

**PENGARUH KEBIASAAN SARAPAN PAGI TERHADAP
KONSENTRASI BELAJAR DAN HASIL BELAJAR
SISWA DI KELAS V SDN 24 KOTA BENGKULU**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Tarbiyah dan Tadris Institut Agama Islam Negeri
Bengkulu Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) dalam Ilmu Tarbiyah



Oleh :

ONI HANTIA
NIM. 1516240336

**PRODI PENDIDIKAN GURU MADRASAH IBTIDAIYAH
FAKULTAS TARBIYAH DAN TADRIS
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) BENGKULU
TAHUN 2021**



KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) BENGKULU
FAKULTAS TARBİYAH DAN TADRIS

Alamat : Jln. Raden Fatah Pagar Dewa Telp. (0736) 51276, 51171 Fax : (0736) 51171 Bengkulu

PENGESAHAN PEMBIMBING

Pembimbing I dan Pembimbing II menyatakan skripsi yang ditulis oleh :

Nama : Oni Hantia
NIM : 1516240336
Fakultas : Tarbiyah dan Tadris
Program Studi : Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI)

Bahwa skripsi yang berjudul **“Pengaruh Kebiasaan Sarapan Pagi Terhadap Konsentrasi Belajar dan Hasil Belajar Siswa di Kelas V SDN 24 Kota Bengkulu”** ini telah diperbaiki sesuai dengan saran pembimbing, maka dengan itu skripsi tersebut sudah bisa dilanjutkan untuk sidang munaqasyah.

Bengkulu, ~~27~~ **27 Agustus** 2021

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. Irwan Satria, M.Pd
NIP. 197407182003121004

Poni Saltifa, M.Pd
NIDN. 2014079102



KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) BENGKULU
FAKULTAS TARBIYAH DAN TADRIS

Alamat : Jln. Raden Fatah Pagar Dewa Telp. (0736) 51276, 51171 Fax : (0736) 51171 Bengkulu

NOTA PEMBIMBING

Hal : Skripsi Sdri. Oni Hantia
NIM : 1516240336

Asalamualaikum Wr. Wb. Setelah membaca dan memberikan arahan dan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi sdr.

Nama : Oni Hantia
NIM : 1516240336
Judul : **Pengaruh Kebiasaan Sarapan Pagi Terhadap Konsentrasi Belajar dan Hasil Belajar Siswa di Kelas V SDN 24 Kota Bengkulu.**

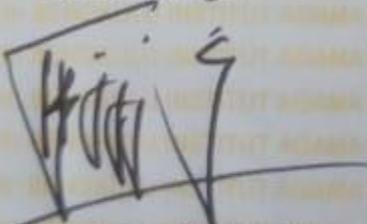
Telah memenuhi syarat untuk diajukan pada sidang munaqasyah skripsi guna memperoleh gelar sarjana dalam bidang ilmu tarbiyah. Demikian, atas perhatiannya di ucapkan terima kasih.

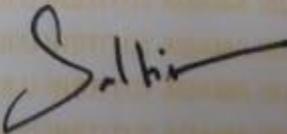
Asalamualaikum, Wr. Wb

Bengkulu, **27 Agustus** 2021

Pembimbing I

Pembimbing II


Dr. Irwan Satria, M.Pd
NIP. 197407182003121004


Poni Saltifa, M.Pd
NIDN. 2014079102



KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) BENGKULU
FAKULTAS TARBIYAH DAN TADRIS

Alamat : Jln. Raden Fatah Pagar Dewa Telp. (0736) 51276, 51171 Fax : (0736) 51171 Bengkulu

PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi yang berjudul: "Pengaruh Kebiasaan Sarapan Pagi Terhadap Konsentrasi Belajar dan Hasil Belajar Siswa di Kelas V SDN 24 Kota Bengkulu" yang disusun oleh: Oni Hantia NIM. 1516240336 telah dipertahankan didepan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Tarbiyah dan Tadris IAIN Bengkulu pada hari Jum'at, 13 Agustus 2021 dan dinyatakan memenuhi syarat guna memperoleh gelar sarjana (S.Pd) dalam bidang Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah.

Ketua

Dra. Khermarinah, M.Pd.I

NIP. 196312231993032002

Sekretaris

Poni Saltifa, M.Pd

NIDN. 2014079102

Penguji I

Dr. Mindani, M.Ag

NIP. 196908062007101002

Penguji II

Drs. Lukman, SS., M.Pd

NIP. 197005252000031003

Bengkulu, 22 Agustus 2021

Mengetahui,

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Tadris



Dr. Zubaedi, M.Ag, M.Pd

NIP. 196903081996031005

MOTO

وَمَنْ جَاهَدَ فَإِنَّمَا يُجَاهِدُ لِنَفْسِهِ إِنَّ اللَّهَ لَغَنِيٌّ عَنِ الْعَالَمِينَ ﴿٦﴾

"Barang siapa yang bersungguh sungguh, sesungguhnya kesungguhan tersebut untuk kebaikan dirinya sendiri"

(Qs. Al-Ankabut: 6)

PERSEMBAHAN

Hari ini adalah hari yang sangat terindah dan bersejarah bagiku, Kerena hari ini setitik kebahagiaan telah ku nikmati, sekeping cita-cita telah kuraih, tetapi perjuanganku belum selesai sampai disini. Kebahagiaanku hari ini telah mewakili impian yang ku harapan selama ini, dimana kebahagiaan yang memberiku motivasi untuk selalu berjuang mewujudkan mimpi, harapan dan keinginan menjadi kenyataan, karena aku yakin Allah akan selalu mendengarkan doaku, karena dialah yang mengatur semuanya. Pada Har ini dengan penuh rasa syukur kehadiran Allah SWT, kupersembahkan skripsi ini untuk :

1. Kepada kedua Orang tuaku Bapak (Iksan. B) dan Ibu (Hartini) yang senantiasa mencurahkan kasih sayang, dukungan dan doa yang tak pernah putus untuk anak-anaknya
2. Kepada Keluarga Kecilku, Suamiku (Rio Hendry) dan Putriku (Saila Shaqueena) terima kasih atas dukungan, kasih sayang, yang selalu menyemangatiku sampai detik ini saya mencapai puncak keberhasilan berkat dukungan dan doa dari kalian
3. Kepada kakakku (Nevi Anggraeni, Aziz Sahroni, Yeta Sahrona) yang telah memberiku pengalaman hidup yang takkan aku lupakan.
4. Semua guru/dosen dari sekolah dasar (SD) sampai keperguruan tinggi terima kasih atas ilmu dan bimbingannya yang telah diberikan kepada penulis.
5. Sahabat ku (Anita, Beti Widiya K, Gita KMS), yang telah memberikanku informasi, pengalaman.
6. Agama, Bangsa dan Almamaterku IAIN Bengkulu yang telah menjadi lampu penerang dalam dalam kehidupanku dan selalu banggakan.

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Oni Hantia
Nim : 1516240336
Program Studi : PGMI
Fakultas : Tarbiyah dan Tadris

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul **“Pengaruh Kebiasaan Sarapan Pagi Terhadap Konsentrasi Belajar dan Hasil Belajar Siswa di Kelas V SDN 24 Kota Bengkulu”** adalah asli hasil karya atau penelitian saya sendiri dan bukan plagiasi dari karya orang lain. Apabila di kemudian hari diketahui bahwa skripsi ini adalah hasil plagiasi maka saya siap dikenakan sanksi akademik.

Bengkulu, ~~27~~ ²⁷ Agustus 2021
Yang Menyatakan



Oni Hantia
NIM. 1516240336

ABSTRAK

Oni Hantia, NIM. 1516240336, Judul Skripsi: Pengaruh Kebiasaan Sarapan Pagi Terhadap Konsentrasi Belajar dan Hasil Belajar Siswa di Kelas V SDN 24 Kota Bengkulu. Program Studi Guru Madrasah Ibtidaiyah, Fakultas Tarbiyah Dan Tadris, IAIN Bengkulu, Pembimbing 1: Dr. Irwan Satria, M.Pd, 2: Poni Saltifa, M.Pd.

Kata Kunci : Kebiasaan sarapan pagi, konsentrasi belajar dan Hasil Belajar

Latar belakang penelitian ini berdasarkan permasalahan yang didapat berdasarkan hasil wawancara dan observasi awal penelitian di SDN 24 Kota Bengkulu, diketahui masih banyaknya siswa yang kurang konsentrasi dalam menghadapi pelajaran yang disebabkan banyaknya siswa yang tidak sarapan pagi saat berangkat sekolah, dan diketahui masih kurangnya kesadaran siswa dan orang tua dalam memilih sarapan pagi yang sehat sebagai sumber energi dalam belajar dan beraktivitas di sekolah yang mengakibatkan rendahnya hasil belajar siswa. Tujuan penelitian ini adalah, 1) untuk mengetahui pengaruh kebiasaan sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar dan hasil belajar siswa di kelas V SD Negeri 24 Kota Bengkulu, 2) untuk mengetahui manfaat kebiasaan sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar dan hasil belajar siswa di kelas V SD Negeri 24 Kota Bengkulu. Jenis penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, dengan jenis pendekatan penelitian kuantitatif *ex post facto*.

Adapun hasil penelitian ini dengan menguji hipotesis menggunakan regresi sederhana dengan variabel X (kebiasaan sarapan pagi), Y_1 (konsentrasi belajar) dan Y_2 (hasil belajar) berdasarkan perhitungan uji statistik diketahui hasil penelitian 1) Adanya pengaruh positif kebiasaan sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar siswa dan 2) Adanya pengaruh positif kebiasaan sarapan pagi terhadap hasil belajar siswa.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikumWr. Wb

Puji syukur kehadirat Allah swt. yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya kepada kita semua, sehingga penulis dapat menyelesaikan ini dengan baik. Adapun judul penelitian ini adalah “**Pengaruh Kebiasaan Sarapan Pagi Terhadap Konsentrasi Belajar dan Hasil Belajar Siswa di Kelas V SDN 24 Kota Bengkulu**”. Shalawat dan salam semoga tetap tercurah kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW, serta kepada keluarga, sahabat dan para pengikutnya hingga akhir zaman, *amin*.

Penyusunan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah Fakultas Tarbiyah dan Tadris di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bengkulu.

Penulis sangat menyadari sepenuhnya bahwa penyusunan skripsi ini adalah berkat bantuan dari beberapa pihak. Untuk itu, izinkanlah penulis menghaturkan banyak terima kasih kepada yang terhormat :

1. Prof. Dr. H. Sirajuddin M, M. Ag, MH, selaku Rektor IAIN Bengkulu, yang telah memberikan berbagai fasilitas dalam menimba ilmu pengetahuan di IAIN Bengkulu.
2. Dr. Zubaedi, M. Ag. M. Pd, selaku Dekan Tarbiyah dan Tadris IAIN Bengkulu beserta stafnya yang mendorong keberhasilan penulis.
3. Dra. Aam Amaliyah, M. Pd, selaku Kepala Prodi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI).
4. Nurlaili, M. Pd, selaku ketua jurusan program studi Tarbiyah.
5. Dr. Irwan Satria, M.Pd, selaku pembimbing I yang selalu membantu dan membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

6. Poni Saltifa, M.Pd, selaku pembimbing II yang senantiasa sabar dan tabah dalam mengarahkan dan memberikan petunjuk serta motivasinya kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu Dosen IAIN Bengkulu, yang telah banyak memberikan ilmu pengetahuan bagi penulis sebagai bekal pengabdian kepada masyarakat, agama, nusa dan bangsa.
8. Perpustakaan IAIN Bengkulu, yang telah memberikan izin akses referensi dalam penyelesaian skripsi.
9. Ka. Sekolah, Guru dan Siswa SDN 24 Kota Bengkulu yang telah berkenan memberikan izin dan data penelitian.

Akhirnya, penulis berharap kiranya semoga skripsi ini dapat memberikan sumbangan untuk penelitian selanjutnya, dapat berguna dan bermanfaat bagi penulis dan pembaca. Atas bantuan yang tiada ternilai harganya, semoga Allah swt. membalas dengan pahala yang berlipat ganda. Akhirnya atas segala kebaikan semoga menjadi amal shaleh, *amin ya Rabbal'alamin*.

Bengkulu,.....2021
Penulis

Oni Hantia
NIM. 1516240336

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PENGESAHAN PEMBIMBING	ii
NOTA PEMBIMBING	iii
PENGESAHAN PENGUJI	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
SURAT PERYATAAN	vii
ABSTRAK	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv

HALAMAN JUDUL	i
PENGESAHAN PEMBIMBING	ii
NOTA PEMBIMBING	iii
PENGESAHAN PENGUJI	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
SURAT PERYATAAN	vii
ABSTRAK	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian	1
B. Identifikasi masalah	7
C. Pembatasan masalah	8
D. Rumusan masalah	8
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat penelitian	9

BAB II LANDASAN TEORI

A. Kajian Teori	10
1.Konsep Sarapan	10
2.Konsentrasi Belajar	19
3.Hasil Belajar Siswa	32
B. Kajian penelitian terdahulu	37
C. Kerangka pikir	39
D. Hipotesis	40

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	42
B. Waktu dan Tempat Penelitian	43
C. Populasi dan Sampel Penelitian	43
D. Teknik pengumpulan data	45
E. Uji Validitas dan Reliabilitas	54
F. Teknik analisis data	47

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Umum Wilayah Penelitian	57
B. Penyajian Data Hasil Penelitian	62
C. Pembahasan	75

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	81
B. Saran	81

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

DAFTAR GAMBAR

DAFTAR LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Sampel	44
Tabel 3.2 Uji Validitas Variabel Kebiasaan Sarapan Pagi (X)	47
Tabel 3.3 Uji Validitas Variabel Konsentrasi Belajar (Y)	49
Tabel 4.1 Data Sarana dan Prasarana SDN 42 Kota Bengkulu	52
Tabel 4.2 Data Siswa SDN 42 Kota Bengkulu	62
Tabel 4.3 Rekapitulasi Angket Setelah Uji Coba	63
Tabel 4.4 Uji Normalitas	70
Tabel 4.5 Uji Linearitas	72
Tabel 4.6 Hasil Pengujian Regresi antara X dengan Y_1	73
Tabel 4.7 Hasil Koefisien Korelasi dan Determinasi	74
Tabel 4.8 Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai r	75
Tabel 4.9 Hasil Pengujian Regresi antara X dengan Y_2	76
Tabel 4.10 Hasil Koefisien Korelasi dan Determinasi	77
Tabel 4.11 Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai r	78

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	39
------------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

1. Kisi-kisi Instrumen Penelitian
2. Kisi-kisi Instrumen Angket (Angket Uji Coba)
3. Instrumen Angket (Setelah Uji Coba)
4. Tabulasi Angket Uji Coba
5. Tabel Pembantu Uji Reabilitas
6. Hasil Analisis Deskriptif Statistik
7. Tabel-Tabel Interpretasi Statistika
8. Foto Dokumentasi
9. Surat-Surat
10. Kartu Bimbingan

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Belajar adalah suatu proses atau upaya yang dilakukan setiap individu untuk mendapatkan perubahan tingkah laku, baik dalam bentuk pengetahuan, keterampilan, sikap dan nilai positif sebagai suatu pengalaman dari berbagai materi yang telah dipelajari. Sehingga tanpa belajar sesungguhnya tidak akan ada pendidikan.¹ Belajar menurut KKBI adalah berusaha memperoleh kepandaian atau berusaha memperoleh ilmu, berlatih, merubah tingkah laku atau tanggapan yang disebabkan oleh pengalaman.²

Menurut Dr. Oemar Hamalik belajar adalah merupakan suatu proses, suatu kegiatan dan bukan suatu hasil atau tujuan. Belajar bukan hanya mengingat, akan tetapi lebih luas daripada itu yakni mengalami hasil, belajar bukan suatu penguasaan hasil latihan, melainkan perubahan kelakuan.³

Belajar merupakan tindakan dan perilaku siswa yang kompleks. Sebagai tindakan, maka belajar hanya dialami oleh siswa sendiri. Siswa adalah penentu terjadinya atau tidak terjadinya proses belajar. Proses belajar terjadi berkat siswa memperoleh sesuatu yang ada dilingkungan sekitar Lingkungan yang dipelajari oleh siswa berupa keadaan alam, benda-benda, hewan,

¹ Dimiyanti dan Mudjiono. *Belajar dan Pembelajaran*. (Jakarta. PT Rineka Cipta, 2012). hlm.14

² Departemen Pendidikan dan kebudayaan, *Kamus Besar bahasa Indonesia*. (Jakarta: Balai Pustaka, 2012) hlm.999

³ Oemar Hamalik. *Kurikulum dan Pembelajaran*. (Jakarta. PT Bumi Aksara, 2015). hlm.36

tumbuh-tumbuhan, manusia, atau hal-hal yang dijadikan bahan belajar tentang suatu hal tersebut tampak sebagai perilaku belajar yang tampak dari luar.⁴

Selain itu, belajar juga berperan penting dalam mempertahankan kehidupan manusia, dengan belajar manusia dapat mengetahui dan memiliki sejumlah ilmu pengetahuan dan teknologi sebagai hasil dari belajar. Dengan ini manusia dapat menggunakan ilmu tersebut untuk membangun benteng pertahanan yaitu kekuatan dalam mempertahankan kehidupan manusia dari dampak negative ilmu pengetahuan dan teknologi. Dalam perspektif keagamaan, dalam hal ini adalah agama Islam disebutkan bahwa belajar merupakan suatu kewajiban yang dilaksanakan oleh setiap orang yang beriman agar memperoleh ilmu pengetahuan dalam rangka meningkatkan derajat kehidupan mereka. Hal itu dinyatakan dalam al-Qur'an surat al-Mujadilah ayat 11:

يَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا قِيلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوا فِي الْمَجَالِسِ فَافْسَحُوا
يَفْسَحِ اللَّهُ لَكُمْ وَإِذَا قِيلَ أَنْشُرُوا فَأَنْشُرُوا يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ ءَامَنُوا
مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ ﴿١١﴾

