

## Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Kemampuan Mengikuti Mata Pelajaran Penjas Siswa Kelas 4-6

Angkit Kinasih<sup>1</sup>, Angga Wahid Saputra<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi , Universitas Kristen Satya Wacana, Indonesia

<sup>2</sup>Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi , Universitas Kristen Satya Wacana, Indonesia

Penulis yang sesuai : [angkit.kinasih@uksw.edu](mailto:angkit.kinasih@uksw.edu)

### ARTICLE INFO

Keyword: Sarapan, anak, Konsentrasi belajar

Keyword: *breakfast, children, study concentration*

### ABSTRAK

Anak usia sekolah adalah salah satu aset yang berharga bagi bangsa, karena anak sekolah memasuki fase pertumbuhan dan perkembangan, maka diperlukan asupan makan yang bergizi cukup. Gizi anak akan tercukupi bila melakukan sarapan pagi untuk mendapatkan energi dan tubuh menjadi lebih bugar. Tujuan penelitian ini yaitu ingin mengetahui hubungan sarapan dengan kemampuan mengikuti mata pelajaran Pendidikan Jasmani (Penjas) di SDN Polobogo. Metode yang digunakan kuantitatif korelasional. Responden penelitian ini adalah siswa kelas 4-6. Pemilihan reponden penelitian menggunakan tehnik purposive sampling, perhitungan dengan menggunakan program SPSS 17.0 *for windows*. Hasil penelitian ini adalah kebiasaan sarapan pagi diperoleh 73,3% anak selalu sarapan, 20% anak sering sarapan dan 6,67% anak jarang sarapan. Pada nilai penjas diperoleh hasil 100% dengan kriteria baik, dan tidak adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar anak berdasarkan hasil uji korelasi. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah sarapan pagi bukan satu-satunya yang mempengaruhi prestasi belajar anak. Kemampuan mengikuti mapel penjas anak dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti faktor internal (faktor jasmani dan psikologi) dan eksternal (faktor sosial, faktor kebudayaan, faktor lingkungan fisik).

### ABSTRACT

School-age children are one of the nation's most valuable assets because they are entering a growth and development phase and need sufficient nutritious food intake. Children's

nutrition will be fulfilled if they have breakfast to get energy, and the body becomes fitter. This study aimed to determine the relationship between breakfast and the ability to take Physical Education subjects at SDN Polobogo. The method used is correlational quantitative. The respondents of this study were students of grades 4-6. Selection of research respondents using a purposive sampling technique. This study showed that breakfast habits were obtained by 73.3% of children who always had breakfast, 20% of children who often had breakfast, and 6.67% of children who rarely had breakfast. In the physical education score, the results were 100% with reasonable criteria, and there was no significant relationship between breakfast habits and children's learning achievement based on the correlation test results. This study concludes that breakfast is not the only thing that affects children's learning achievement. The ability to follow a child's physical education subject is influenced by several factors, such as internal (physical and psychological) and external (social factors, cultural factors, biological and environmental factors).

## **Pendahuluan**

Anak sekolah merupakan investasi berharga bagi bangsa, karena pada fase usia sekolah dalam masa pertumbuhan dan perkembangan, maka diperlukan asupan makan yang bernutrisi cukup (Sa'adah, 2014). Di Indonesia salah satu masalah pada anak yaitu gizi buruk (Saputra, 2012). Masalah gizi tersebut menyebabkan kematian anak lebih dari 80% dan usia anak sekolah tergolong pendek sebanyak 36,1% (Asih dkk, 2017).

Membiasakan anak sarapan pagi merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan kuantitas kecakupan gizi. Sarapan yang dilakukan rutin setiap pagi berguna dalam memenuhi kebutuhan untuk melakukan aktivitas keseharian dengan optimal (Verdiana, 2017). Menurut Arifin LA dan Prihanto JB (2015), manfaat dari sarapan pagi dapat menjaga badan agar selalu sehat dan bugar, meningkatkan kemampuan otak, meningkatkan daya tahan tubuh saat beraktifitas, memelihara ketahanan fisik, sehingga mudah berkonsentrasi dan memahami pelajaran yang diberi sehingga prestasi belajar menjadi lebih baik.

