



**“STUDI PERBANDINGAN TINGKAT KONSENTRASI BELAJAR ANAK
SEKOLAH DASAR DILIHAT DARI KEBIASAAN MAKAN PAGI DI
KECAMATAN PAGERUYUNG KABUPATEN KENDAL
(Studi pada Siswa Kelas 1 Sekolah Dasar di Kecamatan Pageruyung
Kabupaten Kendal 2013)”**

SKRIPSI

**Disajikan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada
Universitas Negeri Semarang**

**PERPUSTAKAAN
UNNES**

Oleh

Dewi Arifiani Rahmawati

NIM 1601409045

**JURUSAN PENDIDIKAN GURU PENDIDIKAN ANAK USIA DINI
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2013**

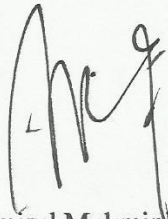
PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi ini telah disetujui untuk diajukan ke sidang panitia ujian skripsi
pada:

Hari : Jumat

Tanggal : 25 Oktober 2013

Dosen Pembimbing I



Amirul Mukminin S.Pd M.Kes

NIP. 19780330 200501 1 001

Dosen Pembimbing II



Diana, M.Pd

NIP. 19791220 200604 2 001

Mengetahui,

Ketua Jurusan PG PAUD FIP Unnes



Edi Waluyo, M.Pd

NIP. 19790425 200501 1 001

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Studi Perbandingan Tingkat Konsentrasi Belajar Anak Sekolah Dasar Dilihat dari Kebiasaan Makan Pagi di Kecamatan Pageruyung Kabupaten Kendal (Studi Pada Siswa Kelas 1 Sekolah Dasar di Kecamatan Pageruyung Kabupaten Kendal 2013)” telah dipertahankan di hadapan Panitia Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini Fakultas Ilmu Pendidikan untuk memenuhi sebagian syarat-syarat guna memperoleh derajat Sarjana Strata 1 Pendidikan pada hari Kamis, 14 November 2013.

Panitia Ujian Skripsi



Ketua

Dr. Sutaryono, M.Pd
NIP. 19570825 198303 1 015

Sekretaris

Amirul Mukminin S.Pd M.Kes
NIP. 19780330 200501 1 001

Penguji I

Dra Lita Latiana, SH, M.H
NIP. 19630417 199903 2 001

Penguji II / Pembimbing I

Amirul Mukminin S.Pd M.Kes
NIP. 19780330 200501 1 001

Penguji III / Pembimbing II

Diana, M.Pd
NIP. 19791220 200604 2 001

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Studi Perbandingan Tingkat Konsentrasi Belajar Anak Sekolah Dasar Dilihat dari Kebiasaan Makan Pagi di Kecamatan Pageruyung Kabupaten Kendal (Studi Pada Siswa Kelas 1 Sekolah Dasar di Kecamatan Pageruyung Kabupaten Kendal 2013)”**. Penyusunan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.

Penyusunan skripsi ini tidak lepas dari partisipasi dan bantuan berbagai pihak, oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Drs. Hardjono, M.Pd, Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang atas persetujuan segala pelaksanaan kegiatan yang bersangkutan dengan pengerjaan skripsi ini.
2. Edi Waluyo, M.pd, Ketua Jurusan Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini Universitas Negeri Semarang atas persetujuannya sidang ujian skripsi.
3. Penguji Utama Dra Lita Latiana, SH, M.H yang telah memberikan masukan serta kritikan dalam rangka penyempurnaan skripsi ini.
4. Dosen Pembimbing I Amirul Mukminin S.Pd M.Kes atas kesabaran untuk membimbing dan mengarahkan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Dosen Pembimbing II Diana, M.Pd atas kesabaran untuk membimbing dan mengarahkan dalam penyusunan skripsi ini.

6. Seluruh dosen Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang yang telah membagi ilmu dan pengalaman.
7. Ibu, Dek Ugo, Dek ayu, Pak Is dan seluruh keluarga besar yang tidak henti-hentinya memberikan do'a, dukungan baik moril maupun materi serta kesabaran dan kasih sayang yang tidak ternilai harganya.
8. UPTD Kecamatan Pageruyung.
9. Guru-guru kelas 1 Sekolah Dasar di Kecamatan Pageruyung Kabupaten Kendal.
10. Siswa kelas satu dan wali murid di Kecamatan Pageruyung Kabupaten Kendal.
11. Sahabat-sahabatku Mbak Umi, Boing, Mitha, Lilis, Ifa, Riza dan Jefri dan teman-teman PG PAUD UNNES 2009 terima kasih untuk motivasi dan dukungan.
12. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu segala kritik dan saran yang membangun guna menyempurnakan skripsi ini sangat penulis harapkan. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca pada umumnya dan penulis pada khususnya.

Semarang, November 2013

Penulis

SARI

Rahmawati, Dewi Arifiani. 2013. *“Studi Perbandingan Tingkat Konsentrasi Belajar Anak Sekolah Dasar Dilihat dari Kebiasaan Makan Pagi di Kecamatan Pageruyung Kabupaten Kendal (Studi Pada Siswa Kelas 1 Sekolah Dasar di Kecamatan Pageruyung Kabupaten Kendal 2013)”*. Skripsi, Jurusan Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing I Amirul Mukminin, S.Pd M.Kes, dan Pembimbing II Diana, M.Pd.

Kata kunci: konsentrasi belajar, makan pagi, siswa kelas 1 Sekolah Dasar

Anak usia 0-8 tahun merupakan anak usia dini yang aktif. Pada anak 6-7 tahun anak aktif membangun konstruksi pemikiran-pemikiran. Anak perlu mendapat stimulasi-stimulasi di sekolah yang sesuai dengan kemampuan dan bakat anak dapat berkembang dengan optimal. Proses belajar dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal sendiri dapat diklasifikasikan menjadi yaitu faktor psikologis dan faktor fisiologis. Faktor fisiologis merupakan hal-hal yang berhubungan dengan pemenuhan kebutuhan fisik yang dapat meningkatkan pencapaian anak dalam pembelajaran.

Makan pagi sebagai asupan awal anak dipagi hari sebelum ia melakukan berbagai aktifitas disekolah sangatlah penting. Makan pagi dengan menu yang tepat dapat mengoptimalkan kerja otak sehingga dapat berkonsentrasi dengan baik. Hal tersebut hendaknya didukung dengan kondisi fisik dan kecukupan energi yang sesuai dengan kebutuhan anak melalui asupan makan dipagi hari. Sesuai dengan tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui perbedaan tingkat konsentrasi siswa Sekolah Dasar (kelas satu) dilihat dari kebiasaan makan pagi.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain penelitian studi komparasi. Pengambilan data penelitian ini menggunakan angket yang diisi oleh orangtua dan siswa. Jumlah populasi penelitian ini adalah 388 siswa, sedangkan jumlah sampel penelitian ini adalah 162 siswa.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkat konsentrasi belajar pada anak yang makan pagi dan tidak makan pagi. Berdasarkan uji normalitas yang telah dilakukan, dapat dilihat dari nilai probabilitas signifikan bahwa semua variable normal karena bernilai diatas 5% atau 0,05. Variabel kebiasaan makan pagi siswa Sekolah Dasar Kelas 1 memiliki signifikansi 0,067 yang berarti lebih besar dari 0,05. Pada variabel tingkat konsentrasi belajar siswa kelas 1 Sekolah Dasar memiliki nilai signifikansi sebesar 0,20 yang berarti lebih besar dari 0,05. Sedangkan hasil uji homogenitas menunjukkan nilai signifikansi 0,288 yang berarti data tersebut bersifat homogen. Hasil analisis hipotesis menggunakan cara uji t untuk melihat perbandingan konsentrasi anak yang makan pagi dan anak yang tidak makan pagi menghasilkan nilai signifikansi $0,297 > \alpha$ (0,05), maka H_0 diterima. Hal ini berarti ada perbedaan tingkat konsentrasi antara anak yang makan pagi.

Disarankan bagisiswa, orangtua, guru dan masyarakat umum agar dapat meningkatkan kesadaran anak akan pentingnya makan pagi dan pengaruhnya dalam proses belajar mengajar yang secara tidak langsung pun dapat mempengaruhi prestasi belajar siswa.

ABSTRACT

Rahmawati, Dewi Arifiani. 2013. *“Comparison Research of Elementary School Students’ Seen from the Habit of Breakfast (Research at First Year of Elementary School at Pageruyung Subdistrict Kendal Rengency)”*. Final Project, Early Childhood Education Departement. Faculty of Education. Semarang State University. Advisor I Amirul Mukminin, S.Pd M.Kes, and Advisor II Diana, M.Pd.

Keyword: Learning concentration, breakfast behavior, first year of elementary school

0-8 yaers old children are categoed in early childhood. On year 6-7, child is actively builds construction ideas. Children should receive stimulation in the school in accordance with the child's abilities in order to make develop optimally. The learning process is influenced by several factors, there are internal and external factors. Internal factors can be classified into the psychological factors and physiological factors. Physiological factors is physical needs that can improve the achievement of children in learning.

Breakfast very important for children. Breakfast with the good menu can optime the brain’s work so that children wiil have well concentrate. This should be supported by physical condition and adequacy of energy. It is appropriate with the purposes of this study to determine differences level of learning concentration of elementary school students (first year of elementary school) seen from the habit of breakfast.

This study uses quantitative research methods with study comparative research design. The research data retrieval using questionnaires completed by parents and students. This study population are 388 students, while the sample of this study are 162 students.

The results showed that there are learning concentration level differences of children having breakfast and not. Based on the test of normality that has been done, it can be seen from the significant probability value that all normal variables as worth more than 5 % or 0.05. Breakfast habits variabel offirst year Elementary School have significance 0.067 greater than 0.05. Whereas variable of learning concentration level of students has a significance value 0.20, which means greater than 0.05. While the results of homogeneity test showed significanace value 0.288. Results of analysis hypotheses using t-test to see the comparison between children learning concentration having breakfast and not showed significance valeu $0,297 > @ (0,05)$ so H_a is accepted. This means that there are differences in learning concentration levels between children having breakfast and not.

It is recommended for students, parents, teachers and the general public in order to raise awareness of the importance of children having breakfast and its influences in the learning process can also indirectly affect student achievement.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMANPERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
SARI	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR BAGAN DAN DIAGRAM.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	9
1.3 Tujuan Penelitian	10
1.4 Manfaat Penelitian	10
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	10
1.4.2 Manfaat Praktis	10
BAB 2 KAJIAN TEORI	
2.1 Makan Pagi.....	12

2.1.1	Pengertian makanan	12
2.1.2	Pengertian Makan Pagi	14
2.1.3	Pola Makan dan Kebiasaan Makan pada Anak	15
2.1.4	Manfaat Makan pagi	20
2.1.5	Kebutuhan Energi untuk Aktivitas Tubuh	24
2.1.6	Akibat Gizi Kurang pada Proses Tubuh.....	28
2.2	Konsentrasi Belajar	30
2.2.1	Pengertian Konsentrasi Belajar.....	30
2.2.2	Tingkat Konsentrasi Anak Usia Dini	34
2.2.3	Ciri-ciri Konsetrasi Belajar	36
2.2.4	Faktor yang Mempengaruhi Konsentrasi Belajar	38
2.3	Kerangka Berfikir	43
2.4	Hipotesis.....	45
2.5	Penelitian Terdahulu	46
BAB 3 METODE PENELITIAN		
3.1	Jenis Penelitian	48
3.2	Sujek Penelitian.....	48
3.2.1	Populasi	48
3.2.2	Sampel	49
3.2.3	Teknik Sampling	51
3.3	Variabel Penelitian	52
3.4	Validitas	53
3.5	Reliabilitas	55

3.6	Teknik Pengumpulam Data	57
3.7	Kategorisasi Variabel	61
3.8	Teknik Analisis Data.....	63
3.8.1	Uji asumsi	63
3.8.2	Analisis Deskriptif	64
3.8.3	Uji Inferensial	64
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		
4.1	HASIL PENELITIAN.....	66
4.1.1	Gambaran Umum Obyek penelitian.....	66
4.1.2	Identitas Responden	68
4.1.3	Deskripsi Variabel Penelitian.....	73
4.1.4	Analisis Data	75
4.2	PEMBAHASAN	79
4.2.1	Kebiasaan Makan Pagi Anak Sekolah Dasar Kelas 1	79
4.2.2	Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Kelas 1 Sekolah Dasar.....	85
4.2.3	Perbedaan Tingkat Konsentrasi Belajar Anak Dilihat dari Kebiasaan Makan Pagi.....	89
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN		
5.1	Simpulan.....	96
5.2	Saran.....	98
DAFTAR PUSTAKA		100
LAMPIRAN		102

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1 Tabel kebutuhan energi untuk beraktivitas	25
2.2 Tabel angka kecukupan energi	26
2.3 Tabel kebutuhan Kalori Anak	27
3.1 Tabel distribusi item instrumen kebiasaan makan pagi	60
3.2 Tabel distribusi item instrumen konsentrasi belajar	60
4.1 Tabel desa dan Sekolah Dasar	68
4.2 Jenis Kelamin Responden	68
4.3 Tabel Usia orangtua siswa	69
4.4 Tabel Jenis Pekerjaan Responden	71
4.5 Tabel Kategori Deskriptif Kebiasaan Makan Pagi	73
4.6 Tabel Kategori Skor Kebiasaan Makan Pagi	73
4.7 Tabel Kategori Deskriptif Tingkat Konsentrasi Belajar	74
4.8 Tabel Kategori Skor Tingkat Konsentrasi Belajar	74
4.9 Tabel Deskriptif Statistik Uji Normalitas	77
4.10 Tabel Deskriptif Statistik Uji Homogenitas	78
4.11 Tabel Distribusi Sampel	79
4.12 Tabel Distribusi Sampel	85

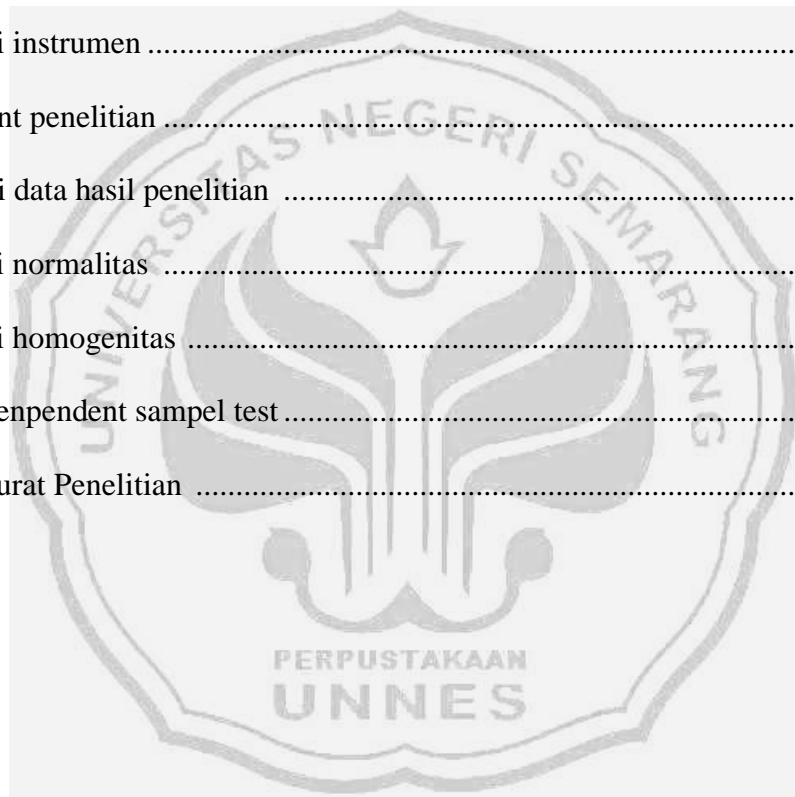
DAFTAR BAGAN DAN DIAGRAM

Bagan dan Diagram	Halaman
Bagan 2.1 Teori Kebutuhan Menurut Maslow	16
Bagan 2.2 Tahapan Konsentrasi Anak	35
Bagan 2.3 Kerangka Berfikir	45
Diagram 4.1 Usia Orangtua Siswa	69
Diagram 4.2 Pekerjaan Responden	72



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data jumlah siswa Sekolah Dasar di Kec. Pageruyung.....	103
2. Jumlah siswa yang diambil datanya	104
3. Intrument berdasarkan variabel	105
4. Intrumen penelitian (uji intrument)	106
5. Hasil uji instrumen	107
6. Intrument penelitian	108
7. Tabulasi data hasil penelitian	109
8. Hasil uji normalitas	110
9. Hasil uji homogenitas	111
10. Uji indenpendent sampel test	112
11. Surat-surat Penelitian	113



BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Masa anak-anak terutama pada masa *golden age* harus mampu dioptimalkan agar anak dapat berkembang dengan maksimal sesuai dengan kebutuhan anak. Anak usia dini merupakan anak yang aktif membangun konstruksi pemikiran-pemikiran dari kegiatan bermain yang dilakukan. Belajar pada anak usia dini memang dilakukan dengan bermain. Melalui bermain anak mengeksplorasi lingkungan dan membangun konsep-konsep baru bagi dirinya. Meski terlihat sederhana oleh orang dewasa disekitarnya namun melalui bermain anak mengembangkan semua aspek dari kemampuannya. Konsep-konsep yang anak dapat menjadi dasar pengembangan pengetahuan selanjutnya bagi anak.

Anak perlu mendapat stimulasi-stimulasi di sekolah yang sesuai dengan kemampuan dan bakat anak sehingga masa emas perkembangan anak tidak terlewat dengan sia-sia. Di sekolah anak hendaknya memperoleh segala yang ia butuhkan, selain rangsangan yang optimal, tingkat kemampuan anak menerima stimulasi juga mempengaruhi hasil. Proses belajar dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor eksternal merupakan faktor yang mempengaruhi aktifitas dan hasil belajar yang dicapai anak. Faktor eksternal diantaranya

seperti variasi dan tingkat kesulitan materi belajar, tempat belajar, iklim, suasana lingkungan, budaya belajar, dan masyarakat.

Faktor internal merupakan faktor penyebab kesulitan belajar pada anak yang berasal dari diri anak sendiri. Faktor internal sendiri dapat diklasifikasikan menjadi yaitu faktor psikologis dan faktor fisiologis. Faktor internal yang pertama yaitu faktor psikologis. Faktor ini dapat dibagi lagi menjadi yaitu faktor intelektual dan faktor non intelektual. Faktor intelektual dapat dikatakan merupakan faktor yang berhubungan dengan kecerdasan anak (IQ) dan juga bakat anak, sedangkan faktor non intelektual merupakan faktor yang berhubungan dengan sifat-sifat yang dimiliki anak, kepribadian anak, dan sikap-sikap anak tersebut.

Faktor fisiologis merupakan hal-hal yang berhubungan dengan fisik anak itu sendiri. Seperti yang telah diungkapkan oleh tokoh *psikologi humanistic* dari Amerika Abraham Maslow (2009:146) bahwa manusia memiliki tingkatan-tingkatan kebutuhan yang disebut dengan hirarki kebutuhan. Pada tingkatan yang pertama merupakan bentuk pemenuhan kebutuhan dasar berupa kebutuhan fisik (*psychological needs*) seperti pemenuhan terhadap rasa lapar, dan haus. Pemenuhan kebutuhan fisik dapat meningkatkan pencapaian anak dalam pembelajaran. Saat anak lapar konsentrasi belajar anak akan turun karena konsentrasinya terbagi antara memusatkan perhatian pada proses belajar dan mengatasi rasa lapar yang dia rasakan pada saat pembelajaran tersebut.

Konsentrasi belajar pada anak juga mempengaruhi hasil belajar anak. Konsentrasi belajar merupakan usaha pemusatan pikiran atau perhatian terhadap suatu hal yang sedang dipelajari dengan mengesampingkan hal-hal yang tidak ada hubungannya dengan yang dipelajari. Anak yang berkonsentrasi dalam proses belajar memiliki ciri-ciri antara lain memperhatikan dengan seksama penjelasan, aktif bertanya, aktif dalam proses pembelajaran, dapat mengerjakan latihan dan evaluasi. Belajar merupakan aktifitas yang berbeda-beda pada berbagai bahan pelajaran, maka perilaku konsentrasi belajar tidak sama pada perilaku belajar tersebut.

Engkoswara dalam Tabrani (1989:10) menjelaskan klasifikasi perilaku belajar yang dapat digunakan untuk mengetahui ciri-ciri siswa yang dapat berkonsentrasi belajar berkaitan dengan perilaku belajar yang meliputi perilaku kognitif, perilaku afektif, dan perilaku psikomotor. Konsentrasi belajar juga meningkatkan ketelitian dan ketepatan dalam melakukan berbagai aktifitas secara lebih terarah. Konsentrasi dimulai dari tahap pengenalan indrawi dan dilanjutkan dengan memahami.

Pada anak usia di atas 5 tahun sampai 6 tahun rata-rata anak dapat memperhatikan kurang lebih 20 menit. Lama konsentrasi dapat dihitung dengan rumus umum : umur (umur-1), oleh karena itu pada anak usia 1 tahun belum dapat disebut konsentrasi karena hasil perhitungan menunjukkan angka minus, sehingga pada anak bayi hanya disebut dengan perhatian. Sampai usia 4 tahun anak hanya dapat berkonstrasi pada satu

arah sehingga mudah teralihkan. Kemudian meningkat pada usia 4-5 tahun anak dapat berkonsentrasi pada dua hal secara bersamaan seperti audio dan visual. Sedangkan pada anak usia 5-6 tahun anak sudah dapat berkonsentrasi bukan hanya pada hal yang berupa audio dan visual tetapi juga sudah mulai dapat memanupulasi.

