

**PENGARUH SARAPAN TERHADAP KONSENTRASI  
BELAJAR SISWA KELAS V DI SEKOLAH DASAR  
NEGERI 66 KOTA BENGKULU**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana (S.Pd)  
Dalam Bidang Ilmu Tarbiyah



**OLEH :**

**LEGA ELVIARA**  
**NIM. 1711240030**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU MADRASAH IBTIDAIYAH  
FAKULTAS TARBİYAH DAN TADRIS  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI FATMAWATI SUKARNO  
BENGKULU  
TAHUN 2023**

## PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Lega Elviara  
Nim : 1711240030  
Prodi : Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI)  
Fakultas : Tarbiyah dan Tadris  
Judul Skripsi : **Pengaruh Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar  
Siswa Kelas V Di Sekolah Dasar Negeri 66  
Kota Bengkulu**

Dengan ini menyatakan bahwasannya penulisan skripsi ini merupakan karya sendiri dan benar keasliannya, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya. Apabila nanti dikemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau menjiplak terhadap karya orang lain, maka saya selaku penulis bersedia bertanggung jawab atas konsekuensinya berdasarkan aturan tata tertib yang telah berlaku di UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Bengkulu, 2022

Saya yang menyatakan



**Lega Elviara**

NIM.1711240030

## SURAT PERNYATAAN

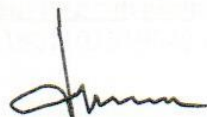
Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Lega Elviara  
NIM : 1711240030  
Program Studi : Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah  
Judul Skripsi : **Pengaruh Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Kelas V Di Sekolah Dasar Negeri 66 Kota Bengkulu**

Telah melakukan verifikasi plagiasi melalui program turnitin.com dengan id 1968363102. Skripsi ini memiliki indikasi plagiat sebesar 25% dan dinyatakan dapat diterima. Demikian surat pernyataan ini dibuat dan untuk dipergunakan sebagaimana semestinya, apabila terdapat kekeliruan dengan verifikasi ini maka akan dilakukan peninjauan ulang kembali.

Bengkulu, 05 - 11 - 2022

Mengetahui,  
Ketua Tim Verifikasi

  
Dr. Ediansyah, M.Pd  
NIP.197007011999031002

Yang Menyatakan

  
Lega Elviara  
NIM.1711240030





**KEMENTERIAN AGAMA RI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI FATMAWATI  
SUKARNO BENGKULU  
FAKULTAS TARBİYAH DAN TADRIS**

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

**PENGESAHAN**

Skripsi dengan judul **“Pengaruh Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Kelas V Di Sekolah Dasar Negeri 66 Kota Bengkulu”**, yang disusun oleh **Lega Elviara, NIM. 1711240030**, Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah, telah diuji dan dipertahankan di depan Tim Sidang Munaqasyah Fakultas Tarbiyah dan Tadris Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu pada, hari Jum’at Tanggal 18 Januari 2023. Dinyatakan **LULUS**, telah diperbaiki, dapat diterima dan disahkan sebagai syarat guna memperoleh gelar sarjana dalam bidang Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (S.Pd).

**Ketua**  
**Prof. Dr. Zubaedi, M.Ag., M.Pd**  
NIP. 196903081996031005

**Sekretaris**  
**Bahrul Ulum, M.Pd.I**  
NIDN. 2007058002

**Penguji I**  
**Dr. Buyung Surahman, M. Pd**  
NIP. 196110151984031002

**Penguji II**  
**Muhammad Taufiqurrahman, M.Pd**  
NIP. 199401152018011003

Bengkulu, Februari 2023  
Mengetahui,  
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Tadris

**Dr. Mus Mulyadi, M.Pd**  
NIP. 19700514200003104





**KEMENTERIAN AGAMA RI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI FATMAWATI  
SUKARNO BENGKULU  
FAKULTAS TARBİYAH DAN TADRIS**

*Alamat : Jl. 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 : Lega Elviara**  
**NIM : 1711240030**  
**Prodi : Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah**  
**Fakultas : Tarbiyah dan Tadris**

**Skripsi yang berjudul “Pengaruh Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Kelas V Di Sekolah Dasar Negeri 66 Kota Bengkulu” telah di bimbing, diperiksa dan diperbaiki sesuai dengan saran pembimbing I dan pembimbing II. Oleh karena itu, skripsi tersebut sudah memenuhi persyaratan untuk diujikan pada sidang munaqasyah.**

**Bengkulu, Februari 2023**

**Pembimbing I**

**Pembimbing II**

**Dr. Irwan Satria, M. Pd**  
**NIP. 197407182003121004**

**Aziza Aryati, M. Ag**  
**NIP. 197212122005012007**





**KEMENTERIAN AGAMA RI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI FATMAWATI  
SUKARNO BENGKULU  
FAKULTAS TARBİYAH DAN TADRIS**

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

**NOTA PEMBIMBING**

**Hal : Skripsi Sdr. Lega Elviara  
NIM : 1711240030**

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

**Nama : Lega Elviara  
NIM : 1711240030  
Judul : Pengaruh Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Kelas V di Sekolah Dasar Negeri 66 Kota Bengkulu.**

Telah memenuhi syarat untuk diajukan pada sidang *munaqasyah* skripsi. Demikian persyaratan ini di buat dengan sebenar-benarnya untuk digunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

*Wasallamu'alaikum, Wr.Wb*

Pembimbing I, **Bengkulu, Februari 2023**  
Pembimbing II

  
**Dr. Irwan Satria, M. Pd**  
NIP. 197407182003121004

  
**Aziza Arvati, M. Ag**  
NIP. 197212122005012007

## **MOTTO**

**“Orang yang paling kuat ialah orang-orang yang selalu  
tersenyum meski mereka melewati kondisi yang amat berat”**

**~ Lega Elviara ~**

## **PERSEMBAHAN**

Subhanallah, Alhamdulillah Atas Berkat Rahmat Allah Yang Maha Kuasa. Dengan segala kerendahan hati kupersembahkan karya ini sebagai sebuah perjuangan totalitas diri kepada :

1. Rasa bersyukur kepada Allah SWT. Atas segala kenikmatan, kekuatan, kesabaran, dalam menjalani kehidupan.
2. Kedua orang tuaku ayah (Ismanto Adek) dan ibu (Yen Enestri) tersayang yang telah membesarkan dan mendidikku dengan penuh kasih sayang, yang tak kenal lelah dalam bekerja keras, menemani, mendukungku, dan mendoakan.
3. Kepada keluarga kecilku, Untuk suamiku (Erpan Ternando) dan Bujangku (Alceo Fajrin Abqary) yang tak kenal lelah dalam bekerja keras, menemani, mendukungku, mendoakan, menyemangati, dan menyayangiku.
4. Saudara Perempuanku (Ekis Wila, Resti Evalasa, Lesta Kamelisa) dan adik-adikku (Besra Adinda Saputra, Nesta Alfianza Biputra, Nelsa Oktavia) yang menyemangati dan selalu mendukungku.
5. Untuk pembimbing I bapak Dr.Irwan Satria, M.Pd dan pembimbing II ibu Aziza Aryati, M.Ag, terima kasih telah



membimbing saya dengan sabar dalam menyelesaikan skripsi ini.

6. Untuk temanku (Noprida Yanti, Depita Sari, Putri Diah Sapitri, Fitria Puspa Sari, Hanifatun Najla, Miranti Nur Rizki, Nora Fitriani, Zhesa Handayani, Kiki Anrayani). Terima kasih untuk setiap dukungan, kebersamaan waktu, tenaga, dan doanya.
7. Untuk PGMI lokal Bangkatan 2017
8. Untuk PGMI lokal E angkatan 2018
9. Semua guru/dosen dari Sekolah Dasar (SD) sampai keperguruan tinggi terima kasih atas ilmu dan bimbingannya yang telah diberikan kepada penulis.
10. Agama, Bangsa dan Almamaterku dari IAIN Bengkulu menjadi UIN Fatmawati Bengkulu yang kubanggakan.

## ABSTRAK

Lega Elviara, NIM 1711240030. **“Pengaruh Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Kelas V di Sekolah Dasar Negeri 66 Kota Bengkulu”**. Skripsi : Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah, Fakultas Tarbiyah dan Tadris, UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu. Dr. Irwan Satria, M.Pd Selaku pembimbing I dan Azizah Aryati, M.Ag Selaku Pembimbing II.

Belajar adalah kegiatan yang berproses dan merupakan unsur yang sangat mendasar dalam penyelenggaraan setiap jenis dan jenjang pendidikan, dan dalam belajar tersebut mutlak dibutuhkan konsentrasi.

Penelitian dalam skripsi ini bertujuan untuk menganalisis dan menelaah pengaruh sarapan terhadap konsentrasi belajar siswa di kelas, menjelaskan pentingnya sarapan sebelum melakukan aktivitas di pagi hari, dan untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa di kelas. Penelitian dilakukan di Sekolah Dasar Negeri 66 Kota Bengkulu berlokasi di Jl. Pancur Mas II Kelurahan Sukarami Kecamatan Selebar Kota Bengkulu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa dan siswi di Sekolah Dasar Negeri 66 Kota Bengkulu, dan sampelnya adalah 42 orang dari seluruh jumlah populasi. Pengumpulan data pada penelitian ini adalah menggunakan angket dan dokumentasi.

Dalam penelitian ini menggunakan analisis data dengan menggunakan analisis regresi sederhana dengan satu variabel independent dan satu variabel dependent, dengan hasil penelitian 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  $r = 0,8434$  yang jika dilihat pada tabel interpretasi koefisien korelasi terletak diantara  $0,800 - 1,000$  berarti pengaruh sangat kuat kebiasaan sarapan pagi signifikan terhadap konsentrasi belajar siswa.

***Kata Kunci : Sarapan, Konsentrasi Belajar***

## ABSTRACT

Lega Elviara, NIM 1711240030. "**The Influence of Breakfast on Learning Concentration of Class V Students at Public Elementary School 66 Bengkulu City**". Thesis: Madrasah Ibtidaiyah Teacher Education Study Program, Faculty of Tarbiyah and Tadris, UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu. Dr. Irwan Satria, M.Pd as Advisor I and Azizah Aryati, M.Ag as Advisor II.

Learning is an activity that processes and is a very basic element in the implementation of every type and level of education, and in learning it absolutely requires concentration.

The research in this thesis aims to analyze and examine the effect of breakfast on students' learning concentration in class, to explain the importance of breakfast before doing activities in the morning, and to increase students' learning concentration in class. The research was conducted at the Bengkulu City 66 Public Elementary School located on Jl. Pancur Mas II, Sukarami Village, Selebar District, Bengkulu City. The population in this study were all students at SD Negeri 66 Bengkulu City, and the sample was 37 people from the entire population. Collecting data in this study is using a questionnaire and documentation.

In this study using data analysis using simple regression analysis with one independent variable and one dependent variable, with the results of the study there is an effect of breakfast habits on students' learning concentration, there is a fairly strong influence at a significant level of  $\alpha = 0.05$ . It is said to be strong because the results of these calculations obtained a correlation coefficient of  $r = 0.843$  which, when seen in the interpretation table, the correlation coefficient lies between  $0.800 - 1.000$ , meaning that the influence of breakfast habits is very strong on students' learning concentration.

**Keywords:** Breakfast, Study Concentration



## KATA PENGANTAR

*Assalamualaikumwarahmatullahiwabarakatuh*

*Alhamdulillah*, puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT yang telah memberikan nikmat kesehatan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Pengaruh Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Kelas V di Sekolah Dasar Negeri 66 Kota Bengkulu”** dapat penulis selesaikan.

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada pihak yang telah banyak membantu, membimbing, dan memotivasi dalam penyelesaian skripsi ini terutama dosen pembimbing, semoga semua bantuan menjadi amal yang baik serta iringan do'a dari penulis agar semua pihak di atas mendapat imbalan dari Allah SWT.

Dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa hormat dan ucapan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. Zulkarnain Dali, M.Pd. Selaku Rektor UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu yang telah memberikan berbagai fasilitas dalam menimba ilmu pengetahuan di UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu.
2. Bapak Dr. Mus Mulyadi, M.Pd. Selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Tadris UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu yang telah memberikan dukungan kepada penulis dalam menyelesaikan studi dan penulisan skripsi ini.

3. Bapak Adi Saputra, M.Pd. Selaku Sekretaris Jurusan Tarbiyah Fakultas Tarbiyah dan Tadris UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu yang telah membantu melancarkan penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Abdul Aziz Bin Mustamin, M.Pd. Selaku Koordinator Prodi PGMI UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu yang telah memberikan arahan dan dukungannya selama proses perkuliahan.
5. Bapak Drs. Sukarno, M.Pd. Selaku dosen pembimbing akademik bagi penulis.
6. Bapak Dr. Irwan Satria, M.Pd Selaku pembimbing I dan Ibu Aziza Aryati, M.Ag Selaku Pembimbing II yang telah membimbing, memberi semangat, motivasi, serta arahan selama proses perkuliahan Karya Ilmiah ini.
7. Seluruh staf Perpustakaan UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu yang telah memberikan fasilitas buku dalam pembuatan skripsi.
8. Seluruh dosen dan staf yang khususnya di Fakultas tarbiyah dan Tadris yang telah mendidik, memberikan nasehat serta mengajarkan ilmu-ilmu yang bermanfaat kepada mahasiswa.
9. Dan seluruh pihak yang telah membantu dalam proses penulisan skripsi ini.

Semoga Allah SWT melimpahkan rahmat dan karunia-Nya serta membalas kebaikan semua pihak yang

telah membantu penulis. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi peneliti khususnya, dan bagi pembaca pada umumnya.

***Wassalamualaikum warahmatullahiwabarakatuh***

Bengkulu, Februari 2023  
Penulis

**Lega Elviara**  
NIM. 1711240030



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>PERNYATAAN KEASLIAN</b> .....	ii
<b>PENGESAHAN</b> .....	iii
<b>PENGESAHAN PEMBIMBING</b> .....	iv
<b>NOTA PEMBIMBING</b> .....	v
<b>MOTTO</b> .....	vi
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	vii
<b>ABSTRAK</b> .....	viii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ix
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiv
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xv
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xvi

### BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	15
C. Batasan Masalah.....	16
D. Rumusan Masalah .....	16
E. Tujuan Penelitian .....	16
F. Manfaat Penelitian .....	17
G. Sistematika Penulisan .....	18

### BAB II LANDASAN TEORI

A. Pengaruh.....	20
B. Sarapan .....	20
1. Pengertian Sarapan.....	20
2. Fungsi dan Manfaat Sarapan.....	22
3. Jenis Makanan Seimbang Untuk Sarapan .....	24

4. 9 Pola Makan Rasulullah SAW Agar Tubuh Tetap Bugar .....	28
C. Konsentrasi Belajar .....	30
1. Pengertian Konsentrasi Belajar .....	31
2. Tipe-Tipe Belajar .....	33
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Konsentrasi Belajar .....	37
D. Teori Belajar Behavioristik .....	39
E. Penelitian Terdahulu .....	43
F. Kerangka Berpikir .....	47
G. Hipotesis Penelitian .....	50

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian .....	51
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	52
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	53
D. Variabel Penelitian .....	55
E. Model Hubungan Antara Variabel .....	56
F. Definisi Konseptual .....	57
G. Definisi Operasional .....	57
H. Instrument Pengumpulan Data .....	62
I. Teknik Pengumpulan Data .....	63
J. Uji Validitas dan Reliabilitas .....	66
K. Teknik Analisis Data .....	71

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Wilayah Penelitian .....	74
---------------------------------------	----

1. Profil SD Negeri 66 Kota Bengkulu .....	74
2. Keadaan Guru SD Negeri 66 Kota Bengkulu .....	74
3. Keadaan Siswa-Siswi SD Negeri 66 Kota Bengkulu .....	75
4. Sarana dan Prasarana SD Negeri 66 Kota Bengkulu .....	76
5. Visi, Misi dan Tujuan SD Negeri 66 Kota Bengkulu .....	76
B. Deskripsi Data.....	78
1. Penyajian Data .....	78
2. Deskripsi Variabel.....	80
C. Analisis Data .....	82
1. Uji Normalitas Data .....	82
2. Uji Persentase.....	87
D. Uji Hipotesis Data.....	88
E. Pembahasan.....	90

## **BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan .....	92
B. Saran.....	92

## **DAFTAR PUSTAKA**

## **LAMPIRAN-LAMPIRAN**

## **DAFTAR RIWAYAT HIDUP**



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir .....	46
Gambar 3.1 Model Hubungan Antar Variabel .....	56

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Persamaan dan Perbedaan Penelitian Terdahulu .....	46
Tabel 3.1 Data Siswa-Siswi SD Negeri 66 Kota Bengkulu .....	54
Tabel 3.2 Angket Sarapan .....	64
Tabel 3.3 Angket Konsentrasi Belajar .....	65
Tabel 3.2 Hasil Uji Validitas Lapangan .....	68
Tabel 4.1 Daftar Nama Guru dan Staf Administrasi SD Negeri 66 Kota Bengkulu .....	74
Tabel 4.2 Data Siswa-Siswi SD Negeri 66 Kota Bengkulu .....	75
Tabel 4.3 Data Sarana dan Prasarana SD Negeri 66 Kota Bengkulu .....	75
Tabel 4.4 Rekapitulasi Angket Setelah Uji Coba .....	78
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Uji Normalitas Variabel X .....	83
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Uji Normalitas Variabel Y .....	85
Tabel 4.7 Uji Normalitas .....	87
Tabel 4.8 Hasil Pengujian Regresi Variabel X dan Y .....	89

## **DAFTAR LAMPIRAN**

1. SK Pembimbing
2. Surat Perubahan Judul
3. Surat Pernyataan Plagiasi
4. Kartu Bimbingan
5. Surat Permohonan
6. Surat Keterangan Izin Penelitian
7. Surat Mohon Penelitian
8. Surat telah melakukan penelitian
9. Lembar Angket
10. Lembar Validasi Tes
11. Soal Kuesioner
12. Dokumentasi

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah usaha membina dan mengembangkan kepribadian manusia baik rohani maupun jasmani. Ada juga beberapa orang ahli mengartikan pendidikan itu adalah suatu proses perubahan sikap dan tingkah laku seseorang atau sekelompok orang dalam mendewasakan melalui pengajaran dan latihan. Dengan pendidikan kita bisa lebih dewasa karena pendidikan tersebut memberikan dampak yang sangat positif bagi kita dan juga pendidikan. Karena dengan pendidikan kita bisa memberantas buta huruf dan akan memberikan keterampilan, kemampuan mental, dan lain sebagainya.

Seperti yang tertera di dalam UU No.20 tahun 2003, yang berbunyi sebagai berikut:

*Pendidikan adalah usaha dasar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan, yang diperlukan dirinya, masyarakat, dan negara.<sup>1</sup>*

---

<sup>1</sup>Haryanto, "Pengertian Pendidikan menurut para ahli, 2012. [http://belajar psikologi.com/ Pengertian Pendidikan-menurut-ahli/](http://belajarpsikologi.com/Pengertian-Pendidikan-menurut-ahli/) diakses pada tanggal 9 april 2017.

Pendidikan adalah usaha mempengaruhi, melindungi serta memberikan bantuan yang tertuju kepada kedewasaan anak didiknya atau dengan kata lain membantu anak didik agar cukup mampu dalam melaksanakan tugas hidupnya sendiri tanpa bantuan orang lain.

