

**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI TERHADAP
AKTIVITAS BERMAIN ANAK USIA 5-6 TAHUN DI
TAMAN KANAK-KANAK ISLAM TERPADU
AL-KAUTSAR LUBUK BEGALUNG
PADANG**

SKRIPSI

**Untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan**



Oleh:

**KURNIA LISDA
18022180/ 2018**

**DEPARTEMEN PENDIDIKAN GURU PENDIDIKAN ANAK USIA DINI
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

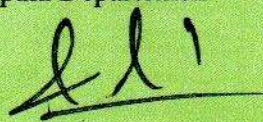
PERSETUJUAN SKRIPSI

**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI TERHADAP AKTIVITAS
BERMAIN ANAK USIA 5-6 TAHUN DI TAMAN KANAK-KANAK ISLAM
TERPADU AL-KAUTSAR LUBUK BEGALUNG PADANG**

Nama : KURNIA LISDA
Nim/BP : 18022180/2018
Departemen : Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini
Fakultas : Ilmu Pendidikan

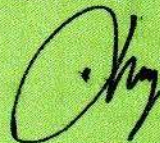
Padang, 4 November 2022
Disetujui oleh

Kepala Departemen



Dr. Yaswinda, S. Pd, M. Pd
NIP. 197409032010122001

Dosen Pembimbing



Dr. Nenny Mahyuddin, M. Pd
NIP. 197709262006042001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dinyatakan Lulus setelah dipertahankan di Depan Tim Penguji

Departemen Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini

Fakultas Ilmu Pendidikan

Universitas Negeri Padang

Judul : Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Terhadap Aktivitas Bermain Anak Usia 5-6 Tahun di Taman Kanak-kanak Islam Terpadu Al-Kautsar Lubuk Begalung Padang

Nama : Kurnia Lisda

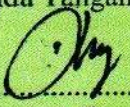
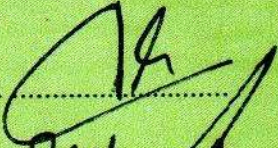
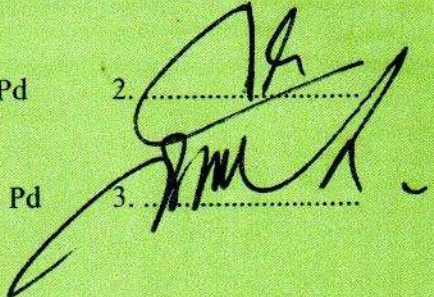
Nim/BP : 18022180/2018

Departemen : Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini

Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, 4 November 2022

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Nenny Mahyuddin, M. Pd	1. 
2. Anggota	: Dra. Yulsyofriend, M. Pd	2. 
3. Anggota	: Dr. Dadan Suryana, M. Pd	3. 

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa:

Nama : Kurnia Lisda
NIM/BP : 18022180/ 2018
Departemen : Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini
Fakultas : Ilmu Pendidikan
Judul : Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Terhadap Aktivitas Bermain Anak Usia 5-6 Tahun di Taman Kanak-Kanak Islam Terpadu Al-Kautsar Lubuk Begalung Padang.

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak ada paksaan.

Padang, 04 November 2022

Yang menyatakan,



KURNIA LISDA
18022180/ 2018

ABSTRAK

Kurnia Lisda. 2022. Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Terhadap Aktivitas Bermain Anak Usia 5-6 Tahun di Taman Kanak-Kanak Islam Terpadu Al-Kautsar Lubuk Begalung Padang. Skripsi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Padang

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan aktivitas bermain anak usia 5-6 tahun di Taman kanak-kanak Islam Terpadu Al-Kautsar Lubuk Begalung Padang. Sarapan pagi penting karena memengaruhi aktivitas bermain anak di sekolah.

Pendekatan penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Sampel yang diteliti adalah 41 anak. Teknik pengambilan data adalah menggunakan observasi dan kuesioner atau angket. Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi kebiasaan sarapan pagi anak diisi oleh orang tua anak, sedangkan kuesioner atau angket tentang aktivitas bermain diisi oleh guru. Instrumen telah melalui uji validitas dan uji reliabilitas. Uji validitas instrumen menggunakan rumus *Product Moment*. Uji reliabilitas yang digunakan adalah menggunakan rumus *Alpha*. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi *product moment* untuk pengujian hipotesis.