Artinya :

Hai orang-orang beriman apabila kamu dikatakan kepadamu: "Berlapang-lapanglah dalam majlis", Maka lapangkanlah niscaya Allah akan memberi kelapangan untukmu. dan apabila dikatakan: "Berdirilah kamu", Maka berdirilah, niscaya Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat. dan Allah Maha mengetahui apa yang kamu kerjakan. (QS. al-Mujadilah: 11)⁵

Untuk itu setiap manusia hendaknya belajar. Belajar merupakan kunci yang paling vital dalam setiap usaha pendidikan, berhasil dan gagalnya

⁴ Budiningsih, Asri. *Belajar dan Pembelajaran*. (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2012), hlm.53

⁵ Maghfirah Pustaka, *Al Quran Tadjwid dan Terjemahan*, (2012). hlm. 534

pencapaian tujuan pendidikan nasional bergantung pada proses belajar yang dialami siswa. Secara umum dapat dikatakan bahwa belajar adalah suatu upaya yang dimaksudkan untuk menguasai sejumlah pengetahuan.⁶ Dalam menguasai sejumlah pengetahuan tersebut sangat diperlukan konsentrasi. Konsentrasi adalah suatu proses terfokusnya perhatian seseorang secara maksimal terhadap suatu objek kegiatan yang dilakukannya dan proses terjadi secara otomatis serta mudah karena orang yang bersangkutan mampu menikmati kegiatan yang sedang dilakukannya.⁷

Dalam belajar, konsentrasi memiliki peranan yang sangat penting, bila siswa tidak berkonsentrasi dalam belajar maka siswa tersebut sulit menyerap materi atau informasi yang disampaikan oleh guru. Sebaliknya bila dalam belajar siswa dapat berkonsentrasi terhadap materi yang disampaikan oleh guru, maka siswa tersebut dapat menyerap materi yang disampaikan oleh guru. Hal tersebut sejalan dengan yang dikatakan oleh Thursan Hakim, bahwa konsentrasi merupakan syarat mutlak dalam proses belajar. Manusia tidak akan mampu mempelajari sesuatu kalau ia tidak berkonsentrasi untuk mendapatkannya.⁸

Namun konsentrasi inilah yang sulit untuk dilakukan, karena banyak factor yang menyebabkan terganggunya konsentrasi, salah satunya adalah rasa lapar. Gejala seperti ini biasanya terjadi pada siswa atau anak yang tidak sarapan sebelum pergi ke sekolah, Oleh karena itu sebelum berangkat ke

⁶ Ali Imran, *Belajar dan Pembelajaran*, (Jakarta: PT. Dunia Pustaka Jaya, 2012). hlm. 2

⁷ Drs. Thursan Hakim. *Mengatasi Gangguan Konsentrasi*. (Jakarta: Puspa Swara, Anggota IKAPI.2012). hlm.4

⁸ Thursan Hakim., *Mengatasi Gangguan Konsentrasi*, (Jakarta: Puspa Swara. 2012), hlm.4.

sekolah anak harus dianjurkan untuk sarapan pagi. Sarapan pagi yang sering dilewatkan oleh sebagian besar siswa sebelum berangkat ke sekolah akan lebih mudah lapar sebelum jam makan siang tiba.

Meninggalkan sarapan membawa dampak buruk yakni kurang berkonsentrasi, sehingga konsentrasi di kelas biasanya buyar karena tubuh tidak memperoleh kecukupan gizi. Akibatnya, siswa mengalami kekosongan lambung selama 10-11 jam (dihitung dari saat ia tidur malam). Tak heran siswa akan merasa sangat lapar sekitar pukul 09.00-10.00, yang akhirnya kadar gula pada tubuh menurun.⁹ Siswa yang tidak sarapan akan mengalami gejala rendahnya kadar gula (hipoglikemia), gejalanya antara lain rendahnya kemampuan berkonsentrasi, cepat lelah, dan mudah mengantuk, dan energy berkurang. Selain itu, rasa lapar juga dapat menyerang anak yang sudah sarapan. Ada kemungkinan konsentrasi disebabkan oleh makanan yang dikonsumsi, apakah makanan tersebut cukup untuk pasokan energi dan mengandung nutrisi yang seimbang yang dibutuhkan oleh tubuh siswa atau tidak.

Menurut Ahmad Jauhari makanan yang dikonsumsi siswa juga hendaknya diperhatikan. Apakah makanan tersebut cukup untuk memenuhi pasokan energi serta mengandung nutrisi yang dibutuhkan tubuh siswa atau tidak. Jadi makanan yang dimakan harus ada manfaatnya bagi tubuh, Makanan yang bermanfaat bagi tubuh haruslah memiliki kegunaan dan

⁹ Djoko Pekik Irianto. *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. (Yogyakarta. 2017)

manfaat bagi tubuh yakni (karbohidrat, lemak dan protein), sumber zat pembangun (protein, air) dan sumber zat pengatur (vitamin dan mineral).¹⁰

Pada observasi awal ditemukan identifikasi masalah bahwa, Siswa yang terbiasa mengkonsumsi sarapan setiap harinya memiliki kemampuan lebih baik di sekolahnya. Sarapan yang baik akan membantu proses pertumbuhan siswa, sehingga siswa harus dibiasakan sarapan pagi. Namun demikian hal ini sering kali terabaikan oleh siswa sebelum berangkat sekolah dikarenakan siswa yang bertempat tinggal jauh dari sekolah lebih mengutamakan keberangkatan sekolah dari pada sarapan pagi.¹¹

Berdasarkan hasil wawancara diketahui jarak yang jauh ini membuat siswa lebih mengutamakan waktu keberangkatan dibandingkan sarapan terlebih dahulu, dan juga siswa di sekolah ini kurang menyadari pentingnya mengkonsumsi sarapan yang sehat dan seimbang.¹² Ditambah lagi dengan kesibukan orang tua siswa, mereka yang belum memahami pentingnya sarapan pagi untuk anak sebelum berangkat sekolah, orang tua lebih mengutamakan berangkat berkerja tanpa memperhatikan kebutuhan anak. Seandainya orang tua memahami pentingnya sarapan pagi untuk anak, pasti orang tua akan lebih mengutamakan kebutuhan siswa dan, memperhatikan asupan kebutuhan gizi dan makanan siswa sebelum keberangkatan mereka ke sekolah.¹³

¹⁰ Ahmad Jauhari . *Dasar-Dasar Ilmu Gizi*. (Yogyakarta. Jaya Ilmu, 2015). hlm.23

¹¹ Oni Hantia. *Observasi awal Sarapan Pagi*, (Diakses: Bengkulu,5 Maret. 2019).

¹² Oni Hantia. Observasi Awal. *Jarak sekolah yang jauh mengakibatkan siswa tidak sarapan*, (Diakses: Bengkulu, 5 Maret. 2019

¹³ Oni Hantia. Observasi Awal. *Orang Tua Lebih mementingkan Pekerjaan Daripada kebutuhan siswa*. (Diakses: Bengkulu. 5 Maret, 2019)

Makanan yang dikonsumsi di pagi hari harus tepat dan benar, yaitu makanan yang seimbang dan sesuai dengan kebutuhan zat gizi, para siswa dapat lebih fokus dalam belajar, dan materi yang disampaikan oleh guru dapat terserap dengan baik.¹⁴ Sedangkan siswa yang tidak sarapan mereka akan merasakan lapar dan tidak berkonsentrasi dalam belajar, yang menyebabkan mereka tidak fokus dalam belajar, sehingga saat proses belajar mereka sering keluar masuk kelas, ketika guru menjelaskan materi pelajaran pikiran mereka mengarah ke kantin tempat belanja. Akibat dari tidak fokusnya siswa dalam proses belajar sehingga hasil belajar siswa yang tidak terbiasa melakukan sarapan pagi lebih rendah dari hasil belajar siswa yang terbiasa melakukan sarapan pagi.

Berdasarkan observasi dan hasil wawancara awal peneliti dengan guru SDN 24 Kota Bengkulu, diketahui bahwa realitas masih banyak orang tua yang mengabaikan sarapan pagi baik sebagai rutinitas sebelum berangkat sekolah ataupun memberikan sarapan pagi yang sehat kepada anak sebelum berangkat ke sekolah, fakta dilapangan menjelaskan banyak anak yang kurang konsentrasi pada pagi hari saat belajar dan banyak anak yang memakan makanan yang tidak sehat saat disekolah, sehingga mengakibatkan hasil belajar yang kurang memuaskan untuk anak tersebut.¹⁵

Berdasarkan uraian yang telah penulis ungkapkan dari latar belakang di atas, peneliti mengidentifikasi masalah yang ada penulis tertarik

¹⁴ Oni Hantia. Observasi Awal. *Siswa yang Sarapan Akan Berkonsentrasi*. (Diakses: Bengkulu. 5 Maret, 2019)

¹⁵ Observasi dan wawancara awal peneliti dengan guru SDN 42 Kota Bengkulu, tanggal 05 Maret 2019

mengangkat judul penelitian **“Pengaruh Kebiasaan Sarapan Pagi Terhadap Konsentrasi Belajar Dan Hasil Belajar Siswa Di Kelas V SD Negeri 24 Kota Bengkulu”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah penulis kemukakan diatas, penulis mengidentifikasi masalahnya sebagai berikut:

1. Belajar memerlukan konsentrasi.
2. Lapar dapat mengganggu konsentrasi belajar siswa di kelas.
3. Sarapan sebelum pergi ke sekolah dapat menumbuhkan konsentrasi dan hasil belajar yang baik.
4. Jarak tempuh rumah siswa ke sekolah mengakibatkan siswa tidak melakukan sarapan.
5. Pendapatan ekonomi orang tua yang sangat minim, mereka lebih mengutamakan pekerjaan daripada memperhatikan kebutuhan anak
6. Konsentrasi menimbulkan hasil belajar yang baik.
7. Pada saat jam pelajaran siswa sering keluar masuk kelas.

C. Batasan Masalah

Pada penelitian ini, masalah yang akan dibatasi adalah:

1. Kebiasaan sarapan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kegiatan rutin siswa makan yang dikonsumsi sebelum atau awal kegiatan sehari-hari, dalam waktu dua jam setelah bangun tidur, biasanya tidak lewat dari

jam 10:00 dan memberi asupan kalori sekitar 20-35% dari total kebutuhan energi harian

2. Konsentrasi belajar yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan untuk memusatkan pikiran terhadap aktifitas, Sehingga siswa tidak memikirkan kegiatan-kegiatan lain diluar pembelajaran.
3. Hasil belajar yang dimaksud dalam penelitian ini adalah tingkat keberhasilan siswa dalam mempelajari materi pembelajaran di sekolah yang dinyatakan dalam skor yang diperoleh dari hasil tes mengenal sejumlah materi pelajaran tertentu.
4. Siswa yang dimaksud dalam penelitian ini adalah siswa yang menjadi objek dalam penelitian yaitu siswa SDN 24 Kota Bengkulu kelas VB.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas peneliti membatasi masalah pada penelitian atau skripsi ini dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh kebiasaan sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar siswa kelas V SD Negeri 24 kota Bengkulu ?
2. Apakah terdapat pengaruh kebiasaan sarapan pagi terhadap hasil belajar siswa kelas V SD Negeri kota Bengkulu ?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ialah:

1. Untuk mengetahui pengaruh kebiasaan sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar dan hasil belajar siswa di kelas V SD Negeri 24 Kota Bengkulu.

2. Untuk mengetahui manfaat kebiasaan sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar dan hasil belajar siswa di kelas V SD Negeri 24 Kota Bengkulu.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini, terdapat manfaat teoritis dan manfaat praktis.

1. Manfaat teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi atau masukan bagi perkembangan ilmu pendidikan di sekolah dasar dan menambah kajian ilmu pengetahuan dan menjadi pendukung teori untuk kegiatan penelitian selanjutnya khususnya yang berkaitan tentang penerapan kebiasaan sarapan pagi yang tepat dapat diterapkan dimasyarakat. Serta diharapkan dapat menerapkan teori yang ada dalam mengkaji suatu fenomena di masyarakat.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi guru

Penerapan sarapan pagi diharapkan dapat menambah pengetahuan guru, terutama orang tua mengenai sarapan pagi, dan dapat menjadi alternatif bagi orang tua sebelum siswa berangkat ke sekolah, sehingga pada saat jam pelajaran siswa tidak merasa lapar dan dapat berkonsentrasi dalam belajar.

b. Bagi siswa

Dengan penerapan sarapan pagi sebelum berangkat ke sekolah dapat meningkatkan konsentrasi siswa, meningkatkan keterampilan

siswa, keterampilan, sosial, kemampuan berpikir secara kritis, meningkatkan motivasi, dan meningkatkan daya konsentrasi siswa dalam melaksanakan kegiatan belajar di dalam kelas.

c. Bagi orang tua

Bagi orang tua dapat memperoleh pengetahuan tentang pentingnya menerapkan sarapan pagi terhadap siswa sebelum berangkat sekolah.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Menambah pengetahuan, wawasan, keterampilan dan pengalaman bagi peneliti khususnya yang berkaitan dengan sarapan pagi.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kajian Teori

1. Pengertian Sarapan

Kata Sarapan berasal dari kata sarap yang diberi akhiran-an, kata sarap atau menyarap adalah kata kerja yang berarti makan sesuatu pada pagi hari.¹⁶ Dalam bahasa Inggris disebut “*Breakfast*”.¹⁷ Kemudian setelah diberi akhiran-an menjadi kata benda, memiliki arti pada pagi hari.

Menurut Definisi yang telah dikemukakan diatas sarapan merupakan makanan yang dikonsumsi di pagi hari. Bila dilihat dari kebiasaan masyarakat mengatakan kalimat tersebut, sarapan dapat memiliki definisi yaitu kegiatan mengonsumsi atau memakan makanan di pagi hari. Contoh kalimat yang biasa diungkapkan masyarakat adalah “Sarapan terlebih Dahulu sebelum beraktivitas”. Jadi sarapan dapat diartikan sebagai makanan dan kegiatan atau aktivitas.

Sarapan atau makan pagi adalah keadaan untuk mengonsumsi hidangan utama pada pagi hari. Waktu sarapan pagi yang ideal dimulai dari pukul 06:00 pagi sampai dengan pukul 08:00 pagi. Dianjurkan menyantap makanan yang ringan bagi kerja pencernaan, sehingga

¹⁶ Desy Anwar. Departemen Pendidikan dan kebudayaan, *Kamus besar bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2012), hlm.999.

¹⁷ Desy Anwar, *Kamus Umum Lengkap Inggris-Indonesia Indonesia-Inggris* (Bandung: Pengarang, 2012), hlm.315.

dianjurkan untuk mengonsumsi makanan yang memiliki kadar serat tinggi dengan protein yang cukup namun dengan kadar lemak.¹⁸

Makan pagi atau sarapan pagi mempunyai peranan penting dalam memenuhi kebutuhan energi siswa di sekolah, karena dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan menyerap pelajaran di sekolah, sehingga prestasi belajar menjadi baik. Jumlah dari makanan yang dikonsumsi ketika sarapan pagi/makan pagi kurang lebih 1/3 dari makanan sehari. Makan pada pagi hari ibarat mengisi bahan bakar untuk kendaraan, Pada umumnya sarapan menyumbangkan energi sebesar 25% dari kebutuhan gizi sehari Melakukan sarapan pagi bagi anak usia sekolah sangat penting, karena pada waktu sekolah anak-anak banyak melakukan aktivitas yang membutuhkan energi cukup besar.¹⁹ Peranan sarapan penting dalam memenuhi kebutuhan energi anak sekolah, karena memudahkan mereka menyerap pelajaran di sekolah. Untuk anak-anak yang masih sekolah, sarapan merupakan sumber energi untuk kegiatan aktivitas dan belajar di sekolah.

Sarapan merupakan makanan yang dikonsumsi sebelum atau awal kegiatan sehari-hari, dalam waktu dua jam setelah bangun tidur, biasanya tidak lewat dari jam 10:00 dan memberi asupan kalori sekitar 20-35% dari total kebutuhan energi harian. Sarapan pagi akan mengisi energy selama kegiatan belajar yang berlangsung sekitar 8-10 jam dan akan diisi

¹⁸ Eva Fatmawati. *Hubungan Sarapan Pagi Dan Aktivitas Belajar Dengan Hasil Belajar Bahasa Jawa*. Jurnal.(Ponegoro: Kota Semarang.2017). hlm.15

¹⁹ Eva Fatmawati. *Hubungan Sarapan Pagi Dan Aktivitas Belajar Dengan Hasil Belajar Bahasa Jawa*. (Ponegoro: Kota Semarang.2017). hlm.18

kembali pada saat makan siang. Sarapan pagi hendaknya dilakukan supaya dapat mendukung konsentrasi belajar dan memberikan kontribusi penting beberapa zat gizi yang diperlukan tubuh dalam proses fisiologis. Sarapan pagi diharapkan dapat menjaga penyediaan kalori untuk dipergunakan 2 jam pertama pagi hari sebelum waktunya makanan kecil kira-kira pukul 10:00, yang akan meningkatkan lagi kalori yang mungkin sudah berkurang sesudah digunakan.²⁰

a. Fungsi Sarapan

Fungsi sarapan bagi tubuh, seperti fungsi makanan pada tubuh yakni sebagai pemberi pasokan energy dan sumber tenaga untuk melakukan segala kegiatan, pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan tubuh, serta mengatur proses tubuh.

b. Manfaat Sarapan

Makan pagi atau sarapan sangat bermanfaat bagi setiap orang. Makan pagi bagi orang dewasa dapat memelihara ketahanan fisik, mempertahankan daya tahan saat berkerja dan meningkatkan produktivitas kerja. Makan pagi bagi anak sekolah dapat meningkatkan konsentrasi dan prestasi belajar menjadi baik. Menurut Violeta Chandra Karisma, ada 2 manfaat yang diperoleh kalau seseorang melakukan sarapan pagi, antara lain:²¹

²⁰ Facruddin, Hardinsyah. *Analisis Jenis, Jumlah, dan Mutu Gizi Konsumsi Sarapan Anak Indonesia*. (Jurnal: Gizi dan Pangan, Vol 8, No 1, 2013), hlm.40.