Berdasarkan pengertian tersebut di atas bimbingan dan pengaruh serta perlindungan yang diberikan harus mengandung nilai-nilai luhur sesuai dengan hakekat dan martabat kemanusiaan, dengan tujuan akhir pendidikan adalah adanya kemampuan dan atau kemandirian hidup peserta didik tanpa mengarah kepada hal tersebut maka kegiatan pengaruh dan bimbingan yang diberikan tersebut bukanlah kegiatan pendidikan.<sup>2</sup>

Selain itu, pendidikan adalah proses yang terus menerus (abadi) dari penyesuaian yang lebih tinggi bagi makhluk manusia yang telah berkembang secara fisik dan mental, yang bebas dan sadar kepada tuhan, seperti termanifestasi (terwujud) dalam alam sekitar intelektual, emosional dan kemanusiaan dari manusia. Setiap Negara maju tidak akan pernah terlepas dengan dunia pendidikan. Semakin tinggi kualitas pendidikan suatu negara, maka semakin tinggi pula kualitas sumber daya manusia yang dapat memajukan dan mengharumkan negaranya. Pendidikan merupakan factor penting bagi masyarakat, demi maju

---

<sup>2</sup> Suriansyah, *Landasan Pendidikan*, (Banjarmasin: Comdes-Kalimantan, 2011), hal.1

mundurnya kualitas masyarakat atau bangsa sangat bergantung pada pendidikan yang ada pada rakyat bangsa tersebut.<sup>3</sup> Adapun, faktor yang dapat mempengaruhi sistem pendidikan lainnya seperti tenaga pendidik, lingkungan belajar dan suasana belajar yang menyenangkan. Dengan demikian, pendidikan dapat merubah seseorang atau peserta didik untuk belajar mengenal dirinya, lingkungan serta masyarakat.

Belajar adalah proses perubahan tingkah laku yang relatif permanen dan perubahan tersebut disebabkan adanya interaksi individu yang bersangkutan dengan lingkungannya.<sup>4</sup> Dengan kata lain, belajar adalah proses aktivitas pengembangan pengetahuan, keterampilan atau sikap sebagai interaksi seseorang dengan informasi dan lingkungannya sehingga dalam proses belajar diperlukan pemilihan, penyusunan dan penyampaian informasi dalam lingkungan yang sesuai dan melalui interaksi pembelajar dengan lingkungannya.<sup>5</sup> Selain itu, pengaruh lingkungan yang sangat kuat dalam proses belajar, studi belajar bukanlah sekedar latihan akademik, ia adalah aspek penting baik bagi

---

<sup>3</sup> Syah Muhibbin, *Psikologi Pendidikan Dengan Pendekatan Baru*, (Bandung: PT. RemajaRosdakarya, 2007), hal. 11

<sup>4</sup>Henry Clay Lindgren, *Educational Psychology in the Classroom*, (Toronto: John Wiley & Sons, Inc., 1976), hal. 29

<sup>5</sup>Heinich, *Instructional Media and Technology for Learning*, (New Jersey: Prentice Hall, 1999), hal. 8



individu maupun masyarakat. Belajar juga merupakan basis untuk kemajuan masyarakat di masa depan.<sup>6</sup>

Belajar merupakan kegiatan yang dilakukan dengan sengaja atau tidak disengaja oleh setiap individu, sehingga terjadi perubahan dari yang tidak tau menjadi tau, dari yang tidak bisa berjalan menjadi bisa berjalan, tidak bisa membaca menjadi bisa membaca dan sebagainya. Belajar adalah suatu proses perubahan individu yang berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya ke arah yang baik maupun tidak baik. Belajar setiap orang dapat dilakukan dengan cara berbeda. Ada belajar dengan cara melihat, menemukan dan juga meniru. Karena melalui belajar seseorang akan mengalami pertumbuhan dan perubahan dalam dirinya baik secara psikis maupun fisik.

Belajar dapat membuat kehidupan seseorang jauh lebih baik secara sistematis. Proses belajar terdiri atas tiga tahapan, yaitu tahap informasi, transformasi dan evaluasi. Yang dimaksud dengan tahap informasi adalah proses penjelasan, penguraian, atau pengarahan mengenai struktur pengetahuan, keterampilan, dan sikap. Tahap transformasi adalah proses peralihan atau pemindahan struktur tadi ke dalam diri peserta didik. Proses transformasi dilakukan melalui informasi. Sedangkan, pembelajaran adalah proses

---

<sup>6</sup>Gredler, dalam buku Margareth E. *Learning and Instruction : Teori dan Aplikasi*, (Jakarta : Kencana, 2011), hal.3-4

interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar.

Belajar adalah proses perubahan perilaku berkat pengalaman dan latihan. Tujuan belajar adalah perubahan tingkah laku baik yang menyangkut pengetahuan, keterampilan maupun sikap, bahkan meliputi segenap aspek organisme atau pribadi. Kegiatan belajar mengajar seperti mengorganisasi pengalaman belajar, mengolah kegiatan belajar mengajar, menilai proses dan hasil belajar, semua termasuk tanggung jawab guru. Dengan demikian semakin banyak usaha belajar itu dilakukan maka semakin banyak dan baik perubahan yang diperoleh. Perubahan yang bersifat aktif artinya bahwa perubahan itu tidak terjadi dengan sendirinya melainkan karena usaha sendiri.<sup>7</sup>

Secara umum dapat dikatakan bahwa belajar adalah suatu upaya yang dimaksudkan untuk menguasai sejumlah pengetahuan. Dalam menguasai sejumlah pengetahuan tersebut sangat diperlukan konsentrasi. Konsentrasi adalah pemusatan pikiran atau terpusatnya perhatian terhadap informasi yang diperoleh seseorang selama periode belajar.<sup>8</sup>

Pada proses pembelajaran, konsentrasi memiliki peranan yang sangat penting, bila siswa tidak berkonsentrasi dalam belajar maka siswa tersebut sulit menyerap materi atau

---

<sup>7</sup>Femi Olivia, *Membantu Anak Punya Ingatan Super*, (Jakarta: PT. Elex Media Komputindo, 2007), hal. 39

<sup>8</sup>Femi Olivia, *Membantu Anak Punya Ingatan Super...*, hal. 40

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 Fadilah Suralaga dkk., bahwa konsentrasi merupakan syarat mutlak dalam proses belajar. Manusia tidak akan mampu mempelajari sesuatu kalau ia tidak berkonsentrasi untuk mendapatkannya.<sup>9</sup>

Namun konsentrasi inilah yang sulit untuk dilakukan, karena banyak faktor yang menyebabkan terganggunya konsentrasi adalah rasa lapar karena tidak sarapan pagi, pengaruh dari handphone (HP), keluarga yang broken home, kurang tidur, dan pengaruh dari cuaca.

Jika seorang siswa tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar, bisa jadi ia tidak dapat menikmati proses belajar yang dilakukannya. Hal ini bisa saja dikarenakan mata pelajaran yang dipelajari dianggap sulit sehingga tidak dapat menyukai pelajaran tersebut, guru yang menyampaikan tidak disukai karena beberapa alasan, suasana dan tempat tidak menyenangkan, atau bahkan cara penyampaianya membosankan. Gangguan konsentrasi pada saat belajar banyak dialami oleh para siswa terutama dalam mempelajari mata pelajaran yang mempunyai tingkat kesulitan cukup

---

<sup>9</sup>Fadilah Suralaga, dkk, *Psikologi Pendidikan dalam Perspektif Islam*, (Jakarta: UIN Jakarta Press, 2005), hal. 101

tinggi misalnya pelajaran yang berkaitan dengan ilmu pasti dan mata pelajaran yang termasuk kelompok ilmu sosial.<sup>10</sup>

Konsentrasi besar pengaruhnya terhadap belajar seorang siswa. Jika seorang siswa mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi, jelas belajarnya akan sia-sia, karena hanya akan membuang tenaga, waktu, pikiran maupun biaya. Seseorang yang dapat belajar dengan baik adalah orang yang dapat berkonsentrasi dengan baik.

Seorang guru harus melakukan pendekatan pemecahan masalah konsentrasi dalam belajar siswa, dengan menggunakan pendekatan pemusatan perhatian. Perhatian sendiri dibagi menjadi dua jenis, yaitu perhatian yang spontan dan tidak spontan. Perhatian spontan berarti perhatian itu berasal dari dalam dirinya sendiri. Sedangkan perhatian yang tidak spontan berarti perhatian yang muncul karena rangsangan dari seseorang. Guru harus memiliki upaya untuk mengatasi kurangnya konsentrasi pada anak atau siswa dengan menimbulkan perhatian tidak spontan dalam proses pembelajaran.<sup>11</sup>

Faktor-faktor pendukung konsentrasi belajar seorang siswa dipengaruhi oleh 2 faktor yaitu : faktor internal dan

---

<sup>10</sup> Thursan Hakim, *Mengatasi Gangguan Konsentrasi*, (Jakarta: Puspa Swara, 2003), hal. 5

<sup>11</sup>Istianah, "*Pengaruh Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Dikelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 20 Bekasi,i*"(Skripsi S1 Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, 2008), hal. 2

faktor eksternal. Faktor internal adalah sesuatu hal yang berada dalam diri seseorang. Beberapa faktor internal pendukung konsentrasi belajar seperti jasmani dan rohani. Faktor jasmaninya meliputi kondisi badan yang normal menurut standar kesehatan atau bebas dari penyakit yang serius, kondisi badan di atas normal atau fit akan lebih menunjang konsentrasi, cukup tidur dan istirahat, cukup makan dan minum serta makanan yang dikonsumsi memenuhi standar gizi untuk hidup sehat, seluruh panca indera berfungsi dengan baik, detak jantung normal. Detak jantung ini mempengaruhi ketenangan dan sangat mempengaruhi konsentrasi efektif, serta irama napas berjalan baik. Sama halnya dengan jantung, irama napas juga sangat mempengaruhi ketenangan. Sedangkan faktor rohani meliputi kondisi kehidupan sehari-hari cukup tenang, memiliki sifat baik, taat beribadah sebagai penunjang ketenangan dan daya pengendalian diri, tidak dihindangi berbagai jenis masalah yang terlalu berat, tidak emosional, memiliki rasa percaya diri yang cukup, tidak mudah putus asa, memiliki kemauan keras yang tidak mudah padam, dan bebas dari berbagai gangguan mental, seperti rasa takut, was-was, dan gelisah.<sup>12</sup>

Adapun, faktor eksternal berarti hal-hal yang berada di luar dari seseorang atau dapat dikatakan hal-hal yang

---

<sup>12</sup> Sunawan, *Diagnosa Kesulitan Belajar*, (Semarang: UNNES, 2009), hal. 6-9

berada di sekitar lingkungan. Beberapa faktor eksternal yang mempengaruhi belajar yaitu Lingkungan, penerangan harus cukup agar tidak mengganggu penglihatan, orang-orang di sekitar harus mendukung suasana tenang apalagi lingkungan tersebut merupakan lingkungan belajar.

Selain faktor pendukung, ada juga faktor penghambat konsentrasi belajar. Faktor penghambat tersebut menjadi penyebab terjadinya gangguan konsentrasi belajar. Ada dua faktor penyebab gangguan konsentrasi yakni faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internalnya dari segi jasmaniah, yaitu seseorang yang tidak berada di dalam kondisi normal atau mengalami gangguan kesehatan, misalnya mengantuk, lapar, haus, gangguan panca indra, gangguan pencernaan, gangguan jantung, gangguan pernapasan, dan sejenisnya. Sedangkan faktor rohaniah, berasal dari mental seseorang yang dapat menimbulkan gangguan konsentrasi seseorang, misalnya tidak tenang, mudah gugup, emosional, tidak sabar, mudah cemas, stres, depresi, dan sejenisnya.

Selain faktor internal ada pula faktor eksternalnya yaitu gangguan yang sering dialami adalah adanya rasa tidak nyaman dalam melakukan berbagai kegiatan yang memerlukan konsentrasi penuh, misalnya ruang belajar yang sempit, kotor, udara yang berpolusi, dan suhu udara yang panas.



Bagi anak sekolah, meninggalkan sarapan membawa dampak buruk. Konsentrasi dikelas biasanya buyar karena tubuh tidak memperoleh kecukupan gizi. Akibatnya, anak mengalami kekosongan lambung selama 10-11 jam (dihitung dari saat ia tidur malam) tak heran anak akan merasa sangat lapar sekitar pukul 09.00-10.00 yang akhirnya kadar gula pada tubuh menurun.<sup>13</sup>

Sarapan merupakan waktu makan kaya manfaat yang tidak bisa didapatkan dari makanan-makanan selanjutnya seperti makan siang dan makan malam. Hal ini dikarenakan sarapan tidak hanya sekedar mengisi perut yang kosong se usai puasa sekitar 7-9 jam melainkan menggantikan nutrisi yang terserap oleh tubuh ketika tidur malam. Nutrisi tersebut dapat memenuhi kebutuhan dalam melakukan aktifitas di pagi hari hingga siang hari. Dengan kata lain hampir setengah dari aktifitas dalam satu hari berasal dari sarapan.

Sarapan pagi sangat bermanfaat bagi kesehatan, salah satunya bagi anak sekolah. Sarapan pagi dapat membantu meningkatkan kinerja otak. Begitu pentingnya sarapan khususnya bagi anak-anak tidak hanya karena anak-anak masih dalam masa pertumbuhan dan perkembangan melainkan kebutuhan akan nutrisi saat sarapan untuk anak

---

<sup>13</sup>Istianah, "*Pengaruh Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Dikelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 20 Bekasi,i*"(Skripsi S1 Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, 2008), hal. 2

sangat mempengaruhi konsentrasi belajar demi mengaktualisasikan diri anak di sekolah.

Pada masa ini dibutuhkan asupan nutrisi yang kuat untuk menghindari masalah-masalah yang dapat mengganggu pertumbuhan dan perkembangan mereka sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, dan perkembangan otak menjadi optimal. Anak dengan status gizi kurang ataupun lebih dapat menyebabkan terganggunya pertumbuhan, terhambatnya perkembangan intelektual, menurunnya kekebalan tubuh sehingga dapat dengan mudah terserang berbagai penyakit.

Pada kenyataannya tidak banyak anak-anak yang sarapan dengan makanan sehat. Banyak orang tua yang kurang paham akan pengertian sarapan sehat atau makanan sehat. Pemahaman orang tua akan makanan sehat masih sangat minim bahkan stereotype orang Indonesia sendiri bahwa “belum makan jika belum makan nasi” ini yang menjadikan kebanyakan orang tua menjadikan menu sarapan harus dengan nasi bahkan makan mie atau kentang pun harus dengan nasi. Nasi memang salah satu sumber karbohidrat yang sangat akrab bagi masyarakat Indonesia namun jika karbohidrat di konsumsi terlalu banyak di pagi hari akan menyebabkan kantuk yang akan mempengaruhi konsentrasi belajar anak di kelas.

Ngantuk yang timbul setelah makan disebabkan oleh pola makan. Ketika kita banyak mengonsumsi makanan dengan jumlah tinggi karbohidrat dan tinggi protein, sistem pencernaan akan bekerja 2x lipat untuk mencerna semua makanan berat ini, sehingga semakin banyak energi dan oksigen yang dibutuhkan untuk mencerna semua makanan yang telah dimakan. Hal ini disebabkan karena membutuhkan tenaga yang sangat besar untuk memproses karbohidrat dan protein yang kemudian diserap oleh tubuh. Jadi, makanan yang mengandung karbohidrat tinggi akan menimbulkan efek mengantuk setelah makan yang menyebabkan terganggunya konsentrasi.

Prestasi belajar anak dipengaruhi oleh banyak faktor diantaranya adalah konsentrasi. Konsentrasi bisa dimaksimalkan jika tubuh mempunyai pasokan energi yang cukup untuk otak. Salah satu pasokan energi yang baik bagi otak adalah nutrisi yang didapatkan saat sarapan. Karena makanan yang di asup di pagi hari bertugas mendongkrak kadar gula darah. Sedangkan gula darah merupakan sumber utama energi otak dan sel darah. Oleh karena itu sarapan berfungsi untuk memulihkan cadangan energi dan kadar gula darah. Sejalan dengan pendapat tersebut, Konsentrasi belajar dapat juga dipengaruhi oleh asupan nutrisi yaitu dengan makan pagi atau biasa disebut dengan sarapan.

Makan pagi atau sarapan mempunyai peranan penting bagi anak sekolah, yaitu untuk pemenuhan gizi dipagi hari, dimana anak-anak berangkat kesekolah dan mempunyai aktivitas yang sangat padat di sekolah. Apabila anak-anak terbiasa sarapan pagi, maka akan berengaruh terhadap kecerdasan/intelegensi otak, terutama daya ingat anak sehingga dapat mendukung konsentrasi belajar anak kearah yang lebih baik. Sarapan merupakan pasokan energi untuk otak yang paling baik agar dapat berkonsentrasi di sekolah. Jadi dapat disimpulkan nutrisi memiliki peran penting dalam tingkat konsentrasi anak belajar.<sup>14</sup>

Hal ini juga diungkapkan seorang pakar gizi, anak yang tidak sarapan akan mengalami gejala rendahnya kadar gula (hipoglekimia), gejalanya antara lain rendahnya kemampuan berkonsentrasi, cepat lelah, dan mudah mengantuk.<sup>15</sup>

Selain itu, rasa lapar juga dapat menyerang anak yang sudah sarapan. Ada kemungkinan ini disebabkan oleh makanan yang dikonsumsinya, apakah makanan tersebut cukup untuk pasokan energi dan mengandung nutrisi yang seimbang yang dibutuhkan oleh tubuh anak atau tidak. Untuk

---

<sup>14</sup>Nastiti Puspita kaloka, "*Hubungan Antara Sarapan Anak Dengan Konsentrasi Belajar Anak*". 2017

<sup>15</sup>Istianah, "*Pengaruh Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Dikelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 20 Bekasi,i*"(Skripsi S1 Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, 2008), hal. 3

mencegah tersebut terjadi, anak hendaknya dibiasakan mengkonsumsi sarapan di pagi hari. Dan makanan yang dikonsumsi anak juga hendaknya diperhatikan. Apakah makanan tersebut cukup untuk memenuhi pasokan energi serta mengandung nutrisi yang dibutuhkan tubuh anak atau tidak ?

Berdasarkan hasil observasi awal yang peneliti lakukan di Sekolah Dasar Negeri 66 Kota Bengkulu, diketahui bahwa realita yang terlihat adalah masih banyaknya orang tua yang mengabaikan sarapan pagi baik sebagai rutinitas sebelum berangkat sekolah ataupun memberikan sarapan pagi yang sehat kepada anak sebelum berangkat kesekolah. 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. Makanan yang dikonsumsi di pagi hari harus tepat dan benar, yaitu makanan yang seimbang dan sesuai dengan kebutuhan zat gizi.<sup>16</sup>

Berdasarkan hasil wawancara penulis dengan Ibu Kus selaku guru kelas V, terdapat perbedaan yang terlihat pada anak yang terbiasa sarapan dan yang tidak sarapan sebelum sekolah. Anak yang sarapan sebelum berangkat sekolah, akan dapat lebih fokus dalam belajar, dan materi yang

---

<sup>16</sup>Observasi Awal Penelitian di SDN 66 Kota Bengkulu

disampaikan oleh guru dapat terserap dengan baik. Sedangkan siswa yang tidak sarapan, akan cepat 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.<sup>17</sup>

Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh sarapan terhadap konsentrasi belajar siswa dengan mengambil judul penelitian **“Pengaruh Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa kelas V Di Sekolah Dasar Negeri 66 Kota Bengkulu”**.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, peneliti dapat mengidentifikasi masalah-masalah dalam penelitian ini, yaitu sebagai berikut:

1. Belajar memerlukan konsentrasi
2. Lapar dapat mengganggu konsentrasi belajar siswa
3. Sarapan sebelum pergi ke sekolah dapat menumbuhkan konsentrasi

---

<sup>17</sup> Wawancara dengan Ibu Kus Selaku Guru kelas V di SDN 66 Kota Bengkulu



### **C. Batasan Masalah**

Pada penelitian ini, masalah yang 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 8 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. Siswa yang dimaksud dalam penelitian ini adalah siswa yang menjadi objek dalam penelitian yaitu siswa SD N 66 Kota Bengkulu kelas V.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah, maka peneliti dapat menentukan rumusan masalah dalam penelitian ini, yaitu sebagai berikut :

Apakah ada pengaruh sarapan terhadap konsentrasi belajar siswa kelas V di Sekolah Dasar Negeri 66 Kota Bengkulu ?