Konsentrasi belajar pada siswa memiliki beberapa faktor yang mempengaruhi diantaranya belum memiliki tujuan atas apa yang dikerjakan, kurang minat, pikiran-pikiran yang melintas sehingga memecah fokus, gangguan kesehatan, tidak percaya pada kemampuan diri, rasa bosan, kondisi fisik menurun, dan lingkungan yang kurang mendukung. Kondisi fisik merupakan salah satu hal yang mempengaruhi konsentrasi belajar anak. Kondisi fisik anak tentunya dipengaruhi oleh asupan gizi anak. Anak bergerak aktif dan tentu membutuhkan asupan gizi yang cukup agar kondisi fisik pun baik. Kondisi anak dan gizi dipengaruhi oleh beberapa hal yang salah satunya adalah kebiasaan anak untuk makan pagi. Asupan gizi darimakan pagi sangatlah penting bagi anak, karena pagi hari merupakan awal dari aktifitas sehingga hendaknya dimulai dengan semangat dan energi yang memadai sehingga segala kegiatan dapat berjalan dengan lancar.

Makan pagi sendiri dapat diartikan sebagai kegiatan makan yang dilakukan dipagi hari yang dilakukan antara jam 10.00. Makan pagi adalah kebutuhan manusia yang seharusnya dilakukan secara teratur setiap pagi, makan pagi akan memenuhi kebutuhan nutrisi dan perkembangan otak

bagi seorang anak dimulai sejak dini. Apabila asupan gizi pagi hari tidak terpenuhi dengan optimal maka akan menghambat aktifitas karena energi tidak terpenuhi dan dapat mengakibatkan lesu, kurang konsentrasi dan kurang bersemangat mengerjakan semua tugas.

Menurut Dr Roland E Kleiman, dokter spesialis anak dari Amerika dalam buku Psikologi Bayi, Balita dan Anak (2011:182) menyatakan kebiasaan makan pagi turut memengaruhi prestasi belajar anak di sekolah. Rata-rata anak yang tidak membiasakan makan pagi memiliki daya pikir dan kemampuan mengingat yang rendah dibandingkan anak-anak yang dibiasakan untuk makan pagi. Anak-anak yang tidak biasa makan pagi akan lebih sulit berkonsentrasi, lambat menanggapi, dan perhatian yang rendah terhadap pelajaran. Gerak-gerak mereka juga lebih lamban dan mudah tersinggung. Jadi makan pagi juga memiliki peran penting dalam meningkatkan konsentrasi belajar bagi anak di sekolah.

Kandungan gizi yang dibutuhkan bagi tubuh adalah karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan serat. Kebutuhan gizi tersebut hendaknya terpenuhi 20-25% saat makan pagi. Porsi makan bagi anak pun tidak boleh melebihi persentase yang ditentukan karena dapat mengakibatkan anak sakit perut. Bukan hanya itu makan pagi yang terlalu banyak akan mengakibatkan terlalu penuh perut yang mengakibatkan mengantuk, karena aliran darah lebih banyak berpusat di perut daripada di otak sehingga konsentrasi anak akan terganggu pada rasa kekenyangan

bukan pada pelajaran yang berlangsung. Jadi porsi makanan hendaknya sesuai agar anak dapat berkonsentrasi secara optimal.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ernesto Pollita dan Rebecca Mthews pada tahun 1998 di *United States* menyatakan bahwa siswa yang makan pagi memiliki prestasi belajar yang baik karena lebih mampu berkonsentrasi dibandingkan dengan siswa yang tidak makan pagi. Pada beberapa penelitian lain disebutkan pula bahwa tidak makan pagi memiliki pengaruh pada fungsi kognitif anak di sekolah. *The American Journal of Clinical Nutrition* 1998;67 (suppl):804S-13S yang berjudul “*Breakfast and cognition : an intregative summary*” mengungkapkan beberapa manfaat dari makan pagi terhadap fungsi kognitif dan pembelajaran di sekolah. Salah satu keuntungan yang disebutkan adalah makan pagi dapat meningkatkan perhatian siswa disekolah.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 4 bulan februari tahun 2013 Kecamatan Pageruyung Kabupaten Kendal pada SD N 1 Pucakwangi. Peneliti memilih sebuah sekolah sebagai sampel yang mencerminkan dari populasi yang sebenarnya. Pemilihan sampel beradasrkan ketreria keterwakilan populasi yang tercerminkan secara dominan. Hasilnya pada SD N 1 Pucakwangi terdapat 14 siswa yang berbeda-beda latar belakang keluarga dan profesi orangtua dari siswa tersebut. Keragaman profesi tersebut menjadikan tingkat kesadaran gizi dari masyarakat pun berbeda-beda. Keragaman profesi orangtua tentu memiliki pengaruh pada kesadaran gizi di keluarga tersebut. Kesadaran

gizi yang beragam menjadikan kesadaran akan makan pagi pun berbeda-beda di masing-masing keluarga. Pekerjaan orangtua dari siswa tersebut beragam, seperti supir, pekerja serabutan, wirausaha, pekerja kantoran, petani, dan swasta. Anak-anak disana ada yang terbiasa makan pagi dan ada yang kurang terbiasa makan pagi. Kebanyakan anak makan pagi hanya dengan mie instan, namun ada pula beberapa anak yang makan pagi menggunakan lauk seperti telur, ayam, ikan atau pun tempe.

Salah seorang murid bernama Alike yang mengaku bahwa terkadang ia tidak makan pagi karena orangtuanya tidak menyiapkan makanan untuk dimakanya di pagi hari. Lain halnya dengan Maeda, dia mengatakan bahwa ia selalu makan pagi. Ibu dari Maeda tidak pernah lupa dan selalu menyempatkan diri untuk menyiapkan makan pagi bagi Maeda. Di kelas Maeda merupakan anak yang pintar, dia sering diminta oleh gurunya untuk membantu temanya yang kurang paham akan pelajaran yang diajarkan gurunya. Disetiap jam pelajaran Maeda memperhatikan guru dengan baik dan mengerjakan semua tugas dari guru dengan cepat dan benar. Sedangkan pada Alike, meski tidak secepat Maeda saat mengerjakan ia dapat menyelesaikan tugasnya. Walaupun dalam menyelesaikan tugasnya kadang guru harus mengajarnya kembali secara pelan-pelan. Adapula Andika yang menurut gurunya dia sering sekali tertinggal pelajaran karena kurang memperhatikan. Saat siswa yang lain telah selesai mengerjakan tugasnya Andika baru menyelesaikan 1 soal dari keseluruhan soal yang diberikan oleh guru.

Makan pagi sebagai asupan awal anak dipagi hari sebelum ia melakukan berbagai aktifitas disekolah. Sangatlah penting bagi manusia untuk melakukan makan pagi terlebih lagi bagi anak sekolah. Makan pagi dengan menu yang tepat dapat mengoptimalkan kerja otak sehingga dapat berkonsentrasi dengan baik. Konsentrasi yang baik tentunya akan meningkatkan hasil yang akan dicapai, terlebih pada anak sekolah dasar. Anak akan lebih mudah menyerap informasi dari guru ketika konsentrasi anak baik. Hal tersebut hendaknya didukung dengan kondisi fisik dan ketersediaan energi yang sesuai dengan kebutuhan anak melalui asupan makan dipagi hari.

Namun sangat disayangkan tidak semua anak makan pagi setiap harinya. Kesibukan orangtua dan kesadaran orangtua akan sangat mempengaruhi kebiasaan makan pagi pada anak. Tidak semua orangtua meluangkan waktu untuk memasak ataupun menyiapkan makan pagi untuk anaknya. Hal ini dapat dipengaruhi dengan fakta dilapangan bahwa cukup banyak orangtua siswa sekolah dasar yang berada dalam masa produktif untuk berkerja. Selain itu tuntutan ekonomi di lingkungan mendorong masyarakat usia senja masih banyak orang yang bekerja karena tuntutan ekonomi.

Orangtau muda banyak yang bekerja diluar negeri dan meninggalkan anaknya hanya dengan ayah ataupun hanya dengan kakek dan neneknya. Sehingga kadang anak kurang diperhatikan mengenai masalah kebiasaan makan, terutama makan dipagi hari. Begitu pula dengan

kesadaran anak untuk makan. Terkadang pada anak yang telah disiapkan makanan pun anak enggan untuk makan karena terburu-buru berangkat ke sekolah.

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Studi Perbandingan Tingkat Konsentrasi Belajar Anak Sekolah Dasar Dilihat dari Kebiasaan Makan Pagi di Kecamatan Pageruyung Kabupaten Kendal (Studi Pada Siswa Kelas 1 Sekolah Dasar di Kecamatan Pageruyung Kabupaten Kendal 2013)”.

1.2 Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah yang akan diungkap dalam penelitian ini adalah adakah perbedaan tingkat konsentrasi belajar pada siswa Sekolah Dasar (kelas satu) yang makan pagi dan tidak makan pagi di Kecamatan Pageruyung Kabupaten Kendal?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan tersebut, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat konsentrasi siswa Sekolah Dasar (kelas satu) dilihat dari kebiasaan makan pagi.

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian yang akan dilakukan diharapkan dapat memberikan manfaat, baik secara teoritik maupun secara praktis. Manfaat dilakukannya penelitian ini adalah :

1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan bagi pengembangan Ilmu Gizi Anak dan Psikologi Pendidikan, khususnya mengenai pentingnya makan pagi bagi anak dalam pengaruhnya terhadap konsentrasi belajar dalam proses pembelajaran bagi anak Sekolah Dasar (kelas satu).

1.4.2 Manfaat Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan masukan bagi :

1.4.2.1 Siswa

Bagi siswa sekolah dasar penelitian ini diharapkan dapat dapat meningkatkan kesadaran anak akan pentingnya makan pagi dan pengaruhnya dalam proses belajar mengajar yang secara tidak langsung pun dapat mempengaruhi prestasi belajar siswa.

1.4.2.2 Orangtua

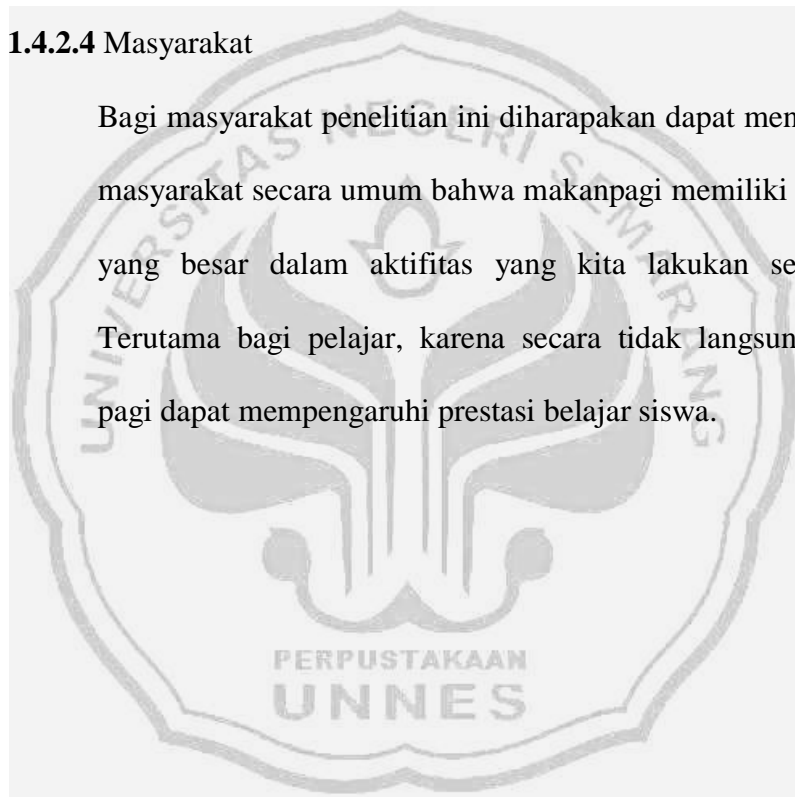
Bagi orangtua penelitian ini dapat menyadarkan akan pentingnya makan pagi bagi anak sehingga orangtua dapat memberikan asupan gizi yang tepat bagi anak agar anak dapat belajar secara optimal disekolah.

1.4.2.3 Guru

Bagi guru penelitian ini diharapkan dapat memberi kesadaran pada guru bahwa sebagai pihak-pihak yang terkait secara tidak langsung dapat memberi ajakan dan mengingatkan anak untuk selalu makan pagi agar anak dapat menyerap materi belajar dengan baik.

1.4.2.4 Masyarakat

Bagi masyarakat penelitian ini diharapkan dapat menyadarkan masyarakat secara umum bahwa makan pagi memiliki pengaruh yang besar dalam aktifitas yang kita lakukan sehari-hari. Terutama bagi pelajar, karena secara tidak langsung makan pagi dapat mempengaruhi prestasi belajar siswa.



BAB 2

LANDASAN TEORI

2.1 Makan Pagi

2.1.1 Pengertian Makanan

Gizi (*nutrition*) adalah proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan, untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan, dan fungsi normal organ-organ tubuh serta menghasilkan energi. Zat gizi (*nutrients*) adalah ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsi yaitu menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan serta proses-proses kehidupan. Makanan adalah bahan selain obat yang mengandung zat-zat gizi dan atau unsur-unsur atau ikatan kimia yang dapat diubah menjadi zat gizi oleh tubuh yang berguna bila dimasukkan ke dalam tubuh (Dewi, 2011: 121).

Makanan sangat penting bagi tubuh. Makanan mempunyai tiga guna (triguna) yakni (Dewi, 2011: 124):

2.1.1.1 Sumber zat tenaga. Zat tenaga berasal dari makanan pokok.

2.1.1.2 Sumber pembangunan. Manusia memerlukan makanan agar

bisa tumbuh. Lauk-pauk merupakan sumber zat pembangunan. Contoh berasal dari kacang-kacangan.

2.1.1.3 Sumber zat pengatur. Manusia perlu makan agar semua bagian tubuh dapat melaksanakan tugas secara teratur.

Contoh (sayuran dan buah berwarna)

Penyiapan makanan sehat dilakukan dengan mempertimbangkan sejumlah faktor antara lain (Dewi, 2011: 124):

2.1.1.1 Bahan makanan hendaknya disesuaikan dengan keuangan keluarga

2.1.1.2 Makanlah beraneka ragam jenis makanan setiap hari agar tidak bosan

2.1.1.3 Manfaatkan hasil pekarangan dalam peningkatan gizi keluarga

2.1.1.4 Lakukan pengenalan sedini mungkin makanan tradisional yang bergizi ke anak

2.1.1.5 Gunakan garam berzodium dalam memasak

2.1.1.6 Gunakan cara pengolahan makanan sebagai berikut:

2.1.1.6.1 Cuci sayuran, baru kemudian potong

2.1.1.6.2 Jangan masak sayuran terlalu lama

2.1.1.6.3 Sayuran yang banyak mengandung vitamin A sebaiknya dimasak tumis atau santan

2.1.1.6.4 Dalam mencuci beras, sebaiknya dibilas dua kali saja agar zat-zat yang terkandung tidak hilang

Tubuh manusia memerlukan kurang lebih 45 jenis zat gizi. Setiap zat gizi diperoleh dari makanan yang dikonsumsinya. Dengan memakan hidangan yang terdiri dari berbagai jenis bahan makanan berarti terdapat berbagai gizi yang lengkap. Hidangan sehat tersusun dari minimal empat jenis makanan yakni makanan pokok, lauk-pauk, sayur dan buah. Manfaat aneka ragam makanan adalah

(Dewi, 2011: 125):

2.1.1.1 Terpenuhinya zat gizi

2.1.1.2 Dapat menjamin kecukupan gizi, kerana gizi tertentu yang tidak terkandung dalam satu jenis makanan akan dilengkapi oleh zat gizi serupa dari bahan lain

2.1.1.3 Makan beragam makanan yang dimakan, makan banyak variasi zati gizi makanan

2.1.2 Pengertian Makan Pagi

Makan pagi atau *breakfast* (dalam bahasa Inggris) berasal dari 2 kata yakni *break* (istirahat) dan *fast* (cepat) yang secara harfiah berbuka puasa setelah semalaman tidak makan, karena merupakan makanan pertama yang dimakan setelah tidur. Sedangkan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Keempat tahun 2012 pagi adalah waktu setelah matahari terbit hingga menjelang siang, dan makan adalah memasukan nasi atau makanan pokok lainnya mengunyah lalu menelannya. Jadi makan pagi adalah aktifitas makan pada saat pagi hari. Melakukan

aktifitas makan pagi dengan baik maka dapat membantu menjaga daya tahan tubuh. Waktu makan pagi yang ideal adalah dimulai dari pukul 06.00 pagi sampai dengan pukul 10.00 pagi. Makan pagi adalah kebutuhan manusia yang seharusnya dilakukan secara teratur setiap pagi, akan kebutuhan nutrisi dan perkembangan otak bagi seorang anak dimulai sejak dini.

Makan sehari-hari yang dipilih dengan baik akan memberikan semua zat gizi yang dibutuhkan untuk fungsi normal tubuh. Sebaliknya bila makanan tidak dipilih dengan baik tubuh dapat mengalami kekurangan zat gizi tertentu. Konsumsi makanan berpengaruh pada status gizi seseorang. Status gizi dinyatakan baik apabila tubuh memperoleh zat-zat gizi yang digunakan tubuh secara efisien sehingga pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja, dan kesehatan secara umum pada tingkat yang optimal.

2.1.3 Pola Makan dan Kebiasaan Makan pada Anak

Pangan bagi manusia merupakan kebutuhan pokok yang harus dipenuhi untuk dapat mempertahankan hidup serta menjalankan kehidupan. Makanan diperlukan untuk memperoleh kebutuhan gizi yang cukup bagi kelangsungan hidup, pemulihan kesehatan, aktifitas, pertumbuhan dan perkembangan.

Secara fisiologi makanan merupakan suatu bentuk pemenuhan atau pemuasan rasa lapar seperti yang diungkapkan

oleh Abraham Maslow dalam teorinya mengenai hierarki kebutuhan manusia. Menurut Maslow pada tingkatan yang pertama merupakan bentuk pemenuhan kebutuhan dasar berupa kebutuhan fisik (*psychological needs*) seperti pemenuhan terhadap rasa lapar, dan haus (Rifai, 2009:146). Kemudian naik pada kebutuhan sosial afiliasi, kebutuhan intelektual berprestasi, kebutuhan keindahan yang paling tinggi pada kebutuhan aktualisasi diri. Berikut bagan teori kebutuhan menurut Maslow.

bagan 2.1 Teori Kebutuhan Menurut Maslow

	<p>Aktualisasi diri Menampilkan kebutuhan untuk menjadi manusia yang berfungsi secara penuh dan menjadi diri sendiri yang benar.</p>	
kebutuhan keindahan	<p>Kebutuhan keindahan Apresiasi terhadap keteraturan dan keseimbangan hidup; rasa keindahan dan kecintaan pada semua anak</p>	
	<p>Kebutuhan untuk memahami Pengetahuan hubungan, sistem dan proses yang diungkapkan dalam teori yang luas; integrasi pengetahuan ke dalam struktur yang luas</p>	
kebutuhan intelektual, berprestasi	<p>Kebutuhan pengetahuan Memiliki akses terhadap informasi dan adat istiadat; mengetahui cara-cara mengerjakan sesuatu, ingin mengetahui tentang makna suatu benda, peristiwa dan simbol</p>	<p>Motif menjadi dan pertumbuhan yang menyebar dari dalam, lemah lembut dan berkesinambungan, dan tumbuh lebih kuat apabila dipenuhi</p>
	<p>Kebutuhan penghargaan Diakui sebagai individu unik yang memiliki kemampuan tertentu dan karakteristik yang dapat dihargai; individu yang khas dan beda</p>	
Kebutuhan sosial, afiliasi	<p>Kebutuhan untuk memiliki & dimiliki Diterima sebagai anggota kelompok; mengetahui bahwa anak ingin menyadari pada dirinya dan ingin anak menyadari miliknya anak lain</p>	<p>Kekurangan atau motif perawatan yang didorong atau ditolak oleh lingkungan, menjadi kuat dan tumbuh lebih kuat apabila ditadatkan</p>
Kebutuhan operasional	<p>Kebutuhan keamanan Hari esok adalah pasti; memiliki sesuatu yang teratur dan dapat diprediksi pada diri sendiri, keluarga dan kelompoknya</p>	

Sumber : Rifai, Achmad dan Tri Anni, Catharina, *Psikologi Pendidikan.*

2009, hlmn. 173

Kebutuhan makan dan minum merupakan kebutuhan dasar manusia sehingga hendaknya harus dipenuhi sebelum kebutuhan kebutuhan yang lain. Apalagi pada anak usia dini yang kebanyakan kegiatan yang dilakukan berupa aktifitas fisik, sehingga anak sangat memerlukan energi yang dapat anak peroleh dari asupan makanan yang cukup gizi. Makan yang cukup gizi akan mamenuhi produktifitas energi bagi anak sehingga anak mampu melakukan pengembangan diri pada tahapan selanjutnya sampai tahapan aktulisasi diri seperti pada piramida kebutuhan Maslow.