Anak yang sarapan cenderung memiliki daya konsentrasi yang lebih tinggi dibandingkan yang tidak sarapan pagi (Suntari, 2012). Meninggalkan sarapan akan membawa dampak buruk terutama anak sekolah, karena tidak tecukupi gizi anak untuk kegiatan aktifitas sehingga anak menjadi tidak fokus dalam pelajaran. Hal tersebut terjadi karena saat tidur tubuh mengalami kekosongan lambung, sehingga anak akan merasa lapar pada pukul 09.00-

10.00, mengakibatkan kadar gula dalam tubuh turun dan menimbulkan rasa lesu, lemah, malas dan mengantuk (Sofianita, 2015).

Salah satu aktifitas yang dilakukan anak di sekolah ialah mengikuti pelajaran Pendidikan Jasmani (Penjas). Mata pelajaran Penjas adalah proses pendidikan yang melakukan aktivitas fisik dan bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, penalaran, kesehatan jasmani, berfikir kritis, ketrampilan gerak, dan tindakan moral (Aji dan Winarno: 2016). Konsentrasi belajar pada anak sangat membutuhkan asupan energi yang besar untuk pemenuhan kebutuhan energi saat mengikuti pelajaran Penjas seperti pada materi lari, lompat, menendang, melempar, ataupun saat melakukan pemanasan dan pendinginan saat melakukan praktikkum di lapangan.

Berdasarkan permasalahan diatas mengenai kurangnya konsentrasi dan energi pada anak bila tidak melakukan sarapan, serta belum adanya penelitian terkait hubungan antara sarapan dengan kemampuan mengikuti mata pelajaran Penjas di SDN Polobogo, maka tujuan dari peneliti adalah ingin mengetahui hubungan antara sarapan dengan kemampuan mengikuti mata pelajaran Penjas.

### **Metode**

Penelitian kuantitatif korelasional merupakan metode yang digunakan dalam penelitian ini. Responden pada penelitian ini adalah anak sekolah dasar kelas 4-6 di SDN Polobogo berjumlah 30 orang. Pemilihan responden dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, alat analisis data perhitungan dengan menggunakan program SPSS 17.0 *for windows*. Kriteria inklusi pada penelitian ini anak kelas 4-6 usia 11-13 tahun di SDN Polobogo yang bertempat tinggal di Desa Polobogo, sedangkan kriteria eksklusi anak kelas 4-6 tidak berusia 11-13 tahun di SDN Polobogo bertempat tinggal di luar Desa Polobogo. Data primer dari penelitian ini diambil berdasarkan hasil pengambilan data anak kelas 4-6 di SDN Polobogo yang berisi seberapa sering kebiasaan sarapan pagi. Data sekunder dari penelitian ini didapat dari guru Penjas SDN Polobogo, berupa data nama, usia, jenis kelamin (JK), berat badan (BB), tinggi badan (TB), Indeks Massa Tubuh (IMT) dan data hasil nilai mata pelajaran Penjas pada semester genap.

### **Hasil Dan Pembahasan**

#### **Hasil**

Hasil olah data hubungan antara sarapan dengan kemampuan mengikuti mata pelajaran Penjas melalui kuesioner dan uji SPSS 17.0 *for windows*.

**Tabel 1. Karakteristik Responden**

| Karakteristik     | Kategori           | Frekuensi | Presentase |
|-------------------|--------------------|-----------|------------|
| Jenis Kelamin     | Laki-laki          | 17        | 56,7%      |
|                   | Perempuan          | 13        | 43,3%      |
|                   |                    | 30        | 100%       |
| Usia              | 10                 | 5         | 16,7%      |
|                   | 11                 | 13        | 43,3%      |
|                   | 12                 | 7         | 23,3%      |
|                   | 13                 | 4         | 13,3%      |
|                   | 14                 | 1         | 3,3%       |
|                   |                    | 30        | 100%       |
| Status Gizi IMT/U | Gizi Baik (Normal) | 29        | 96,7%      |
|                   | Obesitas           | 1         | 3,3%       |
|                   |                    | 30        | 100%       |

Tabel 1 menunjukkan persentase responden perempuan sebesar 43,3% dan laki-laki sebesar 56,7%. Berdasarkan usia, persentase siswa umur 10 tahun adalah 16%, siswa umur 11 tahun adalah 43%, siswa umur 12 tahun adalah 23,3%, siswa umur 13 tahun adalah 13,3% dan siswa umur 14 tahun adalah 3,3%. Berdasarkan status gizi, persentase siswa gizi baik adalah 96,7% dan siswa obesitas sebesar 3,3%.