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah, maka peneliti dapat menentukan tujuan dalam penelitian ini, yaitu sebagai berikut:

Untuk mengetahui apakah ada atau tidak pengaruh sarapan terhadap konsentrasi belajar siswa kelas V di Sekolah Dasar Negeri 66 Kota Bengkulu.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat dari penelitian ini, terdapat manfaat teoritis dan manfaat praktis, yaitu sebagai berikut:

##### 1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi atau masukan bagi perkembangan ilmu pendidikan disekolah 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

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

## **G. Sistematika Penulisan**

Untuk mendapatkan gambaran yang jelas dan menyeluruh serta memudahkan pembahasan sistematika penulisan dalam proposal skripsi ini dibagi menjadi lima bab dan terdiri dari beberapa sub bab diantaranya :

BAB I PENDAHULUAN, yang terdiri dari latar belakang masalah, identifikasi masalah, batasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.

BAB II LANDASAN TEORI, yang terdiri dari konsep sarapan yaitu pengertian pengaruh, pengertian sarapan, fungsi dan manfaat sarapan, jenis makanan seimbang untuk sarapan, dan 9 pola makan Rasulullah SAW agar tubuh tetap bugar. Dan konsep tentang konsentrasi belajar terdiri dari pengertian konsentrasi belajar, tipe-tipe belajar, faktor-faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar, teori belajar behavioristik, penelitian terdahulu, kerangka berpikir, dan hipotesis penelitian.

BAB III METODOLOGI PENELITIAN, yang terdiri dari jenis penelitian, tempat dan waktu penelitian, populasi dan sampel penelitian, variabel penelitian, model hubungan antara variabel, definisi konseptual, definisi operasional, instrument pengumpulan data, teknik pengumpulan data, uji validitas dan reliabilitas, teknik analisis data.

BAB IV HASIL PENELITIAN, yang terdiri dari deskripsi wilayah penelitian, deskripsi data, analisis data, uji hipotesis data, pembahasan.

BAB V PENUTUP, yang terdiri dari kesimpulan dan saran.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Pengaruh**

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, pengaruh adalah daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang, benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan, atau perbuatan seseorang. Pengaruh merupakan suatu daya atau kekuatan yang timbul dari sesuatu, baik itu orang maupun benda serta segala sesuatu yang ada di alam sehingga mempengaruhi apa-apa yang ada disekitarnya.<sup>18</sup>

Menurut Surakhmad, pengaruh adalah kekuatan yang muncul dari sesuatu benda atau orang dan juga gejala dalam yang dapat memberikan perubahan yang dapat membentuk kepercayaan atau perubahan. Dapat disimpulkan pengaruh merupakan suatu daya atau kekuatan yang dapat timbul dari sesuatu, baik itu watak, orang, benda, kepercayaan dan perbuatan seseorang yang dapat mempengaruhi lingkungan yang ada di sekitarnya.<sup>19</sup>

#### **B. Sarapan**

##### **1. Pengertian Sarapan**

Kata Sarapan berasal dari kata sarap yang diberi akhiran-an, kata sarap atau menyarap adalah kata kerja

---

<sup>18</sup> Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2015), hal.1245.

<sup>19</sup> Surakhmad, *Inovasi Pembelajaran*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2012), hal.1.

yang berarti makan sesuatu pada pagi hari.<sup>20</sup>Dalam bahasa Inggris disebut “*Breakfast*’.<sup>21</sup>Kemudian setelah diberi akhiran-an menjadi kata benda, memiliki arti pada pagi hari.

Sarapan pagi mempunyai peranan penting dalam memenuhi kebutuhan energi anak sekolah, karena dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan menyerap pelajaran disekolah, sehingga prestasi belajar menjadi baik. Pada umumnya sarapan menyumbangkan energi sebesar 25 % dari kebutuhan gizi sehari. Sarapan pagi bagi anak usia sekolah sangat penting, karena pada waktu sekolah anak-anak banyak melakukan aktivitas yang membutuhkan energi cukup besar. Peranan sarapan penting dalam memenuhi kebutuhan energi anak sekolah, karena dapat 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 pada 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

---

<sup>20</sup>Desy Anwar.*Departemen Pendidikan dan kebudayaan, Kamus besar bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2012), hal.99

<sup>21</sup>Desy Anwar, *Kamus Umum Lengkap Inggris-Indonesia Indonesia-Inggris* (Bandung: Pengarang, 2012), hal.315

cadangan energi 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 memberi 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.<sup>22</sup>

## **2. Fungsi dan Manfaat Sarapan**

### **a. Fungsi Sarapan**

Fungsi sarapan bagi tubuh, seperti fungsi makanan pada tubuh yakni sebagai pemberi pasokan energi dan sumber tenaga untuk melakukan segala kegiatan, pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan tubuh, serta mengatur proses tubuh.<sup>23</sup>

### **b. Manfaat Sarapan**

Sarapan banyak sekali mengandung manfaat, diantaranya adalah untuk memelihara ketahanan tubuh, agar dapat bekerja atau belajar dengan baik, membantu

---

<sup>22</sup>Facruddin, Hardinsyah. *Analisis Jenis, Jumlah, dan Mutu Gizi Konsumsi Sarapan Anak Indonesia*. (Jurnal: Gizi dan Pangan, Vol 8, No 1, 2013), hal.40

<sup>23</sup>Istianah, “*Pengaruh Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Dikelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 20 Bekasi,i*”(Skripsi S1 Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, 2008), hal. 8

memusatkan pikiran untuk belajar dan memudahkan penyerapan pelajaran, serta membantu mencukupi zat gizi.<sup>24</sup>

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

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 produktivitas.
2. Pada dasarnya sarapan pagi akan memberikan kontribusi penting akan beberapa zat gizi yang diperlukan tubuh seperti protein, lemak, vitamin,

---

<sup>24</sup>Istianah, “*Pengaruh Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Dikelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 20 Bekasi,i*”(Skripsi S1 Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, 2008), hal. 8



dan mineral. Ketersediaan zat gizi ini bermanfaat untuk berfungsinya proses fisiologis dalam tubuh.<sup>25</sup>

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 bakar otak sehingga dapat membantu dalam mempertahankan konsentrasi, meningkatkan kewaspadaan, dan memberi kekuatan untuk otak.

Jadi manfaat sarapan diantaranya: untuk memelihara ketahanan tubuh saat beraktivitas di pagi hari, membantu memusatkan pikiran untuk belajar, meningkatkan kemampuan fisik, dan untuk menjaga kesehatan.<sup>26</sup>

### 3. Jenis Makanan Seimbang Untuk Sarapan

Untuk menu sarapan lebih diutamakan kandungan gula sebaiknya memenuhi 58% energi (terdiri dari 2/3 gelas gula kompleks dan 1/3 gula cepat terserap). Sedangkan lemak 30% (2/3 lemak tidak jenuh dari nabati dan 1/3 asal hewani, ikan dan ternak) dari kebutuhan energi harian. Agar seimbang dan lengkap nilai gizinya,

---

<sup>25</sup>Khomsan, *Pengertian Sarapan*. 2010. hal. 11-12

<sup>26</sup>Dod, "Akrabkan Ortu-Anak Lewat Sarapan". Dalam Warta Kota, Jakarta, 15 Juni 2008. Hal. 6

sarapan hendaknya tersusun dari jenis pangan seperti berikut:

1) Susu

Produk olahan susu, keju, dan yoghurt merupakan sumber protein hewani, kalsium, vitamin A, B2 dan D. Meskipun susu bergizi, namun masih ada kekurangan asam amino esensial (penting dan mutlak ada tapi tidak dapat dibuat dalam tubuh) khususnya metionin. Susu merupakan pangan terbaik sebagai pembawa kalsium dalam tubuh. Mineral dan kalsium sangat penting sebagai dasar masa pertumbuhan tulang dan gigi. 1 liter susu mengandung protein setara dengan 4 butir telur. Susu sebanyak itu mencukupi kebutuhan bayi atau balita sebanyak 40% energi, 70% protein, 100% kalsium, 100% fosfor, 10% besi, 40% vitamin A, 10% Vitamin D, 60% vitamin B1, 100% Vitamin B2, dan 40% vitamin C. Protein sangat penting untuk membangun tubuh serta pembaruan jaringan dan otot. Sedangkan vitamin B2 berperan dalam transporasi dan asimilasi berbagai zat gizi (protein, lemak, karbohidrat) oleh organ tubuh. Susu juga mengandung vitamin A sehingga penting bagi penglihatan malam serta kualitas kulit. Sedangkan

Vitamin D untuk membantu penglihatan dan penggunaan kalsium oleh organ tubuh

## 2) Telur

Dilihat dari kualitas gizi proteinnya telur merupakan pangan standar. 1 butir setara gizi proteinnya dengan segelas susu. Dibandingkan dengan protein susu, protein telur unggul dalam penyediaan asam amino esensial teronin dan metionin, namun kalah kandungan isoleusin, leusin, tirosin dan ionin. Dibandingkan dengan daging, telur unggul pada semua asam amino esensial kecuali kandungan lisin dan histidinnnya, sedangkan kedelai unggul dalam semuanya kecuali fenilalanin.

## 3) Nasi, roti dan produk sereal

Nasi, roti dan produk sereal merupakan sumber karbohidrat kompleks, vitamin kelompok B dan Mineral. Roti olesin margarine, mentega, ataupun madu kental. Disamping itu mentega juga sebagai sumber vitamin A. Pada pagi hari sebaiknya makan makanan yang rendah lemak, khususnya bagi mereka yang bermasalah dengan kadar kolesterol atau ingin melangsingkan tubuh. Produk serelia dikenal sebagai sumber energi karena kandungan gulanya (karbohidrat). Bila

dikonsumsi saat makan, gulanya akan membebaskan energi sepanjang pagi dan akan menghindari menurunnya ketegangan otot. Selain sebagai sumber energi, sereal juga kaya akan protein untuk melengkapi protein susu, khususnya kadar metioninnya cukup tinggi.<sup>27</sup>

Sarapan yang dikonsumsi selain seimbang, juga tidak boleh terlalu banyak atau berlebihan. Allah

﴿يَنْبَغِيْٓ ءَادَمَ حُدُوْا زِيْنَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوْا وَاشْرَبُوْا وَلَا تُسْرِفُوْاۗ اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ﴾

Artinya: “Makan dan minumlah, dan jangan berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang yang berlebih-lebihan”. (Q.S. Al-‘A’raf : 31)

Asupan makanan yang terlalu banyak tidak baik, karena akan berdampak tidak baik pula bagi kesehatan. Salah satu dampak negatifnya adalah membuat lambung penuh, ini akan memaksa oksigen dalam tubuh tersedot ke rongga perut untuk mengurai makanan. Tidak heran jika setelah makan kenyang, rasa kantuk akan segera menyergap yang membuat konsentrasi menurun drastis.

Dalam ayat tersebut jelas dikatakan bahwa dalam mengkonsumsi makanan dan minuman tidak boleh

---

<sup>27</sup>Novita Lusiana, Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar Negeri 171 Pekanbaru, *Ensiklopedia of Journal* Vol.2 No.3 (2020), hal.93-94.

berlebihan, karena akan berdampak buruk bagi yang mengkonsumsinya. Untuk itu manusia dianjurkan untuk makan dan minum secukupnya sesuai dengan kebutuhan. Selain itu tidak boleh sembarangan mengonsumsi makanan dan minuman yang dapat membahayakan kesehatan tubuhnya. Yakni harus memperhatikan makanan dan minuman yang baik dan halal, karena Allah menyukai yang baik-baik.<sup>28</sup>

#### **4. 9 Pola Makan Rasulullah SAW Agar Tubuh Tetap Bugar**

Menjaga stamina dan kesehatan tubuh, adalah salah satu hal utama yang harus dilakoni oleh siapapun. Baik itu wanita atau pria, dari berbagai kalangan umur. Entah itu masih berusia belia, dewasa, hingga yang sudah berumur lanjut.

Maka dari itu, agar semakin sehat dan bugar. Tidak ada salahnya bukan untuk mengetahui dan meniru pola makan sehat ala Rasulullah SAW. Apa saja metode pola makan sehat tersebut? Mari baca penjelasannya di bawah ini.

1. Konsumsi banyak air mineral : Minumlah air mineral langsung setelah bangun tidur di pagi hari, dan sebelum

---

<sup>28</sup>Istianah, “*Pengaruh Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Dikelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 20 Bekasi,i*”(Skripsi S1 Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, 2008), hal. 13

makan apapun. Rasulullah SAW mengamalkan untuk minum air mineral sejuk (bukan air es) setiap pagi.

2. Sarapan : Sarapan dengan segelas air yang dicampur dengan 1 sendok makan madu asli. Setelah waktu subuh, Rasulullah SAW membuka menu sarapannya dengan segelas air mineral yang dicampur dengan 1 sendok makan madu untuk membersihkan air liur dan sistem pencernaan seperti lambung dan usus agar terhindar dari berbagai penyakit.
3. Kurma : Memasuki waktu dhuha, Rasulullah SAW diketahui selalu memakan 7 butir buah kurma matang.
4. Cuka dan minyak zaitun : Menjelang sore hari, menu Rasulullah SAW selanjutnya ialah cuka dan minyak zaitun yang dikonsumsi bersamaan dengan roti. Di mana bermanfaat untuk mencegah lemah tulang, pikun, melancarkan sembelit, melancarkan pencernaan, mencegah kanker, hingga menghancurkan kolesterol.
5. Sayuran : Seperti disadur dari Brain, Beauty, Believe karya Dian Pelangi, disebutkan bahwa di malam hari menu utama dari Rasulullah SAW adalah sayur-sayuran, yang berfungsi untuk memperkuat daya tahan tubuh dan melindungi tubuh dari berbagai serangan penyakit.
6. Buah : Dalam mengonsumsi buah, Rasulullah SAW menyarankan untuk tidak memakan buah setelah

menyantap nasi. Namun sebaliknya, makanlah buah terlebih dahulu baru memakan nasi.

7. Tidak absen makan malam : Islam dan Rasulullah SAW mengajarkan untuk tidak meninggalkan makan malam. Akan tetapi, makan malam dengan menu yang sehat dan di waktu yang tepat yakni setidaknya 2-3 sebelum jam tidur.
8. Konsumsi labu : Diketahui bahwa salah satu makanan favorit Rasulullah SAW adalah buah yaqthin atau labu manis, yang terbukti dapat mencegah penyakit gula alias diabetes.
9. Tidak mencampur makanan darat dengan makanan laut; Al-Qur'an melarang kita untuk memakan makanan darat yang dicampur dengan makanan laut. Rasulullah SAW mencegah kita untuk makan ikan bersama dengan susu, karena makanan darat mengandung ion positif sedangkan makanan laut mengandung ion negatif. Artinya, jika dicampurkan maka akan terjadi reaksi biokimia yang bisa merusak usus.

## **C. Konsentrasi Belajar**

### **1. Pengertian Konsentrasi Belajar**

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 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. Fokus yang ditajamkan meningkatkan kemungkinan seseorang dalam menyerap dan memahami informasi yang didapat.<sup>29</sup>

Seperti yang sudah dipaparkan diatas tentang konsentrasi, bahwa yang dimaksud dalam hal ini adalah konsentrasi belajar, maka dapat disimpulkan bahwa konsentrasi belajar adalah suatu usaha pemusatan pikiran atau perhatian terhadap suatu mata pelajaran yang sedang dipelajari dengan mengesampingkan hal-hal lain yang tidak ada hubungannya dengan apa yang sedang dipelajari.

Adapun indikator konsentrasi belajar :

a. Perhatian terpusat

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

---

<sup>29</sup>Slameto, *Konsentrasi*. 2003, hal.15-16



b. Antusias belajar

Antusias yang tinggi dalam belajar akan meningkatkan semangat berkonsentrasi untuk belajar. Antusias dapat membuat informasi baru dapat diterima siswa. juga berperan penting untuk menumbuhkan minat dan bakat saat belajar.

c. Tenang dalam belajar

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

d. 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 biasa dilakukan di manapun dan kapanpun.

e. 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.

f. 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.

## 2. Tipe-Tipe Belajar

Dalam proses belajar dikenal beberapa macam kegiatan yang memiliki corak yang berbeda antara satu dengan yang lainnya, baik dalam aspek materi dan metodenya maupun dalam aspek tujuan dan perubahan tingkah laku yang diharapkan, keanekaragaman jenis belajar ini muncul dalam dunia pendidikan sejalan dengan kebutuhan kehidupan manusia yang juga bermacam-macam diantaranya adalah belajar abstrak, belajar keterampilan, belajar sosial, belajar pemecahan masalah, belajar rasional, belajar kebiasaan, belajar apresiasi, dan belajar pengetahuan.<sup>30</sup>

- a. Belajar abstrak, yaitu belajar yang menggunakan cara-cara berfikir abstrak. Bertujuan untuk memperoleh pemahaman dan pemecahan masalah-masalah yang tidak nyata. Untuk itu dibutuhkan peranan akal yang kuat disamping penguasaan atas prinsip, konsep dan generalisasi, misalnya belajar matematika, tauhid dan kimia.
- b. Belajar keterampilan adalah belajar menggunakan gerakan-gerakan motorik. Bertujuan untuk memperoleh dan menguasai keterampilan jasmani tertentu. Untuk

---

<sup>30</sup>M. Dalyono, *Psikologi Pendidikan*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2007), hal.225

itu latihan-latihan intensif teratur amat diperlukan, misalnya belajar olahraga, musik, menari, beribadah sholat, dan haji.

- c. Belajar sosial adalah belajar memahami masalah-masalah dan teknik-teknik untuk memecahkan masalah tersebut. Bertujuan untuk menguasai pemahaman dan kecakapan dalam memecahkan masalah-masalah sosial seperti masalah yang bersifat kemasyarakatan. Belajar sosial juga bertujuan untuk mengatur dorongan nafsu pribadi demi kepentingan bersama dan memberi peluang kepada orang lain untuk memenuhi kebutuhannya secara berimbang.
- d. Belajar pemecahan masalah adalah belajar menggunakan metode-metode ilmiah atau berpikir secara sistematis, logis, teratur dan teliti. Tujuannya ialah untuk memperoleh kemampuan dan kecakapan kognitif untuk memecahkan masalah secara rasional, lugas dan tuntas.
- e. Belajar rasional adalah belajar dengan menggunakan kemampuan berpikir secara logis dan rasional (sesuai dengan akal sehat). Tujuannya ialah untuk memperoleh anekaragam kecakapan menggunakan prinsip-prinsip dan konsep-konsep.
- f. Belajar kebiasaan adalah proses pembentukan kebiasaan-kebiasaan baru atau perbaikan kebiasaan-

kebiasaan yang telah ada. Tujuannya agar siswa memperoleh sikap-sikap dan kebiasaan-kebiasaan perbuatan baru yang lebih tepat dan positif dalam arti selaras dengan kebutuhan ruang dan waktu (*kontekstual*).