Hasil uji hipotesis dalam penelitian ini adalah rhitung sebesar 0,527. Hasil tersebut lebih besar dari rtabel pada taraf signifikansi 5% yang bernilai 0,316. Di dalam penelitian ini terdapat hubungan yang positif antara kebiasaan sarapan pagi dengan aktivitas bermain anak usia 5-6 tahun di Taman kanak-kanak Islam Terpadu Al-Kautsar Lubuk Begalung Padang. Besarnya sumbangan efektif kebiasaan sarapan pagi dengan aktivitas bermain anak usia 5-6 tahun di Taman kanak-kanak Islam Terpadu Al-Kautsar Lubuk Begalung Padang adalah $r^2 \times 100\%$ yaitu 27,75%.

Kata Kunci: Kebiasaan Sarapan Pagi, Aktivitas Bermain, Anak Usia 5-6 Tahun

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan kepada Allah SWT. yang telah memberikan rahmat dan karunia kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Terhadap Aktivitas Bermain Anak Usia 5-6 Tahun Di Taman Kanak-Kanak Islam Terpadu Al-Kautsar Lubuk Begalung Padang". Salawat beserta salam tak lupa peneliti sampaikan kepada Nabi Muhammad SAW yang membawa umat manusia khususnya umat islam ke alam yang beradab dan berilmu pengetahuan untuk bekal kehidupan di dunia serta akhirat.

Skripsi ini merupakan salah satu syarat meraih gelar S-1 Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini. Proses penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bimbingan dan motivasi orang-orang di sekitar peneliti. Peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Nenny Mahyuddin, S. Pd, M. Pd selaku Pembimbing yang telah banyak meluangkan waktu dan banyak memberikan bantuan serta bimbingan dalam penulisan profosal penelitian ini.
2. Ibu Dra. Yulsyofriend, M.Pd selaku Penguji 1 dan bapak Dr. Dadan Suryana Penguji 2.
3. Ibu Dr. Yaswinda, S.Pd, M.Pd selaku Kepala Departemen Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang.

4. Bapak Asdi Wirman, M. Pd selaku sekretaris Depatemen Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang.
5. Bapak dan Ibu Dosen serta Staf Tata Usaha Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini yang telah memberi semangat dan motivasi kepada peneliti.
6. Orang tua dan keluarga besar tercinta yang selalu mengirim do'a dan menyemangati peneliti.
7. Sahabat-sahabat dan orang-orang baik disekitar peneliti yang telah Allah kirimkan merupakan rezeki yang tak terduga.
8. Teman-teman seperjuangan Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini Reguler 2018.

Semoga semua bantuan dan bimbingan yang telah diberikan dari banyak pihak kepada peneliti menjadi amal shaleh dan mendapat imbalan yang setimpal dari Allah SWT. Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih banyak yang kurang dan belum tahap sempurna. Untuk itu peneliti menerima kritik dan saran yang positif serta membangun dari pembaca untuk kesempurnaan skripsi ini.

Padang, 2022

Peneliti

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
ABSTRAK	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR BAGAN.....	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Asumsi Penelitian	5
F. Tujuan Penelitian	5
G. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
A. Landasan Teori	7
1. Konsep Anak usia dini	7
2. Konsep Pendidikan Anak Usia Dini	9
3. Aktivitas Bermain Anak Usia Dini	13
4. Kebiasaan Sarapan Pagi.....	23
B. Penelitian Relevan	34
C. Kerangka berpikir	34
D. Hipotesis Penelitian	35
BAB III METODE PENELITIAN	37
A. Jenis Penelitian	37
B. Populasi dan Sampel.....	38
C. Variabel Penelitian dan Defenisi Operasional	40
D. Instrumen Penelitian	41
E. Prosedur Penelitian	43

F. Pengumpulan Data.....	51
G. Teknik Analisis Data	51
BAB IV	56
A. Hasil dan Deskripsi Penelitian.....	56
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	72
BAB V.....	77
A. Kesimpulan.....	77
B. Saran	78
DAFTAR PUSTAKA.....	79