Ditinjau dari sudut pandang masalah kesehatan dan gizi, anak usia 0-6 tahun merupakan kelompok rentan gizi. Kelompok rentan gizi yaitu kelompok masyarakat paling mudah menderita kelainan gizi, sedangkan seperti yang kita ketahui pada usia tersebut pertumbuhan dan perkembangan anak sedang berkembang pesat dan memerlukan zat-zat gizi dalam jumlah relatif besar.

Jumlah dan mutu makanan yang dikonsumsi anak. Seorang anak perlu makan minimal tiga kali sehari tambah dua kali makanan selingan. Apabila anak ingin menambah, maka perlu diberikan tambahan. Anak sakit memerlukan motivasi untuk makan dengan porsi yang sedikit tetapi sering. Anak yang baru sembuh memerlukan makanan ekstra setiap harinya. Selama sakit anak perlu diperhatikan keteraturan makannya. Setelah sembuh, perlu diberikan makanan satu porsi lebih banyak.

Anak yang sakit perlu didorong untuk meningkatkan selera makannya. Anak perlu diberi makanan kesukaannya untuk merangsang selera makannya, walaupun hanya sedikit usahakan anak makan sesering mungkin. Pemberian asi tambahan juga penting. Anak yang sakit perlu didorong untuk minum sebanyak mungkin. Kekurangan cairan dapat menjadikan masalah serius bagi anak yang menderita diare. Minum cairan yang banyak akan membantu mencegah dehidrasi (Dewi, 2011: 129).

Dilihat dari kebiasaan makan pagi, terdapat beberapa hal yang mempengaruhi kebiasaan makan bagi individu (Sentoso: 2009: 97) :

2.1.3.1 Faktor perilaku meliputi cara pandang terhadap makanan, kebiasaan makan individu dan kebiasaan yang mempengaruhi makan individu.

2.1.3.2 Faktor lingkungan sosial meliputi hal-hal dari lingkungan yang dapat mempengaruhi kebiasaan makan individu

2.1.3.3 Faktor ekonomimeliputi diantaranya ketersediaan makan, daya beli dan ketersediaan uang kontan.

Anak usia sekolah sering dianggap sedang memasuki fase *jhonny won't eat*. Sehingga hal tersebut seringkali membuat orangtua was was setiap kali anak tidak mau makan. Ada beberapa cara untuk membuat anak mau makan, yaitu (Adriani,2012: 205):

2.1.3.4 Orangtau hendaknya memerhatikan porsi yang pantas untuk anak. Tidak perlu porsi makan yang maksimum disajikan dalam sekali makan, tetapi porsi dikurangi sehingga anak dapat menghabiskan. Kemudian anak diberi pujian setelah itu bisa diberi porsi tambahan

2.1.3.5 Mengizinkan anak mengambil sendiri porsi makan yang merka kehendaki, bila selama sehari-hari konsumsi anak dirasa sangat kurang, orangtua hendaknya mencari penyebabnya.

2.1.3.6 Makanan hendaknya baru disajikan apabila anak sedang lapar

2.1.3.7 Pola makan orangtua sebaiknya memenuhi anjuran gizi seimbang sehingga bisa diterapkan pada anak-anaknya karena kebiasaan makan baik ditanamkan sejak kecil akan berbekas sampai usia dewasa kelak

2.1.3.8 Menciptakan situasi lingkungan yang nyaman, karena dapat meningkatkan gairah dan membuat anak menyukai makanan yang disajikan

2.1.3.9 Pada umumnya anak-anak menyukai cita rasa yang menyengat (mereka menyukai makanan yang tidak terlalu asin)

2.1.3.10 TV berdampak cukup besar dalam mempengaruhi kebiasaan makan anak. Hal ini dikarenakan sangat intensifnya anak-anak berada di depan TV.

Berikut beberapa pengaruh TV terhadap kebiasaan makan dapat terjadi akibat dua proses yaitu (Adriani,2012: 205)::

2.1.3.11 Iklan TV akan menyebabkan meningkatnya alokasi pembelian jenis makanan baru yang sebelumnya tidak pernah dikonsumsi. Anak-anak yang konsumsi makanannya sangat tergantung pada ketersediaan pangan di rumah akhirnya terkondisi dengan jenis-jenis makanan baru yang sedang dicoba ibunya. Akhirnya terbentuk kebiasaan makan dengan komoditas pilihan berdasarkan iklan TV

2.1.3.12 Makanan dalam iklan seringkali ditampilkan dalam rangka menunjang aktivitas. Jadi tidak sekedar memenuhi rasa lapar, karena terlalu banyak aktivitas dalam hidup seseorang maka jenis-jenis makanan yang menyertai aktivitasnya pun akan semakin banyak dan bila makanan tersebut bersifat *low destiny nutrients* maka ada kemungkinan kasus obesitas akan muncul.

2.1.4 Manfaat Makan Pagi

Makan secara harfiah merupakan sebuah aktifitas memasukkan makanan ke dalam mulut. Makan dilakukan sebagai usaha pemenuhan zat-zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh agar

tidak terjadi kekurangan ataupun kelebihan suatu zat gizi tertentu. Makan dapat dibagi menjadi 3 klasifikasi secara umum menurut pembagian waktu, yakni makan pagi, makan siang, dan makan malam. Walaupun diantara ketiganya ada waktu makan yang sering disebut dengan istilah *snack time* (Soegeng, 2009:127).

Makan pagi merupakan aktifitas makan terpenting bagi manusia. Terutama bagi anak-anak yang masih dalam proses perkembangan dan pertumbuhan yang optimal. Asupan gizi saat pagi hari memiliki banyak manfaat yang dapat menunjang berbagai aktifitas anak sehabian (Ade, 2011: 182). Berikut beberapa manfaat makan pagi untuk anak yang dirangkai dari beberapa buku (Kesehatan dan Gizi, Prinsip Dasar Ilmu gizi, dan Psikologi Bayi, Balita dan Anak) adalah:

2.1.4.1 Daya konsentrasi saat belajar dan beraktifitas.

Anak yang makan pagi akan lebih mampu berkonsentrasi saat belajar dan beraktifitas. Hal ini dikarenakan pada anak yang tidak makan pagi saat proses pembelajaran anak akan merasa lapar sehingga konsentrasi anak pada pembelajaran terbagi menjadi dua yakni pada pelajaran yang sedang dijelaskan oleh guru dan pada perutnya yang merasakan lapar.

2.1.4.2 Mendapatkan energi yang lebih saat bermain.

Makan pagi memberikan anak energi yang lebih saat bermain. Anak menjadi lebih aktif karena energi yang anak butuhkan untuk bermain terpenuhi melalui pembakaran zat-zat gizi yang diperoleh dari makanan yang anak makan dipagi hari.

2.1.4.3 Terlihat aktif saat melakukan aktifitas.

Makan pagi memberikan energi yang lebih pada anak, sehingga anak terlihat lebih aktif. Anak merupakan mesin aktif yang mengeksplorasi pengetahuan dari sekitarnya melalui berbagai aktifitas aktif. Jadi dengan makan pagi yang sehat seimbang anak mendapat energi sesuai kebutuhan sehingga anak dapat lebih aktif dalam melakukan aktifitas.

2.1.4.4 Mampu melakukan segala hal dengan baik dan benar.

Makan pagi mampu meningkatkan konsentrasi anak. Hal ini tentu akan memberi dampak positif pada anak. Anak akan dapat menyerap semua informasi dari guru saat proses pembelajaran sehingga anak mampu melakukan semua tugas dengan baik dan benar.

2.1.4.5 Terlihat ceria saat berada di sekolah.

Selain memberi manfaat secara fisiologi, makan pagi juga memberi manfaat secara psikologis. Makan pagi dapat

menjadikan *mood* anak baik. Anak menjadi lebih ceria saat disekolah, tidak lesu, murung dan sensitif.

2.1.4.6 Tidak mudah mengantuk dan lemas.

Mengantuk dapat diakibatkan karena kurangnya oksigen yang beredar ke otak. Hal ini dapat diakibatkan kurang optimalnya pembakaran dalam tubuh. Saat tubuh tidak memperoleh asupan makanan dari kegiatan makan pagi maka proses pembakaran tubuh berjalan kurang optimal sehingga peredaran darah ke otak menjadi kurang optimal dan dapat menjadikan mengantuk. Selain itu pembakaran dalam tubuh juga dilakukan untuk mendapatkan energi untuk beraktifitas. Apabila proses pembakaran dalam tubuh tidak optimal akibat kurang asupan gizi yang diproses maka energi yang didapat pun akan kurang sehingga dapat menjadikan lemas dan kurang semangat dalam beraktifitas.

Sebuah jurnal dari Jurusan Gizi Kesehatan Masyarakat FKM UI “Perilaku Makan pagi Pagi dan Kaitanya dengan Prestasi Belajar Siswi Sekolah Menengah Pertama di SMP N 2 Depok” menjelaskan mengenai pengaruh makan pagi terhadap prestasi belajar siswa. Penelitian ini menjelaskan bahwa makan pagi dapat mempengaruhi prestasi belajar anak karena pada anak yang makan pagi akan memiliki tingkat konsentrasi yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan anak yang tidak makan pagi. Begitu pula pada

jurnal yang berjudul “*Breakfast and cognition : an intregative summary*” mengungkapkan beberapa manfaat dari makan pagi terhadap fungsi kognitif dan pembelajaran di sekolah salah satu keuntungan yang disebutkan adalah makan pagi dapat meningkatkan perhatian siswa disekolah.

Jadi makan pagi memiliki manfaat yang sangat penting bagi manusia dalam aktifitas sehari-hari. Makan pagi dapat meningkatkan konsentrasi belajar anak di sekolah, selian itu makan pagi juga dapat menunjang kagiatan belajar anak di sekolah karena makan pagi dapat meningkatkan keaktifan anak.

2.1.5 Kebutuhan Energi untuk Aktifitas Tubuh

Aktifitas fisik memerlukan energi diluar kebutuhan untuk metabolisme basal. Aktifitas fisik adalah gerakan yang dilakukan oleh otot dan sistem tubuh penunjang. Selama aktifitas fisik otot membutuhkan energi untuk bergerak, sedangkan jantung dan paru-paru memerlukan tambahan energi untuk mengantarkan zat-zat gizi dan oksigen ke seluruh bagian tubuh dan untuk mngeluarkan sisa-sisa makanan. Banyaknya energi yang dibutuhkan tergantung pada berapa banyak otot yang bergerak, berapa lama dan berat pekerjaan yang dilakukan. Seorang yang gemuk menggunakan lebih banyak energi untuk melakukan suatu pekerjaan daripada seorang yang kurus. Hal ini dikarenakan orang gemuk membutuhkan usaha lebih besar untuk bergerak karena orang yang gemuk membutuhkan

usaha yang lebih besar untuk menggerakkan berat badanya ketimbang orang yang kurus. Berikut tabel kebutuhan energi untuk berbagai aktifitas :

Tabel 2.1 kebutuhan energi untuk beraktivitas

Aktifitas	Kkal/jam
Bersepeda (cepat)	7.6
Bersepeda (sedang)	2.5
Makan	0.4
Tiduran	0.1
Menulis	0.4
Membaca keras	1.4
Berlari	7.0
Menyanyi keras	0.8
Duduk, diam	0.4
Berdiri tegap	0.6
Berdiri relaks	0.4
Berjalan 3 km/jam	2.0
Berjalan 6.8 km/jam (cepat)	3.4
Berjalan 10 km/jam (sangat cepat)	9.3

Sumber : Almtsier, Sunita, *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*, 2002, hlm 145

Kebutuhan energi seorang sehari dapat ditaksir dari kebutuhan energi untuk komponen-komponen berikut (Almatsier, 2002: 145) :

2.1.5.1 Angka Metabolisme Basal (kebutuhan sedang istirahat)

2.1.5.2 Aktifitas fisik

2.1.5.3 Pengaruh Dinamika Khusus Makanan (dapat diabaikan)

Komponen-komponen tersebut berbeda-beda setiap orang tergantung pada beberapa faktor berikut:

2.1.4.1 Umur

2.1.4.2 Jenis kelamin

2.1.4.3 Ukuran tubuh

2.1.4.4 Tingkat kesehatan dan faktor-faktor lain

Angka kecukupan gizi pada bayi, anak dan balita dipengaruhi oleh lama serta intensitas kegiatan jasmani yang dilakukan anak (Almatseir, 2002:146). Penggunaan energi di luar *Angka Metabolisme Basal* (AMB) pada bayi dan anak selain untuk

pertumbuhan adalah untuk bermain dan kegiatan jasmani lainnya.

Sedangkan penggunaan energi diluar AMB pada remaja terjadi proses pertumbuhan yang pesat disertai perubahan fisik dan susunan jaringan tubuh disamping juga untuk memenuhi kebutuhan energi dari aktifitas fisik yang tinggi. Berikut tabel kecukupan energi bagi bayi anak dan remaja :

Tabel 2.2 Angka Kecukupan Energi

Umur (tahun)	Faktor aktifitas (x AMB)	
	Laki-laki	Perempuan
0-3 tahun	1.8	1.8
3-10 tahun	1.9	1.7
10-12 tahun	1.75	1.69
13-15 tahun	1.66	1.56
16-18 tahun	1.60	1.52

Sumber : *Almatsier, Sunita, Prinsip Dasar Ilmu Gizi, 2002, hlm 147*

Berdasarkan kebutuhan energi pada anak maka menu makanan anak memiliki pengaruh besar bagi kecukupan energi anak. Setidaknya anak memperoleh asupan gizi yang cukup dipagi hari, sehingga aktifitas anak di sekolah dapat optimal. Menu makan pagi bagi anak semestinya mengandung beberapa zat gizi yang diperlukan tubuh yakni karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan serat. Banyaknya porsi makan pagi pun harus pas, kira-kira 20-25% dari kebutuhan energi sehari. Porsi makan pagi yang terlalu besar dapat mengakibatkan anak sakit perut.

Ade Bening Nirwana (2012:183) menjelaskan makan pagi yang terlalu banyak bagi anak bahkan selain dapat menyebabkan anak sakit perut, porsi makan pagi yang terlalu besar dapat mengakibatkan terlalu penuhnya perut sehingga anak mengantuk,

karena aliran darah lebih banyak berpusat pada perut daripada otak. Berikut tabel kebutuhan energi anak :

Table 2.3 tabel kebutuhan kalori anak

Usia	Rata-Rata Berat Badan	Kalori	Protein		
			Per hari	Makan pagi (25%)	Per hari
1-3 tahun	12 kg	1220 kkal	30 Al	23 gram	6 garam
4-6 tahun	18 kg	1720 kkal	400 kkal	32 gram	8 gram
7-9 tahun	23,5 kg	1860 kkal	450 kal	36 gram	9 gram

Sumber : Nirwan, Ade Benih, *Psikologi Bayi, Balita dan Anak*, 2011, hlm. 184

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan bahwa kebutuhan energi anak usia 1-3 tahun dengan rata-rata berat badan 12 kg perharinya adalah 1220 kkal, dan kebutuhan pemenuhan protein bagi anak saat makan pagi 6 gram protein dalam asupan makan paginya. Sedangkan kebutuhan energi anak usia 4-6 tahun dengan rata-rata berat badan 18 kg perharinya adalah 1720 kkal, dan kebutuhan pemenuhan protein bagi anak saat makan pagi 8 gram protein dalam asupan makan paginya. Kebutuhan energi anak usia 7-9 tahun dengan rata-rata berat badan 23.5 kg perharinya adalah 1860 kkal, dan kebutuhan pemenuhan protein bagi anak saat makan pagi 9 gram protein dalam asupan makan paginya.

2.1.6 Akibat Gizi Kurang pada Proses Tubuh

Akibat kurang gizi terhadap tubuh bergantung pada zat-zat gizi apa saja yang kurang. Kekurangan gizi secara umum dapat mengakibatkan gangguan pada proses-proses berikut (Almatsier, 2010:11) :

2.1.6.1 Pertumbuhan

Anak-anak merupakan masa yang sangat potensial dalam proses pertumbuhan. Protein digunakan sebagai zat pembakaran dalam tubuh sehingga kekurangan protein dapat mengakibatkan otot-otot menjadi lembek dan rambut mudah rontok. Rata-rata pertumbuhannya anak lebih tinggi pada keluarga yang memiliki status ekonomi menengah dibandingkan pada status ekonomi rendah.

2.1.6.2 Produksi Tenaga

Kekurangan energi yang berasal dari makanan dapat mengakibatkan seseorang kekurangan tenaga untuk bergerak, bekerja, dan melakukan aktifitas lain. Hal ini dapat menjadikan malas, lemas dan produktivitas menurun.

Pertahanan Tubuh. Pengaruh kurang gizi bagi tubuh salah satunya dapat menurunkan daya tahan tubuh terhadap stress. Sistem imunitas menurun sehingga antibodi berkurang dapat mengakibatkan mudah terserang pilek, batuk, dan diare.

2.1.6.3 Struktur dan Fungsi Otak

Kekurangan gizi dapat menyebabkan gangguan terhadap perkembangan otak. Pada usia sampai 2 tahun kekurangan gizi dapat mengakibatkan gangguan otak secara permanen.

2.1.6.4 Perilaku

Bagi anak ataupun orang dewasa yang kekurangan asupan gizi dapat menunjukkan beberapa perilaku seperti tidak tenang, mudah tersinggung, cengeng dan apatis.

Jadi asupan gizi pada manusia memiliki peran yang sangat penting bagi beberapa aspek kehidupan manusia. Mulai dari pertumbuhan, produksi tenaga untuk aktifitas sehari-hari, pertahanan tubuh, perkembangan struktur dan fungsi otak serta memiliki pengaruh pula pada perilaku manusia. Asupan gizi yang tepat seimbang akan mengoptimalkan pertumbuhan manusia dan aktifitas manusia sehari-hari.

2.2 Konsentrasi Belajar

2.2.1 Pengertian Konsentrasi Belajar

Konsentrasi belajar berasal dari dua kata yakni konsentrasi dan belajar. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Keempat tahun 2012 konsentrasi memiliki makna pemusatan perhatian atau pikiran terhadap suatu hal. Wiliam James (dalam Solso dkk, 2007:90) menyatakan bahwa konsentrasi atau perhatian merupakan pemusatan pikiran dalam bentuk gamblang terhadap

objek simultan. Secara umum konsentrasi dapat diartikan sebagai pemusatan upaya mental pada peristiwa sensorik atau peristiwa mental.

Konsentrasi merupakan kemampuan seseorang untuk bisa memfokuskan perhatian dalam waktu tertentu (Puspitawati, 2012:111). Ketika seseorang mengatakan mereka tidak bisa berkonsentrasi, biasanya berarti bahwa mereka tidak dapat tetap fokus pada satu hal selama yang mereka inginkan. Konsentrasi adalah pemusatan perhatian atau tingkat perhatian yang tinggi terhadap suatu hal. Konsentrasi meningkatkan pemahaman seseorang atas sesuatu yang dipelajarinya.

Proses yang terjadi di dalam konsentrasi adalah adanya proses pengelolaan informasi. Proses pengelolaan informasi yang terjadi adalah anak menerima informasi baru melalui rekaman indera (*sensory register*) yaitu indera penglihatan, pendengaran, sentuhan, penciuman dan rasa setelah itu muncul penafsiran pikiran yang dipengaruhi oleh perhatian. Informasi yang masuk sudah melalui adanya perhatian adalah berupa penyimpulan yang disimpan di dalam memori jangka pendek yang kemudian dilakukan pengulangan dan pemrosesan mendalam (mengaitkan informasi baru dengan informasi yang sudah ada) sehingga sampai pada memori jangka panjang, yang kemudian informasi itu akan dikeluarkan (*recall*) sewaktu-waktu.

Pada beberapa penelitian (*“Selective Attention Improves Learning”*, *“Learning Involves Attention”* dan *“Selective Attention Modulation Implicit Learning”*) disebutkan bahwa perubahan perhatian tidak hanya memiliki pengaruh dalam pembelajaran manusia atau hewan, namun juga memiliki efek yang besar pula bagi keseluruhan pembelajaran. Perhatian pada manusia bersifat selektif yang artinya dari berbagai stimulus hanya beberapa saja yang dapat diserap.

Dalam proses pengelolaan informasi (memasukkan informasi baru), perhatian anak menjadi hal yang sangat penting. Hal ini menjadi penting karena pada saat perhatian anak tidak ada atau tidak baik maka informasi yang masuk tidak akan sampai di memori dan tidak bisa dikeluarkan kembali. Beberapa cara untuk memperoleh perhatian anak adalah menggunakan pengalaman indrawi dengan menggunakan stimulus yang menarik dalam warna, berukuran besar, bisa menggunakan semua panca indera (Femi, 2011: 7). Berdasarkan gambaran tersebut di atas, maka dapat disimpulkan yang dimaksud dengan konsentrasi adalah pemusatan perhatian terhadap suatu stimulus atau mengabaikan stimulus yang lain.

Belajar merupakan proses penting bagi perubahan perilaku setiap orang dan belajar itu mencakup segala sesuatu yang dipikirkan dan dikerjakan oleh seseorang. Slavin (dalam Rifai

&Catharina, 2009:82) menyatakan bahwa belajar merupakan perubahan individu yang disebabkan oleh pengalaman. Sedangkan belajar menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Keempat tahun 2012 merupakan suatu usaha memperoleh kepandaian atau ilmu. Belajar juga merupakan perubahan disposisi atau kecakapan manusia yang berlangsung selama periode waktu tertentu dan perubahan perilaku itu tidak berasal dari proses pertumbuhan (Gagne, 1977:3).