- g. Belajar apresiasi adalah belajar mempertimbangkan arti penting atau nilai suatu objek. Tujuannya adalah agar siswa memperoleh dan mengembangkan daya rasa (*affective skilles*) dalam hal ini kemampuan dalam menghargai secara tetap terhadap nilai objek tertentu misalnya apresiasi sastra.
- h. Belajar pengetahuan adalah belajar dengan cara melakukan penyelidikan mendalam terhadap objek pengetahuan tertentu. Tujuan belajar pengetahuan ialah agar siswa memperoleh atau menambah informasi dan pemahaman terhadap pengetahuan tertentu yang biasanya lebih rumit dan memerlukan kiat khusus dalam mempelajarinya, misalnya dengan menggunakan alat-alat laboratorium dan penelitian lapangan.

Selain dari tipe-tipe belajar diatas, ada pula yang mengatakan bahwa cara atau gaya belajar termasuk dalam tipe-tipe belajar. Gaya belajar tersebut

yang terdapat pada seseorang ada beberapa tipe, yaitu visual, auditory dan kinestetik.<sup>31</sup>

#### 1) Visual

Seseorang yang bertipe visual akan cepat mempelajari bahan-bahan yang disajikan secara tertulis, bagan, grafik, gambar. Ia mudah mempelajari dan mengingat bahan pelajaran yang dapat dilihat dengan alat penglihatannya

#### 2) Auditory

Seseorang yang bertipe auditory akan mudah mempelajari bahan yang disajikan dalam bentuk suara, ia akan cepat menangkap bahan pelajaran dengan cara diterangkan atau didiskusikan daripada apa yang dilihat.

#### 3) Kinestetik

Seseorang yang bertipe kinestetik, pada waktu belajar banyak bergerak, tidak bisa diam disuatu tempat dan tidak bisa duduk diam disuatu tempat untuk waktu yang lama. Ia mudah mempelajari bahan yang berupa tulisan-tulisan dan gerakan-gerakan.

Ketiga tipe tersebut biasanya dimiliki oleh setiap orang, hanya saja ada salah satu dari ketiga

---

<sup>31</sup>Amir Tengku Ramly, *Pumping Talent Memahami Diri, Memompa Bakat*, (Depok: Kawan Pustaka, 2005), Cet. II, hal.41

tipe tersebut yang paling dominan pada diri seseorang.

Tipe-tipe belajar diatas perlu diketahui dan diperhatikan oleh guru maupun orang tua. Karena dengan memperhatikan tipe-tipe belajar anak, seorang pendidik dapat mengetahui cara bagaimana harus memberikan tindakan belajar untuk anak.

### **3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Konsentrasi Belajar**

Ada dua faktor yang dapat mempengaruhi konsentrasi belajar yaitu:

- a. Faktor internal yaitu faktor yang timbul dari dalam diri individu, diantaranya tekad yang kurang kuat untuk belajar, sifat emosi, reaksi terhadap lingkungan, misalnya kita melihat dua orang teman sedang berbisik-bisik, kita merasa mereka sedang membicarakan kita padahal tidak, haus, lapar, kurang sehat, target kerja yang kurang realistic, masalah pribadi dan rasa dosa atau rasa bersalah karena sesuatu hal.
- b. Faktor eksternal yaitu faktor yang bersumber dari luar diri individu.

Yaitu suara gaduh, teman dan orang disekitar kita yang bertanya atau mengajak bicara, tempat belajar yang

menghadap jendela atau jalan, tidak tersedia alat-alat yang diperlukan, meja, kursi, suhu kamar dan ruangan belajar, dan cara menyusun jadwal dan urutan belajar. Faktor kelelahan dapat menyebabkan penurunan konsentrasi. Kelelahan merupakan akibat aktifitas fisik dan mental. Kelelahan fisik dalam belajar jarang terjadi, kecuali jika belajar berjam-jam tanpa henti. Kelelahan mental sering terjadi dan merupakan penyebab menurunnya konsentrasi secara umum. Gejala yang paling menonjol dari kelelahan mental adalah rasa bosan dan jenuh.<sup>32</sup>

Dalam buku karangan The Liang Gie yang berjudul *Cara Belajar yang Efisien* dikemukakan beberapa sebab yang mengganggu konsentrasi, yaitu :

- a. Kurangnya minat terhadap mata pelajaran yang dipelajari.
- b. Gangguan keadaan sekeliling seperti bunyi radio yang terlampau keras, udara yang sangat panas atau juga bentuk meja dan kursi yang tidak enak dipakai.
- c. Masalah-masalah kecil atau buah-buahan pikiran yang pergi datang mengaduk otak sehingga sering memecah perhatian yang sedang dipusatkan.

---

<sup>32</sup>Hasbullah Thabrany, *Rahasia Sukses Belajar Bagaimana Memilih dan Belajar Di Perguruan Tinggi Amerika*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 1995) Cet.II, hal. 32-34

- d. Kesenadaan suatu bahan pelajaran sehingga menimbulkan kejenuhan dalam pikiran.
- e. Gangguan kesehatan dan keletihan badan.<sup>33</sup>

#### **D. Teori Belajar Behavioristik**

Teori belajar behavioristik merupakan teori yang mempelajari perilaku dalam proses pembelajaran, hal ini dikarenakan analisis yang dilakukan terletak pada perilaku yang nampak, terukur, tergambar dan dapat diprediksi. Belajar merupakan upaya melakukan perubahan perilaku manusia yang disebabkan oleh pengaruh lingkungannya. Behaviorisme bertujuan untuk mengetahui bagaimana perilaku individu yang belajar dipengaruhi oleh faktor lingkungan.

Behavioristik memandang bahwa belajar merupakan perubahan tingkah laku sebagai akibat dari adanya interaksi antar stimulus dan respon. Peserta didik dianggap telah melakukan belajar jika dapat menunjukkan perubahan tingkah lakunya. Contoh, peserta didik dapat dikatakan memiliki kemampuan membaca jika ia bisa menunjukkan kemampuan membacanya dengan baik.

Teori behavioristik hanya mengamati stimulus dan respons. Untuk itu, setiap materi atau perilaku yang ditunjukkan oleh guru disebut stimulus, dan setiap tindakan yang ditunjukkan oleh peserta didik atas tindakan guru

---

<sup>33</sup>The Liang Gie, *Cara Belajar...*, hal. 54



disebut respon. Rangkaian perilaku tersebut harus dapat diamati dan dapat diukur. Behavioristik sangat mengedepankan aspek pengukuran, karena dengan melakukan pengukuran maka setiap hal yang penting terkait perubahan tingkah laku dapat dilihat dan dinilai.

Adapun ciri dari teori behavioristik yakni lebih mengutamakan unsur bagian kecil yang bersifat mekanistik, mengutamakan peranan lingkungan, memprioritaskan pembentukan reaksi atau respon, mengedepankan pentingnya latihan, mengutamakan hasil belajar, dan keberhasilan dalam mendapatkan perilaku yang diinginkan. Teori behavioristik sering disebut S-R (Stimulus – Respon). Secara sederhana bahwa pembelajaran dengan teori ini lebih mengedepankan aksi dan reaksi dalam proses pembelajaran di kelas.

Teori belajar behavioristik saat ini masih mendominasi dalam praktek pembelajaran di Indonesia. Hal ini terlihat dalam penyelenggaraan pembelajaran pada tingkat paling dini, seperti Pendidikan Anak Usia Dini yang lebih cenderung membentuk kelompok bermain, TK, Sekolah Dasar, Sekolah Tingkat Menengah dan Atas, dan pada Perguruan Tinggi.

Implikasi teori belajar behavioristik dalam kegiatan pembelajaran sangat bergantung pada; tujuan pembelajaran, sifat materi pelajaran, karakteristik peserta didik, media dan sarana prasarana pembelajaran yang tersedia di sekolah.

Pembelajaran dengan teori belajar behavioristik memandang pengetahuan merupakan sesuatu yang obyektif, pasti, tetap, dan tidak berubah. Belajar diasumsikan dengan proses mendapatkan pengetahuan, sedangkan mengajar merupakan proses memindahkan pengetahuan ke peserta didik. Dengan demikian, peserta didik diharapkan dapat memahami dan mengimplementasikan apa yang diterima dalam proses pembelajaran.

Dalam pembelajaran menggunakan pendekatan teori belajar behavioristik, upaya pembiasaan dan mengedepankan disiplin sangat diutamakan. Hal ini menjadi inti dari proses belajar sehingga pembelajaran cenderung dikaitkan dengan penegakan disiplin. Ketidakmampuan peserta didik dalam menerima pengetahuan dianggap sebagai sebuah kesalahan yang perlu mendapatkan hukuman. Sebaliknya, kemampuan peserta didik dalam menerima pengetahuan dengan baik dikatakan sebagai perilaku yang baik dan perlu mendapatkan reward.

Tujuan pembelajaran menurut teori behavioristik ditekankan pada keberhasilan dalam menambah pengetahuan, dan peserta didik harus menunjukkan ketercapaian hasil belajar dalam bentuk menyusun laporan, kuis, atau tes. Peran yang harus dilakukan guru dalam proses pembelajaran, yaitu:

1. Membentuk kebiasaan peserta didik. Jangan berharap kebiasaan itu akan terbentuk dengan sendirinya.
2. Berhati-hati jangan sampai membentuk kebiasaan yang nantinya harus diubah, karena mengubah kebiasaan yang telah terbentuk adalah hal yang sangat sulit.
3. Jangan membentuk kebiasaan dengan cara yang sesuai dengan bagaimana kebiasaan itu akan digunakan.
4. Bentuklah kebiasaan dengan cara yang sesuai dengan bagaimana kebiasaan itu akan digunakan.

Evaluasi pembelajaran menurut teori ini lebih mengutamakan jawaban benar dan salah. Artinya, bila peserta didik menjawab secara “benar” sesuai dengan keinginan guru, hal ini menunjukkan bahwa peserta didik telah menyelesaikan tugas belajarnya. Evaluasi belajar dipandang terpisah dari kegiatan pembelajaran, dan biasanya dilakukan setelah selesai kegiatan pembelajaran. Teori ini menekankan hasil evaluasi terletak pada kemampuan peserta didik secara individual.

Untuk pelaksanaan proses pembelajaran dengan menggunakan teori belajar behavioristik ini terutama pada era revolusi industri 4.0 atau era digital, pembelajaran dapat dilakukan dengan pemanfaatan media-media teknologi seperti dengan penggunaan powerpoint dan multimedia. Penggunaan media ini dapat membantu guru dalam penyampaian pesan secara rinci dan efektif.

## **E. Penelitian Terdahulu**

1. Skripsi, Anjar Pujiayu Lestari. Tahun 2017. Judul Penelitian, Kebiasaan Sarapan Dengan Konsentrasi Belajar Anak Kelas 5-6 Di SDN Manduro Kabuh. Kebiasaan tidak sarapan pada anak-anak akan menyebabkan badan menjadi lemas, mengantuk, sulit menerima pelajaran, sulit berkonsentrasi turunnya gairah belajar dan kemampuan merespon. Tujuan penelitian untuk menganalisis hubungan kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar anak kelas 5-6 di SDN Maduro, Kabuh. Metode penelitian ini menggunakan analitik cross sectional, penelitian ini dilakukan di SDN Maduro Kabuh Jombang, populasinya yaitu semua anak kelas 5-6 SDN Maduro Kabuh Jombang sejumlah 50 anak, sampelnya 44 responden dengan menggunakan cluster random sampling. Alat ukur yaitu kuesioner dan dianalisis menggunakan korelasi spearman rank. Hasil penelitian Anjar Pujiayu Lestari menunjukkan dari 44 responden sebagian besar yaitu 24 responden (54,5%) memiliki kebiasaan sarapan yang negative. Sedangkan konsentrasi belajar bahwa dari 44 responden hamper setengah responden mempunyai konsentrasi sangat kurang yaitu 16 orang (36,4%). Tabulasi silang menunjukkan hamper setengahnya yaitu 12 responden (27,3%) memiliki kebiasaan sarapan yang negative dan

konsentrasi sangat kurang. Kesimpulannya adalah ada hubungan kebiasaan sarapan terhadap konsentrasi belajar anak di SDN Manduro Kabuh, Kabupaten Jombang. kesamaan dalam pengkajian ini serta yang bakal penulis lakukan yaitu meneliti pengaruh sarapan terhadap konsentrasi belajar. Sedangkan perbedaannya adalah terletak pada penelitian ini ingin melihat pengaruh sarapan terhadap konsentrasi belajar siswa kelas V sedangkan pada penelitian Anjar Pujiayu Lestari melihat kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar anak kelas 5-6.<sup>34</sup>

2. Skripsi, Istianah. Tahun 2014 Judul Penelitian, Pengaruh Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Terhadap mata pelajaran Matematika di Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 20 Bekasi.

Penelitian dilakukan di SMP Negeri 20 Bekasi Berlokasi di jl. Felesia I Jatibening II Pondok Gede. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 20 Bekasi, dan sampelnya adalah 12% dari seluruh jumlah populasi yakni 42 siswa. Pengumpulan data pada penelitian ini adalah menggunakan angket, wawancara, dan observasi.

---

<sup>34</sup>Anjar Pujiayu Lestari. *“Kebiasaan Sarapan Dengan Konsentrasi Belajar Anak Kelas 5-6 Di SDN Manduro Kabuh”*.(Skripsi S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang 2017)

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 variabel penelitian, variabel bebas sarapan pagi sedangkan variabel terikatnya hasil belajar. kesamaan dalam pengkajian ini serta yang bakal penulis lakukan yaitu meneliti pengaruh sarapan terhadap konsentrasi belajar. Sedangkan perbedaannya adalah terletak pada penelitian ini ingin melihat pengaruh sarapan terhadap konsentrasi belajar siswa kelas V sedangkan pada penelitian Istianah melihat Pengaruh Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Terhadap mata pelajaran Matematika di Kelas VIII.<sup>35</sup>

3. Jurnal Oni Hantia judul penelitian, Pengaruh kebiasaan sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar dan hasil belajar siswa di kelas V SDN 24 Kota Bengkulu. Hasil penelitian Oni 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

---

<sup>35</sup>Istianah. "*Pengaruh Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Terhadap mata pelajaran Matematika di Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 20 Bekasi*". (Skripsi Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah 2014)

pagi yang sehat sebagai sumber energi dalam belajar dan beraktivitas di sekolah yang mengakibatkan rendahnya hasil belajar siswa. 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), Y1 (konsentrasi belajar) dan Y2 (hasil belajar) berdasarkan perhitungan uji statistic 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.<sup>36</sup>

**Tabel 2.1**  
**Persamaan dan Perbedaan Penelitian Terdahulu**

No	Nama Peneliti	Jenis Peneliti	Variabel Peneliti	Perbedaan	Persamaan
1.	Anjar Pujiayu Lestari	Kuantitatif	Variabel pada penelitian ini menggunakan variabel bebas kebiasaan sarapan dan variabel terikat konsentrasi belajar	Objek penelitian, variabel terikat yang terdiri dari 1 variabel yaitu konsentrasi belajar.	Persamaan salah satu penelitian ini membahas tentang konsentrasi belajar siswa

<sup>36</sup> Oni Hantia “Pengaruh kebiasaan sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar dan hasil belajar siswa di kelas V SDN 24 Kota Bengkulu”(Jurnal Fakultas Tarbiyah Dan Tadris Institut Agama Islam Negeri Bengkulu 2021)

2.	Istianah	Kuantitatif	Sedangkan variabel terikatnya hasil belajar	Objek penelitian, variabel terikat yang terdiri dari 1 variabel yaitu konsentrasi belajar.	Persamaan penelitian ini sama-sama membahas tentang konsentrasi belajar siswa
3.	Oni Hantia	Kuantitatif	Variabel bebas kebiasaan sarapan pagi, variabel terikat konsentrasi belajar dan hasil belajar	Objek penelitian, variabel terikat yang terdiri dari 1 variabel yaitu konsentrasi belajar.	Persamaan pada penelitian ini salah satu variabelnya membahas tentang sarapan

## F. Kerangka Berpikir

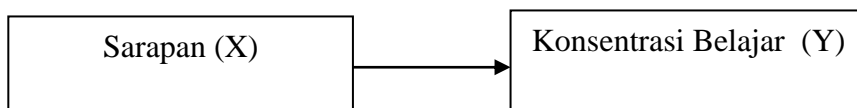
Berdasarkan kajian teori yang telah dikemukakan tersebut, menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar merupakan salah satu unsur penting dalam menunjang keberhasilan suatu tujuan pembelajaran. Pembelajaran dapat berhasil bila semua anak dapat menfokuskan pikirannya hanya pada pembelajaran untuk mencapai tujuan pembelajaran diinginkan.

Mudah atau sulitnya dalam mendapatkan fokus siswa selama pembelajaran dikelas tidak bergantung pada faktor eksternal seperti guru, ataupun lingkungan belajar siswa, tetapi bisa datang dari faktor internal siswa itu sendiri.



Faktor internal siswa yang penulis teliti adalah rasa lapar/kenyang yang dapat mempengaruhi konsentrasi siswa selama belajar di kelas. Siswa yang terbiasa sarapan dirumah dengan siswa yang tidak terbiasa sarapan dirumah sebelum berangkat sekolah mempunyai performa yang berbeda ketika mengikuti pembelajaran di kelas. Siswa yang tidak terbiasa sarapan, konsentrasinya mudah terganggu karena rasa lapar yang ia rasakan sejak pagi.

Dari uraian di atas tampak bahwa dalam proses pembelajaran, sarapan mempengaruhi konsentrasi siswa yang berdampak pada keberhasilan siswa dalam mengikuti pembelajaran dengan baik, sehingga tujuan pembelajaran yang dirancang guru dapat dengan mudah tercapai. Siswa akan mudah mengikuti pembelajaran dengan begitu materi pembelajaran terserap dengan baik dalam diri siswa. Untuk itulah penelitian ini ingin mengetahui apakah ada pengaruh antara sarapan dengan konsentrasi belajar siswa kelas V di Sekolah Dasar Negeri 66 Kota Bengkulu.



**Gambar 2.1**  
**Kerangka Berpikir**

Pada model kerangka pemikiran di atas menjelaskan bahwa sarapan merupakan stimulus yang diberikan kepada siswa Sekolah Dasar Negeri 66 Kota Bengkulu. Stimulus yang dimaksud adalah kegiatan sarapan yang mana sarapan ini berpengaruh terhadap konsentrasi belajar siswa. Kemudian di hubungan dengan teori Behavioristik, yang mana teori ini berasumsi bahwa penyebab terjadinya perubahan perilaku tergantung kepada kualitas rangsang (stimulus) yang dilakukan dengan organisme (individu). Artinya kualitas dari Sarapan seperti menu dan porsi dapat menentukan keberhasilan perubahan perilaku seseorang. Respon yang diharapkan pada Sarapan yakni Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri 66 Kota Bengkulu. Stimulus (rangsang) yang diberikan kepada individu dapat diterima atau ditolak. Apabila stimulus tersebut tidak diterima atau ditolak berarti stimulus itu tidak efektif di dalam mempengaruhi individu, dan berhenti di sini. Tetapi bila stimulus diterima oleh individu berarti ada pengaruh dari individu dan stimulus tersebut efektif.