**Tabel 2. Kebiasaan Sarapan Pagi**

| Kriteria          | Frekuensi | Presentase |
|-------------------|-----------|------------|
| Selalu (7 Kali)   | 22        | 73,33%     |
| Sering (4-5 kali) | 6         | 20%        |
| Jarang (2-3 kali) | 2         | 6,67%      |
| Tidak Pernah      | 0         | 0%         |
| Total             | 30        | 100%       |

Tabel 2 menunjukkan persentase kebiasaan sarapan pagi dari siswa siswi SD Negeri Polobogo menunjukkan 73,33% anak selalu sarapan, 20% anak sering sarapan dan 6,67% anak jarang sarapan.

**Tabel 3. Nilai Penjas**

| Skor   | Kriteria    | Frekuensi | Presentase |
|--------|-------------|-----------|------------|
| 100-91 | sangat baik | 0         | 0%         |
| 90-75  | baik        | 30        | 100%       |
| 74-60  | cukup       | 0         | 0%         |
| Total  |             | 30        | 100%       |

Tabel 3 menunjukkan persentase hasil belajar atau nilai dari siswa siswi SDN Polobogo menunjukkan 100% dengan kriteria baik.

**Tabel 4. Hasil Uji Korelasi**

| Variabel yang diukur                        | p-value | Interpretasi ( $\alpha = 0,05$ )                         |
|---|---------|--|
| Kebiasaan Sarapan dengan Hasil Nilai Penjas | 0,423   | Tidak ada hubungan yang signifikan antara kedua variabel |

**Keterangan:** signifikan berhubungan  $p\text{-value} < 0,05$

Pada tabel 4 hasil tersebut menunjukkan Uji Korelasi tingkat hubungan antara sarapan dengan kemampuan mengikuti mata pelajaran Penjas menunjukkan 0,423, maka tidak adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan hasil nilai mata pelajaran Penjas.

### **Pembahasan**

Hasil penelitian kebiasaan sarapan pagi menunjukkan bahwa anak SDN Polobogo sebagian besar melakukan sarapan setiap pagi. Sarapan sangat baik untuk kesehatan pada tubuh seseorang. Sarapan merupakan sumber energi awal setiap orang untuk melakukan rutinitas sehari-hari, setiap orang harus mencukupi energi untuk melakukan aktivitas keseharian dengan sarapan pagi. Sumber energi yang dibutuhkan tersebut tentunya berasal dari makanan yang dikonsumsi saat sarapan pagi (Mawarni, 2018).

Sarapan pagi juga dapat berpengaruh terhadap status gizi pada anak, seperti pada penelitian Hardinsyah (2012) mengatakan sarapan pagi sebagai faktor yang mempengaruhi status gizi anak, energi sebesar 15-30% dalam sehari didapat dari sarapan pagi. Hal tersebut juga dijabarkan dalam penelitian Kral, et. all (2017) bahwa sarapan menyumbang energi yang mendukung aktivitas harian anak, sebagai penyumbang energi dan sarapan mempengaruhi status gizi anak. Hasil penelitian yang dilakukan ini menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan pagi setiap hari yang dilakukan anak SDN Polobogo berkaitan dengan hasil status gizinya, yang rata-rata anak SDN Polobogo memiliki status gizi yang baik. Status gizi baik salah satunya dipengaruhi oleh sarapan pagi.