Jadi belajar dapat didefinisikan secara umum sebagai proses perubahan tingkah laku yang dinyatakan dalam bentuk penguasaan, penggunaan, dan penilaian terhadap atau mengenai sikap dan nilai-nilai, pengetahuan dan kecakapan dasar yang terdapat dalam berbagai bidang studi. Dalam kegiatan belajar di sekolah, perubahan perilaku yang itu mengacu pada kemampuan mengingat atau menguasai berbagai bahan belajar dan kecenderungan peserta didik memiliki sikap dan nilai-nilai yang diajarkan oleh pendidik (Rifa'I, 2009:82).

Berdasarkan pengertian konsentrasi dan belajar dapat disimpulkan bahwa konsentrasi belajar adalah pemusatan perhatian dalam proses perubahan tingkah laku yang dinyatakan dalam bentuk penguasaan, penggunaan, dan penilaian terhadap atau mengenai sikap dan nilai-nilai, pengetahuan dan kecakapan dasar yang terdapat dalam berbagai bidang studi. Mekanisme konsentrasi

belajar sendiri berupa pemusatan diri pada proses pembelajaran dan mengabaikan stimulasi yang lain.

Konsentrasi bukanlah bakat bawaan dari manusia. Konsentrasi merupakan sebuah kebiasaan yang dapat dilatih. Latihan konsentrasi juga mengingaktkan ketelitian dan ketepatan dalam melakukan aktifitas. Selain itu dapat pula meningkatkan keseimbangan koordinasi sensorik agar dapat melakukan aktifitas secara lebih terarah. Konsentrasi dimulai dengan tahap pengenalan indrawi dan kemudian lanjut pada tahapan mamahami dan seterusnya. Konsentrasi dapat dioptimalkan melalui penyesuaian dengan gaya belajar anak.

2.2.2 Tingkat Konsentrasi Anak Usia Dini

Perhatian menurutsudut pandang psikologi merupakan sebuah proses kognitif yang menyeleksi informasi penting dari sekitar melalui pengindraaan. Seperti yang telah kita ketahui seorang tokoh psikologi bernama William James dalam Solso (2007:92) menjelaskan bahwa perhatian merupakan pemusatan pikiran, dalam bentuk jelas dan gamblang. James menyatakan bahwa manusia hanya dapat memperhatikan satu stimulasi dengan mengorbkan stimulasi yang lain. Jika kita mencoba memahami beberapa pesan sekaligus secara bersamaan maka keakuratan dari pesan akan kurang terutama apabila pesan berasal dari modalitas sensorik yang sama.

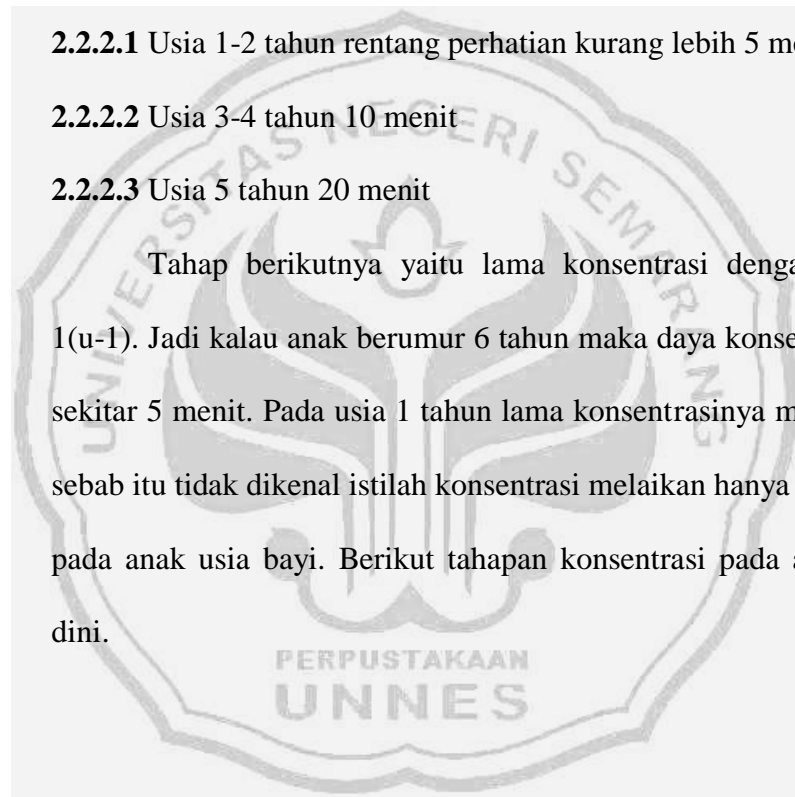
Manusia memiliki tahapan-tahapan tersendiri dalam perkembangan konsentrasi. Perhatian sudah muncul sejak bayi, namun masih dalam bentuk yang sederhana dan berkembang menjadi kompleks hingga usia 6 tahun (Femi, 2011:7). Berikut rentan perhatian anak memiliki batasan yang dapat dirata-rata pada tahapan usia :

2.2.2.1 Usia 1-2 tahun rentang perhatian kurang lebih 5 menit

2.2.2.2 Usia 3-4 tahun 10 menit

2.2.2.3 Usia 5 tahun 20 menit

Tahap berikutnya yaitu lama konsentrasi dengan rumus $1(u-1)$. Jadi kalau anak berumur 6 tahun maka daya konsentrasinya sekitar 5 menit. Pada usia 1 tahun lama konsentrasinya minus oleh sebab itu tidak dikenal istilah konsentrasi melainkan hanya perhatian pada anak usia bayi. Berikut tahapan konsentrasi pada anak usia dini.



Bagan 2.2 Tahapan Konsentrasi Anak.

Sampai usia 4 tahun, perhatian anak masih bersifat single chanel (satu arah) karena anak perhatiannya baru mamapu diarahkan pada satu hal sehingga udah teralihkan.



Diatas 4 tahun, rentang ini meningkat jadi dua chanel. Hal ini terlihat pada kemampuan anak berkonsentrasi pada audio dan visual sekaligus.



Selanjutnya pada usia diatas 5-6 tahun anak bukan hanya menggunakan kemampuan visual dan audio tetapi juga dapat memanipulasi (mengubah bentuk tampilan tau memodifikasi sederhana)

sumber Olivia, Femi, Good Memory Building, 2011, halmn. 8

Pada anak usia 5-6 tahun, jangkauan perhatiannya makin meningkat, anak bisa bermain sambil ngobrol dan juga melihat gambar. Bisa juga anak-anak usia ini diajak bicara sambil membayangkan apa yang dibicarakannya tanpa ada bendanya. hal yang penting yang mesti diingat adalah anak hendaknya mengenali objek sehingga anak bisa bertahan dalam rentang perhatian lebih dari 20 menit.

2.2.3 Ciri-Ciri Konsentrasi Belajar

Ciri-ciri siswa yang dapat berkonsentrasi belajar berkaitan dengan perilaku belajar yang meliputi perilaku kognitif, perilaku

afektif, dan perilaku psikomotor. Karena belajar merupakan aktifitas yang berbeda-beda pada berbagai bahan pelajaran, maka perilaku konsentrasi belajar tidak sama pada perilaku belajar tersebut. Pada dasarnya untuk anak usia 6 tahun keatas pun sama, hal ini dikarenakan anak sudah dapat dan mampu memanipulasi data. Engkoswara dalam Tabrani (1989:10) menjelaskan klasifikasi perilaku belajar yang dapat digunakan untuk mengetahui ciri-ciri siswa yang dapat berkonsentrasi belajar sebagai berikut.

2.2.3.1 Perilaku kognitif

Perilaku kognitif yaitu perilaku yang menyangkut masalah pengetahuan, informasi, dan masalah kecakapan intelektual. Pada perilaku kognitif ini, siswa yang memiliki konsentrasi belajar dapat ditengarai dengan:

- 2.2.3.1.1** kesiapan pengetahuan yang dapat segera muncul bila diperlukan,
- 2.2.3.1.2** komprehensif dalam penafsiran informasi,
- 2.2.3.1.3** mengaplikasikan pengetahuan yang diperoleh,
- 2.2.3.1.4** mampu mengadakan analisis dan sintesis pengetahuan yang diperoleh.

2.2.3.2 Perilaku afektif

Perilaku afektif yaitu perilaku yang berupa sikap dan apersepsi. Pada perilaku ini, siswa yang memiliki konsentrasi belajar dapat ditengarai:

2.2.3.2.1 adanya penerimaan, yaitu tingkat perhatian tertentu,

2.2.3.2.2 respon, yaitu keinginan untuk mereaksi bahan yang diajarkan,

2.2.3.2.3 mengemukakan suatu pandangan atau keputusan sebagai integrasi dari suatu keyakinan, ide dan sikap seseorang.

2.2.3.3 Perilaku psikomotor

Pada perilaku ini, siswa yang memiliki konsentrasi belajar dapat ditengarai:

2.2.3.3.1 adanya gerakan anggota badan yang tepat atau sesuai dengan petunjuk guru,

2.2.3.3.2 komunikasi non verbal seperti ekspresi muka dan gerakan-gerakan yang penuh arti.

2.2.3.3.3 Perilaku berbahasa. Pada perilaku ini, siswa yang memiliki konsentrasi belajar dapat ditengarai adanya aktifitas berbahasa yang

terkoordinasi dengan baik dan benar.

Dari pendapat tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri siswa yang dapat berkonsentrasi belajar tampak pada perhatiannya yang terfokus pada hal yang diterangkan guru atau pelajaran yang sedang dipelajari.

2.2.4 Faktor yang Mempengaruhi Konsentrasi Belajar

Seorang anak bisa berkonsentrasi dengan baik atau tidak, dipengaruhi oleh dua faktor yaitu internal dan eksternal. Faktor internal adalah faktor yang muncul dalam diri anak itu. Sedangkan faktor eksternal adalah pengaruh yang berasal dari luar individu. Faktor internal misalnya ketidaksiapan mereka dalam menerima pelajaran, kondisi fisik, kondisi psikologis, modalitas belajar, sedangkan faktor eksternal misalnya adanya suara-suara berisik dari TV, radio, atau suara-suara yang mengganggu lainnya.

Ketidaksiapan menerima pelajaran bagi anak dapat mengakibatkan anak kurang konsentrasi saat guru menjelaskan materi. Anak yang kurang siap dalam menerima pelajaran tentu penerimaan materinya akan berbeda dengan anak yang siap menerima materi karena daya konsentrasi mereka berbeda. Hal lain yang mempengaruhi konsentrasi siswa adalah kondisi fisik. Saat anak tidak sehat tentunya konsentrasinya akan turun dan tidak akan optimal menerima pelajaran.

Bobbi Deporter seorang ahli pengembang metode pembelajaran *Quantum Learning* menyatakan adanya hubungan yang erat antara pembelajaran dengan lingkungan. *Quantum learning* itu sendiri merupakan orkestrasi bermacam-macam interaksi yang ada di dalam dan di sekitar momen belajar.

Interaksi-interaksi ini mencakup unsur-unsur untuk belajar efektif yang mempengaruhi kesuksesan siswa. Interaksi yang menjadi landasan dan kerangka untuk belajar (DePorter dkk, 2001: 3)

Selain yang disebutkan di atas, modalitas belajar merupakan salah satu aspek yang perlu diperhatikan guru dalam mengelola pembelajaran. Modalitas belajar yang dimaksudkan disini ialah jaringan yang digunakan seseorang dalam proses pembelajaran, pemrosesan informasi yang diterimanya serta komunikasi.

Terdapat tiga macam modalitas belajar yang digunakan oleh seseorang dalam pembelajaran, pemrosesan informasi, dan komunikasi (DePorter, dkk, 2000). Senada dengan yang diungkapkan oleh *Tim Power Brain Indonesia* dalam situsnya menyatakan bahwa secara ilmiah sudah diketahui bahwa dalam hal penyerapan informasi tersebut manusia dibagi menjadi 3 bagian; manusia visual, yang mana ia akan secara optimal menyerap informasi yang dibacanya/ dilihatnya; manusia auditorik, di mana informasi yang masuk melalui apa yang didengarnya akan diserap secara optimal; dan manusia kinestetik, di mana ia akan sangat senang dan cepat mengerti bila informasi yang harus diserapnya terlebih dahulu “dicontohkan” atau ia membayangkan orang lain tersebut melakukan hal tadi.

Meskipun kebanyakan orang mampu untuk mengakses / menggunakan ketiga modalitas tersebut, namun orang memiliki kecenderungan hanya menggunakan satu modalitas tertentu didalam pembelajaran, pemrosesan informasi, ataupun komunikasi (Bandler & Grinder, 1981 dalam DePorter, dkk, 2000). Hal ini sejalan dengan yang diungkapkan oleh Dunn yang mengatakan bahwa setiap orang biasanya memiliki sebuah kekuatan (Modalitas belajar) yang dominan, dan juga sebuah kekuatan sekunder (Dunn dalam Gordon Dryden & Jeannette Vos, 1999). Adapun yang menjadi ciri-ciri ketiga modalitas belajar tersebut adalah sebagai berikut:

2.2.4.1 Visual: Modalitas ini mengakses citra visual, yang diciptakan maupun diingat. Warna, hubungan antar ruang, gambaran mental (*mental imagery*), dan gambar menonjol dalam modalitas ini. Seseorang yang memiliki kecenderungan menggunakan modalitas ini memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

2.2.4.1.1 Teratur, memperhatikan segala sesuatu, menjaga penampilan.

2.2.4.1.2 Mengingat dengan gambar, lebih suka membaca dari pada dibacakan.

2.2.4.1.3 Membutuhkan gambaran dan tujuan menyeluruh dan menangkap detail-detail, mengingat apa yang dilihat.

2.2.4.2 Auditorial: Modalitas ini mengakses segala jenis kata dan bunyi, yang diciptakan maupun diingat. Musik, nada, irama, rima, dialog internal, dan suara menonjol dalam modalitas ini. Seseorang yang memiliki kecenderungan menggunakan modalitas ini memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

2.2.4.2.1 Perhatiannya mudah terpecah.

2.2.4.2.2 Berbicara dengan pola berirama.

2.2.4.2.3 Belajar dengan cara mendengarkan , menggerakkan bibir/ berbicara pada saat membaca.

2.2.4.2.4 Berdialog baik secara internal (dalam hati) maupun eksternal (bersuara).

2.2.4.3 Kinestetik: Modalitas ini mengakses segala jenis gerak dan emosi, yang di ciptakan maupun diingat. Gerakan, koordinasi, irama, tanggapan emosional, dan kenyamanan fisik menonjol disini. Seseorang yang memiliki kecenderungan menggunakan modalitas ini memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

2.2.4.3.1 Menyentuh orang lain dan berdiri berdekatan, banyak bergerak.

2.2.4.3.2 Belajar dengan melakukan, menunjuk tulisan saat membaca, menanggapi secara fisik.

2.2.4.3.3 Mengingat sambil berjalan dan melihat.

Sampai saat ini kita telah mengenal tiga jenis modalitas belajar yaitu visual (penglihatan), auditorial (pendengaran), dan kinestetik (gerak). Siswa yang memiliki kecenderungan menggunakan modalitas visual dikatakan sebagai pelajar visual, yang menggunakan modalitas auditorial disebut sebagai pelajar auditorial, dan yang menggunakan modalitas kinestetik disebut sebagai pelajar kinestetik.

Selain faktor-faktor yang telah dijabarkan di atas faktor lingkungan juga mempengaruhi konsentrasi anak dalam belajar. Anak tentu akan lebih sulit berkonsentrasi ketika ia berada di lingkungan yang bising dan tidak membuat ia nyaman. Saat pembelajaran berlangsung anak akan mudah teralihkan konsentrasinya bila lingkungan sekitar bising dan mengakibatkan guru akan cenderung kesulitan memfokuskan anak pada pembelajaran yang berlangsung.

Dijelaskan dalam penelitian-penelitian "*Learning Involves Attention*" dan bahwa perhatian memiliki pengaruh bagi pembelajaran. Jadi dalam proses pembelajaran apabila seseorang

hendaknya dapat mengkonsentrasikan pikiran pada stimulus (proses pembelajaran) tanpa ada gangguan baik dari luar ataupun dalam dirinya agar pembelajaran dapat berjalan secara optimal.

Berdasarkan faktor-faktor yang mempengaruhi pembelajaran anak yang telah diuraikan di atas dapat disimpulkan bahwa ada dua faktor yang mempengaruhi pembelajarna anak yakni faktor dari dalam dan dari luar. Pada saat anak kapanasan dan kondisi kelas bising maka anak akan lebih sulit berkonsentrasi. Hal yang sama juga akan dialami oleh anak yang lapar. Anak yang lapar akan menurun konsentrasinya terhadap pelajaran karena dia lebih fokus memikirkan perutnya yang lapar ketimbang pelajaran. Jadi faktor lingkungan juga memiliki pengaruh yang besar terhadap konsentrasi anak di sekolah.

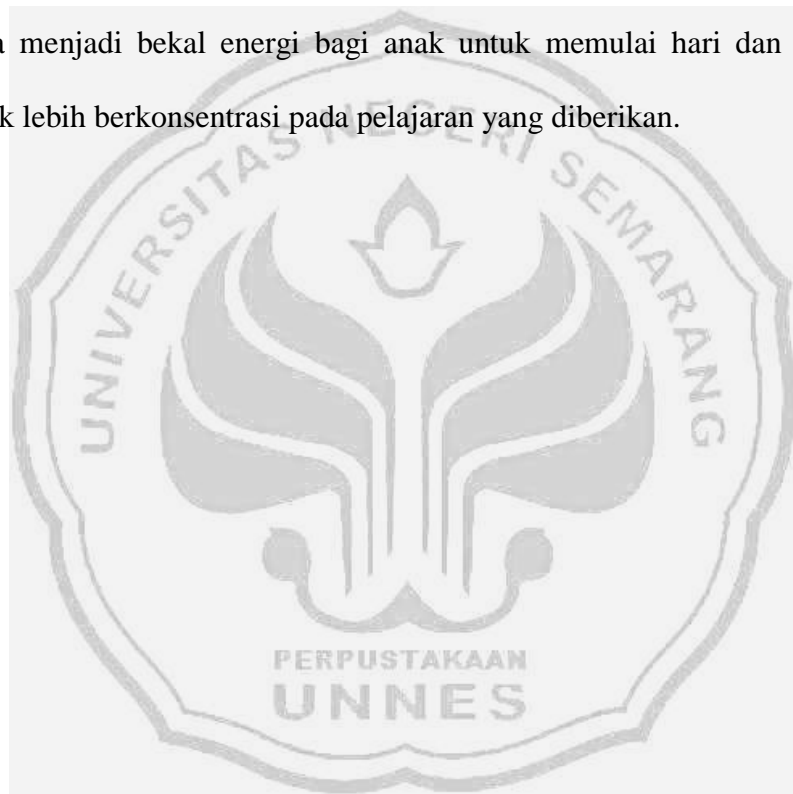
2.3 Kerangka Berpikir

Makan pagi merupakan akitivitas penting dipagi hari. Hal ini dikarenakan makan pagi merupakan sarana pengisian energi setelah semalaman tidur dan tidak makan. Saat memulai aktifitas hendaknya kita juga harus memiliki energi yang cukup agar aktifitas yang kita lakukan dapat berjalan dengan lancar.

Pada anak sekolah terutama pada anak usia dini, makan pagi menjadi hal yang penting karena anak akan aktif mengeksplorasi

pengetahuan dari lingkungan. Saat memulai hari dengan perut yang kosong tentunya akan sangat mengganggu anak, apalagi ketika di sekolah dalam proses pembelajaran. Anak tentu akan mengalami gangguan pemusatan perhatian atau kurang berkonsentrasi akibat lapar.

Seperti halnya pada orang dewasa anak juga membutuhkan makan pagi sebagai energi untuk mengawali hari. Makan pagi yang dilakukan bisa menjadi bekal energi bagi anak untuk memulai hari dan membuat anak lebih berkonsentrasi pada pelajaran yang diberikan.



Bagan 2.3 kerangka berpikir



2.4 Hipotesis

Menurut Arikunto (2010: 68) hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian terbukti melalui data yang dikumpulkan. Berdasarkan landasan teori di atas, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah ada perbedaan tingkat konsentrasi belajar anak Sekolah Dasar dilihat dari kebiasaan makan pagi. Anak yang makan pagi akan memiliki tingkat konsentrasi belajar yang lebih tinggi dibandingkan dengan anak yang tidak makan pagi. hipotesis tersebut dapat digambarkan sebagai berikut:

$H_a : \mu_1 \neq \mu_2$:ada perbedaan tingkat konsentrasi belajar anak Sekolah Dasar di Kecamatan Pageruyung dilihat dari kebiasaan makan pagi anak.