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1. Desain Penelitian.....	40
Gambar 4. 1. Persentase Anak Sarapan Dan Tidak Sarapan Hari Pertama.....	57
Gambar 4. 2 Persentase Anak Sarapan Dan Tidak Sarapan Hari Kedua	58
Gambar 4. 3 Persentase Anak Sarapan Dan Tidak Sarapan Hari Ketiga	58
Gambar 4. 4 Persentase Anak Sarapan Dan Tidak Sarapan Hari Keempat	59
Gambar 4. 5 Persentase Anak Sarapan Dan Tidak Sarapan Hari Kelima	60
Gambar 4. 6 Persentase Anak Sarapan Dan Tidak Sarapan Hari Keenam.....	60
Gambar 4. 7 Persentase Anak Bermain Dengan Bersemangat Dan Tidak Bersemangat Hari Pertama	61
Gambar 4. 8 Persentase Anak Bermain Dengan Bersemangat Dan Tidak Bersemangat Hari Kedua.....	62
Gambar 4. 9 Persentase Anak Bermain Dengan Bersemangat Dan Tidak Bersemangat Hari Ketiga	62
Gambar 4. 10 Persentase Anak Bermain Dengan Bersemangat Dan Tidak Bersemangat Hari Keempat	63
Gambar 4. 11 Persentase Anak Bermain Dengan Bersemangat Dan Tidak Bersemangat Hari Kelima	64
Gambar 4. 12. Persentase Anak Bermain Dengan Bersemangat Dan Tidak Bersemangat Hari Keenam.....	64
Gambar 4. 13. Diagram Kebiasaan Sarapan Pagi	66

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1	Jumlah Anak Di Tk It Al-Kautsar	39
Tabel 3. 2.	Kategori Dan Skor Instrumen Penelitian	42
Tabel 3.3	Kisi-Kisi Instrumen Sarapan Pagi Dan Aktivitas Bermain Anak	44
Tabel 3. 4.	Angket Instrumen Kebiasaan Sarapan Pagi	44
Tabel 3. 5.	Angket Instrumen Kebiasaan Sarapan Pagi	46
Tabel 3. 6	Hasil Uji Validitas Kebiasaan Sarapan Pagi (X).....	48
Tabel 3. 7	Hasil Uji Validitas Aktivitas Bermain (Y).....	49
Tabel 3. 8	Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai R.....	50
Tabel 3. 9	Hasil Realiabilitas Variabel Penelitian.....	50
Tabel 3. 10	Patokan Hasil Penghitungan Korelasi	54
Tabel 4. 1	Rumus Kategori Kebiasaan Sarapan Pagi	66
Tabel 4. 2	Kategori Dan Persentase Tingkat Kebiasaan Sarapan Pagi	66
Tabel 4. 3.	Rumus Kategori Aktivitas Bermain	67
Tabel 4. 4.	Kategori Dan Persentase Tingkat Aktivitas Bermain	68
Tabel 4. 5.	Diagram Aktivitas Bermain.....	68
Tabel 4. 6.	Hasil Perhitungan Uji Normalitas	69
Tabel 4. 7	Hasil Perhitungan Uji Linearitas	70
Tabel 4. 8.	Hasil Korelasi <i>Product Moment</i>	70

DAFTAR BAGAN

Bagan 1. Kerangka Berfikir	35
----------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Hasil Observasi.....	81
Lampiran 2. Rekapitulasi Data Sarapan Pagi Anak	83
Lampiran 3. Instrumen Uji Coba Sarapan Pagi	84
Lampiran 4. Instrumen Uji Coba Aktivitas Bermain	88
Lampiran 5. Tabulasi Validitas Kebiasaan Sarapan Pagi	92
Lampiran 6. Tabulasi Validitas Aktivitas Bermain.....	93
Lampiran 7. Rekapitulasi Validasi Jawaban Angket Kebiasaan Sarapan Pagi.....	94
Lampiran 8. Rekapitulasi Validasi Jawaban Angket Aktivitas Bermain	96
Lampiran 9. Output Uji Coba Instrumen Kebiasaan Sarapan Pagi.....	98
Lampiran 10. Output Uji Coba Instrumen Aktivitas Bermain Anak	101
Lampiran 11. Instrumen Penelitian Kebiasaan Sarapan Pagi	104
Lampiran 12. Instrumen Penelitian Aktivitas Bermain.....	108
Lampiran 13. Tabulasi Data Hasil Penelitian Kebiasaan Sarapan Pagi.....	111
Lampiran 14. Tabulasi Data Hasil Penelitian Aktivitas Bermain	113
Lampiran 15. Rekapitulasi Jawaban Angket Kebiasaan Sarapan Pagi	115
Lampiran 16. Rekapitulasi Penelitian Jawaban Angket Aktivitas Bermain	117
Lampiran 17. Analisis Data	118
Lampiran 18. Penilaian Kebiasaan Sarapan Pagi dan Aktivitas Bermain	119
Lampiran 19. Uji Persyaratan Analisis	122
Lampiran 20. Nilai-Nilai R Product Moment	125
Lampiran 21. Tabel F	126
Lampiran 22. Dokumentasi.....	127
Lampiran 23. Surat Izin Validator	134
Lampiran 24. Surat Izin Validasi	135
Lampiran 25. Surat Izin Penelitian.....	136