²¹ Violeta Chandra Karisma. *Hubungan Sarapan Dengan Daya Tangkap Anak Usia 4-5 Tahun di Kecamatan Kawunganten Cilacap*. (Jurnal: Pendidikan Anak Usia Dini Vol 4, NO 6, 2017)), hlm. 383

- 1) Sarapan pagi dapat menyediakan karbohidrat yang siap digunakan untuk meningkatkan kadar gula darah. Dengan kadar gula darah yang terjamin normal, maka gairah dan konsentrasi kerja bisa lebih baik sehingga berdampak positif untuk meningkatkan produktifitas.
- 2) Pada dasarnya sarapan pagi akan memberikan kontribusi penting akan beberapa zat gizi yang diperlukan tubuh seperti protein, lemak, vitamin dan mineral. Ketersediaan zat gizi ini bermanfaat untuk berfungsinya proses fisiologi dalam tubuh.

Menurut Eva Fatmawati bahwa ada beberapa manfaat makan pagi antara lain memberi energi untuk otak. Sarapan dapat membantu meningkatkan daya ingat dan konsentrasii sebelum tiba waktunya makan siang, sebagai pengganti waktu malam yang tidak terisi oleh makanan.²² Setelah tidur selama kurang lebih 8 jam, maka zat gula dalam tubuh akan menurun, hal itu dapat digantikan dengan mengkonsumsi karbohidrat ketika sarapan. Dengan sarapan pagi siswa dapat memenuhi nutrisi yang dibutuhkan, sehingga jika menunda sarapan pagi akan sulit memperoleh asupan nutrisi dan vitamin yang direkomendasikan. Menu sarapan pagi seperti sereal dengan susu atau yoghurt rendah lemak, serta memperbanyak mengonsumsi air putih. sarapan dapat meningkatkan stamina kerja, konsentrasi belajar,

²² Eva Fatmawati. *Hubungan Sarapan Pagi Dan Aktivitas Belajar Dengan Hasil Belajar Bahasa Jawa*. (Skripsi: UNNES, 2017), hlm. 67

kenyamanan kerja dan belajar. Sarapan dapat mencegah konstipasi, hipoglikemia, pusing, gangguan stamina, kognitif dan kegemukan.

Sarapan pagi bermanfaat untuk konsentrasi belajar mekanisme sarapan pagi yaitu selama proses pencernaan, karbohidrat di dalam tubuh dipecah menjadi molekul-molekul gula sederhana yang lebih kecil, seperti fruktosa, galaktosa dan glukosa. Glukosa ini merupakan bahan otak sehingga dapat membantu dalam mempertahankan konsentrasi, meningkatkan kewaspadaan, dan memberi kekuatan untuk otak.

c. Efek Negatif Tidak Membiasakan Sarapan Pada Anak

Anak yang tidak sarapan mempunyai risiko terhadap status gizi. Status gizi yang buruk pada anak akan memberikan dampak anak menderita gangguan mental, sukar berkonsentrasi, rendah diri dan prestasi belajar menjadi rendah karena hambatan terhadap pertumbuhan otak dan tingkat kecerdasan. Salah satu penyebab terjadinya status gizi yang buruk adalah rendahnya asupan zat gizi. Masing-masing Vitamin dibutuhkan badan dalam jumlah tertentu. Terlalu banyak maupun terlalu sedikit vitamin yang tersedia bagi badan, memberikan tingkat kesehatan yang kurang. Anak yang tidak sarapan akan cenderung mengonsumsi jajanan di sekolah yang kualitas gizinya tidak terjamin. Jajan yang terlalu sering dapat mengurangi nafsu makan anak di rumah. Selain itu banyak makanan jajanan yang kurang memenuhi syarat kesehatan sehingga akan

mengganggu kesehatan anak, seperti terserang penyakit-penyakit lainnya yang diakibatkan pencemaran bahan kimiawi.²³

Penyakit saluran pencernaan yang sering diderita oleh anak sekolah dasar salah satunya adalah diare. Hal itu dimungkinkan karena anak-anak banyak yang membeli makanan jajanan yang sembarangan. Anak usia sekolah dasar cenderung memilih jenis jajanan yang murah, biasanya makin rendah harga suatu barang atau jajanan makin rendah pula kualitasnya seperti digunakannya bahan-bahan makanan yang kurang baik dan biasanya sudah tercemar oleh kuman. Itulah penyebab anak-anak yang suka jajan sering terkena penyakit diare. Penyakit diare masih sering menimbulkan kejadian luar biasa dengan jumlah penderita yang banyak dalam kurun waktu yang singkat. Biasanya masalah diare timbul karena kurang kebersihan terhadap makanan. Saat ini banyak anak yang terkena diare karena pada umumnya anak tidak menghiraukan kebersihan makanan yang dimakan. Anak usia sekolah pada umumnya belum tentu paham akan arti kesehatan bagi tubuhnya.

Sebagian besar makanan jajanan terbuat dari karbohidrat sehingga lebih tepat sebagai *snack* antar waktu makan, bukan sebagai pengganti makanan utama. Makanan jajanan yang dibeli atau dikonsumsi banyak mengandung *energy* dan lemak seperti makanan gorengan dan lain-lain yang berpeluang menjadi gemuk atau status

²³ Violeta Chandra Karisma. *Hubungan Sarapan Dengan Daya Tangkap Anak Usia 4-5 Tahun di Kecamatan Kawunganten Cilacap*, hlm.393

gizi lebih, sedangkan jika makanan jajanan yang dibeli seperti makanan ringan, es, permen maka anak ini merupakan anak yang rendah gizi terutama kalori sehingga kalau ini dikonsumsi tiap hari maka gizi anak akan menjadi kurang.

Makanan jajanan diluar seringkali tidak memperhatikan mutu gizi, kebersihan dan keamanan pangan. Tidak sedikit masalah yang timbul ini akibat orang tua kurang peduli terhadap makanan yang dikonsumsi anak di sekolah. Makanan yang tidak aman tidak bergizi menimbulkan penyakit, seperti tercapainya angka kecukupan gizi.

d. Kriteria sarapan yang baik

Menurut Hardinsyah Pentingnya sarapan untuk menjaga stamina tubuh dalam menjaga aktivitas sehari-hari. "Namun, biasakan mengonsumsi sarapan sehat. Ada empat indikator sarapan sehat. Pertama, tergantung pada jenis sarapannya, jadi sarapan itu harus berjenis makanan dan minuman. Makanan atau minuman saja itu tidak cukup, makanan dan minuman harus diperhatikan kebutuhannya, kebutuhan akan karbohidrat diperhitungkan akan fungsinya sebagai penghasil energi. Jadi yang menjadikan pangkal perhitungan ialah jumlah kalori yang diperlukan tubuh. Kalori ini terutama dihasilkan oleh karbohidrat, lemak dan protein. sedikitnya seperempat dari kebutuhan harian tubuh kita di pagi hari. Seperti sarapan yang memenuhi kebutuhan energi, vitamin, protein, dan mineral dalam

tubuh. "Seperti pangan hewani termasuk susu, dan pangan nabati yaitu buah dan sayur," tambahnya.²⁴

Sarapan sehat juga harus aman. Maksudnya, terbebas dari berbagai cemaran yang memungkinkan terjadinya keracunan atau gangguan kesehatan. Terakhir, perhatikan waktu sarapan, waktu yang baik untuk sarapan adalah sebelum memulai aktivitas, yakni sebelum pukul 09.00. Kalau lebih dari itu sudah bukan sarapan, itu waktunya makanan lain yang mengisi energi tubuh.

e. Indikator yang mempengaruhi anak sarapan

Adapun indikator dalam penelitian ini adalah faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan sarapan anak sebagai berikut.²⁵

1) Faktor ekonomi

Ekonomi yang rendah merupakan salah satu faktor yang sangat dominan dialami oleh banyak keluarga dalam memenuhi gizi anak banyak orang tua yang merasa kesulitan penyebabnya adalah keadaan ekonomi yang lemah, penghasilan dari pekerjaan kurang mencukupi dan harga bahan makanan yang mahal, sehingga berimbas pada kesehatan anak.

2) Orang tua berkerja

Orang tua yang terlalu sibuk bekerja menyebabkan anak kurang perhatian dan orang tua yang terburu-buru berangkat kerja

²⁴ Facruddin, Hardinsyah. *Analisis Jenis, Jumlah, dan Mutu Gizi Konsumsi Sarapan Anak Indonesia...*, hlm.40

²⁵ Anjar Pujiayu Lestari, *Kebiasaan Sarapan Dengan Konsentrasi Belajar Anak Kelas 5-6 di SDN Manduro Kabuh*, (Skripsi: STIK Inasan Cendekia Medika Jombang, 2017), hlm. 18

di pagi hari sehingga tidak sempat menyiapkan sarapan untuk anaknya, sehingga anak jajan sembarangan di sekolah yang tidak bergizi, seperti gorengan, bakso dll.

- 3) Jika makan terlalu banyak menyebabkan mengantuk dan kegemukan

Sarapan sangat dianjurkan karena bisa membuat kondisi pencernaan pagi hari lebih baik, selain itu juga mencegah kegemukan karena ada sumber energi yang bisa dipakai dari sarapan hingga jelang makan siang, proses dalam tubuh yang terjadi setelah kita sarapan adalah aliran darah dan energi untuk mencerna makanan yang sudah masuk ke dalam tubuh. Tubuh menghasilkan berbagai jenis enzim untuk menghancurkan bahan makanan, kemudian proses ini akan membuat kadar gula dalam darah meningkat drastis, akibatnya pankreas akan melepaskan insulin ke darah secara langsung, insulin inilah yang akan meningkatkan kadar melatonin dan serotonin dalam otak dan kemudian memicu rasa mengantuk.

Dengan parameter penelitian sebagai berikut:

- 1) Jenis Makanan
- 2) Pola Konsumsi
- 3) Kecukupan Gizi
- 4) Kebutuhan Gizi Anak Sekolah
- 5) Pengertian Sarapan Pagi

- 6) Ciri – ciri kebiasaan anak tidak sarapan
- 7) Faktor – faktor yang mempengaruhi anak tidak sarapan
- 8) Manfaat sarapan pagi

2. Konsentrasi Belajar

a. Definisi konsentrasi

Jika anda membuka kamus bahasa Inggris, Anda akan menemukan asal kata konsentrasi dalam bentuk kata kerja (*verb*), yaitu *concentrate*, yang berarti *memusatkan*, dan dalam bentuk kata benda (*noun*), yaitu *concentration*, yang berarti *pemusatan*.

Secara garis besar, sebagian besar orang memahami pengertian konsentrasi sebagai suatu proses pemusatan pikiran kepada suatu objek tertentu. Dengan adanya pengertian tersebut, timbullah suatu pengertian lain bahwa di dalam melakukan konsentrasi, orang harus berusaha keras agar segenap perhatian panca indera dan pikirannya hanya boleh terfokus pada satu objek saja. Panca indera , khususnya mata dan telinga tidak boleh terfokus kepada hal-hal lain, pikiran tidak boleh memikirkan dan teringat masalah-masalah lain.²⁶

Pentingnya sarapan yang telah dikemukakan pada penjelasan sebelumnya berimbas pada tingkat konsentrasi seseorang, karena nutrisi yang dikonsumsi seseorang pada saat sarapan dapat menjadi bahan bakar otak sehingga dapat membantu dalam mempertahankan konsentrasi. Konsentrasi adalah pemusatan pikiran pada suatu hal

²⁶ Thursan Hakim. *Mengatasi Gangguan Konsentras*. (Jakarta: Puspa Swara, Anggota IKPAI. 2012). hlm. 1

dengan cara mengesampingkan hal-hal lain yang tidak berhubungan. Ketika seseorang sedang berkonsentrasi, objek yang difokuskan hanya objek yang menjadi target utama konsentrasi, sehingga informasi yang diperoleh hanyalah informasi yang telah dipilih.

Menurut Thursan Hakim konsentrasi belajar adalah “kemampuan untuk memusatkan pikiran terhadap aktifitas”, Sehingga siswa tidak memikirkan kegiatan-kegiatan lain diluar pembelajaran. Sedangkan konsentrasi menurut Sumarto yakni konsentrasi belajar siswa merupakan suatu perilaku dan focus perhatian siswa untuk dapat memperhatikan dengan baik dalam setiap pelaksanaan pembelajaran, serta dapat memahami setiap materi pelajaran yang telah diberikan.²⁷

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan konsentrasi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan proses belajar. Semakin tinggi tingkat konsentrasi maka proses belajar menjadi lebih efektif. Dengan adanya konsentrasi dapat mengurangi perhatian yang terpecah dalam usaha individu untuk memahami dan mengerti suatu objek yang diperhatikan. Semakin tinggi konsentrasi siswa belajar maka akan semakin efektif proses belajar dan mengajar yang dilaksanakan. Sebaliknya jika konsentrasi rendah maka hasil belajar yang diperoleh juga akan rendah.

²⁷ Thursan Hakim. *Mengatasi Gangguan Konsentras*. (Jakarta: Puspa Swara, 2002), hlm.

Dari pengertian di atas dapat disimpulkan, konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan suatu objek tertentu dalam suatu aktivitas dalam kehidupan manusia.

b. Belajar

Menurut Slameto pengertian secara psikologis belajar merupakan suatu proses perubahan, perubahan tingkah laku sebagai hasil dan interaksi dengan lingkungannya dalam memenuhi kebutuhan hidupnya. Perubahan-perubahan tersebut akan nyata dalam seluruh aspek tingkah laku. merupakan suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingka laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalaman sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya.²⁸

Belajar menurut Oemar Hamalik belajar adalah modifikasi atau memperteguh kelakuan melalui pengalaman. (*Learning is defined as the modification or strengthening of behavior through experiencing*). Menurut pengertian ini, belajar adalah merupakan suatu proses suatu kegiatan dan bukan suatu hasil atau tujuan. Belajar bukan hanya mengingat, akan tetapi lebih luas daripada itu, yakni mengalami hasil belajar bukan suatu penugasan hasil latihan, melainkan perubahan kelakuan.²⁹

²⁸ Slameto, *Belajar dan Faktor-faktor yang mempengaruhinya*. (Jakarta: PT.Rineka Cipta, 2010), hlm. 2

²⁹ Oemar Hamalik. *Kurikulum dan Pembelajaran*. (Jakarta. PT Bumi Aksara, 2015). hlm.

Belajar merupakan proses interaksi individu dengan objek yang akan dipelajari sehingga menghasilkan perubahan yang positif. Untuk memperoleh sesuatu tujuan didalam kehidupan membutuhkan usaha salah satunya dengan belajar, Perubahan terjadi sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya.

Menurut Anunurrahman belajar merupakan kegiatan penting setiap orang, termasuk di dalamnya belajar bagaimana seharusnya belajar.³⁰ Menurut Witherington belajar adalah suatu perubahan di dalam keperibadian yang menyatakan diri sebagai suatu pola baru dari reaksi berupa kecakapan, sikap, kebiasaan, kepribadian atau suatu pengertian.³¹

Menurut Mustaqim belajar adalah suatu proses perubahan, perubahan tingkah laku sebagai hasil dan interaksi, memodifikasi atau memperteguh kelakuan melalui latihan, pengalaman dengan lingkungannya dalam dalam jangka waktu yang lama.³²

Dari sisi siswa sebagai pelaku belajar dan dari sisi guru sebagai pembelajar, dapat ditemukan adanya perbedaan dan persamaan. Hubungan guru dengan siswa adalah hubungan fungsional, dalam arti pelakau pendidik dan pelakau terdidik.

Dari segi tujuan tersendiri. Meskipun demikian, tujuan guru dan siswa tersebut dapat dipersatukan dalam tujuan instruksional. Dari

³⁰Anunurrahman. *belajar dan pembelajaran*. (Bandung: Alfabeta.2013).hlm.33

³¹Witherington. *Belajar Dan Pembelajaran*. (Bandung: Alfabeta.2013). hlm.35

³² Mustaqim, Abdul Wahib. *Psikologi Pendidikan*.(Jakarta: PT.Rineka Cipta. 2013).

segi lama waktu tindakan, tindakan guru mendidik mengajar terbatas, artinya sesuai lama studi jenjang sekolah. Sebaliknya, tindakan siswa belajar adalah sepanjang hayat atau sekurang-kurangnya siswa terus belajar walaupun sudah lulus sekolah.

Dari segi proses, belajar dan perkembangan, siswa sendirilah yang mengalami, melakukan dan menghayatinya. Sebaliknya, pendidikan adalah proses interaksi yang bertujuan. Interaksi antara guru dengan siswa, yang bertujuan untuk meningkatkan perkembangan mental sehingga menjadi mandiri dan satuan tindakan yang memungkinkan terjadinya belajar dan perkembangan. Pendidikan merupakan proses interaksi yang perkembangan jasmani dan mental siswa. Pendidikan merupakan faktor beaksteren bagi terjadinya belajar.

a) Prinsip-Prinsip Belajar

Prinsip-prinsip belajar yang dapat dilaksanakan dalam situasi dan kondisi yang berbeda dan oleh setiap peserta didik secara individual adalah sebagai berikut.³³

1) Berdasarkan prasyarat yang diperlukan untuk belajar

- (1) Dalam belajar setiap siswa harus diusahakan partisipasi aktif, meningkatkan minat dan membimbing untuk mencapai tujuan instruksional

³³Slameto, *Belajar dan Faktor-faktor yang mempengaruhinya*. (Jakarta: PT.Rineka Cipta, 2010), hlm.27

- (2) Belajar harus dapat menimbulkan reinforcement dan *motivasi* yang kuat pada siswa untuk mencapai tujuan instruksional
- (3) Belajar perlu lingkungan yang menantang dimana anak dapat mengembangkan kemampuannya bereksplorasi dan belajar dengan efektif
- (4) Belajar perlu ada interaksi siswa dengan lingkungannya.