Apabila stimulus telah mendapatkan perhatian dari organism (diterima) maka ia mengerti stimulus ini dan dilanjutkan kepada proses berikutnya. Setelah itu individu mengolah stimulus tersebut sehingga terjadi kesediaan untuk bertindak demi stimulus yang telah diterimanya

(bersikap). Akhirnya dengan dukungan fasilitas serta dorongan dari lingkungan maka stimulus tersebut mempunyai efek tindakan dari individu tersebut (perubahan perilaku).

### **G. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pernyataan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan 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, dan belum jawaban yang empirik.

#### 1. Hipotesis Kerja ( $H_a$ )

Ada pengaruh yang signifikan antara Sarapan terhadap Konsentrasi Belajar siswa Kelas V di Sekolah Dasar Negeri 66 Kota Bengkulu.

#### 2. Hipotesis Nihil ( $H_o$ )

Tidak ada pengaruh yang signifikan antara Pengaruh Sarapan terhadap Konsentrasi Belajar siswa Kelas V di Sekolah Dasar Negeri 66 Kota Bengkulu.

### **BAB III**

## **METODOLOGI 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 satu variabel dependen. Untuk mencari besarnya hubungan antara X (kebiasaan sarapan pagi) dan Y1 (konsentrasi belajar) digunakan teknik korelasi.<sup>37</sup>

Pendekatan pada penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif *ex post facto*. 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 penelitian yang variabel-variabel bebasnya telah terjadi. Perlakuan atau *treatment* tidak dilakukan pada saat

---

<sup>37</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2018), hal.130.

penelitian berlangsung, sehingga penelitian ini biasanya dipisahkan dengan penelitian eksperimen.<sup>38</sup>

*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.<sup>39</sup>

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah untuk menelaah dan menganalisis pengaruh sarapan terhadap konsentrasi belajar siswa di kelas, untuk menjelaskan pentingnya sarapan sebelum melakukan aktivitas di pagi hari, dan untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa di kelas.

## **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

### **1. Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri 66 Kota Bengkulu. Sekolah ini berlokasi di Jl. Pancur Mas II RT.09 RW.02 Kelurahan Sukarami Kecamatan Selebar Kota Bengkulu.

---

<sup>38</sup> Widarto, *Penelitian Ex Post Facto*, (Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta, 2013), hal.2.

<sup>39</sup> Suharsimi Arikunto, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2002), hal. 237.

## **2. Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan dari tanggal 09 juni 2022 sampai 21 juli 2022.

## **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

### **1. Populasi**

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.<sup>40</sup> Dalam Populasi penelitian harus menentukan siapa dan apa yang akan di jadikan populasi. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh siswa dan siswi di Sekolah Dasar Negeri 66 Kota Bengkulu yaitu sebanyak 396 Siswa.

Dalam penelitian ini penelitian mengambil responden siswa kelas V di Sekolah Dasar Negeri 66 Kota Bengkulu yaitu sebanyak 73 siswa, karena siswa di kelas V akan menghadapi ujian akhir sekolah sehingga mereka harus lebih fokus dalam mengikuti kegiatan belajar, dan seperti yang kita tahu siswa kelas V juga akan beranjak memasuki dunia SMP (Sekolah Menengah Pertama) yang menuntut mereka lebih serius lagi dalam mengikuti pembelajaran, seperti mereka akan lebih aktif dalam mengemukakan pendapat atau ide-ide.

---

<sup>40</sup>Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D...*”, hal.80

**Tabel 3.1**  
**Data Siswa-Siswi**  
**SD Negeri 66 Kota Bengkulu**

No	Kelas	Jumlah Laki-Laki	Jumlah Perempuan	Jumlah Siswa
1	Kelas I	28	28	56
2	Kelas II	35	28	63
3	Kelas III	29	31	60
4	Kelas IV	31	26	57
5	Kelas V	41	32	73
6	Kelas VI	44	43	87
Jumlah		208	188	396

*Sumber: Dokumen SD Negeri 66 Kota Bengkulu*

## 2. Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Teknik pengambilan sampel yaitu responden yang akan dijadikan sebagai sampel dalam penelitian ini mangacu pada jumlah populasi yang telah ditentukan. Untuk menentukan jumlah sampel dapat menggunakan rumus slovin yaitu sebagai berikut :

$$n = \frac{N}{N(d^2) + 1}$$

Keterangan :

$n$  = Jumlah sampel yang dicari

$N$  = Jumlah populasi

$d$  = Nilai presisi (0,1 atau 10%, dengan derajat kepercayaan 90%)

Jumlah siswa kelas V di Sekolah Dasar Negeri 66 Kota Bengkulu adalah 73 orang, maka sampel yang diambil:

$$n = \frac{73}{73 (0,1^2) + 1}$$

$$n = \frac{73}{73 (0,01) + 1}$$

$$n = \frac{73}{0,73 + 1}$$

$$n = \frac{73}{1,73}$$

$$n = 42,1$$

Berdasarkan dari hasil perhitungan tersebut didapatkan hasil 42,1 maka sampel yang didapat adalah 42 orang.

#### **D. Variabel Penelitian**

Menurut Hach dan Farhady dalam buku Sugiyono, menjelaskan, secara teoritis variabel dapat didefinisikan sebagai atribut seseorang atau obyek, yang mempunyai variasi antara satu orang dengan yang lain atau satu obyek dengan obyek yang lain.<sup>41</sup>

Penelitian ini terdiri dari dua Variabel, yaitu :

---

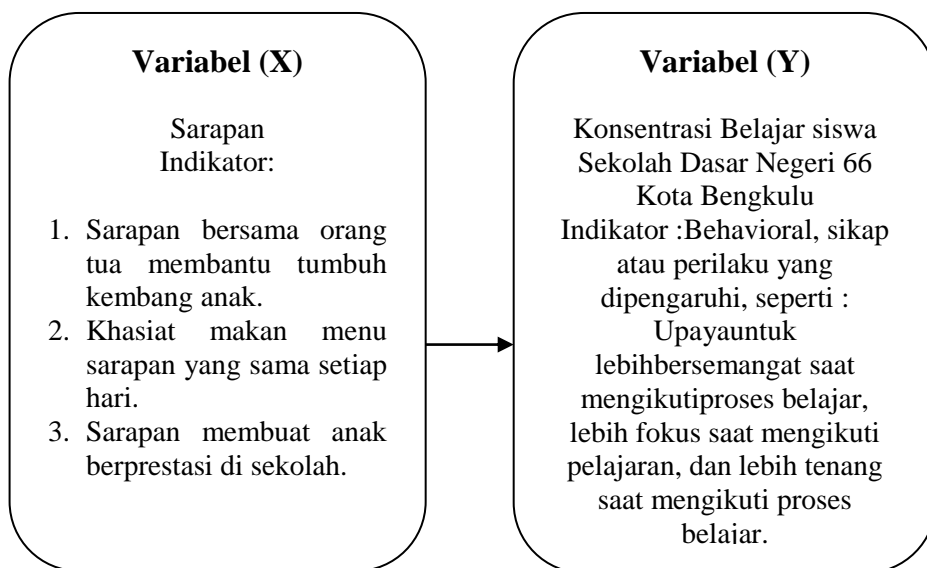
<sup>41</sup>Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D...*, hal.38.



- a. Variabel bebas yang mempengaruhi secara langsung variabel terikat. Dalam penelitian ini variabel pengaruh (X) adalah Sarapan.
- b. Variabel terikat merupakan variabel yang mendapat pengaruh dari variabel bebas. Dalam penelitian ini variabel terpengaruh (Y) adalah Konsentrasi belajar siswa kelas V di SD N 66 Kota Bengkulu.

#### E. Model Hubungan Antara Variabel

Hubungan antara variabel dalam penelitian ini adalah hubungan asimetris dua variabel (Bivariat) yaitu variabel pengaruh dan variabel terpengaruh yang dapat digambarkan sebagai berikut:



**Gambar 3.1**  
**Model Hubungan Antar Variabel**

## **F. Definisi Konseptual**

Definisi konseptual adalah generalisasi dari sekelompok fenomena tertentu sehingga dapat digunakan untuk menggambarkan fenomena yang ada".<sup>42</sup>

Untuk memperjelas variabel penelitian, maka penulis mendefinisikan secara konseptual masing-masing sebagai berikut:

1. Sarapan adalah makanan yang dikonsumsi sebelum atau pada 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 energy harian.
2. Konsentrasi Belajar suatu usaha pemusatan pikiran atau perhatian terhadap suatu mata pelajaran yang sedang dipelajari dengan mengesampingkan hal-hal lain yang tidak ada hubungannya dengan apa yang sedang dipelajari.

## **G. Definisi Operasional**

Definisi operasional adalah semacam petunjuk pelaksanaan bagaimana caranya mengukur suatu variabel. Adapun pengukuran masing-masing variabel tersebut berdasarkan indikator-indikator sebagai berikut:

---

<sup>42</sup>Masri Singarimbun dan Sofyan Effendi, *Metode Penelitian dan Survei LP3ES*, (Jakarta: LP3ES, 1983), h.193.

## 1. Variabel Independen (x) yaitu : Sarapan

Adapun indikator yang mempengaruhi kebiasaan sarapan anak sebagai berikut:<sup>43</sup>

### a. Sarapan bersama orang tua membantu tumbuh kembang anak

Manfaat tersebut adalah dapat membantu pertumbuhan tubuh pada anak menjadi lebih baik. Dalam penelitian tersebut para peneliti melakukan penelitian dengan mempelajari perilaku makan siswa, termasuk seberapa sering siswa tersebut rutin makan sarapan dan seberapa sering mereka ditemani dengan orang tua mereka saat sarapan. Dari klasifikasi siswa yang lebih sering sarapan bersama orang tua mereka, ditemukan bahwa mereka lebih memiliki postur tubuh yang proporsional dan ideal. Selain itu, mereka juga dinilai memiliki kesehatan tubuh yang lebih baik dibandingkan siswa yang jarang sarapan dengan orang tua.

### b. Khasiat makan menu sarapan yang sama setiap hari

Menurut penelitian mengonsumsi makanan yang sama untuk sarapan setiap hari bisa berpengaruh untuk manusia ketika mengambil keputusan yang lebih baik.

---

<sup>43</sup>Anjar Pujiayu Lestari, *Kebiasaan Sarapan Dengan Konsentrasi Belajar Anak Kelas 5- 6 di SDN Manduro Kabuh*, (Skripsi: STIK Inasan Cendekia Medika Jombang, 2017), hal. 18

c. Sarapan membuat anak berprestasi di sekolah

Ternyata sarapan tidak hanya memberikan 1 atau 2 manfaat saja, melainkan banyak. Seperti yang satu ini, yang mana sebuah penelitian menemukan bahwa sarapan dapat membuat anak berprestasi di sekolah. Anak-anak yang memiliki kualitas rendah pada sarapan dengan mengonsumsi makanan manis atau gorengan menunjukkan hasil yang tidak lebih baik dari anak-anak yang melewatkan waktu sarapan. Menurut studi ini sebagian besar diukur dari porsi konsumsi buah dan sayur. Kuncinya adalah selain sarapan, makan siang dan malam juga perlu konsumsi makanan yang sehat.

2. Variabel Dependen (y) yaitu : Konsentrasi Belajar dioperasionalkan sebagai berikut:

Adapun indikator Konsentrasi Belajar dalam penelitian ini adalah :<sup>44</sup>

a. Faktor eksternal, ada tiga hal yang bisa mempengaruhi, antara lain :

1) Lingkungan

Faktor lingkungan, misalnya anak diberi tugas menggambar. Pada saat yang bersamaan dia mendengar suara ramai dan itu lebih menarik

---

<sup>44</sup>Anjar Pujiayu Lestari, *Kebiasaan Sarapan Dengan Konsentrasi Belajar Anak Kelas 5-6 di SDN Manduro Kabuh*, Jurnal Gizi Anak Vol.1 No.3 (2018), hal.27

perhatiannya sehingga tugasnya pun diabaikan. Berarti lingkungan mempengaruhi konsentrasinya.

- 2) 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.

### 3) 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 neurotransmiternya lebih banyak menyebabkan anak cenderung menjadi hiperaktif. Jika hormon yang dihasilkan oleh neurotransmiternya 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 pengelihatn, 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 diterapkan untuk meningkatkan konsentrasinya.

Sedangkan parameter indikator dalam penelitian ini adalah :

1. Perilaku kognitif
2. Perilaku apektif
3. Perilaku psikomotorik
4. Perilaku bahasa

#### **H. Instrument Pengumpulan Data**

Instrument yang digunakan dalam pengumpulan data berbentuk non-tes yaitu angket, wawancara dan observasi. Angket dan observasi ini yang diperuntukkan kepada siswa, untuk mendapatkan informasi mengenai pengaruh sarapan

terhadap konsentrasi belajar siswa kelas V di Sekolah Dasar Negeri 66 Kota Bengkulu.

Sedangkan instrument non-tes dalam bentuk wawancara ini diperuntukkan kepada guru dan siswa, yang dipergunakan untuk mendapatkan informasi mengenai pengaruh sarapan terhadap konsentrasi belajar siswa kelas V di Sekolah Dasar Negeri 66 Kota Bengkulu.

## **I. Teknik Pengumpulan Data**

Sumber data primer adalah sumber data yang langsung memberikan data kepada pengumpul data. Sedangkan sumber data sekunder merupakan sumber yang tidak langsung memberikan data kepada pengumpul data, misalnya lewat orang lain atau lewat dokumen.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

### **1. Data primer**

Data primer adalah data yang diperoleh langsung dari lapangan atau melalui pengamatan langsung dari objek penelitian.

#### **a. Angket**

Angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket tertutup dengan sejumlah pertanyaan yang sudah disediakan jawabannya, sehingga responden tinggal memilih jawabannya. Adapun jumlah pertanyaan terdiri dari sepuluh pertanyaan untuk



variabel X (Sarapan) dan sepuluh pertanyaan untuk variabel Y (Konsentrasi Belajar). Dalam penelitian ini penyebaran angket dilakukan secara langsung oleh peneliti dengan bertemu langsung responden untuk mendapatkan data yang diinginkan sejumlah 42 orang responden dengan kriteria yang telah ditentukan. Berikut adalah angket kuesioner :

**Tabel 3.2**  
**Angket Sarapan**

<b>No.</b>	<b>Pernyataan</b>	<b>SL</b>	<b>SR</b>	<b>KD</b>	<b>TP</b>
1.	Saya selalu terbiasa melakukan sarapan				
2.	Saya mengkonsumsi susu atau sereal saat sarapan				
3.	Saya mengkonsumsi makanan instant saat sarapan				
4.	Saya melakukan sarapan sambil beraktifitas lain				
5.	Jika saya sarapan pagi sekitar jam 06.00 WIB apakah saya selalu makan siang sebelum jam 12.00 WIB				
6.	Sekolah saya selalu menyarankan untuk sarapan pagi				
7.	Keluarga saya selalu menyediakan sarapan dirumah				
8.	Setiap berangkat ke sekolah saya selalu sarapan				
9.	Saya sarapan selalu ditemani orang tua				

10	Sarapan saya selalu ada susu				
----	------------------------------	--	--	--	--

**Tabel 3.3**  
**Angket Konsentrasi Belajar**

No.	Pernyataan	SL	SR	KD	TP
1.	Saya selalu memperhatikan ketika guru menjelaskan materi di kelas				
2.	Saya tetap memperhatikan pelajaran saat dilaksanakan pada siang hari				
3.	Saya dapat menangkap pelajaran dengan baik, saat guru selalu menjaga ketenangan kelas				
4.	Saya dapat memahami penjelasan guru ketika guru sedang menjelaskan materi				
5.	Saya lebih cepat merespon ketika guru menggunakan metode pembelajaran yang inovatif				
6.	Saya selalu bertanya jika belum paham materi yang dijelaskan guru				
7.	Saya dapat menjawab pertanyaan guru jika diberi pertanyaan setelah materi selesai disampaikan				
8.	Saya tidak memperhatikan suara-suara yang diluar kelas ketika sedang belajar				
9.	Saya senang jika guru memberikan waktu untuk bertanya				
10	Saya dapat berkonsentrasi saat keadaan kelas tenang				

b. 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 SD N 66 Kota Bengkulu.

## 2. Data sekunder

Data sekunder adalah data yang diperoleh melalui beberapa literatur yang ada hubungannya dengan masalah penelitian. Sumber data sekunder di dalam penelitian ini adalah perpustakaan UINFAS Bengkulu, perpustakaan Prodi, google scholar, jurnal untuk mencari data yang diperlukan yang ada hubungannya dengan masalah yang diteliti serta peneliti juga mengambil data-data yang dimiliki Sekolah Dasar Negeri 66 Kota Bengkulu.

## **J. Uji Validitas dan Reliabilitas**

### **1. Uji Validitas**

Validitas mengacu pada aspek ketepatan dan kecermatan hasil pengukuran. Pengukuran sendiri dilakukan untuk mengetahui seberapa banyak aspek (dalam arti kuantitatif) suatu aspek psikologis terdapat

dalam diri seseorang, yang dinyatakan oleh skornya pada instrument pengukur yang bersangkutan.<sup>45</sup>

Validitas adalah suatu indeks yang menunjukkan alat ukur tersebut benar-benar mengukur apa yang diukur. yang menunjukkan ketepatan dalam suatu instrument. Validitas merupakan derajat ketepatan antara data yang terjadi pada obyek penelitian dengan daya yang dapat dilaporkan oleh peneliti, dengan demikian data yang valid adalah data yang tidak berbeda antara data yang diperoleh peneliti dengan data yang sesungguhnya terjadi terhadap obyek penelitian.<sup>46</sup>

Untuk mengetahui tingkat validitas tes, maka uji validitas dalam penelitian dalam penelitian ini akan diuji cobakan kepada siswa kelas V di SDN 66 Kota Bengkulu, dengan menggunakan teknik korelasi *product moment* dengan menggunakan rumus yaitu sebagai berikut:

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

Keterangan:

$R_{xy}$  : Koefisien korelasi tes yang telah disusun dengan kriteria

---

<sup>45</sup>Suryani dan Hendriyadi, *Metode Riset Kuantitatif (Teori dan Aplikasi Pada Penelitian Bidang Manajemen dan Ekonomi Islam)*, (Jakarta:Pramedia Group, 2015), hal. 144

<sup>46</sup>Juliansyah Noor, *Metodelogi Penelitian*, (Jakarta: Prenadamedia Group, 2011), hal. 132

- N : Jumlah responden  
 XY : Jumlah perkalian antara X dan Y  
 X : Skor masing-masing responden variabel X  
 Y : Skor masing-masing responden variabel Y<sup>47</sup>

Kriteria validasinya adalah jika  $r_{hitung} > r_{tabel}$ .

Berdasarkan tabel menemukan jawaban validitas soal nomor 1 sebagai berikut :

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

$$R_{xy} = \frac{20(35548) - (1084)(1348)}{\sqrt{\{20 \cdot 29984 - (1084)^2\} \{20 \cdot 4486 - (1348)^2\}}}$$

$$R_{xy} = 0,351$$

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) dan variabel konsentrasi belajar (Y) yang terdiri dari 20 butir item dengan banyak sampel 42 orang, terdapat 15 butir soal valid dan 5 soal tidak valid. Item dinyatakan valid dalam variabel Kebiasaan dengan koefisien validitas  $> 0,63$  taraf signifikansi 5%.