$H_0 : \mu_1 = \mu_2$: tidak ada perbedaan tingkat konsentrasi belajar anak Sekolah Dasar di Kecamatan Pageruyung dilihat dari kebiasaan makan pagi anak

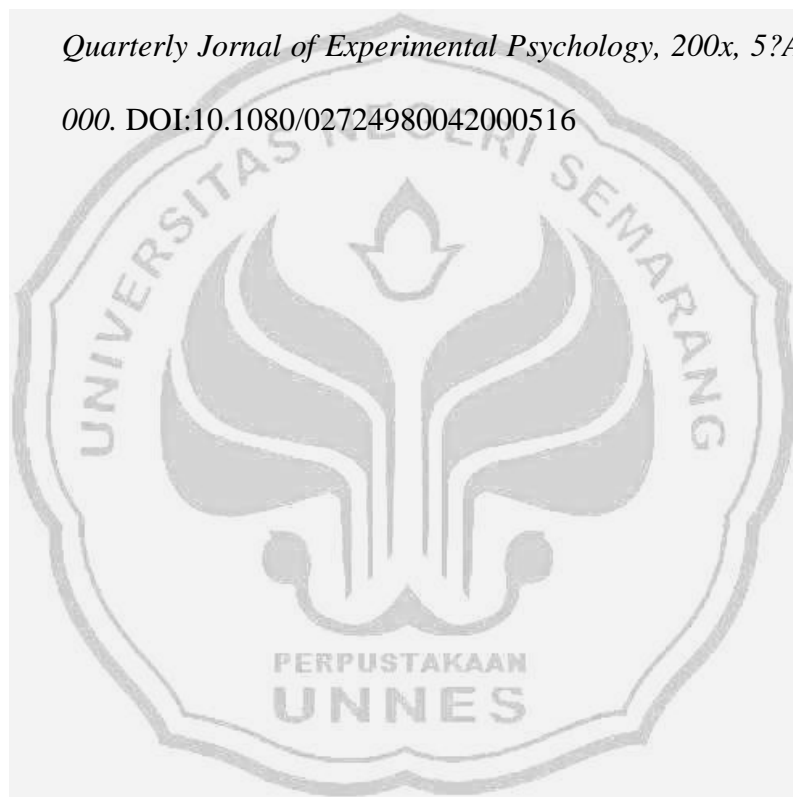
2.5 Penelitian Terdahulu

Terdapat beberapa penelitian yang mendasari penelitian ini yakni :

- 2.5.1** Perilaku Makan pagi Pagi dan Kaitanya dengan Prestasi Belajar Siswi Sekolah Menengah Pertama di SMP N 2 Depok oleh Ari Nofitasari, Rina A. Anggorodi, dan Triyanti yang merupakan *jurnal promosi kesehatan* yang dikeluarkan oleh *Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia, Jurusan Gizi Kesehatan Masyarakat FKM UI.*
- 2.5.2** Breakfast and Cognitif an Integrative Summary oleh Ernesto and Rebecca Mathews yang di rilis oleh *American Journal Of Clinical Nutrition* 1998;67(supl):804S-13S.
- 2.5.3** Selective Attention Improves Learning oleh Anti Yli-Kreokola, Jaakko Sarela an Harri Valpola dari *Departemen of Biomedical Engineering and Comptational Sciece, Aalto University, Helsinki, Filand.*

2.5.4 Learning Involves Attention oleh John K. Kruschke, *Dept Of Psychology*, 1101 E. 10th St. , Indiana University, Bloomington, IN 47405-7007.

2.5.5 Selective Attention Modulation Implicit Learning oleh Yuhong Jiang dari *Yale University, Newhaven, USA* dan Marvin M. Chun dari *Vanderbilt University, Nashville, USA* yang dirilis oleh *The Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 200x, 5?A(?), 000-000. DOI:10.1080/02724980042000516



BAB 3

METODE PENELITIAN

3.1 Pendekatan Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian komparatif. Penelitian komparatif merupakan penelitian yang diarahkan untuk menyelidiki hubungan sebab-akibat berdasarkan pengamatan terhadap akibat yang terjadi dan mencari faktor yang menjadi penyebab melalui data yang dikumpulkan (Yatim, 1996:27). Dalam pendekatan ini dasarnya adalah memulai dengan adanya perbedaan dua kelompok dan kemudian mencari faktor yang mungkin menjadi penyebab atau akibat dari perbedaan tersebut. Dalam hal ini ada unsur membandingkan anatara dua hal (Wallen, 1990:326).

3.2 Populasi dan Sampel

2.5.6 Populasi

Populasi menurut Freankel dan Wallen dalam buku Metodologi Penelitian Pendidikan adalah kelompok yang menarik peneliti, dimana kelompok tersebut oleh peneliti dijadikan sebagai objek untuk mengeneralisasikan hasil penelitian (Yatim, 1996:51). Populasi merupakan keseluruhan subjek penelitian (Arikunto, 2002:108). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas 1 pada 23 Sekolah Dasar

di Kecamatan Pageruyung Kabupaten Kendal, yang berjumlah 388 siswa. Sekolah-sekolah yang dimaksud adalah Sekolah Dasar Negeri yang ada di Kecamatan Pageruyung. Peneliti hanya menggunakan Sekolah Dasar Negeri hal ini dikarenakan sekolah-sekolah tersebut memiliki kurikulum dan perlakuan dalam pembelajaran serta materi pembelajaran yang sama.

2.5.7 Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi (Rianto, 1996:52). Pengambilan sampel hendaknya mencerminkan populasi. Sampel merupakan sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Arikunto, 2002:109). Data dalam penelitian didapat kemudian dianalisis berasal dari sampel yang diambil. Kesalahan dalam pengambilan sampel dapat menjadikan kesalahan dalam pengambilan kesimpulan. Hal ini dapat disebabkan karena pengambilan sampel yang kurang representatif (kurang mewakili keadaan populasi).

Berdasarkan tabel penentuan jumlah sampel yang dikembangkan dari *Isaac* dan *Machael* untuk tingkat kesalahan 10% jumlah sampel yang digunakan pada populasi 400 adalah 162. Maka berdasarkan tabel tersebut peneliti mengambil sampel penelitian sebanyak 162 sampel dari populasi 388 siswa pada Sekolah Dasar kelas 1 di Kecamatan Pageruyung.

Tidak semua sekolah diambil sampelnya, hal ini agar lebih efisien dalam proses pengambilan data sehingga peneliti hanya menggunakan 9 sekolah sebagai sampel. Sekolah-sekolah tersebut adalah SD 1 Gondoharum, SD 2 Gondoharum, SD 1 Krikil, SD 2 Krikil, SD 1 Tambahrejo, SD 2 Tambahrejo, SD 2 Pucakwangi, SD Petung dan SD 3 Pageruyung.

Pemilihan sekolah berdasarkan karakter sekolah dan masyarakat disekitarnya. Karakter masyarakat yang heterogen mengharuskan peneliti pandai-pandai memilih sampel sehingga keterwakilan terwakili. Masyarakat tersebut dapat dikelompokkan menjadi beberapa kelompok masyarakat berdasarkan karakternya diantaranya:

2.5.7.1 Masyarakat yang seluruh keluarganya bekerja, dalam kategori ini ayah dan ibu merupakan pekerja yang aktif bekerja setiap harinya. Karakter ini dapat diwakili oleh SD 2 Pucakwangi, SD 1 Tambahrejo, dan SD 1 Krikil.

2.5.7.2 Masyarakat yang ibu/ayah (orangtua) bekerja merantau, hal ini menyebabkan anak biasanya hanya diurus oleh satu orangtua atau malah kadang hanya diasuh dengan nenek ataupun kakek yang juga bekerja walaupun hanya bertani setiap harinya. Dalam penelitian ini kategori tersebut dapat diwakilkan oleh SD 2 Krikil, SD 1 Gondoharum, dan SD Petung

2.5.7.3 Masyarakat yang hanya ayah yang bekerja. Pada masyarakat tertentu terdapat pola masyarakat yang hanya ayah yang bekerja sehingga ibu fokus mengurus masalah rumah tangga. Ibu sebagai ibu rumah tangga akan lebih dapat fokus memperhatikan mengenai tumbuh kembang anak terutama mengenai pola makan anak. Dalam penelitian ini kategori tersebut dapat diwakilkan oleh SD 3 Pageruyung dan SD 2 Tambahrejo.

Jumlah siswa dari 9 sekolah yakni 173, sehingga keseluruhan angket yang disebar oleh peneliti pun sebanyak 173 buah. Namun berdasarkan metodologi yang digunakan peneliti hanya menggunakan 162 data sebagai sampel dari populasi. Data yang dipakai dipilih berdasarkan kebutuhan peneliti.

2.5.8 Teknik Sampling

Melakukan penarikan sampel hendaknya mempertimbangkan kecermatan, waktu, biaya dan tenaga (Rianto, 1996:52). Penarikan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik sampling acak. Sampling acak ialah sampling dimana elemen-elemen sampelnya ditentukan atau dipilih berdasarkan probabilitas dan pemilihan yang dilakukan secara acak (Supranto, 2007:55). Teknik sampling acak yang digunakan dalam penelitian ini adalah *random purposive*.

Teknik sampling *random purposive* merupakan sampling probabilitas yang dilakukan secara sengaja dan bersifat subjektif sesuai dengan kebutuhan peneliti (Supranto, 2007:57). Hal ini dilakukan peneliti dengan tujuan tercapainya keterwakilan populasi atau berdasarkan pertimbangan karena memperolehnya mudah dan mungkin biaya murah. Sampling dengan teknik *random purposive* agar peneliti mendapat data yang homogen dari hal yang dibandingkan dalam penelitian ini.

Sampel yang diambil memiliki beberapa kriteria yakni :

- 2.5.8.1 Siswa kelas 1 Sekolah Dasar di Kecamatan Pageruyung
- 2.5.8.2 Sehat secara jasamani dan rohani
- 2.5.8.3 Tidak memiliki gangguan Autis ataupun ADHD (*attention devicit hyperactive disorder*)
- 2.5.8.4 Anak berusia 6-7 tahun.

3.3 Variabel Penelitian

2.5.9 Vareabel Penelitian

2.5.9.1 Vareabel independen

Variabel independen merupakan vairbel yang keberadaanya memepengaruhi variabel lain. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel bebas adalah kebiasaan makan pagi siswa SD kelas 1 di Kecamatan Pageruyung Kabupaten Kendal.

2.5.9.2 Variabel dependen

Variabel dependen adalah variabel yang keberadaanya dipengaruhi oleh variabel independen. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel dependen adalah konsentrasi belajar SD kelas 1 di Kecamatan Pageruyung Kabupaten Kendal.

2.5.10 Definisi Opreasinal

2.5.10.1 Kebiasaan makan pagi merupakan suatu kebiasaan makan di pagi hari yang umumnya dilakukan dari jam 06:00 sampai 10:00 sebagai sarana pemenuhan energi sebelum beraktifitas.

2.5.10.2 Konsentrasi belajar adalah pemusatan perhatian dalam proses perubahan tingkah laku yang dinyatakan dalam bentuk penguasaan, penggunaan, dan penilaian terhadap atau mengenai sikap dan nilai-nilai, pengetahuan dan kecakapan dasar yang terdapat dalam berbagai bidang studi.

3.4 Validitas

Kualitas skala sangat bergantung dari kaulitas item-item didalamnya. Oleh karena itu, selain berbagai masalah yang menyangkut penulisan item, salah satu pokok yang perlu diperhatikan dalam penyusunan dan pengembangan skala adalah prosedur analisis dan seleksi item.

Semua item hendaknya relevan dengan indikator dan tidak ada item yang ditulis tidak sesuai dengan kaidah penulisan. Setelah item benar-benar telah dicermati, maka pada tahap selanjutnya diperlukan uji coba secara terbatas dengan sampel kecil ($N \pm 30$) untuk memeriksa apakah kalimat yang dipergunakan sudah dimengerti oleh pembaca dan difahami sama sebagaimana yang dikehendaki oleh penulis.

Tahap selanjutnya adalah melakukan analisis dan seleksi item berdasarkan evaluasi kualitatif. Hasil analisis kualitatif ini akan diklasifikasikan menjadi 3 yakni diterima, diterima dengan perbaikan, dan ditolak.

Setelah prosedur tersebut maka kumpulan item dikompilasikan dalam bentuk prototipe skala yang siap untuk diujicobakan secara empirik pada kelompok subjek yang sebenarnya. Pada evaluasi empirik dilakukan dengan cara melakukan analisis kuantitatif terhadap parameter-parameter item. Pada tahap ini, paling tidak dilakukan analisis daya diskriminasi item.

Metode analisis data yang pertama kali dilakukan oleh peneliti adalah uji validitas yang bertujuan untuk membuktikan kebenaran suatu butir. Butir yang dikastakan sah/benar apabila butir tersebut mempunyai kontribusi terhadap nilai variabel yang diukurnya.

Interpretasi koefisien validitas bersifat relatif, tidak ada batasan universal yang menunjukkan kepada angka minimal yang harus dipenuhi agar suatu skala psikologi dikatakan valid. Koefisien validitas yang tidak

begitu tinggi lebih (misal sekitar angka 0,05) dapat dianggap memuaskan jika dibanding dengan koefisien reliabilitas dengan angka yang sama. Namun apabila dibandingkan dengan koefisien validitas itu kurang daripada 0.30 biasanya dianggap sebagai tidak valid (Saifuddin, 2013:143)

3.5 Reliabilitas

Analisis item yang lengkap dan meliputi komputasi reliabilitas dan validitas item, analisis jawaban, dan pada tahap yang lebih lanjut terdapat prosedur analisis item bias, fungsi informasi item, dan lain lain.

Analisis item yang lengkap dan meliputi komputasi reliabilitas dan validitas item, analisis jawaban, dan pada tahap yang lebih lanjut terdapat prosedur analisis item bias, fungsi informasi item, dan lain lain.

Reliabilitas fungsi ukur skala diestimasi melalui komputasi dua macam statistic yaitu koefisien reliabilitas (r_{xx}) dan eror standar dalam pengukuran (s_e) (Saifuddin, 2013:111). Komputasi kedua statistik tersebut dapat dilakukan bilamana item-item yang terpilih lewat prosedur analisis item telah dikompilasikan menjadi satu. Kumpulan item-item ini merupakan kompilasi pertama skala yang masih sangat mungkin akan berubah saat komputasi koefisien dilakukan. Pada tahap ini data empirik digunakan untuk perhitungan koefisien reliabilitas pertama kali.

Reliabilitas mengacu pada kepercayaan atau konsistensi hasil ukur, yang mengandung makna seberapa tinggi kecermatan pengukur. Pengukuran dikatakan tidak cermat bila eror pengukuran terjadi secara

random. Antara skor individu yang satu dengan yang lain terjadi eror yang tidak konsisten dan bervariasi sehingga perbedaan skor yang didapat lebih banyak ditentukan oleh eror, bukan perbedaan yang sebenarnya (Saifuddin, 2013:112).

Keofisien reliabilitas (r_{xx}) berada dalam rentang angka dari 0 sampai 1,00. Bila koefisien reliabilitas semakin mendekati angka 1,00 berarti pengukuran semakin reliabel. Namun kenyataannya pengukuran psikologi koefisien sempurna yang mencapai angka $r_{xx} = 1,00$ belum pernah dijumpai.

Sedangkan untuk menguji kereliabilitasan suatu kuisisioner digunakan metode Alpha-Cronbach. Standar yang digunakan dalam menentukan reliabel dan tidaknya suatu kuisisioner penelitian umumnya adalah perbandingan antara nilai r hitung dengan r tabel pada taraf kepercayaan 95% atau tingkat signifikansi 0,05. Pengujian reliabilitas dengan metode Alpha Cronbach ini, maka nilai r hitung diwakili oleh nilai Alpha. Menurut Santoso (2001:227), apabila alpha hitung lebih besar daripada r tabel dan alpha hitung bernilai positif, maka suatu kuisisioner dapat disebut reliabel.

Rumus Alpha Cronbach :

$$r = \frac{k}{k-1} \left\{ 1 - \frac{\sum s_1^2}{s_2^2} \right\}$$

Keterangan :

k = jumlah belahan

s_1^2 = varian setiap belahan

$$s_2^2 = \text{varian total}$$

Bila koefisien reliabilitas telah dihitung, maka untuk menentukan keeratan hubungan bisa digunakan kriteria Guilford (1956), yaitu :

2.5.11 0,10 - < 0,30 : Hubungan yang kecil (tidak erat)

2.5.12 0,30 - < 0,70 : Hubungan yang cukup erat

2.5.13 0,70 - < 0,90 : Hubungan yang erat (reliabel)

2.5.14 0,90 - < 1,00 : Hubungan yang sangat erat (sangat reliabel)

2.5.15 1,00 : Hubungan yang sempurna

3.6 Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data menggunakan kuesioner yang disusun untuk mengungkapkan mengenai kebiasaan makan anak melalui orangtua subjek terhadap pertanyaan tersebut. Kuesioner merupakan perangkat pertanyaan yang disusun untuk mengungkapkan atribut tertentu melalui responden terhadap pertanyaan tersebut.

Selain melalui kuesioner yang disusun untuk mengetahui konsentrasi belajar siswa yang diisi oleh siswa dan guru, dilakukan pula wawancara pada guru serta peneliti melakukan observasi pada siswa untuk mengetahui tentang konsentrasi belajar pada siswa tersebut. Wawancara merupakan metode pengumpulan data yang menghendaki komunikasi langsung antara penyelidik dengan subjek atau responden (Yatim, 1996:67).

Sedangkan untuk mengetahui kebiasaan makan pagi siswa menggunakan angket yang diisikan oleh orangtua siswa sebagai pihak yang dianggap mengetahui informasi yang dibutuhkan oleh orangtua. Selain itu, dilakukan pula wawancara pada anak serta peneliti melakukan observasi pada keadaan siswa di rumah untuk mengetahui tentang kebiasaan makan pagi pada siswa tersebut.

Kemudian dalam mengukur konsentrasi, pengumpulan data menggunakan skala yang disusun untuk mengungkapkan seberapa konsentrasi belajar siswa disekolah melalui responden terhadap pertanyaan tersebut. Skala merupakan perangkat pertanyaan yang disusun untuk mengungkapkan atribut tertentu melalui responden terhadap pertanyaan tersebut. Pengisian skala dibantu oleh guru sebagai pihak yang mengetahui tentang objek penelitian.

Item-item yang digunakan dikelompokkan menjadi 2 yakni item *favoriabel* dan item *unfavoriabel*. Item *favoriabel* apabila isinya menggambarkan dukungan, keberfihakan atau menunjukkan kesesuaian dengan deskripsi berperilaku pada indikator (dalam beberapa skala, *favoriabel* berarti mendukung langsung atribut yang diukur).Skala dapat dibedakan menjadi 2 macam yakni bentuk pernyataan dan bentuk pertanyaan (Saifudin, 2013:37). Item yang digunakan adalah item-item yang pertanyaan yang dialami tu tidak oleh responden.

Sebelum melakukan penelitian, peneliti melakukan uji instrumen pada sampel kecil yakni berjumlah 30 siswa. Berdasarkan hasil uji

instrumen yang dilakukan peneliti pada kuesioner/ angket kebiasaan makan pagi yang diisikan orangtua siswa kelas 1 SD yang terdiri dari 40 item soal yang diujikan terdapat 10 item yang tidak lolos uji validasi sehingga item tidak digunakan dalam penelitian. Sedangkan hasil uji instrumen yang dilakukan peneliti pada kuesioner/angket tingkat konsentrasi belajar anak yang terdiri dari 41 item soal yang diujikan terdapat 9 item yang tidak lolos uji validasi sehingga item tidak digunakan dalam penelitian.

Pada uji instrumen kebiasaan makan pagi terdapat 10 item soal yang tidak valid yakni butir item nomor 5, 7, 8, 11, 20, 21, 27, 34, 37, dan 38. Pada uji instrumen kebiasaan makan pagi terdapat 9 item soal yang tidak valid yakni butir item nomor 3, 5, 7, 13, 16, 19, 37, 39, dan 40. Namun meski terdapat 32 soal yang valid peneliti hanya menggunakan 30 soal agar jumlah soal antara ke dua variabel sama. Setelah mendapatkan item yang valid dari masing-masing variabel barulah peneliti melakukan instrumen dengan item-item yang telah diujicobakan dan layak digunakan sebagai instrumen penelitian.

Berikut tabel yang menjelaskan mengenai item *favoriable* dan *unfavoriable* dalam instrumen penelitian kebiasaan makan pagi anak :

Tabel 3.1 distribusi item instrumen kebiasaan makan pagi

No	Faktor yang mempengaruhi makan pagi	Favoriabel	Unfavoriabel
1	Faktor perilaku	1, 3, 6, 8, 9, 11, 12, 14	17, 20, 23, 24, 27, 28
2	Faktor lingkungan	2, 5, 7, 10	26, 29
3	Faktor ekonomi	4, 13	16, 19, 21, 22, 25, 30

Sumber: Data primer yang diolah

Berdasarkan tabel 3.1 terdapat 8 item *favoriabel* dan 6 item *unfavoriabel* dari faktor perilaku yang mempengaruhi kebiasaan makan pagi anak. Terdapat 4 item *favoriabel* dan 2 item *unfavoriabel* dari faktor lingkungan yang mempengaruhi kebiasaan makan pagi anak. Terdapat 2 item *favoriabel* dan 6 item *unfavoriabel* dari faktor ekonomi yang mempengaruhi kebiasaan makan pagi anak.

Berikut tabel yang menjelaskan mengenai item *favoriabel* dan *unfavoriabel* dalam instrumen penelitian konsentrasi belajar anak :

Tabel 3.2 distribusi item instrumen konsentrasi belajar

No	Ciri-ciri konsentrasi belajar	Favoriabel	Unfavoriabel
1	Ciri kognitif	1, 2, 5, 9, 11, 15, 16	21, 30
2	Ciri afektif	3, 4, 6, 7, 12, 14	18, 19
3	Ciri psikomotor	8, 10, 13	17, 20, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29

Sumber: Data primer yang diolah

Berdasarkan tabel 3.2 terdapat 7 item *favoriabel* dan 2 item *unfavoriabel* ciri konsentrasi belajar anak dilihat dari ciri kognitif. Terdapat 6 item *favoriabel* dan 2 item *unfavoriabel* ciri konsentrasi belajar anak dilihat dari ciri afektif. Terdapat 3 item *favoriabel* dan 10 item *unfavoriabel* ciri konsentrasi belajar anak dilihat dari ciri psikomotor.