2) Sesuai hakikat belajar

- (1) Belajar itu proses kontinyu, maka harus tahap demi tahap menurut perkembangannya
- (2) Belajar adalah proses organisasi, adaptasi, eksplorasi dan discovery
- (3) Belajar adalah proses kontinguitas (hubungan antara pengertian yang satu dengan pengertian yang lain) sehingga mendapatkan pengertian yang diharapkan. Stimulasi yang diberikan menimbulkan response yang diharapkan

3) Sesuai materi/bahan yang harus dipelajari

b) Faktor-faktor yang mempengaruhi belajar

Menurut Drs Slameto faktor-faktor serta kondisi-kondisi yang mendorong perbuatan belajar bisa diringkas sebagai berikut:

1) Situasi belajar

Belajar harus bersifat keseluruhan dan materi itu harus bersifat struktur, penyajiannya yang sederhana, sehingga siswa

mudah menangkap pengertiannya. Belajar harus dapat mengembangkan kemampuan tertentu sesuai dengan tujuan instruksional yang harus dicapai.

2) Kesehatan jasmani

Menurut Mustaqim kekurangan gizi biasanya berpengaruh terhadap keadaan jasmani, mudah mengantuk, lekas lelah, lesu dan sejenisnya terutama bagi anak-anak yang usianya masih muda pengaruh ini sangat menonjol. Selain kadar makanan juga pengaturan istirahat yang tidak baik dan kurang, biasanya tidak menguntungkan.³⁴ Akibat lebih jauh adalah daya tahan badan menurun, yang berarti memberi daerah kemungkinan lebih luas lagi berbagai jenis macam penyakit seperti influenza, batuk lainnya secara keseluruhan, badan kurang sehat sudah cukup mengganggu aktivitas belajar, apabila sampai jatuh sakit, boleh dikata aktivitas ini berhenti.

c. Ciri-ciri konsentrasi belajar yang baik

1) Perhatian terpusat

Perhatian terhadap objek yang akan dipelajari dan membuang hal-hal yang tidak diperlukan pada saat konsentrasi.

2) Antusias belajar

Antusias yang tinggi dalam belajar akan meningkatkan semangat berkonsentrasi untuk belajar. Antusias dapat

³⁴ Mustaqim, Abdul Wahib. *Psikologi Pendidikan*. (Jakarta: Rineka Cipta, 1991), hlm. 45

membuat informasi baru dapat diterima siswa. juga berperan penting untuk menumbuhkan minat dan bakat saat belajar

3) Tenang dalam belajar

Tenang dalam belajar merupakan factor eksternal. Lingkungan yang kondusif akan menimbulkan kenyamanan pada saat belajar.

4) Mengemukakan suatu ide

Kebiasaan mempunyai konsentrasi yang baik akan menimbulkan kemudahan untuk mengungkapkan ide-ide yang baru didapat pada saat proses belajar dan mengajar. Bagi yang sudah biasa berkonsentrasi mengemukakan suatu ide bias dilakukan di manapun dan kapanpun.

5) Aktif pada saat proses belajar

Tim pengembang ilmu pendidikan menjelaskan bahwa pembelajaran akan merubah perilaku seseorang untuk menjadi lebih baik dan lebih aktif pada saat belajar.

6) Daya serap baik terhadap pembelajaran

Menurut Fidiyah Fratika Kintari konsentrasi yang baik menyangkut perilaku kognitif dan intelektual seseorang seperti daya serap yang baik, mengaplikasikan pengetahuan yang diperoleh.³⁵

³⁵ Fidyah Fratika Kintari. *Pengaruh Konsentrasi Belajar Dan Kreativitas Belajar Terhadap Prestasi Belajar Akutansi Siswa Kelas XI*. (Jurnal: Muhamadiyah, 2014), hlm. 54

d. Dampak konsentrasi terhadap prestasi belajar

Konsentrasi besar pengaruhnya terhadap prestasi belajar. Ada dua dampak konsentrasi terhadap prestasi belajar yaitu dampak positif dan negative. Konsentrasi yang baik akan mempengaruhi seseorang dalam berpikir, dengan mudah menerima pembelajaran kedalam memori otak dan dapat dikeluarkan pada saat dibutuhkan. Konsentrasi yang baik akan memudahkan proses pembelajaran. Seseorang yang mempunyai konsentrasi akan menimbulkan semangat yang besar dalam belajar sehingga mempermudah untuk mencapai tujuan pembelajaran. Apabila seseorang dapat berkonsentrasi dengan baik akan meningkatkan kemampuan berpikir kritis dalam proses belajar sehingga akan meningkatkan prestasi belajar yang baik juga. Kemampuan berpikir kritis dapat meningkatkan kemampuan kognitif seperti mengaplikasi, menganalisis dan mengevaluasi pembelajaran. Semakin sering seseorang melatih konsentrasi belajar maka akan meningkatkan prestasi belajarnya.

Menurut Slameto dampak negative apabila siswa tidak mempunyai konsentrasi belajar, maka akan menimbulkan proses belajar yang tidak optimal. Hal tersebut akan membuang waktu, tenaga dan biaya, Kurangnya konsentrasi akan menyebabkan pemahaman terhadap pembelajaran berkurang, tidak memperhatikan materi yang disampaikan, sikap tidak peduli

terhadap situasi kelas dan tidak memperhatikan tugas yang diberikan.³⁶

e. Cara meningkatkan konsentrasi belajar

1) Mempunyai metode belajar

Setiap siswa mempunyai gaya yang berbeda-beda pada saat berkonsentrasi. Menentukan metode belajar merupakan salah satu cara untuk meningkatkan konsentrasi belajar karena didalamnya berisi cara atau jalan yang harus dilalui untuk mencapai hasil yang diinginkan dalam belajar

2) Sarapan pagi

Berdasarkan latarbakang yang telah dijelaskan diatas sarapan pagi sangat berperan penting dalam melakukan konsentrasi, karena sarapan pagi gula darah dalam tubuh rendah, tanpa sarapan yang cukup, otak akan sulit berkonsentrasi. Hasil penelitian winata bahwa terdapat hubungan bermakna sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar. Manfaat sarapan pagi dapat meningkatkan konsentrasibelajar dan mempermudah memahami materi sehingga prestasi belajar lebih baik

3) Suasana belajar yang baik

Pada saat proses belajar dan mengajar sering sekali tidak focus terhadap objek yang dipelajari. Hal tersebut dikarenakan

³⁶ Slameto, *Belajar dan Faktor-faktor yang mempengaruhinya*. (Jakarta: PT.Rineka Cipta, 2010), hlm.118

suasana disekitar kita yang kurang kondusif seperti bising, lalu lintas, percakapan orang lain dan lainnya. Oleh karena itu sebelum memulai proses belajar dan mengajar hendaknya mempersiapkan suasana belajar yang baik agar menciptakan konsentrasi yang baik (Manis, 2010).

f. Indikator Konsentrasi Belajar

Adapun indikator Konsentrasi Belajar dalam penelitian ini adalah :³⁷

1) Faktor eksternal, ada tiga hal yang bisa mempengaruhi, antara lain

:

a. Lingkungan

Faktor lingkungan, misalnya anak diberi tugas mengambar. Pada saat yang bersamaan dia mendengar suara ramai dan itu lebih menarik perhatiannya sehingga tugasnya pun diabaikan. Berarti lingkungan mempengaruhi konsentrasinya.

b. Pola pengasuh yang permissive, yaitu pengasuh yang sifatnya menerima atau membolehkan apa saja yang anak lakukan sehingga anak kurang dilatih untuk menyelesaikan suatu tugas sampai selesai dan jika ia mengalami kesulitan, orang tua akan membantunya dan membiarkan anak beralih melakukan sesuatu yang lain.

³⁷ Anjar Pujiayu Lestari, *Kebiasaan Sarapan Dengan Konsentrasi Belajar Anak Kelas 5-6 di SDN Manduro Kabuh*, h. 27

c. Faktor psikologis

Faktor psikologis anak juga mempengaruhi konsentrasi. Anak yang mengalami tekanan, ketika mengerjakan sesuatu bisa menjadi tidak berkonsentrasi, sehingga ia tidak fokus dalam menyelesaikan pekerjaannya. Misalnya suasana di sekolah yang berbeda dengan suasana di rumah, anak kaget karena mempunyai teman yang lebih berani. Hal ini membuat anak ketakutan dan kekhawatirannya membuat ia sulit untuk berkonsentrasi. Akibatnya, konsentrasi di kelas untuk menerima pelajaran menjadi berkurang. Jadi faktor psikologis yang disebabkan karena kurangnya kemampuan anak dalam bersosialisasi bisa membuat ia menjadi kurang berkonsentrasi di sekolah.

2) Faktor internal

Faktor internal adalah faktor dari dalam dirinya sendiri, antara lain karena adanya gangguan perkembangan otak dan hormon yang dihasilkan oleh neurotransmitter. Jika hormon yang dihasilkan oleh neurotransmitternya lebih banyak menyebabkan anak cenderung menjadi hiperaktif. Jika hormon yang dihasilkan oleh neurotransmitternya kurang menyebabkan anak menjadi lambat, sehingga dapat mengakibatkan lambatnya konsentrasi.

Konsentrasi atau perhatian biasanya berada di otak daerah frontal (depan) dan parietalis (samping). Gangguan di daerah ini

bisa menyebabkan kurangnya atensi atau perhatian anak. Jadi, karena sistem di otak dalam memformulasikan fungsi–fungsi aktivitas seperti pengelihatatan, pendengaran, motorik, dan lainnya di seeluruh jaringan otak terganggu, mengakibatkan anak tidak dapat berkonsentrasi karena input yang masuk ke otak terganggu. Akibatnya, stimulasi pun tidak bagus, gangguan ini bukan merupakan bawaan melainkan bisa didapat misalnya karena mengalami infeksi otak.

Penyebab sulitnya anak dalam berkonsentrasi harus dicari terlebih dahulu apakah oleh faktor eksternal atau internal. Apabila penyebabnya karena faktor lingkungan baik guru maupun orang tua dapat membantu anak untuk meminimalkan lingkungan sedemikian rupa agar anak bisa fokus atau memusatkan perhatiannya.

Kalau sudah memasuki usia sekolah dimana rentang konsentrasinya sudah lebih panjang, anak–anak tidak terlalu bermasalah kecuali jika anak memang mempunyai kelainan. Sedangkan untuk anak yang mengalami gangguan konsentrasi yang disebabkan karena faktor dari dalam dirinya seperti hiperaktif, terapi yang diberikan adalah medik atau obat dan terapi perilaku. Umumnya kalau sudah diberikan obat, hiperaktif berkurang. Sedangkan untuk konsentrasi lambat diterapikan untuk meningkatkan konsentrasinya.

Sedangkan parameter indikator dalam penelitian ini adalah :

- 1) Perilaku kognitif
- 2) Perilaku apektif
- 3) Perilaku psikomotorik
- 4) Perilaku bahasa

3. Hasil Belajar

a. Pengertian Hasil Belajar

Makna hasil belajar, yaitu perubahan-perubahan yang menetap terjadi pada diri siswa, baik yang menyangkut aspek kognitif, afektif, dan psikomotor sebagai hasil dari kegiatan belajar. Pengertian tentang hasil belajar sebagaimana diuraikan di atas dipertegas lagi oleh Nawawi dalam K.Brahim yang menyatakan bahwa hhasil belajar dapat diartikan sebagai tingkat keberhasilan siswa dalam mempelajari materi pembelajaran di sekolah yang dinyatakan dalam skor yang diperoleh dari hasil tes mengenal sejumlah materi pelajaran tertentu.³⁸

Menurut Abdurrahman hasil belajar adalah kemampuan yang diperoleh anak setelah melalui kegiatan belajar. Belajar itu sendiri merupakan suatu proses dari seseorang yang berusaha untuk memperoleh suatu bentuk perubahan perilaku yang relative menetap. Dalam kegiatan pembelajaran atau kegiatan instruksional, biasanyaguru menetapkan tujuan belajar. Siswa yang berhasil dalam

³⁸ Dr. Ahmad Susanto. *Teori Belajar Dan Pembelajaran Di Sekolah Dasar*.(Jakarta. Prenadamedia Group. 2013). hlm.5.s

belajar adalah yang berhasil mencapai tujuan-tujuan pembelajaran atau tujuan instruksional.³⁹

Secara sederhana, yang dimaksud dengan hasil belajar siswa adalah kemampuan yang diperoleh anak setelah melalui kegiatan belajar. Karena belajar itu sendiri merupakan suatu proses dari seseorang yang berusaha untuk memperoleh suatu bentuk perubahan perilaku yang relatif menetap. Dalam kegiatan pembelajaran atau kegiatan instruksional, biasanya guru menetapkan tujuan belajar. Anak yang berhasil dalam belajar adalah yang berhasil mencapai tujuan-tujuan pembelajaran atau tujuan instruksional.

Menurut Benjamin S.Bloom tiga ranah (*domain*) (*outpus*) hasil belajar, yaitu kognitif, afektif dan psikomotorik. Menurut A.J. Romizowski hasil belajar merupakan keluaran (*outpus*) dari suatu system pemerosesan masukan (*input*). Masukan dari system tersebut berupa bermacam-macam informasi sedangkan keluarannya adalah perbuatan atau kinerja (*performance*).⁴⁰ Disimpulkan bahwa hasil belajar pencapaian bentuk perubahan perilaku yang cenderung menetap dari ranah kognitif, afektif, dan psikomotoris dari proses belajar yang dilakukan dalam waktu tertentu.

Untuk mengetahui apakah hasil belajar yang dicapai telah sesuai dengan tujuan yang dikehendaki dapat diketahui melalui evaluasi. Sebagaimana dikemukakan oleh Sunal bahwa evaluasi

³⁹ Abdul Haris. *Evaluasi Pembelajaran*. (Yogyakarta.Multipressindo.2013). hlm. 14.

⁴⁰ Abdul Haris. *Evaluasi Pembelajaran*. (Yogyakarta: Multi Pressindo, 2012), hlm. 42

merupakan proses penggunaan informasi untuk membuat pertimbangan seberapa efektif suatu program telah memenuhi kebutuhan siswa. Selain itu, dengan dilakukannya evaluasi atau penilaian ini dapat dijadikan *feedback* atau tindak lanjut, atau bahkan cara untuk mengukur tingkat penguasaan siswa. Kemajuan prestasi belajar siswa tidak saja diukur daritingkat penguasaan ilmu pengetahuan, tetapi juga sikap dan keterampilan. Dengan demikian, penilaian hasil belajar siswa mencakup segala hal yang dipelajari di sekolah, baik itu menyangkut pengetahuan, sikap, dan keterampilan yang berkaitan dengan mata pelajaran yang di berikan kepada siswa.

b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar

Menurut teori Gestalt, belajar merupakan suatu proses perkembangan. Artinya bahwa secara kodrati jiwa raga anak mengalami perkembangan. Perkembangan sendiri memerlukan sesuatu baik yang berasal dari diri siswa sendiri maupun pengaruh dari lingkungannya. Berdasarkan teori ini hasil belajar siswa dipengaruhi oleh dua hal, siswa itu sendiri dan lingkungan. Pertama, siswa: dalam arti kemampuan berpikir atau tingkah laku intelektual, motivasi, inat, dan kesiapan siswa, baik jasmani maupun rohani. Kedua, lingkungan: yaitu sarana dan prasarana, kompetensi guru, kreativitas guru, sumber-

sumber belajar, metode serta dukungan lingkungan, keluarga, dan lingkungan.⁴¹

a) Faktor Internal

Faktor internal merupakan factor yang bersumber dari dalam diri peserta didik, yang mempengaruhi kemampuan belajarnya. Faktor internal ini meliputi: kecerdasan, minat, dan perhatian, motivasi belajar, ketekunan, sikap, kebiasaan belajar, serta kondisi fisik dan kesehatan.

b) Faktor Eksternal

Faktor yang berasal dari luar diri peserta didik yang mempengaruhi hasil belajar yaitu keluarga berpengaruh terhadap hasil belajar siswa. Keluarga yang morat-marit keadaan ekonominya, pertengkaran suami isteri, perhatian orangtua yang kurang terhadap anaknya, serta kebiasaan sehari-hari berperilaku yang kurang baik dari orang tua dalam kehidupan sehari-hari berpengaruh dalam hasil belajar peserta didik.

Selanjutnya, dikemukakan oleh Wasliman bahwa sekolah merupakan salah satu factor yang ikut menentukan hasil belajar siswa. Semakin tinggi kemampuan belajar siswa dan kualitas pengajaran di sekolah, maka semakin tinggi pula hasil belajar siswa. Kualitas pengajaran di sekolah sangat ditentukan oleh guru, sebagaimana dikemukakan oleh Wina Sanjaya bahwa guru adalah

⁴¹ Ahmad Susanto. *Teori Belajar Dan Pembelajaran Di Sekolah Dasar*.(Jakarta. Prenadamedia Group. 2013). hlm.12

komponen yang sangat menentukan dalam implementasi suatu strategi pembelajaran. Berdasarkan pendapat ini dapat ditegaskan bahwa salah satu factor eksternal yang sangat berperan mempengaruhi hasil belajar siswa adalah guru. Guru dalam proses pembelajaran memegang peranan sangat penting yang sangat penting. Peran guru, apalagi untuk siswa pada usia sekolah dasar, tak mungkin dapat digantikan oleh perangkat lain, seperti, televisi, radio, dan computer. Sebab, siswa adalah organisme yang sedang berkembang yang memerlukan bimbingan dan bantuan orang dewasa.

c. Indikator Hasil Belajar

Hasil belajar merupakan hal yang dapat dipandang dari dua sisi yaitu sisi siswa dan dari sisi guru. Dari sisi siswa, hasil belajar merupakan tingkat perkembangan mental yang lebih baik bila dibandingkan pada saat sebelum belajar. Tingkat perkembangan mental tersebut terwujud pada jenis-jenis ranah kognitif, afektif, dan psikomotor. Sedangkan dari sisi guru, hasil belajar merupakan saat terselesaikannya bahan pelajaran..