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Anak merupakan investasi bangsa, karena mereka merupakan generasi penerus bangsa. Kualitas suatu bangsa juga ditentukan oleh baik buruknya kualitas anak pada saat ini. Upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia dilakukan sejak usia dini. Anak usia dini adalah anak yang berada pada usia 0-6 tahun. Periode usia dini dalam perjalanan kehidupan manusia merupakan periode penting bagi pertumbuhan otak, intelegensi, kepribadian, memori, dan aspek perkembangan lainnya. Artinya terhambatnya pertumbuhan dan perkembangan pada masa ini maka dapat mengakibatkan terhambatnya pada masa-masa selanjutnya (Susanto, 2017).

Tumbuh kembang anak usia dini juga diatur dalam Undang-Undang Nomor 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional pasal 1 angka 14, di jelaskan bahwa pendidikan anak usia dini adalah suatu upaya pembinaan yang di tunjuk kepada anak sejak lahir sampai dengan usia enam tahun yang dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidik untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut. Itu artinya periode ini merupakan kondusif untuk menumbuh kembangkan berbagai kemampuan fisiologis, kognitif, bahasa, sosial emosional dan spiritual. Berdasarkan ketentuan tersebut dapat dipahami bahwa anak membutuhkan rangsangan dalam membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar

dapat berjalan dengan baik. Untuk memenuhi hal tersebut haruslah didukung oleh asupan yang cukup salah satunya memberikan sarapan pagi pada anak.

Menurut Noviyanti, (2019) sarapan pagi adalah keadaan untuk mengkonsumsi hidangan utama pada pagi hari. Waktu sarapan dimulai dari pukul 06:00 pagi sampai dengan pukul 10:00 pagi. Sarapan pagi berperan penting dalam memenuhi kebutuhan energi. Sarapan pagi sangat bermanfaat bagi setiap orang, anak-anak, maupun orang dewasa. Sarapan pagi dapat memelihara ketahanan fisik, mempertahankan daya tahan tubuh saat bekerja dan meningkatkan produktivitas kerja.

Kebiasaan sarapan pagi juga membantu untuk memenuhi kecukupan gizinya sehari-hari. Jenis hidangan untuk sarapan pagi dapat dipilih dan disusun sesuai dengan keadaan. Namun, akan lebih baik jika terdiri dari makanan sumber zat tenaga, sumber zat pembangun dan sumber zat pengatur (PUGS,2005:38). Melalui aktivitas sarapan pagi dapat dikonsumsi makanan yang mengandung gizi seimbang dan memenuhi 15–30% dari energi total dalam sehari yang dilakukan pada pagi hari sebelum beraktivitas.

Pada anak usia dini, sarapan harus terpenuhi sebagai penunjang perkembangannya untuk menstimulasi perkembangan. Perkembangan fisik-motorik memerlukan tenaga karena dalam perkembangan ini menggunakan koordinasi otot besar, jika kebutuhan dalam segi makanan dan minum tidak terpenuhi. Maka, anak tidak mampu untuk melakukan aktifitas yang berat dan menguras tenaga seperti berlari-lari, melompat, bergantung, bermain. Perkembangan kognitif juga berpengaruh, ketika anak berangkat sekolah

dalam kondisi sudah sarapan pagi maka anak tersebut akan memiliki daya konsentrasi yang lebih tinggi dibandingkan anak yang belum sarapan pagi. Selain itu, perkembangan sosial emosional pada anak juga ada perbedaannya antara anak yang sudah sarapan pagi dengan yang belum, anak yang sudah sarapan pagi akan lebih gampang berinteraksi dengan temannya, lebih aktif semua itu karena suasana hati mereka baik (Wiresti & Na'imah, 2020)

Pada usia dini, anak akan melakukan banyak aktivitas bermain di sekolah. Bermain merupakan seluruh aktivitas anak, bergerak, termasuk bekerja, penyaluran hobi, dan merupakan cara mereka mengenal dunia. Menurut Mayesty dalam Sujiono (2013: 34) “memandang kegiatan bermain sebagai sarana sosialisasi di mana diharapkan melalui bermain dapat memberi kesempatan anak bereksplorasi, menemukan, mengekspresikan perasaan, berekreasi, dan belajar secara menyenangkan”. Melalui bermain anak dapat mengembangkan fisik motorik baik motorik kasar maupun motorik halus. Dalam permainan motorik kasar adanya gerakan-gerakan yang terjadi karena adanya koordinasi otot-otot besar, seperti berjalan, melompat, berlari dan melempar, sedangkan dalam permainan motorik halus melatih koordinasi otot tangan dalam beraktivitas seperti bermainplaydough, melipat, menggunting, meronce, meremas dan sebagainya.