3.7 Kategorisasi Vairabel

Untuk mengetahui tinggi rendah nilai subjek, maka peneliti melakukan kategorisasikan kedua instrumen. Kategorisasi yang dilakukan didasari oleh suatu asumsi bahwa skor subjek dalam kelompoknya merupakan estimasi terhadap skor subjek dalam populasi dan skor subjek dalam populasinya terdistribusi secara normal. Peneliti menggunakan deskriptif persentase dengan langkah sebagai berikut :

- 2.5.16 Membuat tabel distribusi jawaban
- 2.5.17 Menentukan skor jawaban responden
- 2.5.18 Menjumlah skor jawaban dari responden
- 2.5.19 Memasukan skor tersebut dalam rumus

$$\frac{n}{N} \times 100 \%$$

Keterangan : n = nilai total

N = nilai yang diperoleh

% = tingkat keberhasilan

$$\begin{aligned}
 \text{3.6.1} \quad \text{Persentase maksimal} &= \frac{\text{skor maks}}{\text{skor min}} \times 100 \% \\
 &= \frac{120}{30} \times 100 \% \\
 &= 100 \%
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 \text{3.6.2} \quad \text{Persentase minimal} &= \frac{\text{skor min}}{\text{skor maks}} \times 100 \% \\
 &= \frac{30}{120} \times 100 \% \\
 &= 25 \%
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 \text{3.6.3} \quad \text{Rentan persentase} &= \text{persentase tertinggi} - \text{persentase terendah} \\
 &= 100\% - 25\% \\
 &= 75\%
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 \text{3.6.4} \quad \text{Kelas interval} &= \text{rentan persentas} : \text{banyak kelas} \\
 &= 75\% : 2 \\
 &= 37,5\%
 \end{aligned}$$

Berikut penghitungan skor hipotetik yang diperoleh subjek:

$$\begin{aligned}
 \text{3.6.1} \quad \text{Skor maksimal hipotetik} &= \text{jumlah item soal} \times \text{skor maksimal item} \\
 &= 30 \times 4
 \end{aligned}$$

$$= 120$$

$$\text{3.6.2} \quad \text{skor minimal hipotetik}$$

$$= \text{jumlah item soal} \times \text{skor minimal item}$$

$$= 30 \times 1$$

$$= 30$$

3.6.3 Jarak sebaran skor

= skor maksimal hipotetik – skor minimal hipotetik

= 120 – 30

= 90

3.6.4 kelas intervalnya

= jarak sebaran : kelas interval

= 90 : 2

= 45

3.8 Teknik Analisis data

3.8.1 Uji asumsi

Uji asumsi yang digunakan adalah uji normalitas dan uji homogenitas. Normalitas dalam statistik *parametric* seperti *regresi* dan *Anova* merupakan syarat pertama. Uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah dalam model regresi, variabel pengganggu atau residual memiliki distribusi normal. Jika asumsi ini dilanggar, maka uji statistik menjadi tidak valid atau bias terutama untuk sampel kecil. Uji normalitas dapat dilakukan melalui dua pendekatan yaitu melalui pendekatan grafik (histogram dan P-P Plot) atau uji kolmogorov-smirnov, chi-square, Liliefors maupun Shapiro-Wilk.

Uji kesamaan dua varians digunakan untuk menguji apakah sebaran data tersebut homogen atau tidak, yaitu dengan

membandingkan kedua variannya. Jika dua kelompok data atau lebih mempunyai varians yang sama besarnya, maka uji homogenitas tidak perlu dilakukan lagi karena datanya sudah dianggap homogen. Uji homogenitas dapat dilakukan apabila kelompok data tersebut dalam distribusi normal.

Uji homogenitas dilakukan untuk menunjukkan bahwa perbedaan yang terjadi pada uji statistik parametrik (uji t,) benar-benar terjadi akibat adanya perbedaan antar kelompok, bukan sebagai akibat perbedaan dalam kelompok.

3.8.2 Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan atau memberi gambaran terhadap objek yang diteliti melalui data sampel atau populasi sebagai mana adanya, tanpa melakukan analisis dan membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum (Sugiano, 2005:21)

3.8.3 Uji Inferensial

Uji inferensial merupakan statistik yang digunakan untuk uji hipotesis (Rianto, 1996:51). Penelitian ini menggunakan uji t sebagai alat uji hipotesis. Uji t pada dasarnya adalah uji hipotesis nihil tentang perbedaan mean dari dua sampel atau dua variable. Masing-masing variabel tersebut berskala internal/rasio dan ada linieritas dan normalitas.

Rumus yang digunakan dalam uji t terdapat beberasa yakni:

- Uji t untuk sampel yang terpisah dan homogen

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\left[\frac{\sum X_1^2 + \sum X_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \right] \left[\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right]}}$$

Keterangan :

t = koefisien t

$\sum X^2$ = jumlah deviasi pangkat dua

\bar{X} = mean

n = jumlah kasus pada sampel

- Uji t untuk sampel yang terpisah dan heterogen

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} - \frac{s_2^2}{n_2}}}$$

Keterangan :

\bar{x}_1 = mean sampel 1

\bar{x}_2 = mean sampel 2

s_1^2 = varian sampel 1

s_2^2 = varian sampel 2

n = jumlah kasus pada sampel

BAB 4

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 HASIL PENELITIAN

4.1.1 Gambaran Umum Obyek Penelitian

Kecamatan Pageruyung adalah salah satu kecamatan dari 20 kecamatan di Kabupaten Kendal, Provinsi Jawa Tengah, Indonesia. Kecamatan Pageruyung merupakan dataran tinggi dengan ketinggian antara 250-600 m di atas permukaan laut. Suhu udara di tempat tersebut berkisar antara 27°C. Secara administratif, batas wilayah kecamatan Pageruyung adalah

4.1.1.1 Sebelah Timur : Kecamatan Patean

4.1.1.2 Sebelah Barat : Kecamatan Plantungan

4.1.1.3 Sebelah Utara : Kecamatan Weleri

4.1.1.4 Sebelah Selatan: Kabupaten Sukorejo

Kecamatan Pageruyung memiliki luas wilayah 51,43 Km², yang secara administratif dibagi menjadi 14 desa. Di 14 desa tersebut terdapat 23 Sekolah Dasar yang digunakan Peneliti sebagai populasi penelitian. Adapun 14 desa dan nama-nama sekolah tersebut adalah sebagai berikut:

Tabel 4.1 Tabel Desa dan Sekolah Dasar

No.	Nama Desa	Nama Sekolah Dasar
1.	Desa Gatas Blawong	SD Getasblawong
2.	Desa Parakansebaran	SD 1 Parakansebaran SD 2 Parakansebaran
3.	Desa Pagergunung	SD 1 Pagergunung
4.	Desa Surokonto Kulon	SD Surokonto Kulon
5.	Desa Gondoharum	SD 1 Gondoharum SD 2 Gondoharum
6.	Desa Petung	SD Petung
7.	Desa Kebon Gembong	SD 1 kebongembong SD 2 Kebongembong
8.	Desa Krikil	SD 1 Krikil SD 2 krikil
9.	DesaPucakwangi	SD 1 Pucakwangi SD 2 Pucakwangi
10.	Desa Pageruyung	SD 1 Pageruyung SD 2 Pageruyung SD 3 Pageruyung
11.	Desa Bangunsari	SD 1 Bangunsari SD 2 Bangunsari
12.	Desa Tambahrejo	SD 1 Tambahrejo SD 2 Tambahrejo
13.	Desa Surokonto Wetan	SDSurokontoWetan
14.	Desa Gebangan	SD Gebangan

Tabel 4.1 menjelaskan mengenai desa-desa yang berada di Kecamatan Pageruyung dan nama-nama sekolah Dasar yang ada di Kecamatan tersebut. Dari tabel di atas terdapat 23 Sekolah Dasar Di Kecamatan Pageruyung. Peneliti menggunakan seluruh Sekolah Dasar tersebut sebagai populasi dalam penelitian yang dilakukan.

4.1.2 Identitas Responden

4.1.2.1 Jenis Kelamin Responden

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa rasio perbandingan jumlah responden siswa putra dan putri di Sekolah Dasar di Kecamatan Pageruyung adalah sebagai berikut :

Tabel 4.2 Jenis Kelamin Responden

No.	Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase (%)
1.	Putra	86	52,9 %
2.	Putri	76	47,1 %
Jumlah		162	100,0

Sumber: Data primer yang diolah

Tabel 4.2 menunjukkan bahwa responden yang ikut andil dalam penelitian ini cukup seimbang antara siswa putra dan putri. Selisih antara keduanya hanya 10 orang siswa (6,1%).

4.1.2.2 Usia Responden

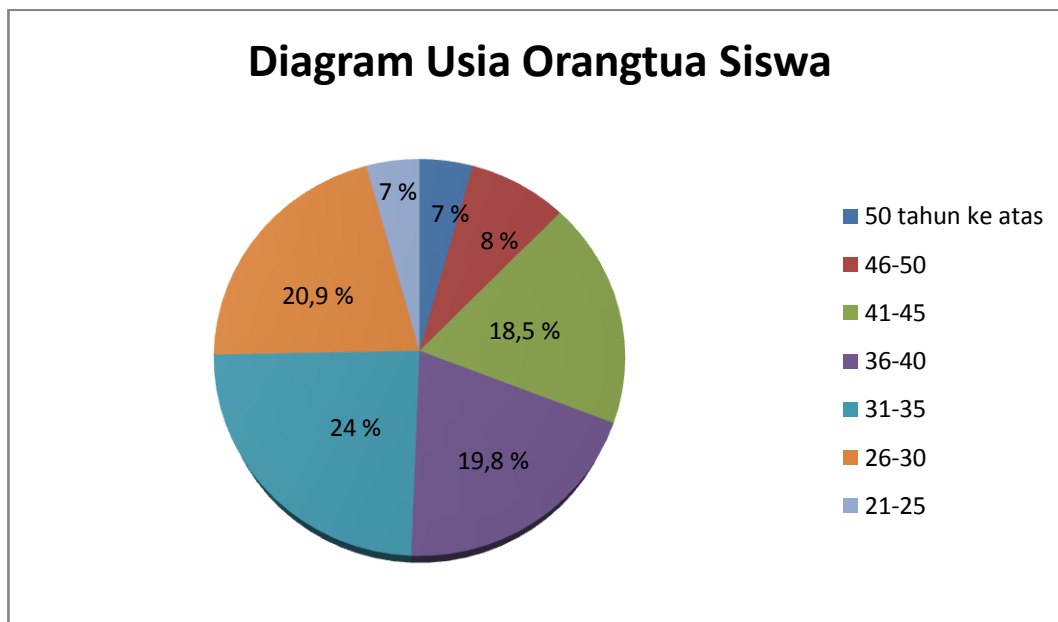
Responden sebanyak 162 siswa dan siswi Sekolah Dasar yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah antara 6-7 tahun yang merupakan siswa kelas 1 Sekolah Dasar. Sedangkan sebanyak 162 orangtua didik kelas 1 SD yang mempunyai tingkat usia berbeda. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, usia responden dapat dikelompokkan seperti tabel berikut:

Tabel 4.3 Usia Orangtua Siswa

No.	Usia OrangtuaSiswa	Frekuensi	Presentase (%)
1.	50 tahun ke atas	7	4,4%
2.	46-50	13	8%
3.	41-45	30	18,5%
4.	36-40	32	19,8%
5.	31-35	39	24%
6.	26-30	34	20,9%
7.	21-25	7	4,4%
Jumlah		162	100%

Sumber: Data primer diolah

Diagram 4.1 Usia Orangtua Siswa



Sumber: Data primer diolah

tabel 4.3 dan diagram 4.1 menunjukkan bahwa responden terbanyak berusia 31 – 35 tahun yaitu sebanyak 39 orang (24%). Responden dengan usia 26 – 30 tahun berjumlah 34 orang (19,8%). Responden dengan usia 36 – 40 tahun berjumlah 32 orang (19,8%). Responden dengan usia 41 – 45 tahun berjumlah 30 orang (18,5%). Responden dengan berusia 46 – 50 tahun sebanyak 13 orang (8%). Sisanya adalah responden dengan jumlah terkecil yaitu usia 21 – 25 tahun berjumlah 7 orang (4,4%) dan usia 50 tahun ke atas berjumlah 7 orang (4,4%).

Rentang usia orangtua siswa paling dominan pada penelitian ini adalah berusia 31 – 35 tahun yaitu sebanyak

39orang,responden dengan usia 26 – 30 tahun berjumlah 34 orang, responden dengan usia 36 – 40 tahun berjumlah 32 orang, dan responden dengan usia 41 – 45 tahun berjumlah 30 orang. Menurut UU No. 13 tahun 2003 Bab I pasal 1 ayat 2 disebutkan bahwa tenaga kerja adalah setiap orang yang mampu menghasilkan barang dan jasa baik untuk memenuhi kebutuhan sendiri atau masyarakat secara umum. Batas usia kerja yang diterapkan di Indonesia adalah 15-64 tahun. Namun usia yang paling matang dan dianggap paling optimal dalam mnghasilkan barang dan jasa yakni berada pada kisaran 25-39 tahun yang bias kita sebut sebagai usia produktif. Berdasarkan data hasil penelitian tersebut, maka dapat diketahui bahwa rata-rata usia orangtua anak didik adalah usia produktif

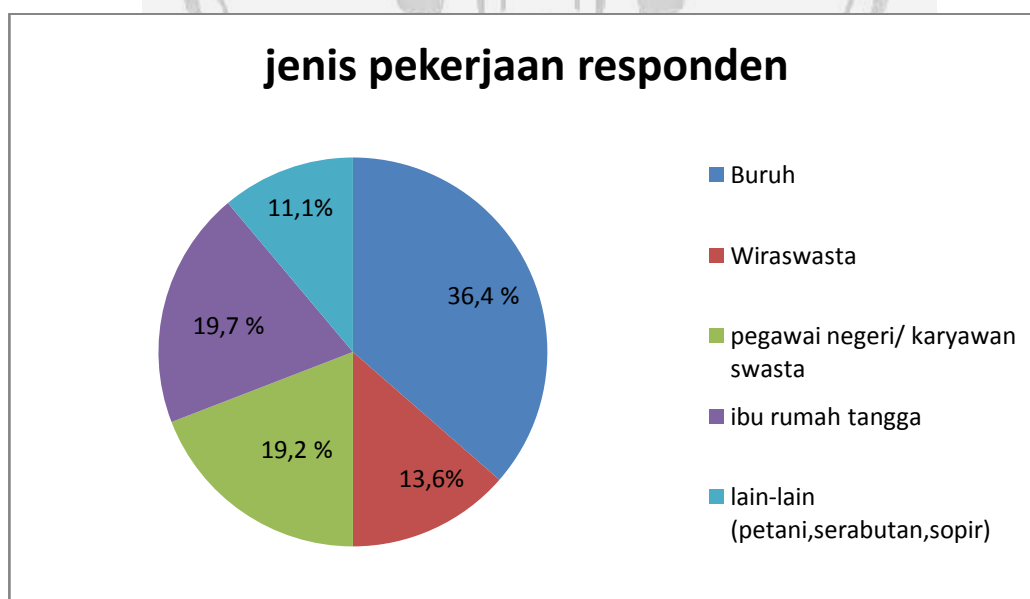
4.1.2.3 Jenis Pekerjaan Responden

Jenis pekerjaan responden dalam penelitian ini cukup beragam. Jenis pekerjaan responden merupakan salah satu faktor yang juga mempengaruhi kebiasaan makan pagi pada anak. Jenis pekerjaan responden dapat diketahui melalui tabel berikut:

Tabel 4.4 Jenis Pekerjaan Responden

No.	Jenis Pekerjaan Responden	Frekuensi	Presentase (%)
1.	Buruh	59	36,4%
2.	Wiraswasta	22	13,6%
3.	pegawai negeri/ karyawan swasta	31	19,2%
4.	ibu rumah tangga	32	19,7%
5.	lain-lain (petani,serabutan,sopir)	18	11,1%
Jumlah		162	100 %

Sumber: Data primer yang diolah

Diagram 4.2 Diagram Pekerjaan Responden

Sumber: Data primer yang diolah

Tabel 4.4 dan diagram 4.2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden bekerja sebagai buruh yakni sebanyak 59 orang (36,4%). Responden terbanyak di urutan ke 2 berprofesi sebagai ibu rumah tangga yakni 32 orang (19,7%). Responden dengan pekerjaan sebagai pegawai negeri/ karyawan swasta sebanyak 31 (19,2%). Responden dengan pekerjaan sebagai wiraswasta jumlah responden 22 orang (13,6%). Sedangkan petani, pekerja serabutan, dan sopir atau dalam tabel masuk dalam kolom lain-lain yang paling sedikit diantara yang lain yakni sebanyak 18 orang (11,1%).

Responden dalam penelitian ini bekerja sebagian besar bekerja setiap harinya meski ada 19,7% ibu rumah tangga. Setiap harinya rata-rata orangtua murid bekerja sejak pagi hingga siang, bahkan ada yang bekerja hingga sore hari.

4.1.3 Deskripsi Variabel Penelitian

4.1.3.1 Kategorisasi Skor Variabel Makan Pagi

Skor variabel makan pagi dikategorikan untuk mengetahui tinggi rendahnya skor subjek. Berikut penghitungan deskriptif persentase:

Tabel 4.5 Kategori deskriptif persentasekebiasaan makan pagi

No.	Interval	Kategori
1.	61.5% - 100%	Selalu makan pagi
3.	25% - 61,4 %	Tidak makan pagi

Sumber : Data primer yang diolah

Penghitungan skor maksimal hipotetik yang diperoleh subjek adalah $30 \times 4 = 120$ dan skor minimal hipotetiknya adalah $30 \times 1 = 30$. Jarak sebaran skor adalah $120 - 30 = 90$ dan kelas intervalnya $90 : 2 = 45$ Kategori data penelitian skor subjek selengkapnya disajikan pada tabel 4.6

Tabel 4.6 Kategori Skor kebiasaan makan pagi

No.	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	75-120	Makan pagi	81	50%
2.	30-74	Tidak makan pagi	81	50%
Total			162	100%

Sumber : Data primer yang diolah

Berdasarkan tabel kategori 4.6 di atas dapat diketahui bahwa anak yang makan pagi dan tidak makan pagi berjumlah sama. Hal ini dikarenakan penelitain berjenis komparasi sehingga data yang diperoleh hendaknya homogen.

4.1.3.2 Kategorisasi Skor Variabel Konsentrasi Belajar

Skor variabel konsentrasi belajar dikategorikan untuk mengetahui tinggi rendahnya skor subjek. Berikut penghitungan deskriptif pesentase:

Tabel 4.7 Kategori deskriptif persentase tingkat konsentrasi belajar

No.	Interval	Kategori
1.	61.5% - 100%	Selalu konsentrasi
3.	25% - 61,4 %	Tidak konsentrasi

Sumber : Data primer yang diolah

Sedangkan dalam penghitungan skor maksimal hipotetik yang diperoleh subjek adalah $30 \times 4 = 120$ dan skor minimal hipotetiknya adalah $30 \times 1 = 30$. Jarak sebaran skor adalah $120 - 30 = 90$ dan kelas intervalnya $90 : 2 = 45$. Kategori data penelitian skor subjek selengkapnya disajikan pada tabel 4.8.

Tabel 4.8 Kategori Skor tingkat konsentrasi belajar

No.	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	75-120	Konsentrasi	82	50%
2.	30-74	Tidak konsentrasi	80	50%
Total			162	100%

Sumber : Data primer yang diolah

Berdasarkan tabel kategori 4.9 di atas dapat diketahui bahwa anak yang konsentrasi dan tidak konsentrasi selisih 2 anak.

4.1.4 Analisis Data

4.1.4.1 Uji Asumsi

Analisis data dilakukan untuk menguji hipotesis penelitian. Analisis ini untuk menguji apakah dalam model regresi, variabel pengganggu atau residual memiliki distribusi normal. Jika asumsi ini dilanggar, maka uji statistik menjadi tidak valid atau bias terutama untuk sampel kecil. Uji kesamaan dua varians digunakan untuk menguji apakah sebaran data tersebut homogen atau tidak, yaitu dengan membandingkan kedua variansnya. Jika dua kelompok data atau lebih mempunyai varians yang sama besarnya, maka uji homogenitas tidak perlu dilakukan lagi karena datanya sudah dianggap homogen. Uji homogenitas dapat dilakukan apabila kelompok data tersebut dalam distribusi normal. Uji asumsi dan analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan bantuan program *SPSS 16 for windows*.

4.1.4.1.1 Uji Normalitas

Model regresi yang baik adalah yang memiliki distribusi data normal atau mendekati normal. Normal atau tidaknya data dalam model regresi dilakukan dengan uji normalitas. Uji normalitas pada dasarnya digunakan untuk melihat penyimpangan frekuensi observasi yang diteliti dari frekuensi teoritik. Uji ini memerlukan banyak gejala yang

mendekati ciri-ciri distribusi normal. Peneliti dapat menggunakan ciri-ciri tersebut sebagai landasan untuk meramalkan gejala yang lebih luas atau yang akan datang (Hadi: 1994). Sebaliknya, jika tidak diketahui ciri-ciri suatu gejala maka tidak akan mungkin meramalkan dengan teliti terjadinya gejala-gejala tersebut. Uji asumsi normalitas menggunakan teknik *statistic non parametik one simple Kolmogrov-Smirnov*, kaidah yang digunakan adalah jika $p > 0,05$, maka sebarannya normal, sebaliknya jika $p < 0,05$ maka sebarannya tidak normal. Hal ini diperkuat dengan pendapat Ghozali (2005: 74) yang menyatakan bahwa jika nilai signifikansi lebih besar dari 5%, maka disimpulkan data berdistribusi normal. Berikut ini adalah hasil output SPSS 16.0:

Tabel 4.9 Deskripsi Statistik Hasil Uji Normalitas

No.	Variabel	Koef. Normalitas	Ket.
1.	Kebiasaan Makan Pagi Anak Sekolah Dasar Kelas 1	0,067	Normal
2.	Tingkat Konsentrasi Belajar Anak Sekolah Dasar Kelas 1	0,200	Normal

Sumber : Data primer yang diolah.