Hasil belajar merupakan perubahan tingkah laku sebagai akibat dari proses belajar. Muhibbin Syah juga mengatakan bahwa hasil belajar adalah kemampuan aktual yang diukur secara langsung. Hasil pengukuran belajar inilah akhirnya akan mengetahui seberapa jauh

tujuan pendidikan dan pengajaran yang telah dicapai.⁴² Berdasarkan keterangan tersebut adapun yang menjadi indikator hasil belajar dalam penelitian adalah kemampuan aktual yang diukur secara langsung berupa penilaian dalam bentuk raport siswa. Adapun penilaian raport siswa terdiri dari pengetahuan dan keterampilan siswa.

B. Kajian Penelitian Terdahulu

1. Anjar Pujiayu Lestari. Tahun 2017. Judul Penelitian, Kebiasaan Sarapan Dengan Konsentrasi Belajar Anak Kelas 5-6 Di SDN Manduro Kabuh. Hasil penelitian Anjar Pujiayu Lestari menunjukkan ada hubungan kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar pada anak kelas 5-6 di SDN manduru kabuh. Perbedaan dengan penelitian yang akan peneliti lakukan, penelitian ini menggunakan 2 variable, variable bebas kebiasaan sarapan dan variable terikat konsentrasi belajar, peneliti menyimpulkan bahwa ada hubungannya pada pembelajaran terhadap sarapan pagi.
2. Istianah. Tahun 2014 Judul Penelitian, Pengaruh Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Terhadap mata pelajaran Matematika di Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 20 Bekasi. Hasil penelitian Istianah menunjukkan ketuntasan belajar matematika sebesar 80% pada siswa yang melakukan sarapan pagi yang dapat meningkatkan konsentrasi belajar siswa. Perbedaan dengan penelitian yang dilakukan. Jenis penelitian ini Kuantitatif variable penelitian, variable bebas sarapan pagi sedangkan variable terikatnya hasil belajar.

⁴² Aunurrahman, *Belajar dan Pembelajaran*. (Bandung: Alfabeta, 2014), hlm.37

3. Violeta Chandra Karissa Judul Penelitian, Hubungan sarapan dengan daya tangkap anak usia 4-5 tahun di kecamatan kawunganten kabupaten cilacap. Hasil penelitian Violeta menunjukkan ada hubungan yang positif dan negative antara sarapan dengan daya tangkap anak usia 4-5 tahun di kecamatan kabupaten cilacap. Perbedaan penelitian yang dilakukan terdapat 2 variabel, variable bebas sarapan pagi, variable terikat daya tangkap anak usia 4-5 tahun di kecamatan kawunganten cilacap.

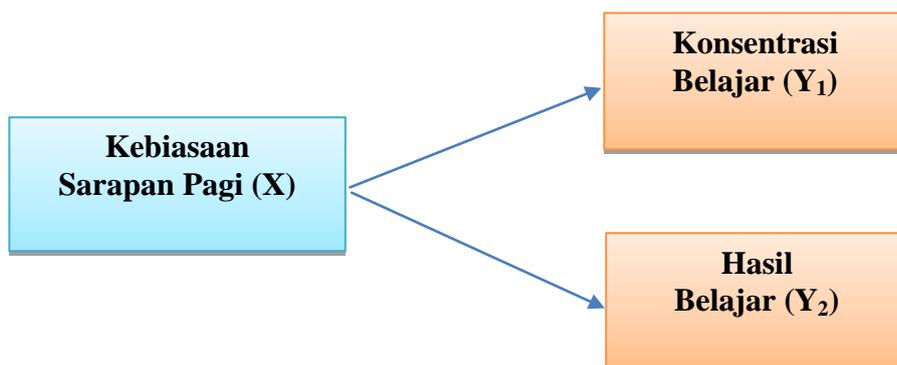
Tabel 2.1
Persamaan dan Perbedaan Penelitian Terdahulu

No	Nama Peneliti	Jenis penelitian	Variabel penelitian	perbedaan	Persamaan
1	Anjar Pujiayu Lestari	Kuantitatif	variable pada penelitian ini menggunakan variabel bebas kebiasaan sarapan dan variable terikat konsentrasi belajar	Objek penelitian, variabel terikat yang terdiri dari 2 variabel yaitu konsentrasi belajar dan hasil belajar	Persamaan salah satu penelitian ini membahas tentang konsentrasi belajar siswa
2	Istianah	Kuantitatif	sedangkan variable terikatnya hasil belajar.	Objek penelitian, variabel terikat yang terdiri dari 2 variabel yaitu konsentrasi belajar dan hasil belajar	Persamaan penelitian ini sama-sama membahas tentang konsentrasi dan hasil belajar siswa
3	Violeta Chandra	kuantitatif	variable bebas sarapan	Objek penelitian,	Persamaan pada

Karissa	pagi, variable terikat daya tangkap anak	variabel bebas menggunakan daya tangkap pada penelitian terdahulu, variabel terikat yang terdiri dari 2 variabel yaitu konsentrasi belajar dan hasil belajar dan pendekatan analisis data pada penelitian terdahulu menggunakan corelasi.	penelitian ini salah satu variabelnya membahas tentang sarapan pagi
---------	--	---	---

C. Kerangka Berpikir

Gambar 2.1
Kerangka Berfikir



Konsentrasi setiap peserta didik itu berbeda-beda, karena dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain diakibatkan tidak sarapan pagi sebelum ke sekolah. Untuk mencapai konsentrasi tersebut siswa harus memperhatikan beberapa factor-faktor yang mempengaruhi konsentrasi tersebut.

Konsentrasi atau tidaknya seseorang dalam belajar disebabkan factor internal dan eksternal. Faktor interen merupakan faktor utama dalam menentukan konsentrasi seseorang siswa yang sangat berpengaruh terhadap materi yang didapat. Salah satu faktor yang berpengaruh terhadap konsentrasi adalah sarapan pagi. Dalam hal ini sarapan pagi sangat penting bagi peserta didik untuk melakukan kegiatan belajar yang baik. Dengan sarapan pagi akan dapat menjaga ketahanan fisik siswa, karena sarapan pagi yang dimakan dapat menyediakan karbohidrat yang siap digunakan untuk meningkatkan kadar gula darah. Dengan kadar gula darah yang terjamin normal, maka gairah dan konsentrasi dalam belajar bisa lebih baik sehingga berdampak positif untuk meningkatkan produktifitas dalam melakukan kegiatan.

D. Hipotesis

Hipotesis penelitian adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian. Dimana masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, Karena jawaban yang diberikan baru berdasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Jadi hipotesis juga dapat dinyatakan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian, belum jawaban jawaban yang empiric dengan data. Berdasarkan rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini maka hipotesis dalam penelitian ini adalah:

1. $H_{o1} : \beta_1 = 0$ (Tidak terdapat pengaruh kebiasaan sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar siswa di kelas V SD Negeri 24 Kota Bengkulu).

$H_{a1} : \beta_1 \neq 0$ (Terdapat pengaruh kebiasaan sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar siswa di kelas V SD Negeri 24 Kota Bengkulu).

2. $H_{o2} : \beta_1 = 0$ (Tidak terdapat pengaruh kebiasaan sarapan pagi terhadap hasil belajar siswa di kelas V SD Negeri 24 Kota Bengkulu).

$H_{a2} : \beta_1 \neq 0$ (Terdapat pengaruh kebiasaan sarapan pagi terhadap hasil belajar siswa di kelas V SD Negeri 24 Kota Bengkulu).

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berdasarkan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi dan sample tertentu, teknik pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Dilihat dari data yang digunakan, maka penelitian ini berupa penelitian kuantitatif. Korelasi yakni model hubungan satu variabel independen dan dua variabel dependen. Untuk mencari besarnya hubungan antara X (kebiasaan sarapan pagi) dan Y_1 (konsentrasi belajar) dengan Y_2 (hasil belajar) digunakan teknik korelasi.⁴³

Sedangkan metode pendekatan kuantitatif penelitian ini adalah metode kuantitatif *ex post facto*. Menurut Kringler tersebut bahwa, penelitian *ex post facto* merupakan suatu penelitian dimana variabel atau variabel bebas tersebut telah terjadi, dan yang mana peneliti memulai dengan mengobservasi hubungan yang terlihat, atau adanya dampak terhadap suatu variabel atau variabel terikat. Penelitian *ex post facto* adalah penelitian yang dilakukan sesudah perbedaan-perbedaan dalam variabel bebas terjadi karena perkembangan suatu kejadian secara alami. Penelitian *ex post facto* merupakan

⁴³ Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2018), hlm.130

penelitian yang variabel-variabel bebasnya telah terjadi. Perlakuan atau *treatment* tidak dilakukan pada saat penelitian berlangsung, sehingga penelitian ini biasanya dipisahkan dengan penelitian eksperimen.⁴⁴

Ex post facto yang sering disebut juga kausal komparatif. Untuk membuktikan kebenaran dari suatu hipotesis yang penulis, penelitian *ex post facto* merupakan penelitian di mana rangkaian variabel-variabel bebas telah terjadi, ketika peneliti mulai melakukan pengamatan terhadap variabel terikat. pada penelitian ini, peneliti tidak memulai prosesnya dari awal, tetapi langsung mengambil hasil.⁴⁵

B. Waktu dan Tempat Penelitian

Lokasi penelitian adalah tempat atau letak di mana penelitian akan dilakukan untuk memperoleh data atau informasi yang diperlukan dan berkaitan dengan permasalahan penelitian. Lokasi penelitian ini adalah berada di Sekolah SD Negeri 24 Kota Bengkulu semester genap pada tahun ajaran 2020/2021.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/ subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik

⁴⁴ Widarto. *Penelitian Ex Post Facto*. (Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta, 2013), hlm.2

⁴⁵ Suharsimi Arikunto. *Metodologi Penelitian*. (Jakarta: Rineka Cipta, 2002), hlm. 237

kesimpulannya. Adapun populasi dalam penelitian ini difokuskan pada siswa SDN 24 Kota Bengkulu, maka populasinya ini adalah seluruh siswa kelas VB SD Negeri 24 Kota Bengkulu.

2. Sampel Penelitian

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi.⁴⁶ Jenis sampel dalam penelitian ini adalah jenis *non probability sampling*, *non probability sampling* adalah unsur yang terdapat dalam populasi tidak memiliki kesempatan atau peluang yang sama untuk dipilih mewakili sampel dalam penelitian.⁴⁷ Hal ini dikarenakan adanya pembatasan sampel pada judul yang diteliti oleh peneliti yaitu siswa kelas VB SDN 24 Kota Bengkulu. Adapun teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu teknik *sampling* jenuh yaitu teknik yang digunakan apabila semua anggota dijadikan semua sebagai sampel dalam penelitian.⁴⁸ Menurut Arikunto, jika subjeknya kurang dari 100 maka lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Jika lebih dari 100 maka dapat diambil 10-15% atau 20-25%. Adapun sampel penelitian ini diambil berdasarkan perhitungan 25%.

Tabel 3.1
Sampel Penelitian

No	Kelas	Laki-laki	Perempuan	Jumlah
1	V	16	14	30

⁴⁶ Sugiono, *Statistika Untuk Penelitian...*, hlm. 62.

⁴⁷ Syofian Siregar, *Metode Penelitian Kuantitatif dilengkapai dengan Perbandingan Perhitungan Manual & SPSS*. (Jakarta: Pranamedia Group, 2013), hlm. 33

⁴⁸ Jakni, *Metodologi Penelitian Eksperimen Bidang Pendidikan*. (Bandung: Alfabeta, 2016), hlm.88

D. Teknik Pengumpulan Data

Untuk mendapatkan data yang diperlukan dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan penelitian yang diperoleh langsung dari obyek penelitian.

1. Angket

Angket adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya.⁴⁹ Angket yang akan digunakan pada penelitian ini adalah angket tertutup dalam pengumpulan data. Angket tertutup merupakan angket yang disediakan sedemikian rupa sehingga responden diminta untuk memilih satu jawaban yang sesuai dengan karakteristik dirinya dengan menggunakan tanda checklist. Angket akan dibagikan kepada siswa SDN 24 Kota Bengkulu yang berjumlah 30 siswa

2. Dokumentasi

Dokumentasi adalah pengumpulan atau pemberian bukti-bukti atau keterangan-keterangan (seperti gambar, kutipan, Koran dan bahan referensi lainnya. Dalam metode ini dokumentasi digunakan untuk melengkapi data laporan yang peneliti butuhkan sebagai bukti, arsip administrasi yang ada di SDN 24 Kota Bengkulu.

E. Uji Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

⁴⁹ Sugiono. Sugiono, *Statistika Untuk Penelitian...*, hlm.219

Validitas adalah menerangkan sejauh mana suatu alat ukur itu mengukur apa yang ingin diukur. Instrumen dikatakan valid apabila instrumen tersebut dapat digunakan dengan tepat mengukur apa yang hendak diukur.⁵⁰ Pengukuran validitas angket dilakukan dengan mengkorelasikan skor item masing-masing nomor dengan total skor item, dengan menggunakan rumus korelasi *Pearson Product Moment*.⁵¹

$$r_{xy} = \frac{N \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{N \sum x^2 - (\sum x)^2\}\{N \sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

Keterangan:

- r_{xy} = koefisien korelasi antara variabel X dan variabel Y
- N = jumlah responden
- $\sum xy$ = jumlah perkalian x dan y
- $(\sum x)^2$ = kuadrat dari jumlah x
- $(\sum y)^2$ = kuadrat dari jumlah y

Jika hasil pengujian validitas instrumen atau r_{hitung} penelitian lebih besar dari r_{tabel} maka dapat disimpulkan bahwasanya instrumen tersebut valid dan jika r_{hitung} pada instrumen lebih kecil dari r_{tabel} maka tidak valid.

Hasil uji coba yang dilakukan pada hasil variabel kebiasaan sarapan pagi (X) yang terdiri dari 20 butir item dengan banyak sampel 30 orang, terdapat 16 butir item yang valid sedangkan 4 butir item lainnya tidak valid (gugur). Item dinyatakan valid dalam variabel kebiasaan sarapan pagi (X) dengan koefisien validitas $> 0,374$ taraf signifikansi 5%

⁵⁰ Eko Putro Widoyoko, *Evaluasi Program Pembelajaran: Panduan Praktis Bagi Pendidik dan Calon Pendidik*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2009), hlm. 128

⁵¹ Eko Putro Widoyoko, *Evaluasi Program Pembelajaran*, hlm. 137

dengan ketentuan bila $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka item dinyatakan valid. Hasil uji coba dapat dilihat dalam tabel:

Tabel 3.2
Uji Validitas Variabel Kebiasaan Sarapan Pagi (X)

No	Item	r_{hitung}	r_{tabel}	Ket
1	Item Angket 1	0.455	0.374	Valid
2	Item Angket 2	0.390	0.374	Valid
3	Item Angket 3	0.091	0.374	Tidak Valid
4	Item Angket 4	0.412	0.374	Valid
5	Item Angket 5	0.430	0.374	Valid
6	Item Angket 6	0.383	0.374	Valid
7	Item Angket 7	0.525	0.374	Valid
8	Item Angket 8	-0.016	0.374	Tidak Valid
9	Item Angket 9	0.417	0.374	Valid
10	Item Angket 10	0.395	0.374	Valid
11	Item Angket 11	0.525	0.374	Valid
12	Item Angket 12	0.424	0.374	Valid
13	Item Angket 13	0.044	0.374	Tidak Valid
14	Item Angket 14	0.523	0.374	Valid
15	Item Angket 15	0.382	0.374	Valid
16	Item Angket 16	0.076	0.374	Tidak Valid
17	Item Angket 17	0.440	0.374	Valid
18	Item Angket 18	0.486	0.374	Valid
19	Item Angket 19	0.471	0.374	Valid
20	Item Angket 20	0.406	0.374	Valid

Untuk memperkuat hasil tabel diatas, maka peneliti melakukan uji coba perhitungan manual untuk validitas angket nomor 1 dengan

menggunakan rumus *product moment*, adapun langkah dalam menganalisis dalam penelitian adalah sebagai berikut:

- a) Membuat tabel penolong item angket nomor 1 variabel X (data terlampir)
- b) Menghitung rumus dengan menggunakan *product moment*

Berdasarkan tabel rekapitulasi angket nomor 1, maka diketahui nilai per item berikut ini:

$$\begin{aligned} N &= 30 \\ X &= 92 \\ Y &= 1587 \\ X^2 &= 310 \\ Y^2 &= 85363 \\ X.Y &= 4957 \end{aligned}$$

Berdasarkan nilai tersebut maka di peroleh penyelesaian perhitungan sebagai berikut:

$$\begin{aligned} r_{xy} &= \frac{N \Sigma XY - (\Sigma X)(\Sigma Y)}{\sqrt{\{N \Sigma X^2 - (\Sigma X)^2\} \{N \Sigma Y^2 - (\Sigma Y)^2\}}} \\ r_{xy} &= \frac{30.4957 - (92)(1587)}{\sqrt{\{30.310 - (92)^2\} \{30.85363 - (1587)^2\}}} \\ r_{xy} &= \frac{148710 - 146004}{\sqrt{(9300 - 8464)(2560890 - 2518569)}} \\ r_{xy} &= \frac{2706}{\sqrt{836 - 42321}} \\ r_{xy} &= \frac{2706}{\sqrt{35380356}} \\ r_{xy} &= \frac{2706}{5948,13} \\ r_{xy} &= 0,455 \end{aligned}$$

Penghitungan validitas item angket dilakukan dengan penafsiran koefisien korelasi, yakni $r_{xy\text{hitung}}$ dibandingkan dengan r_{tabel} taraf signifikan 5%. Apabila $r_{xy\text{hitung}}$ lebih besar atau sama dengan r_{tabel} maka item angket tersebut dapat dikatakan valid. Berdasarkan hasil hitung, diketahui $r_{xy\text{hitung}} = 0,455$ lebih besar dari $r_{\text{tabel}} = 0,374$ ($30-2=28$), maka item instrumen angket nomor 1 variabel X dinyatakan valid.