Kemampuan mengikuti pelajaran dalam penelitian ini dilihat berdasarkan hasil belajar (nilai) dari siswa, dimana nilai tersebut diambil diakhir semester dengan mengikuti tes akhir semester. Kriteria skor nilai dilihat berdasarkan pada kurikulum 2013 tentang panduan nilai raport, skala penilaian nilai dari 1-100. Penilaian sikap diberikan dalam bentuk predikat dan deskripsi. Predikat A: Nilai 91 s.d 100 (sangat baik), predikat B: Nilai 75 s.d 90 (baik), predikat C: Nilai 60 s.d 74 (cukup). Hasil belajar anak SDN Polobogo memiliki kriteria baik dengan skor 70-90. Hasil tersebut membuktikan bahwa materi yang diberikan oleh guru berhasil dipahami oleh anak dan anak mampu mengikuti mata pelajaran yang diajarkan, karena saat belajar

mengajar akan menghasilkan hasil belajar yang disebut nilai. Penelitian Astuti (2015) mengatakan bahwa hasil belajar merupakan sesuatu yang didapat dalam bentuk skor atau angka yang didapat setelah melakukan tes kepada siswa dalam waktu tertentu. Hasil belajar digunakan sebagai alat ukur guna mengetahui seberapa seseorang memahami dan menguasai pelajaran yang sudah diajarkan (Fitrianingsih, 2017). Hasil belajar dapat juga sebagai bukti kemampuan siswa dalam kegiatan belajar mengajar di sekolah. Adapun yang dicapai oleh siswa meliputi keaktifan, keterampilan proses, motivasi dan prestasi belajar (Wardani dan Naniek, 2012).

Hasil penelitian uji korelasi tingkat hubungan sarapan dengan kemampuan mengikuti mata pelajaran Penjas didapatkan hasil tidak adanya hubungan yang signifikan tentang sarapan pagi dengan kemampuan mengikuti mata pelajaran Penjas, kemampuan mengikuti mata pelajaran Penjas dilihat berdasarkan hasil ujian akhir siswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan pagi tidak terdapat sepenuhnya mempengaruhi kemampuan mengikuti mata pelajaran Penjas. Dalam penelitian ini faktor-faktor yang dapat kemungkinan lebih mempengaruhi hasil belajar diantaranya adalah motivasi belajar anak yang tinggi, kualitas guru yang mengajar, teman sebaya, lingkungan yang kondusif, fasilitas yang cukup memadai, proses belajar mengajar yang baik, maka dari itu meskipun anak tidak sarapan tetapi anak masih memiliki nilai ujian akhir yang baik.

Pada penelitian Noviyanti, et. all (2018), menyebutkan konsentrasi belajar bukan dipengaruhi oleh sarapan pagi saja, tetapi ada banyak faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar anak. Penelitian Hapnita (2018) menjelaskan bahwa terdapat faktor internal dan faktor eksternal yang berpengaruh terhadap hasil belajar anak, seperti penjelasan penelitian Ahmadi dan Supriyono (2011) hasil belajar siswa dipengaruhi faktor internal dan eksternal. Faktor internal yaitu segala sesuatu yang berasal dari dalam diri siswa tersebut, sedangkan faktor eksternal yaitu segala sesuatu yang berasal dari luar diri siswa.

Faktor internal (dalam) yang mempengaruhi hasil belajar anak yaitu faktor jasmani dan psikologi (Hapnita, 2018). Faktor jasmani ialah faktor yang melatarbelakangi aktifitas belajar. Faktor jasmani seperti pendengaran, penglihatan, bentuk tubuh dan lainnya. Faktor psikologi seperti faktor intelektual (kecerdasan anak, kecakapan, prestasi dan bakat) dan faktor non intelektual (emosi, motivasi, kebutuhan, sikap, kebiasaan, minat, motivasi) (Ahmadi & Supriyono, 2011). Dalam penelitian Syafi'I (2018) menyatakan bahwa faktor internal terdiri atas keadaan jasmani terutama panca indra sebagai pintu utama masuknya pengaruh dari luar dan psikologi.

Kesehatan fisik yang baik akan mendukung anak mengikuti kegiatan belajar dengan baik, sehingga akan baik pula hasil belajar anak (Salsabila & Puspitasari, 2020).