Berdasarkan tabel 4.9 di atas, dapat dilihat dari nilai probabilitas signifikan bahwa semua variabel bernilai di atas

5% atau 0,05. Variabel kebiasaan makan pagi siswa Sekolah Dasar Kelas 1 memiliki signifikansi 0,067 yang berarti lebih besar dari 0,05. Sedangkan variabel tingkat konsentrasi belajar siswa kelas 1 Sekolah Dasar memiliki nilai signifikansi sebesar 0,20 yang berarti lebih besar dari 0,05. Berdasarkan hasil tersebut, maka dapat dikatakan bahwa sebaran skor kedua variabel adalah normal.

4.1.4.1.2 Uji homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk menunjukkan bahwa perbedaan yang terjadi pada uji statistik parametrik (uji t,) benar-benar terjadi akibat adanya perbedaan antar kelompok, bukan sebagai akibat perbedaan dalam kelompok. Uji asumsi homogenitas menggunakan teknik *statistic non parametik one simple Kolmogrov-Smirnov*, kaidah yang digunakan adalah jika $p > 0,05$, maka sebarannya normal, sebaliknya jika $p < 0,05$ maka sebarannya tidak homogen. Berikut ini adalah hasil output SPSS 16.0:

Tabel 4.10 Deskripsi Statistik Hasil Uji Homogenitas

No.	Variabel	Koef. Homoegenitas	Ket.
1.	Kebiasaan Makan Pagi Anak Sekolah Dasar Kelas 1	0,288	Homogen

Sumber : Data primer yang diolah.

Berdasarkan tabel 4.10 di atas, dapat dilihat dari nilai signifikansi 0,288 yang berarti data tersebut bersifat homogen.

4.1.4.2 Uji Hipotesis

Hasil uji normalitas dan homogenitas menunjukkan bahwa data yang terkumpul memenuhi syarat untuk analisis selanjutnya, yaitu menggunakan uji t untuk menguji hipotesis yang diajukan. Hasil analisis hipotesis menggunakan cara uji t untuk melihat perbandingan konsentrasi anak yang makan pagi dan anak yang tidak makan pagi menghasilkan nilai signifikansi 0,297 (lampiran 10 hasil uji independent sampel test). Nilai signifikansi $0,297 > \alpha (0,05)$, maka H_0 diterima. Hal ini berarti ada perbedaan tingkat konsentrasi antara anak yang makan pagi.

4.2 PEMBAHASAN

4.2.1 Kebiasaan Makan Pagi Siswa Sekolah Dasar Kelas 1

Kebiasaan makan pagi merupakan keadaan dimana anak terbiasa untuk makan dipagi hari antara pukul 06.00-10.00. Secara fisiologi makan pagi merupakan suatu bentuk pemenuhan rasa lapar yang merupakan kebutuhan dasar manusia berupa kebutuhan fisik (*psychological needed*). Hal tersebut

diungkapkan oleh Abraham Maslow dalam teorinya mengenai hirarki kebutuhan manusia (Rifa'i, 2009: 149).

Namun pemenuhan kebutuhan tersebut kadang masih diabaikan. Tidak semua dari kita paham akan pentingnya pemenuhan gizi, terutama bagi anak usia pertumbuhan. Berdasarkan data dari angket yang telah diisi diambil sampel 81 siswa SD kelas 1 yang makan pagi dan 81 siswa yang tidak makan. Berikut distribusi sampel :

Tabel 4.11 Distribusi Sampel

No.	Interval	Kategori	Frekuensi
1.	75-120	Makan pagi	81
2.	30-74	Tidak makan pagi	81
Total			162

Sumber : Data primer yang diolah

Berdasarkan tabel 4.10 dapat dilihat bahwa jumlah sampel yang terbiasa makan pagi setiap harinya berjumlah sama dengan anak yang tidak makan pagi. Hal ini menunjukkan bahwa masih ada orangtua yang kurang memperhatikan asupan gizi bagi anaknya yang masih dalam masa pertumbuhan.

Namun kebiasaan makan pagi tersebut tidak serta merta dipengaruhi oleh faktor perhatian orangtua akan asupan gizi anak saja. Menurut Santoso (2009:97) kebiasaan makan tersebut

dapat dipengaruhi oleh 3 faktor yang dapat mempengaruhi anak secara langsung ataupun tidak langsung. Secara garis besar 3 faktor tersebut yakni :

4.2.1.1 Faktor perilaku

Faktor perilaku merupakan faktor yang berasal dari diri individu itu sendiri seperti selera makan, penilaian terhadap makanan, kemauan makan dan lain sebagainya. Faktor perilaku mencerminkan mengenai kemauan anak makan, penghargaan anak terhadap makanan dan pengetahuan anak mengenai pentingnya makan bagi tubuh. Hal-hal tersebut pun mempengaruhi kebiasaan makan pagi pada anak.

Pada Penelitian ini terdapat item-item yang menjelaskan tentang kebiasaan anak yang walaupun telah disiapkan apabila anak tidak mau makan ataupun merasa tidak tertarik dengan makanan yang dihidangkan maka anak hanya akan berlalu dari makanan tersebut tanpa memakannya. Apabila terus menerus seperti itu maka anak akan lebih memilih tidak makan dan menjadi terbiasa tidak makan.

4.2.1.2 Faktor lingkungan

Faktor lingkungan juga memiliki pengaruh terhadap kebiasaan makan pagi anak. Faktor

lingkungan terdekat yang paling mempengaruhi kebiasaan makan pagi anak adalah lingkungan keluarga. Tak jarang kita melihat kebiasaan-kebiasaan keluarga yang menjadikan anak terbiasa makan pagi ataupun sebaliknya.

Pada instrumen penelitian ini sebagian besar keluarga tidak terbiasa melakukan makan pagi bersama. Hal ini tentu dapat menyebabkan anak terbiasa untuk tidak makan, karena seperti yang kita tahu anak usia 6-7 tahun masih belajar dengan meniru dari kebiasaan-kebiasaan di lingkungannya.

Hal ini dapat disebabkan karena orangtua siswa berada pada usia produktif sehingga banyak dari orangtua yang bekerja setiap paginya. Selain itu dapat dilihat berdasarkan data pada tabel 4.4 dijelaskan bahwa pekerjaan orangtua yang terbanyak merupakan buruh. Pekerjaan sebagai buruh tentu memiliki keterikatan waktu, umumnya mereka berangkat bekerja pada pagi hari dan pulang kerja pada malam hari. Hal ini tentu saja memiliki pengaruh terhadap pola makan anak.

4.2.1.3 Faktor ekonomi

Faktor ekonomi didalamnya termasuk kemampuan membeli barang dan ketersediaan bahan makananan. Ketersediaan panagan yang baik dapat mendorong anak untuk terbiasa makan dengan menu yang sehat. Variansi makanan yang dimakan anak dipagi hari tentunya diperlukan agar anak tidak bosan dan anak mendapatkan asupan gizi yang cukup untuk aktifitasnya. Hal itu juga dapat dipengaruhi oleh daya beli. Kemampuan lebih untuk membeli tentu memberikan peluang yang lebih besar dalam mendukung ketersediaan bahan makanan. Berdasarkan instrumen yang telah disebar anak sering bosan dengan menu makan pagi yang kurang variatif sehingga dapat menyebabkan anak memilih tidak makan walaupun telah disiapkan

Berdasarkan hasil analisis instrumen yang telah disebar anak sering bosan dengan menu makan pagi yang kurang variatif sehingga dapat menyebabkan anak memilih tidak makan walaupun telah disiapkan. Selain itu anak juga merasa tidak lapar saat hendak berangkat ke sekolah sehingga anak tidak makan pagi sebelum berangkat ke sekolah. Hal tentu sangat mengkhawatirkan karena anak usia 6-7 tahun masih masuk dalam

kelompok usia pertumbuhan. Kekurangan Gizi dapat mengakibatkan beberapa masalah seperti gangguan pertumbuhan, kurangnya produksi tenaga, kurangnya daya tahan tubuh, gangguan struktur dan fungsi otak serta dapat mempengaruhi perilaku anak tersebut (Almatsier, 2010: 11). Sehingga dalam hal ini orangtua memiliki peran penting agar anak tidak menolak makan pagi dengan membuat variasi menu makan pagi.

Angka kecukupan gizi pada bayi, anak dan balita dipengaruhi oleh lama serta intensitas kegiatan jasmani yang dilakukan anak (almatsier, 2002: 146). Pada tabel 2.3 dijelaskan bahwa kebutuhan energi anak usia 4-6 tahun sebanyak 1720 kkal dan anak usia 7-9 tahun sebanyak 1860 kkal perhari. Porsi makan anak dipagi hari hendaknya memenuhi 20-25% dari kebutuhan energi dalam sehari. Artinya pada anak usia 4-6 tahun hendaknya kalori yang didapat dari makan pagi sebesar 400-450 kkal. Sedangkan pada anak usia 7-9 tahun berarti harus mendapatkan asupan makanan dengan 400-450 kkal.

Namun sayangnya berdasarkan hasil analisis pengisian angket kebiasaan dimasyarakat yang terbiasa makan pagi hanya dengan gorengan ataupun *snack* ringan aja. Terdapat pula kebiasaan makan yang kurang baik namun telah menjadi biasa di masyarakat yakni hanya makan dengan mie instan. Makan pagi dengan *snack* atau pun mie instan tentu tidak dapat memenuhi

kebutuhan energi anak. Makan pagi hanya dengan *snack* dan mie instan rata-rata hanya mampu memenuhi 110 kkal kebutuhan anak. Sementara anak usia 4-6 tahun membutuhkan 344-430 kka, sedangkan anak usia 7-9 tahun membutuhkan 372-465 kkal. Sehingga makan pagi dengan mie instan dan *snack* tidak dapat mencukupi kebutuhan energi yang harus dipenuhi anak dipagi hari.

Beberapa hal lain yang dominan menyebabkan anak tidak makan pagi berdasarkan angket yang telah diisi diantaranya adalah kurangnya kesadaran orangtua bahwa dengan makan pagi akan menghindarkan anak dari kebiasaan jajan sembarangan. Kurangnya kebiasaan makan pagi bersama-sama anggota keluarga. Anak tidak mau makan walaupun telah disiapkan.

Kebiasaan makan pagi merupakan kebiasaan yang baik karena memiliki banyak manfaat seperti yang dijelaskan oleh berbagai buku. Berikut manfaat makan yang telah diantaranya meningkatkan daya konsentrasi, mendapat energi yang lebih saat bermain, aktif saat beraktifitas, mampu melakukan segala sesuatu dengan baik dan benar, terlihat ceria, serta tidak mudah mengantuk dan lemas. Namun belum semua dari kita benar menyadari manfaat tersebut sehingga sering mengabaikannya.

4.2.2 Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Kelas 1 Sekolah Dasar

Konsentrasi belajar adalah pemusatan perhatian dalam proses perubahan tingkat laku yang dinyatakan dalam bentuk penguasaan, penggunaan dan penilaian terhadap atau mengenai sikap dan nilai-nilai pengetahuan dan kecakapan dasar yang terdapat dalam berbagai bidang studi. Sedangkan tingkat konsentrasi belajar merupakan tinggi rendahnya kemampuan anak untuk memusatkan perhatian dalam proses perubahan tingkat laku yang dinyatakan dalam bentuk penguasaan, penggunaan dan penilaian terhadap atau mengenai sikap dan nilai-nilai pengetahuan dan kecakapan dasar yang terdapat dalam berbagai bidang studi, karena berbagai faktor yang mempengaruhi.

Berdasarkan hasil kategorisasi skor tingkat konsentrasi anak terdapat 80 anak yang tidak konsentrasi/ konsentrasi kurang dan 82 yang konsentrasi seperti yang tercatum pada tabel berikut:

Tabel 4.12 Distribusi Sampel

No.	Interval	Kategori	Frekuensi
1.	75-120	Konsentrasi	82
2.	30-74	Tidak konsentrasi	80
Total			162

Sumber: data premier yang diolah

Pada anak usia 6 tahun lebih memiliki rentang konsentrasi 5 menit. Sedangkan rentang perhatian anak mampu bertahan lebih dari 20 menit (femi, 2011: 7). Berdasarkan analisis instrumen penelitian rentan perhatian anak tidak begitu panjang dan sebagian anak tidak dapat tenang dikelas.

Engkoswara dalam Tabrani (1989:10) menjelaskan klasifikasi perilaku belajar yang dapat digunakan untuk mengetahui ciri-ciri siswa yang dapat berkonsentrasi belajar sebagai berikut:

4.2.2.1 Perilaku kognitif

Perilaku kognitif yaitu perilaku yang menyangkut masalah pengetahuan, informasi, dan masalah kecakapan intelektual. Anak yang memiliki tingkat konsentrasi yang baik tentu akan memiliki ciri perilaku kognitif yang baik pula. Pada instrumen penelitian terdapat item-item yang menjelaskan mengenai ciri perilaku kognitif anak yang berkonsentrasi.

Berdasarkan analisis data yang didapat sebagian besar anak menunjukkan perilaku kognitif mampu melakukan tugas dengan baik dan teliti saat mengerjakan tugas. Mampu melakukan semua tugas dengan baik menunjukkan anak mampu memperhatikan

dan berkonsentrasi dengan baik. Sehingga semua tugas dapat diselesaikan dengan baik. Sedangkan sikap teliti ditunjukkan dengan tidak ada yang terlewat dikerjakan pada setiap hal yang dikerjakan.

4.2.2.2 Perilaku afektif

Perilaku afektif yaitu perilaku yang berupa sikap dan apersepsi. Anak yang berkonsentrasi belajar akan memiliki sikap dan apersepsi yang baik saat pembelajaran berlangsung. Hasil pengisian angket menunjukkan ciri perilaku afektif yang paling dominan muncul adalah tidak mudah bosan dengan apa yang dikerjakan. Selain itu siswa juga tidak mudah bingung apabila guru tiba-tiba memanggil namanya.

Analisis hasil pengisian angket menyatakan bahwa siswa tidak mudah bosan dengan apa yang ia kerjakan. Hal ini terbukti saat mengerjakan sesuatu siswa tidak terburu-buru ingin berganti materi. Siswa menikmati setiap yang dikerjakan. Contohnya pada saat pengisian angket, meski ada beberapa siswa yang terlihat cepat bosan namun lebih banyak siswa yang serius dan menikmati kegiatan tersebut dengan baik. Hal ini membuktikan anak mampu berkonsentrasi dalam setiap hal yang dikerjakan.

Perilaku afektif berikutnya yang cukup dominan terlihat berdasarkan angket yang diisi adalah anak tidak bingung ketika namanya tiba-tiba dipanggil oleh guru. Data dari pengisian angket peneliti sinkronkan dengan pengalaman yang peneliti temui dilapangan. Hasilnya memang sangat jarang ditemukan anak yang terlihat bingung saat namanya dipanggil oleh guru/ pengajar dikelas.

4.2.2.3 Perilaku psikomotor

Perilaku psikomotor merupakan perilaku yang berhubungan dengan gerak dan komunikasi baik verbal dan non verbal. Anak yang berkonsentrasi anak memiliki ciri perilaku psikomotor: gerak dan komunikasi baik verbal dan non verbal baik. Berdasarkan analisis pengisian penelitian sangat jarang anak yang memandang keluar kelas saat pembelajaran. Hasil pengisian angket pun sesuai dengan keadaan dilapangan yang ditemui peneliti.

Pada analisis lebih lanjut peneliti menemukan bahwa siswa-siswa juga mudah mengikuti perintah dengan baik. Data yang didapat peneliti dari anak juga disinkronkan dengan keadaan yang peneliti temui

dilapangan dan juga dicek kembali kebenarannya dengan mendengarkan pendapat guru mengenai anak didiknya.

Secara umum hasil analisis pengisian instrumen tingkat konsentrasi anak dapat disimpulkan bahwa berdasarkan angket yang telah diisi berikut ciri perilaku yang paling dominan dalam penelitian ini yang menunjukkan anak memiliki tingkat konsentrasi baik antara lain teliti saat mengerjakan sesuatu, melakukan tugas dengan baik, tidak memandangi keluar kelas saat pembelajaran berlangsung, tidak mudah bosan dengan apa yang dia lakukan, tidak bingung ketika guru tiba-tiba memanggil namanya, dan mudah mengikuti perintah.

Berdasarkan ciri yang paling banyak muncul sebagian besar merupakan ciri yang bersifat dari diri anak. Faktor yang mempengaruhi pembelajaran, terdapat 2 faktor yakni interen dan eksteren. Faktor interen merupakan hal-hal yang mempengaruhi pembelajaran yang berasal dari diri anak. Sedangkan faktor eksteren merupakan faktor yang berasal dari luar diri anak. Jadi pengaruh dari diri anak lebih besar dibandingkan dengan pengaruh dari luar.

4.2.2 Perbedaan Tingkat Konsentrasi Belajar Anak Dilihat dari Kebiasaan Makan Pagi

Makan merupakan suatu aktifitas penting bagi manusia pada umumnya dan bagi anak pada khususnya. Aktifitas makan

pagi bagi anak sangatlah penting, karena makan pagi akan menopong kebutuhan energi anak saat belajar disekolah. Saat pagi hari bangun tidur perut anak yang kosong tentulah harus diisi sebelum anak melakukan aktifitas terutama aktifitas di sekolah yang banyak membutuhkan kalor.

Makan pagi merupakan yang terlihat begitu sepele dan sederhana. Namun kadang tak sedikit dari kita yang tidak melakukan kegiatan tersebut karena berbagai alasan. Terutama bagia anak usia 6-7 tahun yang masih dalam proses tumbuh kembang dan butuh banyak asupan gizi baik dari makan pagi, siang dan malam. Sebagai orangtua hendaknya memberikan perhatian lebih kepada buah hati sehingga kebiasaan-kebiasaan baik seperti kebiasaan makan pagi anak dapat dilakukan anak.

Berikut beberapa hal yang dapat mempengaruhi kebiasaan makan pagi bagi anak berdasarkan angket yang telah diisi diantaranya adalah kurangnya kesadaran orangtua bahwa dengan makan pagi akan menghindarkan anak dari kebiasaan jajan sembarangan. Kurangnya kebiasaan makan pagi bersama-sama anggota keluarga. Anak tidak mau makan walaupun telah disiapkan. Terdapat pula kebiasaan makan yang kurang baik namun telah menjadi biasa dimasyarakat yakni hanya makan dengan mie instan.

Kebiasaan anak makan pagi akan memberi banyak keuntungan bagi anak itu sendiri. Salah satunya ialah dapat meningkatkan konsentrasi anak. Di sekolah anak tentu perlu berkonsentrasi penuh agar mampu menyerap informasi-informasi yang disampaikan oleh guru saat proses pembelajaran.

Konsentrasi belajar merupakan hal yang penting dalam proses pembelajaran. Meskipun bukan satu-satunya faktor yang mempengaruhi prestasi belajar siswa, konsentrasi belajar memiliki pengaruh yang penting. Siswa yang mampu berkonsentrasi dengan baik tentunya akan lebih mudah memahami pelajaran di sekolah. Konsentrasi belajar pada siswa memiliki 3 ciri perilaku yakni perilaku kognitif, perilaku afektif dan perilaku psikomotor.

Hasil analisis pengisian instrumen tingkat konsentrasi anak dapat disimpulkan bahwa berdasarkan angket yang telah diisi terdapat setidaknya 6 ciri perilaku yang paling dominan dalam penelitian ini yang menunjukkan anak memiliki tingkat konsentrasi baik. Ciri yang pertama ditunjukkan adalah perilaku kognitif anak yang teliti saat mengerjakan sesuatu dan mampu melakukan tugas dengan baik. Ciri yang kedua ditunjukkan adalah perilaku afektif anak yang tidak memandangi keluar kelas saat pembelajaran berlangsung dan tidak mudah bosan dengan apa yang dia lakukan. Ciri yang terakhir ditunjukkan dengan perilaku

psikomotor yakni siswa tidak bingung ketika guru tiba-tiba memanggil namanya dan mudah mengikuti perintah.

Berdasarkan ciri yang paling banyak muncul sebagian besar merupakan ciri yang bersifat dari diri anak. Faktor yang mempengaruhi pembelajaran, terdapat 2 faktor yakni interen dan eksteren. Faktor interen merupakan hal-hal yang mempengaruhi pembelajaran yang berasal dari diri anak. Sedangkan faktor eksteren merupakan faktor yang berasal dari luar diri anak. Jadi pengaruh dari diri anak lebih besar dibandingkan dengan pengaruh dari luar.

Sifat perhatian adalah selektif, artinya tidak bisa dalam waktu yang bersamaan kita memperhatikan sesuatu secara bersamaan. Apabila tetap dilakukan maka informasi yang masuk tidak akan optimal. Oleh karena itu hendaknya kita harus meminimalkan faktor-faktor yang mempengaruhi konsentrasi tersebut agar dapat memfokuskan perhatian sehingga mampu berkonsentrasi dengan baik.