Selanjutnya hasil uji coba yang dilakukan pada hasil variabel konsentrasi belajar (Y_1) yang terdiri dari 20 butir item dengan banyak sampel 30 orang, terdapat 17 butir item yang valid sedangkan 3 butir item lainnya tidak valid (gugur). Item dinyatakan valid dalam variabel konsentrasi belajar (Y_1) dengan koefisien validitas $> 0,374$ taraf signifikansi 5% dengan ketentuan bila $r_{\text{hitung}} > r_{\text{tabel}}$ maka item dinyatakan valid. Hasil uji coba dapat dilihat dalam tabel:

Tabel 3.3
Uji Validitas Variabel Konsentrasi belajar (Y)

No	Item	r_{hitung}	r_{tabel}	Ket
1	Item Angket 1	-0.025	0.374	Tidak Valid
2	Item Angket 2	0.374	0.374	Valid
3	Item Angket 3	0.473	0.374	Valid
4	Item Angket 4	0.401	0.374	Valid
5	Item Angket 5	0.393	0.374	Valid
6	Item Angket 6	0.566	0.374	Valid
7	Item Angket 7	0.388	0.374	Valid
8	Item Angket 8	0.441	0.374	Valid
9	Item Angket 9	0.428	0.374	Valid

10	Item Angket 10	0.146	0.374	Tidak Valid
11	Item Angket 11	0.321	0.374	Tidak Valid
12	Item Angket 12	0.412	0.374	Valid
13	Item Angket 13	0.392	0.374	Valid
14	Item Angket 14	0.628	0.374	Valid
15	Item Angket 15	0.574	0.374	Valid
16	Item Angket 16	0.424	0.374	Valid
17	Item Angket 17	0.443	0.374	Valid
18	Item Angket 18	0.642	0.374	Valid
19	Item Angket 19	0.440	0.374	Valid
20	Item Angket 20	0.489	0.374	Valid

Untuk memperkuat hasil tabel diatas, maka peneliti melakukan uji coba perhitungan manual untuk validitas angket nomor 1 dengan menggunakan rumus *Product Moment*, adapun langkah dalam menganalisis dalam penelitian adalah sebagai berikut:

- a) Membuat tabel penolong item angket nomor 1 Variabel Y (data terlampir)
- b) Menghitung rumus dengan menggunakan *product moment*

Berdasarkan tabel rekapitulasi angket nomor 1, maka diketahui nilai per item berikut ini:

$$\begin{aligned}
 N &= 30 \\
 X &= 83 \\
 Y &= 1601 \\
 X^2 &= 263 \\
 Y^2 &= 87393 \\
 X.Y &= 4423
 \end{aligned}$$

Berdasarkan nilai tersebut maka di peroleh penyelesaian perhitungan sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N\Sigma XY - (\Sigma X)(\Sigma Y)}{\sqrt{\{N\Sigma X^2 - (\Sigma X)^2\}\{N\Sigma Y^2 - (\Sigma Y)^2\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{30.4423 - (83)(1601)}{\sqrt{\{30.263 - (83)^2\}\{30.87393 - (1601)^2\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{132690 - 132883}{\sqrt{(7890 - 6889)(2621790 - 2563201)}}$$

$$r_{xy} = \frac{-193}{\sqrt{1001 - 58589}}$$

$$r_{xy} = \frac{-193}{\sqrt{58647589}}$$

$$r_{xy} = \frac{-193}{17658,17}$$

$$r_{xy} = -0,025$$

Penghitungan validitas item angket dilakukan dengan penafsiran koefisien korelasi, yakni $r_{xy\text{hitung}}$ dibandingkan dengan r_{tabel} taraf signifikan 5%. Apabila $r_{xy\text{hitung}}$ lebih besar atau sama dengan r_{tabel} maka item angket tersebut dapat dikatakan valid. Berdasarkan hasil hitung, diketahui $r_{xy\text{hitung}} = -0,025$ lebih kecil dari $r_{\text{tabel}} = 0,374$ ($30-2=28$), maka item instrumen angket nomor 1 variabel Y_1 dinyatakan tidak valid.

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas mengandung pengaruh bahwa instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik. Berarti realitas artinya dapat dipercaya.⁵² Instrumen

⁵² Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, h. 154

yang sudah dapat dipercaya, yang reliabel akan menghasilkan data yang dapat dipercaya juga. Hasil korelasi product moment dianalisis dengan *Alpha Cronbach*, jika $r_{hitung} > r_{tabel}$ pada taraf signifikan 5% maka angket tersebut memenuhi syarat reliabilitas atau reliable dengan bantuan SPSS 26⁵³ Adapun rumus *Alpha Cronbach* adalah sebagai berikut:

$$r_{11} = \left(\frac{K}{K-1} \right) \left(1 - \frac{\sum s_t^2}{s_t^2} \right)$$

Keterangan:

r_{11} = koefisien reliabilitas alfa coronbach

K = banyak item pertanyaan

$\sum s_t^2$ = jumlah varians dari tiap-tiap item pertanyaan

s_t^2 = varians total

Berdasarkan penelitian dasar suatu konstruk atau variabel dikatakan reliabilitas dinyatakan reabel jika memberikan nilai Cronbach Alpa $> 0,60$.⁵⁴ Untuk menguji reliabilitas dengan menggunakan teknik Alpa Cronbach makaka dilakukan langkah-langkah berikut:

- 1) Menentukan Nilai varian setiap butir pertanyaan
- 2) Menentukan nilai varian total
- 3) menentukan reliabilitas alpa cronbach

Berdasarkan perhitungan maka diketahui (data terlampir) :

$$K = 16$$

$$s_i^2 = 14,71$$

⁵³ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, h.239

⁵⁴ Syofian Siregar. *Metode Kuantitatif dilengkapai dengan Perbandingan Perhutngan Manual dan SPSS*, h. 57

$$\sum s_i^{22} = 48,81$$

Berdasarkan data tersebut maka adapun reabilitas Alpa Cronbach dalam penelitian ini adalah

$$\begin{aligned} r_{11} &= \left(\frac{K}{K-1}\right)\left(1 - \frac{\sum s_i^2}{s_t^2}\right) \\ &= \left(\frac{16}{16-1}\right)\left(1 - \frac{14,71}{48,81}\right) \\ &= \left(\frac{16}{15}\right)\left(1 - \frac{14,71}{48,81}\right) \\ &= (1,067)(1 - 0,301) \\ &= (1,067)(0,698) \end{aligned}$$

$$r_{11} = \mathbf{0,745}$$

Berdasarkan analisis menggunakan rumus Alpa Cronbach Reabilitas variabel kebiasaan sarapan pagi (X) di peroleh hasil 0,745 > 0,600, maka angket variabel kebiasaan sarapan pagi (X) dinyatakan reabilitas.

Untuk menguji reabilitas variabel konsentrasi belajar (Y₁) dengan menggunakan teknik Alpa Cronbach maka dilakukan langkah-langkah berikut:

- 1) Menentukan Nilai varian setiap butir pertanyaan
- 2) Menentukan nilai varian total
- 3) Menentukan reabilitas alpa cronbach

Berdasarkan perhitungan maka diketahui (data terlampir) :

$$K = 17$$

$$s_i^2 = 17,33$$

$$\sum s_i^{22} = 62,13$$

Berdasarkan data tersebut maka adapun reabilitas Alpa Cronbach dalam penelitian ini adalah :

$$\begin{aligned}
 r_{11} &= \left(\frac{K}{K-1}\right)\left(1 - \frac{\sum St^2}{St^2}\right) \\
 &= \left(\frac{17}{17-1}\right)\left(1 - \frac{17,33}{62,13}\right) \\
 &= \left(\frac{17}{16}\right)\left(1 - \frac{17,33}{62,13}\right) \\
 &= (1,0625)(1 - 0,279) \\
 &= (1,0625)(0,721) \\
 r_{11} &= \mathbf{0,766}
 \end{aligned}$$

Berdasarkan analisis menggunakan rumus Alpa Cronbach Reabilitas variabel konsentrasi belajar (Y_1) di peroleh hasil $0,766 > 0,600$, maka angket variabel konsentrasi belajar (Y_1) dinyatakan reabilitas.

F. Teknik Analisa Data

1. Uji Prasyarat

Sebelum melakukan analisis data dengan kuantitatif korelasi menggunakan teknik analisis uji regresi sederhana, maka harus dilakukan beberapa uji prasyarat yakni uji normalitas dan uji linieritas.

a. Uji Normalitas

Pengujian normalitas data dilakukan untuk mengetahui data tiap variabel yang diperoleh tersebut berdistribusi normal atau tidak.

Teknik yang digunakan untuk pengujian normalitas data tiap variabel dalam penelitian ini adalah *Kolmogorov Smirnov* dengan rumus:⁵⁵

$$|a_1| = P - a_2$$

Keterangan:

$$\begin{aligned} |a_1| &= \text{harga mutlak } (a_{1 \max} = D \text{ hitung}) \\ P &= \text{nilai proposi } \left(P_i = \frac{f_i}{n} \right) \\ a_2 &= \text{harga mutlak } (Kp - Z_{\text{tabel}}) \end{aligned}$$

Perhitungan uji normalitas dilakukan dengan cara membandingkan nilai a_{\max} dengan harga D_{tabel} pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ dan $dk = n$. Apabila $a_{\max} \leq D_{\text{tabel}}$ maka data tersebut dapat dikatakan berdistribusi normal.

b. Uji linieritas

Untuk menguji linearitas regresi digunakan rumus-rumus berikut⁵⁶:

$$\begin{aligned} JK(T) &= \sum Y^2 \\ JK_{reg}(A) &= \frac{(\sum Y^2)}{n} \\ JK(b|\alpha) &= b \left\{ \sum XY - \frac{(\sum X)(\sum Y)}{n} \right\} \\ JK_{Res} &= JK(T) - JK(A) - JK(b|\alpha) \end{aligned}$$

Keterangan : JK (T) = Jumlah kuadrat total
 JK_{reg}(A) = jumlah kuadrat koefisien a
 JK_{reg}(b|α) = jumlah kuadrat regresi
 JK_{Res} = jumlah kuadrat sisa

Setelah itu untuk menguji signifikansi menggunakan rumus

berikut ini :

⁵⁵Supardi, *Aplikasi Statistika Dalam Penelitian: Konsep Statistika yang Lebih Komprehensif*, (Jakarta: Change Publication, 2014), hlm. 134

⁵⁶Riduwan. *Dasar-Dasar Statistika*, (Bandung: Alfabeta), hlm.244-245.

$$F_{\text{hitung}} = \frac{RJK_{\text{reg}} (b|\alpha)}{RJK_{\text{res}}}$$

Keterangan : RJK_(reg) = Rata-rata jumlah kuadrat regresi
 RJK_{Res} = Rata-rata jumlah kuadrat Residu

2. Uji Hipotesis Penelitian

Untuk menguji hipotesis peneliti menggunakan regresi linier sederhana. Analisis regresi didasarkan pada fungsional ataupun kausal suatu variabel independen dengan satu variabel dependen. Persamaan umum regresi linear sederhana adalah:⁵⁷

$$\hat{Y} = a + b (X)$$

Keterangan :

\hat{Y} = Nilai yang diprediksikan.

a = Konstant

b = Koefisien regresi

X = Nilai Variabel independen

Harga a dan b dapat dicari dengan persamaan berikut ini:

$$a = \frac{(\sum Y)(\sum X^2) - (\sum X)(\sum XY)}{n\sum X^2 - (\sum X)^2}$$

$$b = \frac{n\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{n\sum X^2 - (\sum X)^2}$$

⁵⁷ Muhammad Ali Gunawan. *Statistik Penelitian Bidang Pendidikan, Psikologi dan Sosial*, (Yogyakarta: Parama Publishing, 2015), hlm.177

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Wilayah Penelitian

1. Profil Berdirinya SDN 24 Kota Bengkulu

SD Negeri 24 Kota Bengkulu dibangun inpres pada tahun 1977 s.d 1978 status Tanah SD Negeri 24 Kota Bengkulu yakni di wakafkan oleh Bapak H. AN NUR yang berdiri dari 3 gedung, 2 diatas 1 di bawah. Pada tahun 1982 SD Negeri 24 Kota Bengkulu terdiri dari 14 ruang belajar yaitu kelas I s.d kelas VI.

Adapun yang memimpin (Kepala Sekolah) SD Negeri 24 Kota Bengkulu sebagai berikut :

- a. Ratnawati dari tahun 1979 s.d 1990
- b. Wagino dari tahun 1990 s.d 2000
- c. Sarmianah dari tahun 2000 s.d 2008
- d. Suwarti dari tahun 2008 s.d 2011
- e. Sri Hartati, S.Pd dari tahun 2011 s.d 2013
- f. Tunsia Aini, M.Pd dari tahun 2013 s.d sekarang

Dari tahun 1977 s.d sekarang sudah direnovasi / di bangun beberapa kali dan hasilnya sekarang sudah bagus dan rapi. Pada tahun 2013 yang di jabat oleh ibu Tunsia Aini, M.Pd jumlah Rombel meningkat dari tahun sebelumnya yakni dari 18 robel menjadi 24 rombel dan jumlah siswa di SD Negeri 24 Kota Bengkulu ini yakni berjumlah \pm 776 siswa

dan jumlah dewan guru beserta staf PNS dan Honorarium yakni sebanyak ± 37 orang.

Adapun Identitas Sekolah adalah sebagai berikut :

- a. Nama Sekolah : SD Negeri 24 Kota Bengkulu
- b. No. Pokok Sekolah : 10702559
- c. NSS : 101266001022
- d. NPWP Sekolah : 00.487.647.0-311.000
- e. Akreditasi : A
- f. Alamat :
 - 1) Jalan : Manggis Kota Bengkulu
 - 2) Kelurahan : Panorama
 - 3) Kecamatan : Singaran Pati
 - 4) Kota : Bengkulu
 - 5) Provinsi : Bengkulu
 - 6) Kode Pos : 38226
 - 7) Telepon/Fax : (0736) 349076
 - 8) E-Mail : sdn24_bengkulu@yahoo.co.id
- g. Status Sekolah : Negeri

2. Visi, Misi dan Tujuan

a. VISI :

Menciptakan dan membentuk siswa yang berkemauan kuat, cerdas, unggul, tangguh, berbudi pekerti luhur, beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa serta berwawasan lingkungan.

b. MISI :

- 1) Mewujudkan keimanan dan ketaqwaan melalui pengamalan ajaran agama

- 2) Mengembangkan bidang ilmu pengetahuan dan teknologi berdasarkan minat, bakat dan potensi peserta didik.
- 3) Membudidayakan perilaku yang beriman, bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa
- 4) Menjalin kerjasama yang harmonis antar warga sekolah dan lembaga terkait
- 5) Berbudi luhur, memiliki pengetahuan, keterampilan, mandiri serta mengikuti perkembangan dunia luar yang berwawasan lingkungan

c. Tujuan

- 1) Mengembangkan budaya sekolah yang religius melalui kegiatan keagamaan
- 2) Meningkatkan kemampuan profesionalisme guru dan staf tata usaha
- 3) Semua kelas melaksanakan pendekatan pembelajaran aktif pada semua mata pelajaran
- 4) Terciptanya lingkungan sekolah yang indah bersih dan tertib.
- 5) Tersedianya sarana dan prasarana yang mendukung kegiatan belajar mengajar
- 6) Mengembangkan berbagai kegiatan dalam proses belajar di kelas berbasis pendidikan karakter bangsa
- 7) Menyelenggarakan berbagai kegiatan sosial yang menjadi bagian dari pendidikan karakter bangsa

- 8) Menumbuhkan Sikap Positif dalam menjaga kelestarian alam dan lingkungan.
- 9) Menumbuhkan Kreativitas dan Inovasi dalam karya nyata sebagai upaya pelestarian alam dan lingkungan
- 10) Menjalinkan kerjasama dengan lembaga lain dalam merealisasikan program sekolah

3. Fasilitas atau Sarana Prasarana

Untuk menunjang proses kegiatan belajar mengajar di SDN 24 Kota Bengkulu, disekolah ini memiliki sarana dan prasarana yang meliputi ruang kepala sekolah, ruang staf tata usaha, ruang guru, ruang kelas, UKS, perpustakaan, lapangan, kantin, mushola, wc guru, wc siswa. Semua sarana prasarana tersebut dalam kondisi baik.