Faktor eksternal yang dapat mempengaruhi seperti lingkungan keluarga, sekolah, teman sebaya dan faktor masyarakat (Hapnita, 2018). Menurut Ahmadi & Supriyono, (2011) faktor eksternal terdiri dari faktor sosial (lingkungan keluarga, sekolah yang berupa sarana prasarana, masyarakat dan lingkungan kelompok), faktor kebudayaan (adat, teknologi, kesenian, ilmu pengetahuan), faktor lingkungan fisik (fasilitas rumah untuk belajar). Gaya guru mengajar, teman sebaya dan disiplin belajar juga dapat mempengaruhi hasil belajar (Al Khumaero, 2017). Kondisi lain yang mempengaruhi yaitu cara belajar mengajar, kurikulum sekolah, hubungan guru dengan siswa, hubungan siswa dengan siswa, ketertipan sekolah, alat untuk kegiatan belajar mengajar, metode belajar dan fasilitas yang mendukung lainnya, (Slameto 2010). Seperti halnya penelitian (Wasis dan Rahma, 2022) bahwa upaya guru untuk meningkatkan kualitas keterampilan dan pemahaman siswa terhadap materi pelajaran. Menurut Syafi'I, et. all (2018) faktor lain seperti keadaan masyarakat, media masa, teman sebaya, lingkungan tetangga dapat mempengaruhi hasil belajar, sehingga sebisa mungkin menciptakan lingkungan yang positif untuk mendukung siswa dalam mendapatkan hasil belajar yang maksimal. Hal tersebut sependapat dengan Suryabrata (2010) bahwa faktor yang berasal dari luar siswa dapat mempengaruhi prestasi belajar seperti waktu belajar (pagi, siang, malam), tempat belajar (nyaman dan aman) dan alat-alat yang dipakai memadahi.

Pengaruh terbesar dalam pencapaian belajar anak ialah keluarga/orang tua, seperti cara mendidiknya, hubungan antar anggota keluarga, suasana di rumah, keadaan ekonomi, perhatian orang tua terhadap anak (Slameto, 2010). Penelitaian Andini (2018) juga menyebutkan hasil belajar siswa dipengaruhi oleh perhatian orang tuanya karena keluarga merupakan pendidik utama dan pertama, juga menjadi pembimbing dan bertanggung jawab memperhatikan anak belajar dirumah.

Penelitian ini tidak sependapat dengan penelitian Suntari (2012), yang mejelaskan jika anak yang melakukan sarapan cenderung memiliki konsentrasi yang lebih baik. Meninggalkan sarapan akan membawa dampak buruk terutama anak sekolah, karena tidak tecukupi gizi anak untuk kegiatan aktifitas sehingga anak menjadi tidak fokus dalam pelajaran. Menurut Arifin dan Prihanto (2015) sarapan pagi dapat menjaga badan sehat dan bugar, menambah kemampuan otak, meningkatkan daya tahan tubuh, memelihara ketahanan fisik dan menambah konsentrasi

belajar, sehingga anak dapat dengan mudah menyerap pelajaran dan dapat meningkatkan hasil belajar anak.

### **Kesimpulan**

Kesimpulan dari penelitian ini diperoleh: a). Kebiasaan sarapan pagi pada anak SDN Polobogo diperoleh hasil dari kuesioner menunjukkan 73,3% anak selalu sarapan, 20% anak sering sarapan dan 6,67% anak jarang sarapan. b). Nilai Penjas pada anak SDN Polobogo diperoleh hasil 100% dengan kriteria baik. c). Tidak terdapat hubungan signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar anak SDN Polobogo berdasarkan hasil uji korelasi. Sarapan pagi bukan merupakan satu-satunya faktor yang mempengaruhi prestasi belajar anak. Kemampuan mengikuti mata pelajaran Penjas anak dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti faktor internal (jasmani dan psikologi) dan eksternal (sosial, kebudayaan, lingkungan fisik).

### **Daftar Pustaka**

- Ahmadi, A., & Supriyono, W. (2011). *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aji, B. S., & Winarno, M. E. (2016). Pengembangan Instrumen Penilaian Pengetahuan Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) Kelas VIII Semester Gasal. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, 1(7), 1449-1463, <http://dx.doi.org/10.17977/jp.v1i7.6594>
- Al Khumaero, L., & Arief, S. (2017). Pengaruh Gaya Mengajar Guru, Disiplin Belajar, Dan Teman Sebaya Terhadap Prestasi Belajar. *Jurnal Analisis Pendidikan Ekonomi*, 6 (3), 698-710.
- Andini, MJ (2018). Pengaruh Perhatian Orang Tua Terhadap Hasil Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Thalaba Pendidikan Indonesia* , 1 (2), 100-112.
- Arifin LA & Prihanto JB. (2015). Hubungan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Anak di Sekolah. *Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 3(1): 203–207.
- Asih, S. H. M., Nuraeni, A., Ratnasari, R., & Istiqomah, D. A. (2017). Pengaruh Sarapan Pagi Terhadap Status Gizi Anak Usia Sekolah di SDN Gisikdrono 01 Semarang. *URECOL*, 215-222.
- Astuti, SP (2015). Pengaruh kemampuan awal dan minat belajar terhadap prestasi belajar fisika. *Formatif: Jurnal Ilmiah Pendidikan MIPA* , 5 (1).