Berdasarkan hasil observasi awal yang peneliti lakukan di Taman Kanak-kanak Islam Terpadu Al-Kautsar Lubuk Begalung Padang, peneliti menemukan adanya anak yang kurang bersemangat aktivitas bermainnya. Misalnya, ketika teman mengajak untuk bermain atau melakukan suatu

aktivitas bermain bersama, si anak tidak mau dan menyatakan dirinya lelah (terlihat lesu). Sewaktu informasi yang disampaikan guru mengenai keadaan anak, anak memang sering terlihat lesu, tidak bersemangat dan malas untuk melakukan aktivitas bermain. Hal ini disebabkan tidak mendapatkan sarapan pagi. Hal itu juga peneliti temukan pada beberapa orang anak didik lainnya di Taman Kanak-kanak Islam Terpadu Al-Kautsar Lubuk Begalung Padang.

Sehubungan dengan hasil temuan yang peneliti dapatkan di Taman Kanak-kanak Islam Terpadu Al-Kautsar Lubuk Begalung Padang. Menyangkut dengan hubungan sarapan pagi dengan aktivitas bermain anak, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan mengajukan judul: Hubungan kebiasaan sarapan pagi terhadap aktivitas bermain anak usia 5-6 tahun di Taman Kanak-kanak Islam Terpadu Al-Kautsar Lubuk Begalung Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diambil beberapa masalah antara lain:

1. Adanya anak yang tidak bersemangat melakukan aktivitas bermain.
2. Adanya orang tua yang tidak memperhatikan kebutuhan sarapan pagi anak.
3. Adanya anak yang tidak sarapan pagi.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang dikemukakan sebelumnya, maka peneliti akan membatasi masalah pada banyaknya anak yang kurang bersemangat dalam aktivitas bermain.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas yang menjadi permasalahan dalam penelitian ini adalah: “Bagaimana hubungan kebiasaan sarapan pagi terhadap aktivitas bermain anak usia 5-6 tahun di sekolah?”

E. Asumsi Penelitian

Adapun asumsi penelitian ini adalah, terdapatnya hubungan kebiasaan sarapan pagi terhadap aktivitas bermain anak usia 5-6 tahun di Taman Kanak-kanak Islam Terpadu Al-Kautsar Lubuk Begalung Padang.

F. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan informasi mengenai masalah penelitian dan mendeskripsikan tentang hubungan kebiasaan sarapan pagi terhadap aktivitas bermain anak usia 5-6 tahun di Taman Kanak-kanak Islam Terpadu Al-Kautsar Lubuk Begalung Padang.

G. Manfaat Penelitian

Sehubungan dengan kegiatan penelitian, maka penelitian ini diharapkan dapat memberi beberapa manfaat, antara lain:

1. Manfaat secara teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai sumber informasi dalam pengembangan penelitian selanjutnya khususnya mengenai hubungan kebiasaan sarapan pagi terhadap aktivitas bermain anak usia 5-6 tahun di Taman Kanak-kanak Islam Terpadu Al-Kautsar Lubuk Begalung Padang.

2. Manfaat praktis

- a. Menambah wawasan dan mengembangkan ilmu pengetahuan tentang hubungan kebiasaan sarapan pagi terhadap aktivitas bermain anak usia 5-6 tahun di Taman Kanak-kanak Islam Terpadu Al-Kautsar Lubuk Begalung Padang.
- b. Hasil peneliti ini diharapkan dapat menambah wawasan orang tua dalam perihal akan pentingnya sarapan pagi untuk anak.
- c. Sebagai tambahan wawasan, pengetahuan dan keterampilan bagi peneliti dalam melakukan penelitian khususnya hubungan kebiasaan sarapan pagi terhadap aktivitas bermain anak usia 5-6 tahun di Taman Kanak-kanak Islam Terpadu Al-Kautsar Lubuk Begalung Padang.