Tabel 4.1
Data Sarana Prasarana

NO	Uraian	Jumlah	Keterangan
1	Ruang Kelas	10	Baik
2	Ruang Kepala Sekolah	1	Baik
3	Ruang Tata Usaha	1	Baik
4	Ruang guru	1	Baik
5	Perpustakaan	2	Baik
6	Tempat Ibadah	1	Baik
7	Toilet	2	Baik
8	Air Bersih	1	Baik
9	Lapangan Olahraga	1	Baik
10	Listrik	1	Baik
11	UKS	1	Baik

4. Keadaan Guru dan Staf Pengajar

Adapun jumlah guru dan staf SDN 24 Kota Bengkulu pada tahun ajaran 2019/2020 adalah sebagai berikut. Dengan rincian sebagai berikut:

a. Daftar Nama Guru Tetap

No	Nama	L/P	Jabatan	Gol
1	Hj. Marhamah, S.Pd	P	Guru Kelas	IV/A
2	Lisminah, S.Pd	P	Guru Kelas	IV/A
3	Inyasiatul Aini, S.Pd	P	Guru Kelas	IV/A
4	Mursid Rosidi, S.Pd	L	Guru Kelas	IV/A
5	Hj. Ermayati, S.Pd.i	P	Guru Kelas	IV/A
6	Rosmala Dewi, S.Pd	P	Guru Kelas	IV/A
7	Subaiti, S.Pd.i	P	Guru Kelas	IV/A
8	Elismiati, S.Pd	P	Guru Kelas	IV/A
9	Elmihastuti, S.Pd	P	Guru Kelas	IV/A
10	Nelly Khairani, S.Pd	P	Guru Kelas	IV/A
11	Erma Yulianti, S.Pd	P	Guru Kelas	IV.A
12	Nailatul Busro	P	Guru Kelas	III.D
13	Dede Siti Saridah, M.Pd.i	P	Guru Kelas	III.C
14	Era Putri Dewi H., S.Pd	P	Guru Kelas	III.B
15	Yulia Gustiningsih, S.Pd	P	Guru Kelas	III.B
16	Robian Novrianto, S.Pd	L	Guru Kelas	III/A
17	Nursiah, S.Pd	P	Guru Kelas	III/B
18	Yusmar Juwita	P	Guru Kelas	II/C

b. Daftar Nama Guru Tidak Tetap

No	Nama	Program Studi
1.	Yunita Elmianti, S.Pd	Guru Kelas
2.	Fita Veronika, S.Pd	Guru Kelas
3.	Megini Hayati, S.Sos	Guru Kelas
4.	Nani Anisti, SE	Guru Kelas
5	Winda Riyani, S.Pd	Guru Kelas
6	Hilmihi, S.Pd.i	Guru Kelas
7	Kustini, S.Pd.i	Guru Kelas
8	Yeni Lastri, S.Pd	Guru Kelas
9	Linda, S.Pd.i	Guru Kelas
10	Nanda Oktafia, S.Pd.i	Guru Kelas
11	Freindra Ardian, S.Pd	Guru Olahraga
12	Suyono, S.Pd	Guru Olahraga

c. Daftar Nama Staf Tata Usaha

No	Nama	Keterangan
1.	Conny Oktariani, S.P	Staf TU
2.	Yanuardi, A.Md	Staf TU
3.	Rozalina, S.Pd	Perpustakaan

4.	Mulyono, S.Pd	Satpam
5.	Setu Afrizal	Penjaga Sekolah

5. Keadaan Siswa

Jumlah siswa di SDN 24 Kota Bengkulu pada tahun 2020 berjumlah 727 siswa. Dengan jumlah siswa laki 363 orang dan siswi perempuan 364 orang dengan banyak ruangan belajar 24 kelas.

Tabel 4.2
Data Siswa SDN 24 Kota Bengkulu

No	Kelas	Jenis Kelamin		Jlh
		LK	PR	
1	Kelas I	52	51	103
2	Kelas II	69	63	132
3	Kelas III	57	54	111
4	Kelas IV	58	72	130
5	Kelas V	71	50	121
6	Kelas VI	56	74	130
	Jumlah	363	364	727

B. Penyajian data dan Analisa Data

Untuk mengetahui data pengaruh kebiasaan sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar dan konsentrasi belajar (Y1) siswa di kelas V SDN 24 Kota Bengkulu, dapat diperoleh dari hasil angket yang disebarakan kepada siswa kelas V sebanyak 30 orang. Berikut langkah-langkah penyajian data:

1. Data Rekapitulasi Angket Penelitian

Berikut ini merupakan data rekapitulasi angket setelah dilaksanakan uji coba angket pada bab III, berdasarkan penyebaran angket

sebanyak 30 siswa dan item angket sebanyak 16 angket untuk variabel X dan sebanyak 17 angket untuk variabel Y_1 dan sebanyak 30 data konsentrasi belajar (Y_1) hasil belajar siswa sebagai variabel Y_2 data diperoleh berdasarkan total indikator pengetahuan dan keterampilan pada raport siswa yang terdiri dari mata pelajaran agama, PKn, Bahasa Indonesia, Matematika, IPA, IPS, SBDP dan PJOK , maka di dapat data rekapitulasi sebagai berikut:

Tabel 4.3
Rekapitulasi Angket Setelah Uji Coba

No	Variabel X (Kebiasaan Sarapan Pagi)	Variabel Y_1 (Konsentrasi Belajar)	Variabel Y_2 (Hasil Belajar)
1	35	43	1255
2	48	41	1297
3	47	45	1258
4	46	43	1243
5	45	43	1228
6	43	54	1276
7	56	46	1356
8	44	35	1332
9	42	46	1208
10	45	48	1310
11	47	51	1204
12	45	42	1343
13	39	37	1262
14	46	43	1254
15	40	40	1330
16	47	36	1372
17	49	44	1375
18	52	46	1449
19	45	48	1388
20	34	31	1223
21	51	46	1347
22	28	44	1214
23	36	56	1216

24	34	31	1221
25	56	64	1315
26	44	63	1313
27	52	48	1341
28	49	42	1263
29	35	31	1242
30	31	41	1367
Total	1311	1328	38802

2. Deskripsi Data

a. Deskripsi variabel kebiasaan sarapan pagi

Berdasarkan data penelitian yang telah dikumpulkan dari variabel kebiasaan sarapan pagi, maka dihasilkan output statistik deskriptif sebagai berikut:

		Kebiasaan sarapan Pagi
N	Valid	30
	Missing	0
<i>Mean</i>		43.70
<i>Median</i>		45.00
<i>Mode</i>		45
Std. Deviation		7.106
<i>Variance</i>		50.493
Range		28
Minimum		28
Maximum		56
Sum		1311

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa perolehan nilai variabel metode kebiasaan sarapan pagi (X) dari sampel 30 siswa didapatkan nilai *mean* (nilai rata-rata) sebesar 43,70 *median* (Nilai Tengah) sebesar 45, *mode* (Modus/Nilai yang sering muncul) adalah nilai 45, *standar deviasi* sebesar 7,106, *variance* sebesar 50,49 range bernilai 28, nilai terendah 28, nilai tertinggi 56 dan jumlah dari nilai variabel metode kebiasaan sarapan pagi (X) 1311.

b. Deskripsi variabel konsentrasi belajar

Berdasarkan data penelitian yang telah dikumpulkan dari variabel konsentrasi belajar (Y_1), maka dihasilkan output statistik deskriptif sebagai berikut:

		Konsentrasi Belajar
N	Valid	30
	Missing	0
<i>Mean</i>		44.27
<i>Median</i>		43.50
<i>Mode</i>		43 ^a
Std. Deviation		8.017
<i>Variance</i>		64.271
Range		33
Minimum		31
Maximum		64
Sum		1328

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa perolehan nilai variabel konsentrasi belajar (Y_1) dari sampel 30 siswa didapatkan nilai *mean* (nilai rata-rata) sebesar 44,27 *median* (Nilai Tengah) sebesar 43,50, *Mode* (Modus/Nilai yang sering muncul) adalah nilai 43, *standar deviasi* sebesar 8,017, *variance* sebesar 64,27 range bernilai 33, nilai terendah 31, nilai tertinggi 64 dan jumlah dari nilai variabel kebiasaan sarapan pagi (Y_1) 1328.

c. Deskripsi variabel hasil belajar

Berdasarkan data penelitian yang telah dikumpulkan dari variabel hasil belajar (Y_2), maka dihasilkan output statistik deskriptif sebagai berikut:

	Hasil Belajar
--	---------------

N	Valid	30
	Missing	0
<i>Mean</i>		1293.40
<i>Median</i>		1286.50
<i>Mode</i>		1204 ^a
Std. Deviation		64.496
<i>Variance</i>		4159.697
Range		245
Minimum		1204
Maximum		1449
Sum		38802

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa perolehan nilai variabel hasil belajar (Y_2) dari sampel 30 siswa didapatkan nilai *mean* (nilai rata-rata) sebesar 1293,40 *median* (Nilai Tengah) sebesar 1286,50, *mode* (Modus/Nilai yang sering muncul) adalah nilai 1204, *standar deviasi* sebesar 64,496, *variance* sebesar 4159,69 *range* bernilai 245, nilai terendah 1204, nilai tertinggi 1449 dan jumlah dari nilai variabel hasil belajar (Y_2) 38802.

3. Pengujian Prasyarat Penelitian

Sebelum diadakan pengujian analisis data lebih lanjut, data harus memenuhi beberapa persyaratan uji analisis yaitu:

a. Uji Normalitas Data

Uji normalitas berguna untuk menentukan data yang telah dikumpulkan berdistribusi normal atau diambil dari populasi normal. Namun untuk memberikan kepastian, data yang dimiliki berdistribusi normal atau tidak, sebaiknya digunakan uji statistik normalitas, untuk itu perlu suatu pembuktian. Uji statistik normalitas yang dapat

digunakan dalam penelitian ini adalah Kolmogorov Smirnov dan Shapiro wilk.

Kriteria normal dipenuhi jika hasil uji signifikan untuk taraf signifikan 0,05, jika signifikan yang diperoleh lebih besar dari 0.05 ($\text{sig} > 0,05$), maka responden berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Sedangkan jika signifikan yang diperoleh lebih kecil 0,05 ($\text{sig} < 0,05$) maka responden bukan dari populasi yang berdistribusi normal. Adapun hasil yang didapat dengan bantuan komputer program SPSS 26 adalah sebagai berikut:

Tabel 4.4
Uji Normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kebiasaan sarapan Pagi	.150	30	.082	.960	30	.313
Konsentrasi Belajar	.154	30	.067	.937	30	.077
Konsentrasi belajar (Y1)	.148	30	.092	.945	30	.125
a. Lilliefors Significance Correction						

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai signifikan (Asymp.Sig 2-tailed) dari masing-masing variabel menunjukkan lebih besar dari nilai 0,05. Adapun untuk nilai variabel kebiasaan sarapan pagi (X) sebesar 0,082 untuk variabel konsentrasi belajar (Y₁) dengan nilai sebesar 0,067 dan untuk variabel hasil belajar (Y₂) nilai sebesar 0,092 untuk pengujian Kolmogorov smirnov, dan untuk pengujian shapiro wilk variabel kebiasaan sarapan pagi (X) sebesar 0,313 untuk

variabel konsentrasi belajar (Y_1) dengan nilai sebesar 0,077 dan untuk variabel hasil belajar (Y_2) nilai sebesar 0,125. Karena kedua nilai uji signifikan masing-masing variabel lebih besar dari 0,05 maka dengan demikian populasi berasal dari distribusi normal.

b. Uji Linearitas Data

Uji linieritas merupakan suatu prosedur yang digunakan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan linier suatu distribusi data penelitian. Uji linearitas diketahui dengan menggunakan uji F, kriterianya adalah apabila nilai sig $>$ 0,05 maka hubungan variabel bebas dengan variabel terikat linear. Setelah dilakukan perhitungan dengan bantuan komputer program SPSS 26, hasil pengujian linearitas terangkum dalam tabel berikut:

Tabel 4.5
Uji Linearitas

ANOVA Table			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kebiasaan sarapan Pagi * Konsentrasi Belajar	Between Groups	(Combined)	867.2	16	54.201	1.180	.386
		Linearity	243.2	1	243.294	5.297	.039
		Deviation from Linearity	623.9	15	41.595	.906	.577
	Within Groups		597.0	13	45.929		
	Total		1464.3	29			

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa nilai sig *deviation from linearity* (0,577) $>$ 0,05 maka hubungan variabel bebas dengan variabel terikat linear dengan taraf signifikan 5%. Hal ini berlaku variabel bebas terhadap variabel terikat, sehingga dapat

disimpulkan bahwa variabel bebas memiliki hubungan yang linear dengan variabel terikat, maka analisis regresi dapat dilanjutkan ke statistika parameteris.

c. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan untuk masing-masing hipotesis yang terdapat dalam penelitian ini yaitu :

1. Pengaruh variabel kebiasaan sarapan pagi (X) terhadap konsentrasi belajar (Y₁)

Uji regresi linear sederhana kebiasaan sarapan pagi (X) dengan konsentrasi belajar (Y₁), menggunakan analisis program SPSS versi 26 dengan hasil pengujian dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4.6
Hasil Pengujian Regresi antara X dengan Y₁

Coefficients^a						
<i>Model</i>		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	24.170	8.616		2.805	.009
	Kebiasaan sarapan Pagi	.460	.195	.408	2.362	.025
a. Dependent Variable: Konsentrasi Belajar						

Berdasarkan tabel *Coefficients* di atas dapat dilihat pada kolom B pada bagian constant terdapat nilai 24,170 sedangkan nilai variabel kebiasaan sarapan pagi 0,460 maka dapat dikemukakan persamaan regresi linearnya sebagai berikut :

$$Y = a + bX$$

$$Y = 24,170 + 0,460X$$

Koefisien b dinamakan koefisien arah regresi dan menyatakan perubahan rata-rata variabel konsentrasi belajar untuk setiap perubahan variabel kebiasaan sarapan pagi sebesar satu unit. Perubahan ini merupakan penambahan bila b bertanda positif dan penurunan bila b bertanda negatif. Hasil perhitungan pada tabel di atas $b = 0,460$ bertanda positif yang berarti setiap kali variabel kebiasaan sarapan pagi bertambah satu, maka rata-rata variabel konsentrasi belajar bertambah sebesar $0,460$, penambahan ini adalah signifikan.

Dari tabel di atas pada kolom t terdapat nilai $2,362$ besarnya nilai t dapat dijadikan petunjuk untuk menjawab hipotesis di bawah ini :

H_{o1} : $\rho = 0$, tidak terdapat pengaruh kebiasaan sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar siswa kelas V di SDN 24 Kota Bengkulu

H_{a1} : $\rho \neq 0$, terdapat pengaruh kebiasaan sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar siswa kelas V di SDN 24 Kota Bengkulu

Dari tabel di atas diketahui besarnya nilai t parsial adalah $2,362$ dengan signifikansi $5\% >$ dari t_{tabel} $1,710$ jadi terdapat pengaruh kebiasaan sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar siswa kelas V di SDN 24 Kota Bengkulu, selain membandingkan nilai t , untuk mengetahui pengaruh kebiasaan sarapan pagi terhadap

konsentrasi belajar siswa kelas V di SDN 24 Kota Bengkulu, dengan nilai sig, jika nilai sig sebesar 0,02 lebih \leq dari 0,05, yang berarti variabel kebiasaan belajar berpengaruh positif kepada variabel konsentrasi belajar siswa. Untuk mengetahui tingkat berpengaruh secara signifikan terhadap kebiasaan sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar dapat dijelaskan melalui tabel di bawah ini:

Tabel 4.7
Hasil Koefisien Korelasi dan Determinasi

<i>Model Summary</i>				
<i>Model</i>	<i>R</i>	<i>R Square</i>	<i>Adjusted R Square</i>	<i>Std. Error of the Estimate</i>
1	.408^a	.166	.136	7.450
a. Predictors: (Constant), Kebiasaan sarapan Pagi				

Pada tabel di atas dapat diketahui bahwa $R = 0,408$ untuk membuat kesimpulan maka terlebih dahulu berkonsultasi pada tabel r, sehingga dapat diketahui tingkat pengaruh kebiasaan sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar siswa kelas V di SDN 24 Kota Bengkulu, melalui tabel interpretasi koefisien korelasi nilai r seperti di bawah ini.

Tabel 4.8
Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai r⁵⁸

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,000 – 0,199	Sangat Rendah
0,200 – 0,399	Rendah
0,400 – 0,599	Cukup

⁵⁸Ridwan dan Akdon, *Rumus dan Data Dalam Analisis Statistika*, (Jakarta: Alfabeta, 2009), h. 124.

0,600 – 0,799	Kuat
0,800 – 1,000	Sangat Kuat

Sumber : Ridwan dan Akson, 2009

Dari hasil perhitungan pada tabel R adalah 0,408, terletak diantara 0,400 – 0,599, pengaruh variabel kebiasaan sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar siswa kelas V di SDN 24 Kota Bengkulu dalam kategori cukup. Pengaruh positif yang dimaksud adalah adanya perubahan nilai dalam bentuk kenaikan kebiasaan sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar siswa.

2. Pengaruh variabel kebiasaan sarapan pagi (X) terhadap hasil belajar siswa (Y₂)

Uji regresi linear sederhana pengaruh kebiasaan sarapan pagi (X) dengan hasil belajar siswa (Y₂), menggunakan analisa program SPSS versi 26 dengan hasil pengujian dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4.9
Hasil Pengujian Regresi antara X dengan Y₂

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	1101.607	66.445		16.579	.000
	Kebiasaan sarapan Pagi	4.389	1.501	.484	2.923	.007

a. Dependent Variable: Hasil Belajar

Berdasarkan tabel *Coefficients* di atas dapat dilihat pada kolom B pada bagian constant terdapat nilai 1101,607 sedangkan

nilai variabel kebiasaan sarapan pagi 4,389 maka dapat dikemukakan persamaan regresi linearnya sebagai berikut :

$$Y = a + bX$$

$$Y = 1101,60 + 4,389X$$

Koefisien b dinamakan koefisien arah regresi dan menyatakan perubahan rata-rata variabel konsentrasi belajar untuk setiap perubahan variabel kebiasaan sarapan pagi sebesar satu unit. Perubahan ini merupakan pertambahan bila b bertanda positif dan penurunan bila b bertanda negatif. Hasil perhitungan pada tabel di atas $b = 4,389$ bertanda positif yang berarti setiap kali variabel kebiasaan sarapan pagi bertambah satu, maka rata-rata variabel konsentrasi belajar bertambah sebesar 4,389, penambahan ini adalah signifikan.