### Tabel 3.4

---

<sup>47</sup>Muri Yusuf, *Metode Penelitian (Kuantitatif, Kualitatif dan Penelitian Gabungan)*, (Jakarta: Pramedia, 2014), hal.239

### Hasil Uji Validitas Lapangan

No Item	Reliabilitas	Validitas	Interpretasi	Keterangan
1	0,9926	-0,351	Tidak	Tidak
2	0,9926	-0,251	Tidak	Tidak
3	0,9926	0,7512	Valid	Digunakan
4	0,9926	0,6877	Valid	Digunakan
5	0,9926	0,6877	Valid	Digunakan
6	0,9926	0,6877	Valid	Digunakan
7	0,9926	0,5691	Valid	Digunakan
8	0,9926	0,894	Valid	Digunakan
9	0,9926	0,8278	Valid	Digunakan
10	0,9926	0,5382	Valid	Digunakan
11	0,9926	0,7126	Valid	Digunakan
12	0,9926	0,7145	Valid	Digunakan
13	0,9926	0,7136	Valid	Digunakan
14	0,9926	0,7136	Valid	Digunakan
15	0,9926	0,7136	Valid	Digunakan
16	0,9926	0,6183	Valid	Digunakan
17	0,9926	-0,379	Tidak	Tidak
18	0,9926	0,5291	Valid	Digunakan
19	0,9926	-0,428	Tidak	Tidak
20	0,9926	-0,118	Tidak	Tidak

## 2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas adalah indeks yang menunjukkan sejauh mana alat ukur dapat dipercaya atau mampu diandalkan. Menunjuk pada satu pengertian yaitu bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data karena instrumen tersebut sudah baik. Apabila datanya memang benar sesuai dengan kenyataannya maka beberapa kali pun diambil tetap hasilnya akan sama.<sup>48</sup>

---

<sup>48</sup>Juliansyah Noor, *Metodelogi Penelitian*, (Jakarta: Prenadamedia Group, 2011), hal. 130

Uji reliabilitas dilakukan setelah diketahui validitas masing-masing item soal. Adapun rumus untuk menguji reliabilitas tes diatas adalah dengan menggunakan rumus *KR 21* adalah sebagai berikut:

$$r_i = \frac{k}{(k - 1)} \left( 1 - \frac{M(k - M)}{k S_t^2} \right)$$

Keterangan:

$r_i$  : Reliabilitas instrumen

$k$  : Banyaknya butir pertanyaan atau banyaknya soal

$M$  : Mean skor total

$S_t^2$  : Varians soal<sup>49</sup>

Adapun rumus mencari varians total adalah sebagai berikut:

$$S_t^2 = \frac{\sum X_t^2}{n} - \frac{(\sum X_t)^2}{n^2}$$

Mencari nilai reabilitas setiap item angket dengan menggunakan rumus *KR 21*, sebagai berikut :

$$K = 20$$

$$S_t^2 = 373,13$$

$$\sum S_t^2 = 21,276$$

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

---

<sup>49</sup>Sugiyono, *Statistika untuk Penelitian* (Bandung: Alfabeta, 2005) hal. 280

$$r_i = \frac{k}{(k-1)} \left( 1 - \frac{M(k-M)}{k S_{t^2}} \right)$$

$$r_i = \frac{20}{(20-1)} \left( 1 - \frac{(373,13)}{21,276} \right)$$

$$r_i = \frac{20}{(19)} \left( 1 - \frac{(373,13)}{21,276} \right)$$

$$r_i = (1,0526) \left( 1 - \frac{(373,13)}{21,276} \right)$$

$$r_i = (1,0526) (1 - 17,537)$$

$$r_i = (1,526) (16,537)$$

$$r_i = 0,99$$

Berdasarkan analisis menggunakan rumus Alfa Cronbach Reabilitas variabel X dan Y di peroleh hasil  $0,74 > 0,600$ , maka angket variabel (X) dan (Y) dinyatakan reabilitas.

## K. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan cara menganalisis data penelitian termasuk alat-alat statistik yang relavan untuk digunakan dalam penelitian. Teknik analisis data juga merupakan suatu pengelompokkan data dari data-data yang sudah dikumpulkan oleh peneliti. Dalam penelitian ini mengharapakan bagi pengelola data tersebut dapat menjadi data yang akurat serta kongkrit dari subjek penelitian.<sup>50</sup>

### 1. Uji Pra Syarat

---

<sup>50</sup>Suharsismi Arikunto, *Produser Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), hal. 163



a. Uji Normalitas Data

Menggunakan uji chi kuadrat ( $X^2$ )

$$X^2 = \sum_{i=1}^k \frac{(f_o - f_h)^2}{f_h}$$

Keterangan :

$X^2$  : Chi kuadrat

$f_o$  : Frekuensi yang diobservasi

$f_h$  : Frekuensi yang diharapkan Jika  $X_{hitung} \leq$

$X_{tabel}$

maka distribusi data normal

Jika  $X_{hitung} > X_{tabel}$  maka distribusi data tidak normal<sup>51</sup>

b. Uji Persentase data

$$P = \frac{\sum F}{N}$$

Keterangan :

P= Persentase

F= Frekuensi / jumlah jawaban responden

N= Jumlah responden

## 2. Uji Hipotesis

Untuk mengukur kegiatan X dan Y dan membuktikan hasil penelitian tentang pengaruh sarapan terhadap konsentrasi belajar siswa kelas V di sekolah

---

<sup>51</sup>Sugiyono, *Statistika Untuk Penelitian*, (Bandung: alfabeta, 2016), hal. 79

dasar negeri 66 kota Bengkulu dengan menggunakan regresi linear sederhana. Analisis regresi linear sederhana adalah hubungan secara linear antara satu variabel independen (X) dengan variabel dependen (Y). Analisis regresi sederhana dapat digunakan untuk mengetahui arah dari hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat, apakah memiliki hubungan positif atau negatif serta untuk memprediksi nilai dari variabel terikat apabila nilai variabel bebas mengalami kenaikan ataupun penurunan. Pada regresi sederhana biasanya data yang digunakan memiliki skala interval atau rasio.

Rumus regresi linear sederhana sebagai berikut:

$$Y = a + bX$$

Keterangan:

Y = Variabel dependen (variabel terikat)

X = Variabel independent (variabel bebas)

a = Konstanta (nilai dari Y apabila X = 0)

b = Koefisien regresi (pengaruh positif atau negatif)

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Deskripsi Wilayah Penelitian

##### 1. Profil SD Negeri 66 Kota Bengkulu

Nama Sekolah : SD Negeri 66 Kota Bengkulu  
 Alamat : Jalan Pancur Mas II RT.09 RW.02  
 Kel. Sukarami Kec. Selebar  
 Kota Bengkulu  
 NPSN : 10702618  
 Status Sekolah : Negeri  
 Tahun SK Didirikan : 1994  
 Status Tanah : Milik Pemerintah  
 Status Bangunan : Didirikan Oleh Pemerintah

##### 2. Keadaan Guru SD Negeri 66 Kota Bengkulu

**Tabel 4.1**  
**Daftar Nama Guru dan Staf Administrasi**  
**SD Negeri 66 Kota Bengkulu**

No.	Nama	Jabatan
1	Hambali, A.Md.Akt, S.Pd	Kepala sekolah
2	Afridaneti, A.Ma.Pd, S.Pd	Guru Kelas
3	Ari Listiani, S.Pd.I	Guru Kelas
4	Endang Sulpiana, S.Pd	Guru Kelas
5	Enidasuri, A.Ma.Pd	Guru Kelas
6	Ertin Novriani, A.Md, S.Pd	Guru Kelas

7	Fenti Febriyani, S.Pd	Guru Kelas
8	Hamidah, A.Md.Akt, S.Pd	Guru Kelas
9	Jamilawati, A.Ma.Pd, M.Pd	Guru Kelas
10	Kusnayati, S.Pd	Guru Kelas
11	Marlis, S.Pd	Guru Kelas
12	Novry Jaya, S.Pd	Guru Mapel
13	Ratna Ningsih, S.Pd	Guru Kelas
14	Rian Hadi, S.Pd.I	Guru Kelas
15	Risma Zuhada, S.Pd	Guru Kelas
16	Saleha, S.Ag	Guru Mapel
17	Semminar Panjaitan, S.Pd	Guru Kelas
18	Sumarni	Pesuruh/Office Boy
19	Surna Aini, A.Ma.Pd, S.Pd	Guru Kelas
20	Yudi Hernanda, S.Pd.I	Guru Kelas
21	Yuli Hartati, S.Pd	Guru Kelas

*Sumber: Dokumen SD Negeri 66 Kota Bengkulu*

### **3. Keadaan Siswa-Siswi SD Negeri 66 Kota Bengkulu**

**Tabel 4.2**  
**Data Siswa-Siswi**  
**SD Negeri 66 Kota Bengkulu**

<b>No.</b>	<b>Kelas</b>	<b>Jumlah Laki-Laki</b>	<b>Jumlah Perempuan</b>	<b>Jumlah Siswa</b>
1	Kelas I	28	28	56

2	Kelas II	35	28	63
3	Kelas III	29	31	60
4	Kelas IV	31	26	57
5	Kelas V	41	32	73
6	Kelas VI	44	43	87
Jumlah		208	188	396

*Sumber: Dokumen SD Negeri 66 Kota Bengkulu*

#### **4. Sarana dan Prasarana SD Negeri 66 Kota Bengkulu**

**Tabel 4.3**  
**Data Sarana dan Prasarana**  
**SD Negeri 66 Kota Bengkulu**

<b>No.</b>	<b>Jenis Ruangan</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Keterangan</b>
1	Ruang Kepala Sekolah	1	Baik
2	Ruang Dewan guru	1	Baik
3	Rumah Penjaga Sekolah	1	Baik
4	Ruang Perpustakaan	1	Baik
5	Rumah Dinas Guru	1	Baik

6	Ruang uks	1	Baik
7	Ruang Musholah	1	Baik
8	Jumlah ruang kelas	13	Baik
9	Jumlah WC	4	Baik
10	Gudang	1	Baik
11	Kantin	6	Baik
12	Bank Sampah	1	Baik
13	Komputer/Labtop	1	Baik
14	Printer	1	Baik
15	Alat olahraga		
	a. Matras	1	
	b. Bola futsal	3	
	c. Bola volly	2	
	d. Kaset senam	2	
	Gawang futsal	2	Baik

*Sumber: Dokumen SD Negeri 66 Kota Bengkulu*

## **5. Visi, Misi dan Tujuan SD Negeri 66 Kota Bengkulu**

### **a. Visi**

Sekolah dengan lingkungan belajar yang mampu mengembangkan seluruh potensi peserta

didik secara maksimal yang di jiwai oleh nilai-nilai budaya dan karakter bangsa.

b. Misi

- 1) Mengembangkan sikap dan perilaku religius didalam dan diluar sekolah,
- 2) Mengembangkan budaya gemar membaca, rasa ingin tahu, bertoleransi, bekerjasama, saling menghargai, disiplin, jujur, kerja keras, kreatif, dan mandiri
- 3) Menciptakan lingkungan sekolah yang aman, rapi, bersih, dan nyaman.

c. Tujuan

- 1) Membina siswa agar memiliki pendidikan dasar.
- 2) Mendidik siswa agar mampu membedakan mana yang terbaik diantara yang baik.
- 3) Siswa memiliki integritas tinggi dan disiplin.
- 4) Siswa aktif dalam kegiatan dan kreatif dalam pendidikan serta terampil dalam ilmu pengetahuan.
- 5) Siswa memiliki dasar-dasar agama, aqidah dan akhlak yang mulia.
- 6) Siswa mencintai lingkungan yang sehat.

## B. Deskripsi Data

Bagian ini menguraikan dan menganalisis hasil nilai angket. Soal angket yang telah diberikan kepada siswa pada kelas V dengan menggunakan soal yang telah dibagikan. Instrumen soal diberikan kepada siswa sebelum peneliti melakukan penelitian.

### 1. Penyajian Data

Untuk mengetahui data penyajian pengaruh sarapan (X) terhadap konsentrasi belajar (Y) siswa kelas V SDN 66 Kota Bengkulu, dapat diperoleh dari hasil angket yang disebarkan kepada siswa kelas V sebanyak 42 siswa. Berikut tahapan penyajian data :

#### 1. Data Rekapitulasi Angket Penelitian

Penjelasan ini merupakan data rekapitulasi angket yang mana dilakukan uji coba angket pada bab III, berdasarkan uji coba angket sebanyak 42 siswa dengan item angket variabel X sebanyak 10 butir soal dan item angket variabel Y sebanyak 10 butir soal, maka dapat diperoleh data rekapitulasi sebagai berikut :

**Tabel 4.4**  
**Rekapitulasi Angket Setelah Uji Coba**

No	Variabel X (Kebiasaan Sarapan Pagi)	Variabel Y (Konsentrasi Belajar)
1	27	32



2	37	36
3	21	34
4	32	36
5	30	36
6	30	32
7	31	32
8	32	34
9	32	36
10	32	36
11	32	32
12	32	30
13	32	34
14	32	34
15	32	34
16	32	30
17	32	30
18	32	34
19	32	36
20	32	36
21	24	36

22	23	36
23	23	32
24	26	36
25	21	36
26	29	36
27	17	32
28	17	36
29	15	36
30	17	36
31	15	33
32	17	18
33	15	18
34	17	20
35	15	21
36	17	26
37	17	36
38	19	22
39	32	36
40	32	36
41	20	22

42	32	34
Total	1084	1348

## 2. Deskripsi Variabel

### a. Deskripsi variabel kebiasaan sarapan pagi

Berdasarkan data penelitian yang telah dikumpulkan dari variabel kebiasaan sarapan pagi (X), maka dihasilkan statistic deskriptif sebagai berikut yaitu :

		Variabel sarapan pagi
N	Valid	8
	Missing	2
Mean		25,64865
Median		29
Mode		32
Std. Deviation		7,091529
Varians		50,28979
Range		37
Minimum		15
Maximum		37
SUM		1084

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa perolehan nilai variabel sarapan pagi (X) dari sampel 42 siswa didapatkan nilai mean (nilai rata-rata) sebesar 25,64, median (Nilai Tengah) sebesar 29, mode (Modus/Nilai yang sering muncul) adalah nilai 32, standar deviasi sebesar 7,091, varians sebesar 50,289, range bernilai 37, nilai terendah 15, nilai tertinggi 37 dan jumlah dari nilai variabel sarapan pagi (X) 1084.

b. Deskripsi variabel konsentrasi belajar.

Berdasarkan data penelitian yang telah dikumpulkan dari variable konsentrasi belajar (Y), maka dihasilkan statistic deskriptif sebagai berikut yaitu :

		Variabel konsentrasi belajar
N	Valid	7
	Missing	3
Mean		32,37838
Median		34
Mode		36
Std. Deviation		5,219362
Varians		27,24174

Range	37
Minimum	18
Maximum	36
SUM	512

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa perolehan nilai variabel sarapan pagi (X) dari sampel 42 siswa didapatkan nilai mean (nilai rata-rata) sebesar 32,37, median (Nilai Tengah) sebesar 34, mode (Modus/Nilai yang sering muncul) adalah nilai 36, standar deviasi sebesar 5,219, varians sebesar 27,24, range bernilai 37, nilai terendah 18, nilai tertinggi 36 dan jumlah dari nilai variabel konsentrasi belajar (Y) 1348.

### C. Analisis Data

Sebelum melakukan uji hipotesis penelitian dengan uji regresi linear sederhana, akan dilakukan uji prasyarat analisa data yang terdiri dari uji normalitas dan uji homogenitas untuk menetapkan rumus yang digunakan.

#### 1. Uji Normalitas Data

Uji normalitas berguna 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. 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 populasi yang berdistribusi normal.

**Tabel 4.5**  
**Distribusi frekuensi uji normalitas variabel X**

No.	X	Z	f(z)	s(z)	(fz)-s(z)
1	27	0,19055852	0,575564	0,027027	0,548537
2	37	1,600691564	0,945277	0,054054	0,891223
3	21	-0,655521307	0,256066	0,081081	0,174985
4	32	0,895625042	0,814773	0,108108	0,706665
5	30	0,613598433	0,73026	0,162162	0,568097
6	30	0,613598433	0,73026	0,162162	0,568097
7	31	0,754611737	0,774759	0,189189	0,58557
8	32	0,895625042	0,814773	0,540541	0,274233
9	32	0,895625042	0,814773	0,540541	0,274233
10	32	0,895625042	0,814773	0,540541	0,274233
11	32	0,895625042	0,814773	0,540541	0,274233
12	32	0,895625042	0,814773	0,540541	0,274233
13	32	0,895625042	0,814773	0,540541	0,274233
14	32	0,895625042	0,814773	0,540541	0,274233
15	32	0,895625042	0,814773	0,540541	0,274233
16	32	0,895625042	0,814773	0,540541	0,274233

17	32	0,895625042	0,814773	0,540541	0,274233
18	32	0,895625042	0,814773	0,540541	0,274233
19	32	0,895625042	0,814773	0,540541	0,274233
20	32	0,895625042	0,814773	0,540541	0,274233
21	24	-0,232481394	0,408082	0,567568	0,159485
22	23	-0,373494698	0,35439	0,621622	0,267231
23	23	-0,373494698	0,35439	0,621622	0,267231
24	26	0,049545215	0,519758	0,648649	0,128891
25	21	-0,655521307	0,256066	0,675676	0,41961
26	29	0,472585128	0,681745	0,702703	0,020957
27	17	-1,219574525	0,111313	0,756757	0,645444
28	17	-1,219574525	0,111313	0,756757	0,645444
29	15	-1,501601134	0,0666	0,783784	0,717184
30	17	-1,219574525	0,111313	0,810811	0,699498
31	15	-1,501601134	0,0666	0,837838	0,771238
32	17	-1,219574525	0,111313	0,864865	0,753552
33	15	-1,501601134	0,0666	0,891892	0,825292
34	17	-1,219574525	0,111313	0,918919	0,807606
35	15	-1,501601134	0,0666	0,945946	0,879346
36	17	-1,219574525	0,111313	1	0,888687
37	17	-1,219574525	0,111313	1	0,888687
38	19	-0,937547916	0,174238		
39	32	0,895625042	0,814773		
40	32	0,895625042	0,814773		
41	20	-0,796534612	0,212861		
42	32	0,895625042	0,814773		
		0,952792598	0,829652	21,21622	20,38656

a. Mencari *mean* dengan rumus

$$\bar{X} = \frac{\sum FXi}{n} = \frac{1084}{42} = 25,80952$$

b. Menentukan standar deviasi

$$SD = \sqrt{\frac{\sum fixi}{n} - \left(\frac{\sum fixi}{n}\right)^2}$$

$$SD = \sqrt{\frac{1084}{42} - \left(\frac{1084}{42}\right)^2}$$

$$SD = \sqrt{6,6564 - 6,6564}$$

$$SD = \sqrt{1084}$$

$$SD = 32,924$$

**Tabel 4.6**  
**Distribusi frekuensi uji normalitas variabel Y**

No.	Y	Z	f(z)	s(z)	(fz)-s(z)
1	32	-0,072495137	0,471104	0,027027	0,444077
2	36	0,693882027	0,756122	0,054054	0,702068
3	34	0,310693445	0,621983	0,081081	0,540902
4	36	0,693882027	0,756122	0,135135	0,620987
5	36	0,693882027	0,756122	0,135135	0,620987
6	32	-0,072495137	0,471104	0,189189	0,281915
7	32	-0,072495137	0,471104	0,189189	0,281915
8	34	0,310693445	0,621983	0,216216	0,405767
9	36	0,693882027	0,756122	0,27027	0,485852
10	36	0,693882027	0,756122	0,27027	0,485852
11	32	-0,072495137	0,471104	0,297297	0,173807
12	30	-0,455683719	0,324309	0,324324	1,56E-05
13	34	0,310693445	0,621983	0,405405	0,216578
14	34	0,310693445	0,621983	0,405405	0,216578
15	34	0,310693445	0,621983	0,405405	0,216578
16	30	-0,455683719	0,324309	0,459459	0,135151
17	30	-0,455683719	0,324309	0,459459	0,135151
18	34	0,310693445	0,621983	0,486486	0,135497



19	36	0,693882027	0,756122	0,594595	0,161527
20	36	0,693882027	0,756122	0,594595	0,161527
21	36	0,693882027	0,756122	0,594595	0,161527
22	36	0,693882027	0,756122	0,594595	0,161527
23	32	-0,072495137	0,471104	0,621622	0,150518
24	36	0,693882027	0,756122	0,702703	0,053419
25	36	0,693882027	0,756122	0,702703	0,053419
26	36	0,693882027	0,756122	0,702703	0,053419
27	32	-0,072495137	0,471104	0,72973	0,258626
28	36	0,693882027	0,756122	0,810811	0,054689
29	36	0,693882027	0,756122	0,810811	0,054689
30	36	0,693882027	0,756122	0,810811	0,054689
31	33	0,119099154	0,547402	0,837838	0,290436
32	18	-2,754815212	0,002936	0,891892	0,888956
33	18	-2,754815212	0,002936	0,891892	0,888956
34	20	-2,37162663	0,008855	0,918919	0,910064
35	21	-2,180032339	0,014628	0,945946	0,931318
36	26	-1,222060884	0,110842	0,972973	0,862131
37	36	0,693882027	0,756122	1	0,243878
38	22	-1,988438048	0,023382		
39	36	0,693882027	0,756122		
40	36	0,693882027	0,756122		
41	22	-1,988438048	0,023382		
42	34	0,310693445	0,621983		
		-2,278418597	0,011351	19,54054	19,52919

a. Mencari *mean* dengan rumus

$$\bar{X} = \frac{\sum FXi}{n} = \frac{1348}{42} = 32,0952$$

b. Menentukan standar deviasi

$$SD = \sqrt{\frac{\sum fixi}{n} - \left(\frac{\sum fixi}{n}\right)^2}$$

$$SD = \sqrt{\frac{1348}{42} - \left(\frac{1348}{42}\right)^2}$$

$$SD = \sqrt{56,648 - 56,648}$$

$$SD = \sqrt{1348}$$

$$SD = 36,7151$$

**Tabel 4.7**  
**Uji Normalitas**

Variabel	L hitung
Sarapan Pagi (X)	0,970912
Konsentrasi Belajar (Y)	0,892365

Dari hasil tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai signifikan dari masing-masing variabel menunjukkan lebih besar dari nilai 0,05. Adapun untuk nilai hasil L hitung variabel kebiasaan sarapan pagi (X) sebesar 0,97 untuk variabel konsentrasi belajar (Y) dengannilai sebesar 0,89. Maka dari itu karena dari kedua nilai uji signifikan masing-masing variabel lebih besar dari 0,05 dengan demikian populasi berasal dari distribusi normal.

