triyono dan Mastur. 2014. Materi Layanan Klasikal Bimbingan dan Konseling Bidang Bimbingan Karir. Yogyakarta. Paramitra.
- Wiradnyani, L. A. A., Pramesti, I. L., Raiyan, M., Nuraliffah, S., & Nurjanatun. (2016). Gizi dan Kesehatan Anak Usia Sekolah Dasar.
- Cichocka, A. (2016). Understanding defensive and secure in-group positivity: The role of collective narcissism. *European Review of Social Psychology*, 27(1), 283–317.
- Hidayat, R., & Khalika, N. N. (2019). Bisnis dan Kontroversi Gerakan Indonesia Tanpa Pacaran. Retrieved October 17, 2019, from tirto.id website: <https://tirto.id/bisnis-dan-kontroversi-gerakan-indonesia-tanpa-pacaran-cK25>
- Ikhwan, M. (2019). Ulama dan Konservatisme Islam Publik di Bandung: Islam, Politik Identitas, dan Tantangan Relasi Horizontal. In I. Burdah, N. Kailani, & M. Ikhwan (Eds.), *Ulama, Politik, dan Narasi Kebangsaan*. Yogyakarta: PusPIDEp.
- Kamba, M. N. (2018). *Kids Zaman Now Menemukan Kembali Islam*. Tangerang Selatan: Pustaka IIMaN.
- Madjid, N. (2002). *Manusia Modern Mendamba Allah: Renungan Tasawuf Positif*. Jakarta: IIMaN & Hikmah.
- Marchlewska, M., Cichocka, A., Łozowski, F., Górska, P., & Winiewski, M. (2019). In search of an imaginary enemy: Catholic collective narcissism and the endorsement of gender conspiracy beliefs. *The Journal of Social Psychology*, 159(6), 766–779.
- Miller, A. E., & Josephs, L. (2009). Whiteness as pathological narcissism. *Contemporary Psychoanalysis*, 45(1), 93–119.
- Rakhmat, J. (1989). *Islam Alternatif*. Bandung: Mizan.