- Fitrianingtyas. (2017). Peningkatan hasil belajar ipa melalui metode Discovery Learning Siswa kelas IV SDN Gedanganak 02. *e-jurnalmitrapendidikan*, Volume 1, Nomor 6, Agustus 2017
- Hapnita, W. (2018). internal dan eksternal yang dominan mempengaruhi hasil belajar menggambar dengan perangkat lunak siswa kelas XI teknik gambar bangunan SMK N 1 Padang tahun 2016/2017. *CIVED (Jurnal Teknik Sipil dan Pendidikan Vokasi)*, 5 (1).
- Hardinsyah., Aries, M. (2012). Jenis Pangan Sarapan Dan Perannya Dalam Asupan Gizi Harian Anak Usia 6—12 Tahun Di Indonesia. *J. Gizi dan Pangan* 7, 89– 96.
- Kral TV1, Whiteford LM, Heo M, F. M. (2017). *Effects of eating breakfast comparedwith skipping breakfast on ratings of appetite and intake at subsequent meals in8- to 10-y-old children. Am. J. Clin. Nutr.* 93, 284–91.
- Mawarni, EE (2018). Edukasi Gizi” Pentingnya Sarapan Sehat Bagi Anak Sekolah”. *Warta Pengabdian* , 11 (4), 97-107
- Noviyanti, RD, & Kusudaryati, DPD (2018). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar Siswa SD Muhammadiyah Program Khusus Surakarta. *Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*, 16 (1), 72-77.
- Sa’adah,R,H. (2014). Hubungan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Guguk Malintang Kota Padang panjang. *Jurnal Kesehatan Andalas.* 2014; 3(3)
- Salsabila, A., & Puspitasari, P. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi belajar siswa Sekolah Dasar. *Pandawa*, 2 (2), 278-288.
- Saputra, W., & Nurriszka, R. H. (2012). Faktor demografi dan risiko gizi buruk dan gizi kurang. *Makara kesehatan*, 16(2), 95-101.
- Slameto. (2010). *Belajar dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Sofianita. (2015). Peran pengetahuan Gizi dalam menentukan kebiasaan sarapan anak-anak sekolah dasar Negeri di Pondok Labu, Jakarta Selatan. *J. Gizi Pangan*, Maret 2015, 10(1): 57-62
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Suntari, Y. (2012). Pengaruh Metode Pembelajaran dan Kemandirian Belajar terhadap hasil Belajar Ilmu Pengetahuan Sosial. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 25(XVI), 7-15.
- Suryabrata, S. (2010). *Psikologi Pendidikan*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

- Syafi'i, A., Marfiyanto, T., & Rodiyah, SK (2018). Studi tentang prestasi belajar siswa dalam berbagai aspek dan faktor yang mempengaruhi. *Jurnal Komunikasi Pendidikan*, 2 (2), 115-123.
- Verdiana. (2017). Kebiasaan sarapan berhubungan dengan konsentrasi belajar pada siswa SDN Sukoharjo 1 Malang. *Media Gizi Indonesia*, Vol. 12, No. 1 Januari–Juni 2017: hlm. 14–20
- Wardani, Naniek Sulistya. (2012). *Asesmen Pembelajaran SD Salatiga*: Widya Sari Press
- Wasis Nugroho dan Rahma Dewi. (2022). Meningkatkan Hasil Belajar Sena Lantai dengan Metode Bermain untuk Siswa Kelas IV SD N 137698 Kota Tanjungbalai. *Journal of Sport and Health*, Vol 4 No 1, 34-45, <https://doi.org/10.26486/jsh.v4i1.3096>