## 2. Uji persentase

Sebanyak 43% siswa memiliki kebiasaan sarapan di pagi hari. Pada variabel konsentrasi belajar, jumlah mahasiswa yang dinyatakan memiliki konsentrasi belajar yang baik sejumlah 48%, sisanya memiliki konsentrasi belajar yang kurang karena

belum memiliki kebiasaan sarapan di pagi hari.

Dengan rumus

$$P = \frac{\sum F}{N}$$

Variabel	f (n)	Persentase (%)
Sarapan Pagi (X)	10	43%
Konsentrasi Belajar (Y)	10	48%

#### D. Uji Hipotesis Data

Setelah melakukan uji prasyarat yaitu uji normalitas dan uji persentase, maka selanjutnya adalah uji hipotesis penelitian. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa kelas V di SD Negeri 66 Kota Bengkulu, Pengujian hipotesis dilakukan untuk masing-masing hipotesis yang terdapat dalam penelitian Pengaruh variabel kebiasaan sarapan pagi (X) terhadap konsentrasi belajar (Y). Maka dapat dikemukakan persamaan regresi linearnya sebagai berikut :

$$Y = a + bX$$

Dimana harga a dan b sebagai berikut :

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

maka dapat terlihat dari tabel berikut:

**Tabel 4.8**  
**Hasil Pengujian Regresi Variabel X dan Y**

$\sum x =$	1084
$\sum y =$	1348
$\sum X^2 =$	29984
$\sum Y^2 =$	44486
$\sum XY =$	35548

$$a = \frac{(1348 \cdot 29984) - (1084 \cdot 35548)}{42(29984) - (1084)^2} \qquad b = \frac{42(29984) - (1084)^2}{42(35548) - (1084)(1348)}$$

$$a = 3,511707 \qquad b = 0,8434$$

$Y = a + bx$
$Y = 3,511707 + 0,8434x$

Koefisien b

disebut koefisien arah regresi dan menyatakan perubahan rata-rata variabel konsentrasi belajar untuk setiap perubahan variabel kebiasaan sarapan pagi sebesar satu unit.

Perubahan ini adalah pertambahan bila b bertanda positif dan penurunan bila b bertanda negatif.

Hasil perhitungan terlihat pada tabel di atas  $b = 0,8434$  bertanda positif yang berarti setiap kali variabel kebiasaan pagi bertambah satu, maka rata-rata variabel konsentrasi belajar bertambah sebesar 0,8434, penambahan ini adalah signifikan. Dari tabel di atas pada kolom t terdapat

nilai 3,511. besarnya nilai t dapat dijadikan petunjuk untuk menjawab hipotesis di bawah ini :

$H_0$  : = 0, tidak terdapat pengaruh kebiasaan sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar siswa kelas V di SDN 66 Kota Bengkulu.

$H_1$  :  $\neq 0$ , terdapat pengaruh kebiasaan sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar siswa kelas V di SDN 66 Kota Bengkulu

Dari tabel di atas diketahui besarnya nilai t parsial adalah 3,511 dengan signifikansi 5% > dari t tabel 0,514 jadi terdapat pengaruh kebiasaan sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar siswa kelas V di SDN 66 Kota Bengkulu selain membandingkan nilai t, untuk mengetahui pengaruh kebiasaan sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar siswa kelas V di SDN 66 Kota Bengkulu dengan nilai sig, jika nilai sig sebesar 0,02 lebih  $\leq$  dari 0,05, yang berarti variabel sarapan berpengaruh positif kepada variabel konsentrasi belajar siswa

#### **E. Pembahasan**

Proses penelitian yang dilaksanakan oleh peneliti untuk mendeskripsikan hasil penelitian yang terdiri dari a) menetapkan rumusan masalah dan tujuan masalah, b) kemudian melakukan uji coba validitas dan reabilitas angket yang nanti menjadi instrumen penelitian, c) pengambilan data primer dan data sekunder penelitian dengan menyebarkan angket dan dokumentasi penelitian,

d) data yang terkumpul dilakukan tabulasi data dengan menetapkan kategori data berdasarkan saat penelitian, e) selanjutnya data dianalisis dengan mengolah data yang sudah ada, f) kemudian data di uji hipotesis dan dianalisis datanya.

Pengaruh kebiasaan sarapan pagi (X) terhadap konsentrasi belajar (Y1) Dengan melihat hasil perhitungan yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa antara variabel pengaruh kebiasaan sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar siswa terdapat pengaruh yang sangat kuat.

Pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ . Dikatan kuat karena hasil perhitungan tersebut didapat koefisien korelasi  $r = 0,8434$  yang jika dilihat pada tabel interpretasi koefisien korelasi terletak diantara  $0,800 - 1,000$  berarti pengaruh kebiasaan sarapan pagi signifikan terhadap konsentrasi belajar siswa. Dengan kata lain pengaruh kebiasaan sarapan pagi memberi pengaruh sangat kuat terhadap konsentrasi belajar siswa kelas V SDN 66 Kota Bengkulu.

Saat yang diberikan variabel pengaruh kebiasaan sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar siswa dari pengujian regresi linear sederhana sebesar  $0,84 = 18,40\%$  angka ini menunjukkan sangat kuat. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa makin tinggi pengaruh kebiasaan sarapan pagi maka semakin tinggi pula konsentrasi belajar siswa demikian pula

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

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

Dari hasil analisis data ada pengaruh yang cukup kuat pada kebiasaan sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar siswa dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ . Dikatakan kuat karena hasil perhitungan tersebut didapat koefisien korelasi  $r = 0,843$  yang jika dilihat pada tabel interpretasi koefisien korelasi terletak diantara  $0,800 - 1,000$  berarti pengaruh sangat kuat kebiasaan sarapan pagi signifikan terhadap konsentrasi belajar siswa.

#### **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan diatas maka penulis memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi kepala sekolah SD Negeri 66 Kota Bengkulu diharapkan untuk terus mendukung seta meningkatkan profesionalitas para dewan guru dalam penyampaian bahwa kebiasaan sarapan sangat penting bagi siswa sebab berpengaruh pada konsentrasi belajar anak di sekolah. Selain itu diharapkan untuk kepala sekolah

SD Negeri 66 Kota Bengkulu untuk memberikan pelatihan dalam pentingnya sarapan kepada siswa di sekolah agar tercipta konsentrasi dalam setiap proses pembelajaran.

2. Bagi seorang guru diharapkan guru untuk selalu mengingatkan siswa dan orangtuasiswa, akan pentingnya sarapan pagi yang sehat agar siswa dapat mengikuti pelajaran dengan baik di kelas.
3. Bagi siswa bisa menerapkan kebiasaan makan sarapan pagi dengan baik yang mengandung karbohidrat dan protein gizi dan dapat meningkatkan konsentrasi belajar selama pelajaran sekolah dan memiliki dampak terhadap prestasi belajar.
4. 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.
5. Bagi Peneliti Selanjutnya disarankan mencoba metode lain selain tingkat konsentrasi agar terbiasa sarapan pagi dengan menggunakan variasi metode dalam menyampaikan materi pelajaran atau metode hasil belajar siswa dan teknik analisis yang berbeda.



## DAFTAR PUSTAKA

- Anwar Desy. 2012. *Departemen Pendidikan dan kebudayaan, Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Produser Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dalyono, M. 2007. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Departemen Pendidikan Nasional. 2015. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Facruddin, Hardinsyah. 2013. *Analisis Jenis, Jumlah, dan Mutu Gizi Konsumsi Sarapan Anak Indonesia*. *Jurnal: Gizi dan Pangan* 8(1): 40
- Gredler. 2011. *Learning and Instruction : Teori dan Aplikasi*. Jakarta : Kencana.
- Hakim, Thursan. 2003. *Mengatasi Gangguan Konsentrasi*. Jakarta: Puspa Swara.
- Hantia Oni. 2021. "Pengaruh kebiasaan sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar dan hasil belajar siswa di kelas V SDN 24 Kota Bengkulu". *Jurnal Fakultas Tarbiyah Dan Tadris Institut Agama Islam Negeri Bengkulu*.
- Haryanto. 2012. "Pengertian Pendidikan menurut para ahli". [http://belajarpsikologi.com/Pengertian Pendidikan-menurut-ahli/](http://belajarpsikologi.com/Pengertian_Pendidikan-menurut-ahli/) diakses pada tanggal 9 april 2017.
- Heinich. 1999. *Instructional Media and Technology for Learning*. New Jersey: Prentice Hall.

- Istianah. 2008. *“Pengaruh Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Dikelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 20 Bekasi,i”*. Skripsi S1 Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Juliansyah. 2011.*Metodelogi Penelitian*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Kaloka, Nastiti Puspita. 2007. *“Hubungan Antara Sarapan Anak Dengan Konsentrasi Belajar Anak”*. Bandung: PT. RemajaRosdakarya.
- Lestari, Anjar Pujiayu. 2017. *Kebiasaan Sarapan Dengan Konsentrasi Belajar Anak Kelas 5-6 di SDN Manduro Kabuh*, Jurnal Gizi Anak 1(3): 27
- Lindgren, Henry Clay. 1976. *Educational Psychology in the Classroom*. Toronto: John Wiley & Sons, Inc.
- Lusiana, Novita. 2020. Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar Negeri 171 Pekanbaru, *Ensiklopedia of Journal*2(3): 93-94.
- Muhibbin, Syah. 2007. *Psikologi Pendidikan Dengan Pendekatan Baru*. Bandung: PT. RemajaRosdakarya.
- Olivia, Femi. 2007. *Membantu Anak Punya Ingatan Super*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.
- Ramly, Amir Tengku. 2005. *Pumping Talent Memahami Diri, Memompa Bakat*. Depok: Kawan Pustaka.
- Singarimbun, Masri dan Sofyan Effendi. 1983. *Metode Penelitian dan Survei LP3ES*. Jakarta: LP3ES.
- Sugiyono. 2005. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2016. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sunawan. 2009. *Diagnosa Kesulitan Belajar*. Semarang: UNNES.
- Surakhmad. 2012. *Inovasi Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Suralaga, Fadilah dkk. 2005. *Psikologi Pendidikan dalam Perspektif Islam*. Jakarta: UIN Jakarta Press.
- Suriansyah. 2011. *Landasan Pendidikan*. Banjarmasin: Comdes-Kalimantan.
- Suryani dan Hendriyadi. 2015. *Metode Riset Kuantitatif (Teori dan Aplikasi Pada Penelitian Bidang Manajemen dan Ekonomi Islam)*. Jakarta: Pramedia Group.
- Thabrany, Hasbullah. 1995. *Rahasia Sukses Belajar Bagaimana Memilih dan Belajar Di Perguruan Tinggi Amerika*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Widarto. 2013. *Penelitian Ex Post Facto*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Yusuf, Muri. 2014. *Metode Penelitian (Kuantitatif, Kualitatif dan Penelitian Gabungan)*. Jakarta: Pramedia.
- Patricia Safaryani. 2017. Sri Hartini, (Pengaruh Sarapan Pagi Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Anak Sd Negeri Karangayu 02 Semarang) STIKES Telogorejo Semarang: Jurnal.

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

**L  
A  
M  
P  
I  
R  
A  
N**

## ANGKET

### A. Identitas

Nama lengkap :.....  
Kelas :.....  
Nomor Absen :.....

### B. Petunjuk Pengisian

1. Tulislah terlebih dahulu nama, kelas, dan nomor absen anda pada tempat yang telah disediakan
2. Bacalah baik-baik setiap butir pernyataan yang tersedia
3. Isilah secara lengkap semua butir pernyataan yang diajukan
4. Berilah tanda cek (✓) pada jawaban yang anda anggap paling sesuai dengan keadaan anda
5. Keterangan alternative jawaban :  
Jawaban **SL** atau selalu  
Jawaban **SR** atau sering  
Jawaban **KD** atau kadang-kadang  
Jawaban **TP** atau tidak pernah
6. Jika ada pernyataan yang kurang jelas bisa ditanyakan
7. Pengisian angket ini tidak ada hubungannya dengan hasil belajar anda
8. Jawablah dengan jujur, cermat dan teliti
9. Telitilah angket ini sebelum dikembalikan

### C. Angket Konsentrasi Belajar

No.	Pernyataan	SL	SR	KD	TP
1.	Saya selalu memperhatikan ketika guru menjelaskan materi di kelas				
2.	Saya tetap memperhatikan pelajaran saat dilaksanakan pada siang hari				
3.	Saya dapat menangkap pelajaran dengan baik, saat guru selalu menjaga ketenangan kelas				

4.	Saya dapat memahami penjelasan guru ketika guru sedang menjelaskan materi				
5.	Saya lebih cepat merespon ketika guru menggunakan metode pembelajaran yang inovatif				
6.	Saya selalu bertanya jika belum paham materi yang dijelaskan guru				
7.	Saya dapat menjawab pertanyaan guru jika diberi pertanyaan setelah materi selesai disampaikan				
8.	Saya tidak memperhatikan suara-suara yang diluar kelas ketika sedang belajar				
9.	Saya senang jika guru memberikan waktu untuk bertanya				
10	Saya dapat berkonsentrasi saat keadaan kelas tenang				

## DOKUMENTASI



(Gerbang SD Negeri 66 Kota Bengkulu)





(Foto bersama kepala sekolah SD Negeri 66 Kota Bengkulu)



(Mengabsen anak kelas V SD Negeri 66 Kota Bengkulu)



(Foto bersama bapak guru SD Negeri 66 Kota Bengkulu)





(Suasana kelas V SD Negeri 66 Kota Bengkulu)



(Pengarahan terhadap kuisisioner yang telah dibagikan)



(Siswa-siswi mengerjakan kuisiner yang telah dibagikan)

## SURAT PERMOHONAN

**Hal : Permohonan Penelitian di SDN 66 Kota Bengkulu**

**Kepada Yth. Bapak Hambali, S.Pd.**

**Sebagai Kepala Sekolah SDN 66 Kota Bengkulu**

**Di Bengkulu**

Dengan Hormat, yang bertanda tangan di bawah ini :

**Nama : Lega Elviara**  
**Program Studi : Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah**  
**Fakultas : Tarbiyah dan Tadris**  
**Judul : Pengaruh Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa**  
**Kelas V Di Sekolah Dasar Negeri 66 Kota Bengkulu.**

Dengan surat ini saya memohon izin kepada bapak kepala sekolah untuk melaksanakan penelitian di SDN 66 Kota Bengkulu. Demikian surat permohonan ini saya ajukan atas izin bapak saya ucapkan terima kasih.

Bengkulu, 07 Juni 2022

Mengetahui,

  
Kepala Sekolah SDN 66 Kota Bengkulu  
**Hambali, S.Pd**  
NIP. 19681103 199112 1 001

Pemohon

  
**Lega Elviara**  
NIM. 1711240030





**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**

**FATMAWATI SUKARNO BENGKULU**

Jalan Raden Fatah Pagar Dewa Kota Bengkulu 38211

Telepon (0736) 51276-51171-51172- Faksimili (0736) 51171-51172

Website: [www.uinfasbengkulu.ac.id](http://www.uinfasbengkulu.ac.id)

Nomor : 2620 / Un.23/F.II/TL.00/ 06 /2022

8 Juni 2022

Lampiran : 1 (satu) Exp Proposal

Perihal : **Mohon izin penelitian**

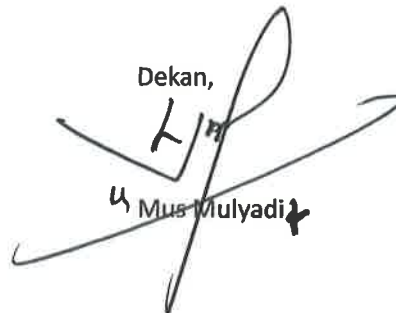
Kepada Yth,  
Kepala SDN 66 Kota Bengkulu  
Di –  
Kota Bengkulu

*Assalamu'alaikum Warahmatullah Wabarakatuh.*

Untuk keperluan skripsi mahasiswa, bersama ini kami mohon bantuan Bapak/ibu untuk mengizinkan nama di bawah ini untuk melakukan penelitian guna melengkapi data penulisan skripsi yang berjudul “**PENGARUH SARAPAN TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR SISWA KELAS V DI SEKOLAH DASAR NEGERI 66 KOTA BENGKULU**”

Nama : Lega Elviara  
NIM : 1711240030  
Prodi : PGMI  
Tempat Penelitian : SDN 66 Kota Bengkulu  
Waktu Penelitian : 09 Juni - 21 juli 2022

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas bantuan dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Dekan,  
  
Mus Mulyadi



PEMERINTAH KOTA BENGKULU  
**DINAS PENDIDIKAN**  
SEKOLAH DASAR NEGERI 66 KOTA BENGKULU  
**AKREDITASI B**

Jl. Pancur Mas 2 Sukarami Kec. Selebar Telp (0736)53151 Kota Bengkulu  
Email: sdn66\_bkl@yahoo.co.id



**SURAT KETERANGAN**

No:

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala Sekolah SD Negeri 66 Kota Bengkulu, menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

Nama : Lega Elviara

NIM : 1711240030

Fakultas : Tarbiyah dan Tadris

Prodi : Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah

Judul Skripsi : **“Pengaruh Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Kelas V di Sekolah Dasar Negeri 66 Kota Bengkulu”.**

Telah selesai melakukan penelitian guna melengkapi data skripsi dengan judul diatas dari tanggal 09 Juni 2022 – 21 Juli 2022 dengan baik dan lancar di kelas V SD Negeri 66 Kota Bengkulu.