Dari tabel di atas pada kolom t terdapat nilai 2,923 besarnya nilai t dapat dijadikan petunjuk untuk menjawab hipotesis di bawah ini :

$H_{02} : \rho = 0$, tidak terdapat pengaruh kebiasaan sarapan pagi terhadap hasil belajar siswa kelas V di SDN 24 Kota Bengkulu

$H_{a2} : \rho \neq 0$, terdapat pengaruh kebiasaan sarapan pagi terhadap hasil belajar siswa kelas V di SDN 24 Kota Bengkulu

Dari tabel di atas diketahui besarnya nilai t parsial adalah 2,923 dengan signifikansi 5% > dari t_{tabel} 1,710 jadi terdapat

pengaruh kebiasaan sarapan pagi terhadap hasil belajar siswa kelas V di SDN 24 Kota Bengkulu, selain membandingkan nilai t, untuk mengetahui pengaruh kebiasaan sarapan pagi terhadap hasil belajar siswa kelas V di SDN 24 Kota Bengkulu, dengan nilai sig, jika nilai sig sebesar 0,02 lebih \leq dari 0,05, yang berarti variabel kebiasaan belajar berpengaruh positif kepada variabel hasil belajar siswa. Untuk mengetahui tingkat berpengaruh secara signifikan terhadap kebiasaan sarapan pagi terhadap hasil belajar dapat dijelaskan melalui tabel di bawah ini:

Tabel 4.10
Hasil Koefisien Korelasi dan Determinasi

<i>Model Summary</i>				
<i>Model</i>	<i>R</i>	<i>R Square</i>	<i>Adjusted R Square</i>	<i>Std. Error of the Estimate</i>
1	.484^a	.234	.206	57.454
a. Predictors: (Constant), Kebiasaan sarapan Pagi				

Pada tabel di atas dapat diketahui bahwa $R = 0,484$ untuk membuat kesimpulan maka terlebih dahulu berkonsultasi pada tabel r, sehingga dapat diketahui tingkat pengaruh kebiasaan sarapan pagi terhadap hasil belajar siswa kelas V di SDN 24 Kota Bengkulu, melalui tabel interpretasi koefisien korelasi nilai r seperti di bawah ini.

Tabel 4.11
Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai r⁵⁹

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
---------------------------	-------------------------

⁵⁹Ridwan dan Akdon, *Rumus dan Data Dalam Analisis Statistika*, (Jakarta: Alfabeta, 2009), h. 124.

0,000 – 0,199	Sangat Rendah
0,200 – 0,399	Rendah
0,400 – 0,599	Cukup
0,600 – 0,799	Kuat
0,800 – 1,000	Sangat Kuat

Sumber : Ridwan dan Akson, 2009

Dari hasil perhitungan pada tabel R adalah 0,484, terletak diantara 0,400 – 0,599, pengaruh variabel kebiasaan sarapan pagi terhadap hasil belajar siswa kelas V di SDN 24 Kota Bengkulu dalam kategori cukup. Pengaruh positif yang dimaksud adalah adanya perubahan nilai dalam bentuk kenaikan kebiasaan sarapan pagi terhadap hasil belajar siswa.

C. Pembahasan

Proses penelitian yang dilakukan peneliti untuk mendeskripsikan hasil penelitian dengan melakukan beberapa tahap proses penelitian yang terdiri dari, a) menetapkan rumusan masalah dan tujuan masalah dalam penelitian, b) kemudian melakukan uji coba validitas dan reabilitas angket yang akan menjadi instrument penelitian, c) pengambilan data primer penelitian yaitu hasil belajar dan pengambilan data skunder dengan menyebarkan angket sebanyak sampel penelitian yang telah ditetapkan, e) data yang terkumpul dilakukan tabulasi data dengan menetapkan kategori data berdasarkan tabel penelitian, f) selanjutnya data dianalisis dengan mengelola deskriptif data, asumsi klasik dan asumsi dasar data, g) data yang telah memenuhi syarat kemudian dilakukan dengan uji hipotesis penelitian dan h) langkah terakhir yaitu mendeskripsikan kesimpulan data.

1. Pengaruh kebiasaan sarapan pagi (X) terhadap konsentrasi belajar (Y_1)

Dengan melihat hasil perhitungan yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa antara variabel pengaruh kebiasaan sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar siswa terdapat pengaruh yang cukup kuat pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Dikatan kuat karena hasil perhitungan tersebut didapat koefisien korelasi $r = 0,408$ yang jika dilihat pada tabel interpretasi koefisien korelasi terletak diantara $0,400 - 0,599$ berarti pengaruh kebiasaan sarapan pagi signifikan terhadap konsentrasi belajar siswa. Dengan kata lain pengaruh kebiasaan sarapan pagi memberi pengaruh cukup kuat terhadap konsentrasi belajar siswa kelas V SDN 24 Kota Bengkulu.

Kontribusi yang diberikan variabel pengaruh kebiasaan sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar siswa dari pengujian regresi linear sederhana sebesar $0,166 = 16,60\%$ angka ini menunjukkan sumbangan yang cukup kuat dan sisanya $83,40\%$ ditentukan oleh variabel lain selain variabel pengaruh kebiasaan sarapan pagi. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa makin tinggi pengaruh kebiasaan sarapan pagi, maka semakin tinggi pula konsentrasi belajar siswa demikian pula sebaliknya.

Temuan penelitian variabel pengaruh kebiasaan sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar siswa dengan dasar pemikiran yang menyatakan bahwa jika siswa teratur dalam membiasakan sarapan pagi yang baik maka konsentrasi belajar siswa juga meningkat. Hasil temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Safaryani dan Hartini

hasil penelitian menjelaskan bahwa diketahui 90 siswa (90,0%) melakukan sarapan pagi dan 30 (33,3%) siswa tidak melakukan sarapan pagi. Sebanyak 101 siswa (84,2%) mempunyai konsentrasi yang baik dan 19 siswa (15,8%) kurang konsentrasi. Hasil analisis dengan p value = (0,006) $< 0,05$, artinya bahwa H_0 ditolak yaitu ada pengaruh sarapan pagi terhadap tingkat konsentrasi belajar anak SD Negeri Karangayu 02 Semarang.⁶⁰

Menurut asumsi peneliti sebagian dari siswa kelas V SDN 24 Kota Bengkulu sebagian besar siswa telah melaksanakan kebiasaan sarapan pagi namun ada sebagian siswa yang tidak terbiasa melakukan sarapan pagi sebelum berangkat sekolah, dimana responden dalam penelitian menyatakan bahwa tidak selalu sarapan pagi. Kondisi ini dikarenakan kurangnya perhatian orang tua dan pengetahuan orang tua akan pentingnya sarapan pagi sebagai penunjang konsentrasi siswa dalam belajar. Penelitian ini juga selaras dengan Kementerian Kesehatan RI pada pedoman gizi seimbang sarapan diketahui sebagai konsumsi makanan pertama yang berperan menyediakan energi bagi otak dan dapat meningkatkan kemampuan dalam proses pembelajaran sebagai peningkatan daya konsentrasi bagi otak.⁶¹

2. Pengaruh Kebiasaan Sarapan Pagi (X) Hasil Belajar (Y_2)

Melihat hasil perhitungan yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa antara variabel kebiasaan sarapan pagi terhadap hasil belajar siswa

⁶⁰ Patricia Safaryani, Sri Hartini, *Pengaruh Sarapan Pagi Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Anak Sd Negeri Karangayu 02 Semarang*, (Jurnal: STIKES Telogorejo Semarang, 2017)

⁶¹ Kementerian Kesehatan RI, *Pedoman Gizi Seimbang*, (Jakarta: Kementerian Kesehatan RI, 2014)

pengaruh yang cukup kuat pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Dikatakan cukup kuat berarti karena hasil perhitungan tersebut didapat koefisien korelasi $r = 0,484$ yang jika dilihat pada tabel interpretasi koefisien korelasi diantara $0,400 - 0,599$ berarti memberi pengaruh yang cukup kuat antara kebiasaan sarapan pagi terhadap hasil belajar siswa. Dengan kata lain kebiasaan sarapan pagi memberi kontribusi cukup kuat terhadap hasil belajar siswa.

Kontribusi yang cukup kuat diberikan variabel kebiasaan sarapan pagi terhadap hasil belajar siswa dari pengujian regresi linear sederhana sebesar $0,234 = 23,40\%$, dan sisanya yaitu $76,60\%$ ditentukan faktor lain selain faktor kebiasaan sarapan pagi. Dasar pemikiran yang mendukung temuan tersebut adalah bahwa jika siswa membiasakan sarapan pagi maka hasil belajar juga meningkat.

Berdasarkan penelitian yang peneliti lakukan terhadap kebiasaan sarapan pagi terhadap hasil belajar siswa kelas V SDN 24 Kota Bengkulu diketahui bahwa pengaruh tersebut merupakan pengaruh secara tidak langsung yang saling berkaitan dengan variabel kebiasaan sarapan pagi (X) terhadap variabel konsentrasi belajar (Y1) dan variabel hasil belajar (Y2), keterkaitan tersebut saling mempengaruhi antara konsentrasi belajar dan hasil belajar, hal tersebut berdasarkan hasil analisis peneliti siswa yang berkonsentrasi belajar akan meningkatkan keberhasilan siswa dalam belajar.

Dari hasil penelitian ini ditemukan sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Prasetyo, hasil penelitian yang dilakukan

menyebutkan bahwa penelitian berpengaruh positif dan signifikan dengan angka korelasi 0,417 untuk konsentrasi dan 0,421 untuk hasil belajar pada mata pelajaran matematika dengan koefisien determinasi sebesar 17,7% terhadap konsentrasi dan 17,4% terhadap hasil belajar pada mata pelajaran matematika bagi siswa kelas IV SD N Bendo 2 Sukodono Tahun Ajaran 2013/2014.⁶²

Menurut Murphi dan Pagano dalam DEPKES diketahui untuk anak sekolah kebutuhan zat gizi berpedoman pada gizi seimbang yang meliputi kebutuhan karbohidrat 50-60%, protein 14% dan lemak 25%, kebutuhan gizi tersebut termasuk dalam sarapan pagi. Makan pagi berkontribusi sekitar seperempat sampai sepertiga kebutuhan gizi sehari, bagi anak yang sekolah makan pagi dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan menyerap pelajaran sehingga meningkatkan prestasi belajar.⁶³

Menurut Eva Fatmawai sarapan yang baik adalah dalam waktu dua jam setelah bangun tidur, biasanya tidak lewat dari jam 10:00 dan memberi asupan kalori sekitar 20-35% dari total kebutuhan energi harian. Sarapan pagi akan mengisi energy selama kegiatan belajar yang berlangsung sekitar 8-10 jam dan akan diisi kembali pada saat makan siang. Sarapan pagi hendaknya dilakukan supaya dapat mendukung konsentrasi belajar dan memberikan kontribusi penting beberapa zat gizi yang diperlukan tubuh

⁶² Kuku Prasetyo, *Pengaruh Kebiasaan Makan Pagi Terhadap Konsentrasi dan Hasil Belajar Pada Mata Pelajaran Matematika Bagi Siswa Kelas IV SD Negeri Bendo 2 Tahun Ajaran 2013/2014*, (Skripsi: Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2013)

⁶³ Kementerian Kesehatan RI, *Pedoman Penyuluhan Gizi Pada Anak Sekolah bagi Petugas Penyuluh*, (Jakarta: Kementerian Kesehatan RI, 2001)

dalam proses fisiologis, sarapan pagi yang sehat dan benar sangat berhubungan dengan konsentrasi belajar dan hasil belajar hal ini sebagaimana hasil penelitian yang peneliti lakukan, dan diperkuat berdasarkan hasil penelitian terdahulu.

Menurut Hardinsyah indikator sarapan sehat adalah tergantung pada jenis sarapannya, jadi sarapan itu harus berjenis makanan dan minuman, makanan dan minuman harus diperhatikan adalah kebutuhan gizinya, karbohidrat dan diperhitungkan akan fungsinya sebagai penghasil energi. Yang menjadikan pangkal perhitungan ialah jumlah kalori yang diperlukan tubuh. Kalori dihasilkan oleh karbohidrat, lemak dan protein. Jadi sarapan yang harus memenuhi kebutuhan energi, vitamin, protein, dan mineral dalam tubuh, seperti pangan hewani termasuk susu, dan pangan nabati yaitu buah dan sayur.⁶⁴

⁶⁴ Facruddin, Hardinsyah. *Analisis Jenis, Jumlah, dan Mutu Gizi Konsumsi Sarapan Anak Indonesia...*, hlm.40

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Dalam penelitian ini menggunakan analisis data dengan menggunakan analisis regresi sederhana dengan satu variabel independent dan dua variabel dependent, dengan hasil penelitian sebagai berikut:

1. Ada pengaruh kebiasaan sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar siswa terdapat pengaruh yang cukup kuat pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Dikatakan kuat karena hasil perhitungan tersebut didapat koefisien korelasi $r = 0,408$ yang jika dilihat pada tabel interpretasi koefisien korelasi terletak diantara $0,400 - 0,599$ berarti pengaruh kebiasaan sarapan pagi signifikan terhadap konsentrasi belajar siswa.
2. Ada pengaruh yang cukup kuat kebiasaan sarapan pagi terhadap hasil belajar siswa pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Dikatakan cukup kuat berarti karena hasil perhitungan tersebut didapat koefisien korelasi $r = 0,484$ yang jika dilihat pada tabel interpretasi koefisien korelasi diantara $0,400 - 0,599$ berarti memberi pengaruh yang cukup kuat antara kebiasaan sarapan pagi terhadap hasil belajar siswa.

B. Saran

1. Guru

Diharapkan guru untuk selalu mengingatkan siswa dan orangtua siswa, akan pentingnya sarapan pagi yang sehat agar siswa dapat mengikuti pelajaran dengan baik di kelas.

2. Siswa

Siswa bisa menerapkan kebiasaan mengkonsumsi sarapan pagi dengan baik yang mengandung karbohidrat dan protein untuk mencukupi kecukupan gizi dan dapat meningkatkan konsentrasi belajar selama pelajaran sekolah dan memiliki dampak terhadap prestasi belajar.

3. Bagi Orang Tua Siswa

Dapat menggunakan penelitian ini untuk memperluas wawasan keilmuan dan meningkatkan pengetahuan. Dalam mempersiapkan sarapan yang sehat untuk anak sehingga memiliki dampak kepada konsentrasi dan hasil belajar siswa.

4. Masyarakat

Perlunya kepedulian masyarakat yang luas dalam menggerakkan budaya sarapan pagi yang sehat, sebagai bentuk kepedulian terhadap lingkungan dan pendidikan anak, dengan membentuk gerakan mengajak elemen masyarakat untuk dapat sarapan pagi yang sehat.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan mencoba metode lain selain tingkat konsentrasi agar terbiasa sarapan pagi dengan menggunakan variasi metode dalam menyampaikan materi pelajaran, dan teknik analisis yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Haris. *Evaluasi Pembelajaran*. Yogyakarta. Multipressindo. 2013
- Ahmad Susanto. *Teori Belajar Dan Pembelajaran Di Sekolah Dasar*. Jakarta. Prenadamedia Group. 2013
- Aunurrahman, *Belajar dan Pembelajaran*, Bandung: Alfabeta cv, 2012
- Anjar Pujiayu Lestari, *Kebiasaan Sarapan Dengan Konsentrasi Belajar Anak Kelas 5-6 di SDN Manduro Kabuh*, Skripsi: STIK Inasan Cendekia Medika Jombang, 2017
- Budiningsih, Asri. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: PT Rineka Cipta, 2012
- Desy Anwar, *Kamus Umum Lengkap Inggris-Indonesia Indonesia-Inggris* Bandung: Pengarang, 2012.
- Dalyono. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta. PT. Rineka Cipta. 2010
- Dimyanti dan Mudjiono. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta. PT Rineka Cipta, 2015
- Eko Putro Widoyoko, *Evaluasi Program Pembelajaran: Panduan Praktis Bagi Pendidik dan Calon Pendidik*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2009
- Eva Fatmawati. *Hubungan Sarapan Pagi Dan Aktivitas Belajar Dengan Hasil Belajar Bahasa Jawa*. Jurnal. Ponegoro: Kota Semarang. 2017
- Facruddin, Hardinsyah. *Analisis Jenis, Jumlah, dan Mutu Gizi Konsumsi Sarapan Anak Indonesia*. Jurnal: Gizi dan Pangan, Vol 8, No 1, 2013
- Fidyah Fratika Kintari. *Pengaruh Konsentrasi Belajar Dan Kreativitas Belajar Terhadap Prestasi Belajar Akutansi Siswa Kelas XI*. Jurnal: Muhamadiyah, 2014
- Imam Ghoali. *Aplikasi Analisis Multivariate program IBM SPSS19*. Semarang. Universitas DIponegoro. 2011
- Mustaqim. Abdul Wahib. *Psikologi pendidikan*. Jakarta. PT. Melton Putra. 2003
- Mustaqim. *Psikologi Pendidikan*. Semarang. Fakultas Tarbiyah Iain Walisongo. 2001
- Oemar Hamalik. *Proses belajar mengajar*. (Jakarta. PT Bumi Aksara, 2001
- Riduwan. *Dasar-Dasar Statistika*, Bandung: Alfabeta. 2013
- Slameto, *Belajar dan Faktor-faktor yang mempengaruhinya*. Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2015
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif*, Bandung: Alfabeta, 2018

- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif*, Bandung. Alfabeta, 2008
- Suharsimi Arikunto. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta, 2013
- Syofian Siregar, *Metode Penelitian Kuantitatif dilengkapi dengan Perbandingan Perhitungan Manual & SPSS*. Jakarta: Pranamedia Group, 2013
- Sunita Almatsier. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta. Pt Sun 2001
- Thursan Hakim. *Mengatasi Gangguan Konsentrasi*. Jakarta: Puspa Swara, Anggota IKAPI. 2012
- Violeta Chandra Karisma. *Hubungan Sarapan Dengan Daya Tangkap Anak Usia 4-5 Tahun di Kecamatan Kawunganten Cilacap*. Jurnal: Pendidikan Anak Usia Dini Vol 4, N0 6, 2017
- Widarto. *Penelitian Ex Post Facto*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta, 2013

DOKUMENTASI