Demikian surat keterangan ini kami buat dengan sebenarnya dan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu, 21 Juli 2022

Kepala Sekolah SD Negeri 66 Kota Bengkulu



Hambali, S.Pd

NIP. 19681103 199112 1 001



PEMERINTAH KOTA BENGKULU  
**DINAS PENDIDIKAN**  
SEKOLAH DASAR NEGERI 66 KOTA BENGKULU  
**AKREDITASI B**

Jl. Pancur Mas 2 Sukarami Kec. Selebar Telp (0736)53151 Kota Bengkulu  
Email: sdn66\_bkl@yahoo.co.id



**SURAT KETERANGAN IZIN PENELITIAN**

No:

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Hambali, S.Pd  
NIP : 19681103 199112 1 001  
Jabatan : Kepala Sekolah  
Alamat : Jl. Pancur Mas 2 Sukarami Kecamatan Selebar Kota Bengkulu

Berdasarkan koordinasi tentang usul tempat penelitian dengan mahasiswa:

Nama : Lega Elviara  
NIM : 1711240030  
Fakultas : Tarbiyah dan Tadris  
Prodi : Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah

Pada prinsipnya kami dapat mengizinkan kepada yang bersangkutan untuk dapat melaksanakan penelitian skripsi disekolah kami dengan judul : **“Pengaruh Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Kelas V di Sekolah Dasar Negeri 66 Kota Bengkulu”**.

Demikian pernyataan ini kami buat dengan sebenar-benarnya untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.



Bengkulu, 14 Juni 2022  
Kepala Sekolah SD Negeri 66 Kota Bengkulu

Hambali, S.Pd  
NIP. 19681103 199112 1 001





**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI FATMAWATI SUKARNO  
(UIN FAS) BENGKULU  
FAKULTAS TARBIYAH DAN TADRIS**

Alamat : Jl. Raden Fatah PagarDewa Bengkulu Tlp. (0736) 51171, 51172, 51276 Fax. (0736) 51171

Nama Mahasiswa : Lega Elviara

NIM : 1711240030

Jurusan : Tarbiyah

Program Studi : Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah

Pembimbing II : Aziza Aryanti, M.Ag

Judul Skripsi : Pengaruh Sarapan

Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa

Dikelas IV Sekolah Dasar Negeri 66  
Kota Bengkulu

No.	Hari/Tanggal	Materi Bimbingan	Saran Pembimbing II	Paraf Pembimbing
01.	Kamis, 13 Jan 2022	Bab I	1. Perbaiki Penulisan 2. Perbaiki Sitron 3. LB mrsalee diper baiki	
02.	Selasa, 18 Jan 2022	Bab I	1. Baca buku penelitian kuantitatif, Bear ngenti & tau cara kerja penelitian kuantitatif - 2. Serikan antara RM & Tujuan penelitian	
03	Senin. 24 - 01 - 22	Bab II	1. Lanjut ke Bab selanjutnya	

Mengetahui,  
Dekan,



Dr. Mus Musad SAg, M.Pd  
NIP.1970051200031 004

Bengkulu, 21.....Maret.....2022  
Pembimbing II

Aziza Aryanti, M.Ag  
NIP.197212122005012007



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI FATMAWATI SUKARNO  
(UIN FAS) BENGKULU  
FAKULTAS TARBIYAH DAN TADRIS

Alamat : Jl. Raden Fatah PagarDewa Bengkulu Tlp. (0736) 51171, 51172, 51276 Fax. (0736) 51171

Nama Mahasiswa : Lega Elviara

NIM : 1711240030

Jurusan : Tarbiyah

Program Studi : Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah

Pembimbing II : Aziza Aryanti, M.Ag

Judul Skripsi : Pengaruh Sarapan

Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa

Dikelas IV Sekolah Dasar Negeri 66  
Kota Bengkulu

No.	Hari/Tanggal	Materi Bimbingan	Saran Pembimbing II	Paraf Pembimbing
04	Kamis, 27-01-2022	Bab III	1. Susun alat ukur / Indikator untuk membaca Skripsi  2. Susun juga alat ukur / Indikator untuk mengukur konsentrasi belajar  3. Cari berdasarkan teori/konsep	
05	Rabu, 09-02-2022	Bab III <del>Draft Proposal</del>	1. Pelajari & kembangkan uji x & rumus  2. <del>Apakah</del> Uji apa? Untuk apa? bagaimana pelaksanaan?	

Mengetahui,  
Dekan,



Dr. Mus Mulyadi, S.Ag. M.Pd  
NIP. 19700514200031004

Bengkulu, 21 Maret 2022  
Pembimbing II

Aziza Aryanti, M.Ag  
NIP. 197212122005012007



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI FATMAWATI SUKARNO  
(UIN FAS) BENGKULU  
FAKULTAS TARBIYAH DAN TADRIS**

Alamat : Jl. Raden Fatah PagarDewa Bengkulu Tlp. (0736) 51171, 51172, 51276 Fax. (0736) 51171

Nama Mahasiswa : Lega Elviara

NIM : 1711240030

Jurusan : Tarbiyah

Program Studi : Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah

Pembimbing II : Aziza Aryanti, M.Ag

Judul Skripsi : Pengaruh Sarapan

Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa

Dikelas IV Sekolah Dasar Negeri 66  
Kota Bengkulu

No.	Hari/Tanggal	Materi Bimbingan	Saran Pembimbing II	Paraf Pembimbing
			3. Perlu uji validitas & reliabilitas tidak?	
			4. Pelajar banyak dalam penelitian kuantitatif	
06.	Kamis, 10-02-2022	Draft Proposal	Acc Draft Bimbingan ke Pembimbing I	

Mengetahui,  
Dekan,



Dr. Mus Mulyadi, S.Ag. M.Pd  
NIP. 19700514200031004

Bengkulu, ..... 21 ..... Maret ..... 2022  
Pembimbing II

Aziza Aryanti, M.Ag  
NIP.197212122005012007



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI FATMAWATI SUKARNO  
(UIN FAS) BENGKULU  
FAKULTAS TARBIYAH DAN TADRIS**

Alamat : Jl. Raden Fatah PagarDewa Bengkulu Tlp. (0736) 51171, 51172, 51276 Fax. (0736) 51171

Nama Mahasiswa : Lega Elviara

NIM : 1711240030

Jurusan : Tarbiyah

Program Studi : Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah

Pembimbing I : Dr. Irwan Satria, M.Pd

Judul Skripsi : Pengaruh Sarapan

Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa

Kelas VI di Sekolah Dasar Negeri 66

Kota Bengkulu

No.	Hari/Tanggal	Materi Bimbingan	Saran Pembimbing I	Paraf Pembimbing
01	Rabu, 16 Februari 2022	Bab 1	1. perbaiki penulisan 2. perbaiki kata-kata dalam penulisan.	
02.	Selasa, 1 Maret 2022	Bab II	1. Tambahkan pengertian pengaruh. 2. Tambahkan penelitian terdahulu.	
03	Selasa, 8 Maret 2022	Bab II	perbaiki penelitian terdahulu.	

Mengetahui,  
Dekan,



Dr. Mus Mulyadi, S.Ag. M.Pd  
NIP. 19700514200031004

Bengkulu, 21 maret 2022  
Pembimbing I

Dr. Irwan Satria, M.Pd  
NIP. 197407182003121004





UNIVERSITAS ISLAM NEGERI FATMAWATI SUKARNO  
(UIN FAS) BENGKULU  
FAKULTAS TARBIYAH DAN TADRIS

Alamat : Jl. Raden Fatah PagarDewa Bengkulu Tlp. (0736) 51171, 51172, 51276 Fax. (0736) 51171

Nama Mahasiswa : Lega Elviara

NIM : 1711240030

Jurusan : Tarbiyah

Program Studi : Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah

Pembimbing I : Dr. Irwan Satria, M.Pd

Judul Skripsi : Pengaruh Sarapan Terhadap

Konsentrasi Belajar Siswa Kelas VI di

Sekolah Dasar Negeri 66 Kota Bengkulu

No.	Hari/Tanggal	Materi Bimbingan	Saran Pembimbing I	Paraf Pembimbing
09.	Rabu, 15 Maret 2022		ACC	

Mengetahui,  
Dekan.

Dr. Mus Mulyadi, S.Ag. M.Pd  
NIP. 19700514200031004

Bengkulu, 21 Maret 2022  
Pembimbing I

Dr. Irwan Satria, M.Pd  
NIP. 197407182003121004





**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI FATMAWATI SUKARNO  
(UIN FAS) BENGKULU  
FAKULTAS TARBIYAH DAN TADRIS**

Alamat : Jl. Raden Fatah Pagar Dewa Bengkulu Tlp. (0736) 51171, 51172, 51276 Fax. (0736) 51171

Nama Mahasiswa : Lega Elviara

NIM : 1711240030

Jurusan : Tarbiyah

Program Studi : Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah

Pembimbing II : Aziza Aryati, M.Ag

Judul Skripsi : Pengaruh Sarapan

Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa

Kelas V di Sekolah Dasar Negeri 66

Kota Bengkulu

No.	Hari/Tanggal	Materi Bimbingan	Saran Pembimbing II	Paraf Pembimbing
01	Jumat 22-07-2022	Bab IV	1. Ubat sistematis Pengurusan skripsi di buku pedoman konkret skripsi 2. Susun data secara sistematis	
02	Selasa, 26-07-2022	Bab IV	1. Ubat di buku pedoman uji validasi & reliabilitas & dijawab & bab berapa? 2. Ubat di buku Pencarian Kuantitatif berikut & prosedur bagaimana? Buku Sugiono / Mubey Buku Fahmi, Cukuh tj. skripsi	

Mengetahui  
Dekan,



Dr. Mus Mulyadi, S.Ag. M.Pd  
NIP. 19900514200031004

Bengkulu, 26 Juli 2022

Pembimbing II

Aziza Aryati, M.Ag  
NIP. 197212122005012007



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI FATMAWATI SUKARNO  
(UIN FAS) BENGKULU  
FAKULTAS TARBIYAH DAN TADRIS**

Alamat : Jl. Raden Fatah PagarDewa Bengkulu Tlp. (0736) 51171, 51172, 51276 Fax. (0736) 51171

Nama Mahasiswa : Lega Elviara  
NIM : 1711240030  
Jurusan : Tarbiyah  
Program Studi : Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah

Pembimbing II : Aziza Aryati, M.Ag  
Judul Skripsi : Pengaruh Sarapan  
Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa  
Kelas V di Sekolah Dasar Negeri 66  
Kota Bengkulu

No.	Hari/Tanggal	Materi Bimbingan	Saran Pembimbing II	Paraf Pembimbing
03	Jum'at 05-08-2022	Jab IV Pembahasan	<p>1. Pembahasan adalah hake penelitian di dukun ka ds hake penelitian lain us sat tema. boleh us pro x Gokel jkr us kumtr 2 atau 3 teori</p> <p>2. Semua us hake di hura apa? untuk apa? bagaimana kamu menguraikannya? klu hake nya di penelitianmu apa?</p>	

Mengetahui,  
Dekan,  
  
Dk. Muzniyati, S.Ag. M.Pd  
NIP. 19700514200031004

Bengkulu, 05 Agustus 2022  
Pembimbing II

Aziza Aryati, M.Ag  
NIP. 197212122005012007



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI FATMAWATI SUKARNO  
(UIN FAS) BENGKULU  
FAKULTAS TARBİYAH DAN TADRIS**

Alamat : Jl. Raden Fatah PagarDewa Bengkulu Tlp. (0736) 51171, 51172, 51276 Fax. (0736) 51171

Nama Mahasiswa : Lega Elviara

NIM : 1711240030

Jurusan : Tarbiyah

Program Studi : Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah

Pembimbing II : Azizah Aryati, M.Ag

Judul Skripsi : Pengaruh Sarapan

Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa

Kelas V di Sekolah Dasar Negeri 66

Kota Bengkulu

No.	Hari/Tanggal	Materi Bimbingan	Saran Pembimbing II	Paraf Pembimbing
04.	Selasa 09-08-2022	Bab I	1. Perbaiki Penulisan 2. Perbaiki Cara menyusun kalimat	2/2
05.	Rabu 10-08-2022	Draft skripsi	1. Aca lanjut bimbingan ke Pembimbing I	2/2

Mengetahui,  
Dekan,



**Dr. Mus Mulyadi, S.Ag. M.Pd**

NIP. 19700514200031004

Bengkulu, 10 Agustus 2022  
Pembimbing II

**Azizah Aryati, M.Ag**

NIP. 197212122005012007





**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI FATMAWATI SUKARNO  
(UIN FAS) BENGKULU  
FAKULTAS TARBIYAH DAN TADRIS**

Alamat : Jl. Raden Fatah Pagar Dewa Bengkulu Tlp. (0736) 51171, 51172, 51276 Fax. (0736) 51171

Nama Mahasiswa : Lega Elviara

NIM : 1711240030

Jurusan : Tarbiyah

Program Studi : Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah

Pembimbing I : Dr. Irwan Satria, M.Pd

Judul Skripsi : Pengaruh Sarapan

Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa

Kelas V di Sekolah Dasar Negeri 66

Kota Bengkulu

No.	Hari/Tanggal	Materi Bimbingan	Saran Pembimbing I	Paraf Pembimbing
01.	Senin, 10 Oktober 2022	Bab <u>IV</u>	1. lihat sistematika penyusunan skripsi di buku pedoman penulisan skripsi 2. susun data secara sistematis	
02.	Jum'at, 19 Oktober 2022	Bab <u>IV</u>	1. lihat di buku penelitian kuantitatif langkah dan prosedurnya.	

Mengetahui,  
Dekan,



**Dr. Mus Mulyadi, S.Ag. M.Pd**  
NIP. 19700514200031004

Bengkulu, 08 Oktober.....2022  
Pembimbing I

**Dr. Irwan Satria, M.Pd**  
NIP. 197407182003121004



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI FATMAWATI SUKARNO  
(UIN FAS) BENGKULU  
FAKULTAS TARBİYAH DAN TADRIS**

Alamat : Jl. Raden Fatah PagarDewa Bengkulu Tlp. (0736) 51171, 51172, 51276 Fax. (0736) 51171

Nama Mahasiswa : Lega Elviara

NIM : 1711240030

Jurusan : Tarbiyah

Program Studi : Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah

Pembimbing I : Dr. Irwan Satria, M.Pd

Judul Skripsi : Pengaruh Sarapan

Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa

Kelas V di Sekolah Dasar Negeri 66  
Kota Bengkulu

No.	Hari/Tanggal	Materi Bimbingan	Saran Pembimbing I	Paraf Pembimbing
03.	Jum'at, 21 Oktober 2022	Bab <u>IV</u> - <u>V</u>	1. Tambahlah Daftar tabel dan lainnya	
04.	Senin, 24 Oktober 2022	Bab <u>IV</u> - <u>V</u>	1. perbaiki penulisan skripsi. 2. perbaiki cara menyusun kalimat.	
05.	Rabu, 02 Oktober 2022		400	

Mengetahui,  
Dekan,



**Dr. Mus Mulyadi, S.Ag. M.Pd**  
NIP. 19700514200031004

Bengkulu, 08 Oktober .....2022  
Pembimbing I

**Dr. Irwan Satria, M.Pd**  
NIP. 197407182003121004

## SURAT PERNYATAAN


Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Lega Elviara  
NIM : 1711240030  
Program Studi : Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah  
Judul Skripsi : **Pengaruh Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Kelas V Di Sekolah Dasar Negeri 66 Kota Bengkulu**

Telah melakukan verifikasi plagiasi melalui program turnitin.com dengan id 1968363102. Skripsi ini memiliki indikasi plagiat sebesar 25% dan dinyatakan dapat diterima. Demikian surat pernyataan ini dibuat dan untuk dipergunakan sebagaimana semestinya, apabila terdapat kekeliruan dengan verifikasi ini maka akan dilakukan peninjauan ulang kembali.

Bengkulu, 05 - 11 - 2022

Mengetahui,  
Ketua Tim Verifikasi

  
Dr. Ediansyah, M.Pd  
NIP.197007011999031002

Yang Menyatakan

  
Lega Elviara  
NIM.1711240030



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI FATMAWATI SUKARNO  
BENGKULU**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN TADRIS  
Alamat : Jl. Raden Fatah Pagar Dewa Bengkulu**

**Telpon. (0736) 51171, 51172, 51276 Fax. (0736) 51171**

**PERUBAHAN JUDUL**

Dengan saran dan bimbingan dari Pembimbing I dan pembimbing II, bahwa skripsi yang ditulis oleh :

Nama : Lega Elviara  
NIM : 1711240030  
Fakultas : Tarbiyah dan Tadris  
Prodi : Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI)

Skripsi yang berjudul **“Pengaruh Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Kelas VI Di Sekolah Dasar Negeri 66 Kota Bengkulu”**. Disarankan untuk diganti.

Kemudian direvisi dengan judul baru **“Pengaruh Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Kelas V Di Sekolah Dasar Negeri 66 Kota Bengkulu”**

Pembimbing I

**Dr. Iwan Satria, M. Pd**  
**NIP. 197407182003121004**

Bengkulu, 08 Desember 2022  
Pembimbing II

**Azizah Aryati, M. Ag**  
**NIP. 197212122005012007**

Mengetahui,  
Koordinator Prodi PGMI

**Abdul Aziz Mustamin, M. Pd. I**  
**NIP. 198504292015031007**



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI BENGKULU

Jalan Raden Fatah Pagar Dewa Kota Bengkulu 38211  
Telepon: (0736) 51276-51171-53879 Faksimili: (0736) 51171-51172  
website: [www.iainbengkulu.ac.id](http://www.iainbengkulu.ac.id)

**SURAT PENUNJUKAN**

Nomor : 3235 /In.11/F.II/PP.009/08/2021

Dalam rangka penyelesaian akhir studi mahasiswa, maka dekan Fakultas Tarbiyah dan Tadris Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bengkulu dengan ini menunjuk dosen :

1. Nama : Dr. Irwan Satria, M.Pd  
N I P : 197407182003121004  
Tugas : Pembimbing I
2. Nama : Aziza Aryanti, M.Ag  
N I P : 197212122005012007  
Tugas : Pembimbing II

Bertugas untuk membimbing, menuntun, mengarahkan dan mempersiapkan hal-hal yang berkaitan dengan penyusunan draft skripsi, kegiatan penelitian sampai persiapan ujian munaqasah bagi mahasiswa yang namanya tertera dibawah ini :

- Nama Mahasiswa : Lega Elviara  
N I M : 1811240030  
Judul Skripsi : Pengaruh Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa di Kels IV SDN 66 Kota Bengkulu  
Program Studi : Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah

Demikian surat penunjukan ini dibuat untuk diketahui dan dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di : Bengkulu  
Pada Tanggal : 27 Agustus 2021  
Plt. Dekan,



Tembusan :

1. Wakil Rektor 1
2. Dosen yang bersangkutan
3. Mahasiswa yang bersangkutan
4. Arsip

f.