Berdasarkan penelitian AriNofitasari, Rina A. Anggorodi, dan Triyanti (2009) berjudul Perilaku Makan pagi Pagi dan Kaitanya dengan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Menengah Pertama di SMP N 2 Depok menjelaskan mengenai adanya pengaruh makan pagi terhadap prestasi belajar siswa. Penelitian ini menjelaskan bahwa makan pagi dapat mempengaruhi prestasi

belajar anak karena pada anak yang makan pagi akan memiliki tingkat konsentrasi yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan anak yang tidak makan pagi.

Sedangkan pada *Breakfast And Cognition : An Intregative Summary* (1998), mengungkapkan beberapa manfaat dari makan pagi terhadap fungsi kognitif dan pembelajaran di sekolah. Salah satu keuntungan yang disebutkan adalah makan pagi dapat meningkatkan perhatian siswa di sekolah.

Pada penelitian lain yang telah disebutkan di atas pun menyatakan bahwa perubahan atensi tidak hanya memiliki pengaruh dalam pembelajaran manusia atau hewan, namun juga memiliki efek yang besar pula bagi keseluruhan pembelajaran. Atensi pada manusia bersifat selektif yang artinya dari berbagai stimulus hanya beberapa saja yang dapat diserap. Dijelaskan dalam penelitian-penelitian tersebut bahwa atensi memiliki pengaruh bagi pembelajaran. Jadi dalam proses pembelajaran apabila seseorang hendaknya dapat mengkonsentrasikan pikiran pada stimulus (proses pembelajaran) tanpa ada gangguan baik dari ataupun dalam dirinya agar pembelajaran dapat berjalan secara optimal

Penelitian ini dilakukan untuk melihat perbedaan tingkat konsentrasi anak dilihat dari kebiasaan makan pagi anak Sekolah Dasar kelas 1. Penelitian yang dilakukan bersifat komparatif/

membandingkan tingkat konsentrasi antara kelompok responden yang selalu makan pagi, dan tidak pernah makan pagi dengan pengolahan data yang dilakukan melalui berbagai tahapan dimulai dengan pengujian validitas dan reliabilitas. Kemudian uji asumsi dengan menggunakan uji normalitas dan uji homogenitas. Setelah itu dilakukan analisis descriptive dan yang terakhir dilakukan uji inferensial menggunakan uji t.

Berdasarkan tabel kategori 4.6 dapat diketahui bahwa anak yang makan pagi dan tidak makan pagi berjumlah sama. Pada masing-masing kelompok yakni 81 siswa. Hal ini dikarenakan penelitain berjenis komparasi sehingga data yang diperoleh hendaknya homogen. Sedangkan data konsentrasi belajar siswa dapat dilihat pada tabel kategori 4.9 anak yang konsentrasi dan tidak konsentrasi hanya memiliki selisih 2 anak. Pada kelompok siswa yang berkonsentrasi berjumlah 82 dan pada kelompok siswa yang kurang konsentrasinya berjumlah 80 siswa.

Berdasarkan tabel 4.9, dapat dilihat dari nilai probabilitas signifikan bahwa semua variabel bernilai diatas 5% atau 0,05. Variabel kebiasaan makan pagi siswa Sekolah Dasar Kelas 1 memiliki signifikansi 0,067 yang berarti lebih besar dari 0,05. Sedangkan variabel tingkat konsentrasi belajar siswa kelas 1 Sekolah Dasar memiliki nilai signifikansi sebesar 0,20 yang berarti lebih besar dari 0,05. Berdasarkan hasil tersebut, maka

dapat dikatakan bahwa sebaran skor kedua variabel adalah normal. Sedangkan hasil uji homogenitas dapat kita lihat pada tabel 4.10 nilai signifikansi 0,288 yang berarti data tersebut bersifat homogen.

Setelah melakukan uji normalitas dan uji homogenitas, peneliti melakukan uji hipotesis. Hasil analisis hipotesis menggunakan cara uji t untuk melihat perbandingan konsentrasi anak yang makan pagi dan anak yang tidak makan pagi menghasilkan nilai signifikansi $0,297 > \alpha (0,05)$, maka H_a diterima. Hal ini berarti ada perbedaan tingkat konsentrasi antara anak yang makan pagi.

Dari tahapan yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan tingkat konsentrasi siswa disekolah pada anak yang selalu makan pagi, dan tidak pernah makan pagi. Pada kelompok anak yang selalu makan pagi memiliki tingkat konsentrasi lebih tinggi dibandingkan kelompok tidak makan pagi. Pada anak yang makan pagi akan menunjukkan ciri perilaku-perilaku kognitif, perilaku afektif, dan perilaku psikomotor yang lebih baik jika dibandingkan anak yang tidak makan pagi.

BAB 5

PENUTUP

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini terdapat perbedaan tingkat konsentrasi siswa yang makan pagi dengan siswa yang tidak makan pagi di Kecamatan Pageruyung Kabupaten Kendal. Hal ini dapat dilihat dari besarnya nilai signifikansi $0,297 > \alpha (0,05)$, maka H_0 diterima. Hal ini berarti ada perbedaan tingkat konsentrasi belajar siswa kelas 1 Sekolah Dasar antara anak yang makan pagi dan tidak makan pagi di kecamatan Pageruyung Kendal.

Anak yang makan pagi akan menunjukkan ciri perilaku-perilaku kognitif, perilaku afektif, dan perilaku psikomotor yang lebih baik jika dibandingkan anak yang tidak makan pagi. Berikut ciri anak yang makan pagi yang memiliki konsentrasi baik menurut hasil penelitian ini :

5.1.1 Perilaku Kognitif

Berdasarkan analisis data yang didapat sebagian besar anak menunjukkan perilaku kognitif mampu melakukan tugas dengan baik dan teliti saat mengerjakan tugas. Mampu melakukan semua tugas dengan baik menunjukkan anak mampu memperhatikan dan berkonsentrasi dengan baik. Sehingga semua tugas dapat diselesaikan dengan baik. Sedangkan sikap teliti ditunjukkan dengan tidak ada yang terlewat dikerjakan pada setiap hal yang dikerjakan.

5.1.2 Perilaku Afektif

Analisis hasil pengisian angket menyatakan bahwa siswa tidak mudah bosan dengan apa yang ia kerjakan. Hal ini terbukti saat mengerjakan sesuatu siswa tidak terburu-buru ingin berganti materi. Siswa menikmati setiap yang dikerjakan. Contohnya pada saat pengisian angket, meski ada beberapa siswa yang terlihat cepat bosan namun lebih banyak siswa yang serius dan menikmati kegiatan tersebut dengan baik. Hal ini membuktikan anak mampu berkonsentrasi dalam setiap hal yang dikerjakan.

Perilaku afektif berikutnya yang cukup dominan terlihat berdasarkan angket yang diisi adalah anak tidak bingung ketika namanya tiba-tiba dipanggil oleh guru. Data dari pengisian angket peneliti sinkronkan dengan pengalaman yang peneliti temui dilapangan. Hasilnya memang sangat jarang ditemukan anak yang terlihat bingung saat namanya dipanggil oleh guru/ pengajar dikelas.

5.1.3 Perilaku Psikomotor

Pada analisis lebih lanjut peneliti menemukan bahwa siswa-siswa juga mudah mengikuti perintah dengan baik. Data yang didapat peneliti dari anak juga disinkronkan dengan keadaan yang peneliti temui dilapangan dan juga dicek kembali kebenarannya dengan mendengarkan pendapat guru mengenai anak didiknya.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, analisis data dan kesimpulan di atas, maka peneliti mengajukan saran-saran sebagai berikut :

5.2.1 Bagi Siswa

Bagi siswa Sekolah Dasar penelitian ini disarankan agar dapat meningkatkan kesadaran anak akan pentingnya makan pagi dan pengaruhnya dalam proses belajar mengajar yang secara tidak langsung pun dapat mempengaruhi prestasi belajar siswa.

5.2.2 Bagi Orangtua

Bagi orangtua penelitian ini disarankan dapat menyadarkan akan pentingnya makan pagi bagi anak sehingga orangtua dapat memberikan asupan gizi yang tepat bagi anak agar anak dapat belajar secara optimal disekolah. Selain itu hendaknya orangtua juga membiasakan untuk makan pagi bersama anak sehingga anak menjadi lebih bersemangat saat makan pagi. Orangtua juga disarankan pandai memvariasikan menu makan pagi agar anak tidak bosan.

5.2.3 Bagi Guru

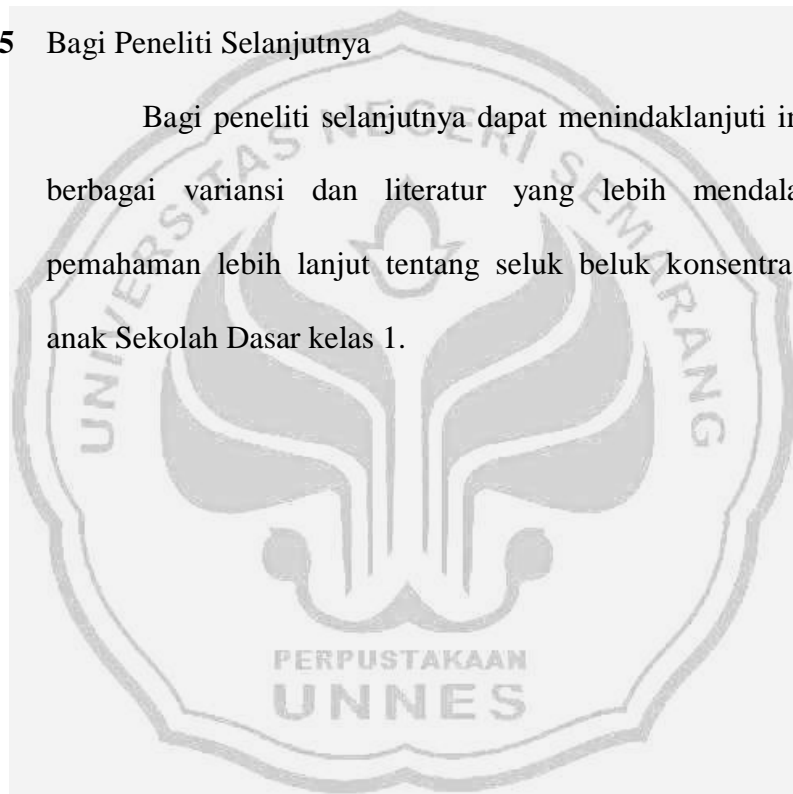
Bagi guru penelitian ini disarankan agar dapat memberi kesadaran pada guru bahwa sebagai pihak-pihak yang terkait secara tidak langsung dapat memberi ajakan dan mengingatkan anak untuk selalu makan pagi agar anak dapat menyerap materi belajar dengan baik.

5.2.4 Bagi Masyarakat

Bagi masyarakat secara umum disarankan agar dapat makan pagi. Hal ini diakarenakan makan pagi memiliki pengaruh yang besar dalam aktifitas yang kita lakukan sehari-hari. Terutama bagi pelajar, karena secara tidak langsung makan pagi dapat mempengaruhi prestasi belajar siswa.

5.2.5 Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya dapat menindaklanjuti ini dengan berbagai variasi dan literatur yang lebih mendalam guna pemahaman lebih lanjut tentang seluk beluk konsentrasi belajar anak Sekolah Dasar kelas 1.



DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, Sunita. 2002. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama
- Andriani, Merryana dan Bambang Wirjatnadi. 2012. *peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta : Prenada Media Grup
- Arikunto, Suharsimi. 2007. *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta : Bumi Aksara
- Azwar, Saifudin. 2013. *Penyusunan Kuesioner Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Dewi, Ratna Pudiatuti. 2011. *Waspada! Penyakit pada Anak*. Jakarta : Indeks
- Djaali. 2012. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta : Bumi Aksara
- Ghozali, Imam. 2009. *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS*. Semarang : Badan Penerbit Universitas Diponegoro
- Jiang, Yuhon, dan Marvin M. Chun. *Selective Attention Modulation Implicit Learning*. *The Quarterly Journal of Experimental Psychology*. DOI:10.1080/027249800420000516
- Kruschke, John. 2000. *Learning Involves Attention*. Departemen of Psychology, Indiana University, Bloomington. IN 47405-7007
- Ling, Jonathan dan Jonathan Cathing. 2012. *Psikologi Kognitif*. Jakarta : Erlangga
- Nirwan, Ade Benih. 2011. *Psikologi Bayi, Balita dan Anak*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Nofitasari, Ari, Rina A. Anggorodi, dan Triyanti. 2009. *Perilaku Makan pagi Pagi dan Kaitanya dengan Prestasi Belajar Siswi Sekolah Menengah Pertama di SMP N 2 Depok*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Jakarta. Maret-September. Vol.03.no.2.
- Olivia, Femi. 2011. *Good Memory Building*. Jakarta: Kompas Gramedia.
- Pandi Emma dan Wirakusmanah. 2008. *Panduan Lengkap Makanan Bayi dan Balita*. Jakarta: Penebar Plus
- Pollita, Ernesto, dan Rebecca Mthews. 1998. *Breakfast and Cognitif : An Integrative Summary*. *The American Journal of Nutrition* 1998 ; 67 (suppl) : 8045-135

- Puspita, Ira, Iriana Indri Hapsari dan Ratna Dyah Suryaratri. 2012. *Psikologi Faal*. Bandung : PT Remaja Rasdakarya
- Purwanto. 2010. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Rianto, Yatim. 1996. *Metodologi Penelitian Pendidikan (Suatu Tinjauan Dasar)*, Surabaya : sic
- Rifa'I, Achmad, dan Chatarina, Tri Anni. 2009. *Psikologi Pendidikan*. Semarang: UNNES press
- Slavin, Robert. 2011. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta : PT Indeks
- Tabrani, Rusyan, Atang Kusdinar, dan Zainal Arifin. 1989. *Pendektan dalam Proses Belajar Mengajar*. Bandung : Remadja Karya
- Trihendradi, C. 2009. *7 Langkah Mudah Melakukan Analisis Statistik Menggunakan SPSS 17*. Yogyakarta : Penerbit Andi
- Santoso, Soegeng dan Anne, Lies Ranti. 2009. *Kesehatan dan Gizi*. Jakarta : Rineka Cipta
- Wahana Komputer. 2010. *Mengolah Data Statistik Hasil Penelitian dengan SPSS 17*. Yogyakarta: Penerbit Andi
- Wahyono, Teguh. 2012. *Analisis Statistik Mudah dengan SPSS 20*. Jakarta: Kompas Gramedia
- Yli-Krekola, Anti, Jaakko Sarela dan Harri Valpola. *Selective Attention Improves Learning*. Departement of Biomedical Engineering and Computation Science, Aalto University, Helsinki, Filand



lampiran

Lampiran 1

Data jumlah siswa Sekolah Dasar di Kec. Pageruyung per 1 agustus 2013

no	nama sekolah	laki-laki	perempuan	Jumlah
1.	SD 1 Bangunsari	14	9	23
2.	SD Gebangan	6	8	14
3.	SD 1 kebongembong	10	8	18
4.	SD 1 Krikil	6	10	16
5.	SD 1 Parakansebaran	5	2	7
6.	SD 1 Pucakwangi	8	7	15
7.	SD 1 Tambahrejo	13	14	27
8.	SD 2 Bangunsari	8	10	18
9.	SD Surokonto Wetan	11	9	20
10.	SD 2 Gondoharum	9	7	16
11.	SD 2 krikil	17	14	31
12.	SD 2 Pageruyung	4	6	10
13.	SD 2 Parakansebaran	3	2	5
14.	SD 2 Pucakwangi	4	8	12
15.	SD 1 Pageruyung	7	8	15
16.	SD 2 Tambahrejo	9	6	15
17.	SD Surokonto kulon	16	6	22
18.	SD 3 Pageruyung	5	3	8
19.	SD Pagergunung	8	5	13
20.	SD 2 Kebongembong	8	7	15
21.	SD Getasblawong	10	10	20
22.	SD 1 Gondoharum	24	11	35
23.	SD Petung	7	6	13
	Jumlah	212	176	388

Sumber : UPTD kecamatan Pageruyung

Lampiran 2

Jumlah siswa yang diambil datanya

No	Nama sekolah	putra	putri	jumlah
1	SD 1 Gondoharum	24	11	35
2	SD 1 Krikil	6	10	16
3	SD 1 Tambahrejo	13	14	27
4	SD 2 Gondoharum	9	7	16
5	SD 2 krikil	17	14	31
6	SD 2 Pucakwangi	4	8	12
7	SD 2 Tambahrejo	9	6	15
8	SD 3 Pageruyung	5	3	8
9	SD Petung	7	6	13
		94	79	173




Lampiran 3

Intrument berdasarkan variabel

KEBIASAAN MAKAN PAGI

Indikator	Faktor perilaku		Faktor lingkungan		Faktor ekonomi	
	Favoriabel	Unfavoriabel	Favoriabel	Unfavoriabel	Favoriabel	unfavoriabel
Waktu	<ul style="list-style-type: none"> Anak bangun pagi, sehingga punya cukup waktu untuk makan pagi (<i>fp</i>) Anak makan pagi di rumah antara pukul 06.00 sampai sebelum berangkat (<i>fp</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> Saat bersiap berangkat anak terburu-buru sehingga tidak sempat makan pagi (<i>fp</i>) Anak mengerjakan pekerjaan rumah saat pagi sehingga tidak sempat makan pagi (<i>fp</i>) Anak mengerjakan 	<ul style="list-style-type: none"> Keluarga anda makan pagi bersama setiap pagi (<i>fl</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> Orangtua bekerja dipagi hari sehingga tidak sempat membuatkan makan pagi untuk anak (<i>fl</i>) Anak tidak makan pagi karena takut terlambat berangkat ke sekolah (<i>fl</i>) Selesai masak/ menyiapkan makan pagi setelah anak 	-	-

		<p>pekerjaan rumah saat pagi sehingga tidak sempat makan pagi (<i>fp</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anak bangun kesiangan sehingga tidak makan pagi (<i>fp</i>) • Anak tidak makan pagi karena menyiapkan peralatan sekolah (<i>fp</i>) 		<p>berangkat sekolah (<i>fl</i>)</p>		
energi	<ul style="list-style-type: none"> • Anak meminta disiapkan makan pagi sebelum berangkat sekolah (<i>fp</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> • Anak tidak menghabiskan makanan yang telah disiapkan (<i>fp</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> • Guru mengingatkan anak untuk selalu makan pagi (<i>fl</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> • Anak tidak mau makan pagi karena teman-temannya tidak makan pagi juga (<i>fl</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> • Jika tidak sempat makan pagi, orangtua memberikan uang jajan 	-

	<ul style="list-style-type: none"> • Anak bersemangat saat makan pagi (<i>fp</i>) • Anak makan pagi sebelum berangkat sekolah (<i>fp</i>) • Anak merasa lapar saat pagi sehingga anak makan pagi sebelum berangkat ke sekolah (<i>fp</i>) • Anak makan pagi karena banyak aktifitas yang dilakukan di sekolah (<i>fp</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> • Anak malas makan pagi (<i>fp</i>) 			<p>lebih untuk anak membeli makan di sekolah (<i>fe</i>)</p>	
<p>Gizi</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Anak menentukan 	<ul style="list-style-type: none"> • Anak tidak 	<ul style="list-style-type: none"> • Orangtua 	<ul style="list-style-type: none"> • Anak tidak makan 	<ul style="list-style-type: none"> • Berapa banyak 	<ul style="list-style-type: none"> • Anak bosan

	<p>menu makan paginya (<i>fp</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anak berangkat ke sekolah dengan perut kenyang (<i>fp</i>) • Penerapan pola hidup sehat melalui makan pagi (<i>fp</i>) 	<p>makan pagi walaupun telah disiapkan (<i>fp</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anak merasa kenyang saat pagi walaupun anak belum makan (<i>fp</i>) 	<p>menyiapkan makan pagi untuk anak setiap pagi (<i>fl</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jika tidak sempat makan pagi, orangtua memberikan bekal bagi anak (<i>fl</i>) • Orangtua selalu mengingatkan anak untuk makan pagi(<i>fl</i>) 	<p>pagi karena orang tua belum memasak saat pagi anak berangkat sekolah (<i>fl</i>)</p>	<p>porsi makan anak (<i>fe</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menu makan anak setiap pagi (<i>fe</i>) • Anak makan pagi agar tidak jajan sembarangan di sekolah (<i>fe</i>) 	<p>dengan menu makan pagi, sehingga ia tidak makan (<i>fe</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anak hanya makan pagi dengan teh hangat (<i>fe</i>) • Anak hanya makan pagi dengan gorengan atau <i>snack</i> saja (<i>fe</i>) • Anak hanya makan pagi dengan mie instan (<i>fe</i>) • Anak makan
--	---	--	--	---	--	---

						<p>pagi hanya dengan minum susu (<i>fe</i>)</p> <ul style="list-style-type: none">• Anak langsung berangkat tanpa makan atau minum apapun karena tidak ada makanan (<i>fe</i>)• Anak tidak mau makan pagi bila tidak dengan menu yang ia sukai (<i>fe</i>)
--	--	--	---	--	--	---

KONSENTRASI BELAJAR

Ciri kognitif		Ciri afektif		Ciri psikomotor	
Favoriabel	Unfavoriabel	Favoriabel	Unfavoriabel	Favoriabel	unfavoriabel
1. Memperhatikan guru saat guru memberi pengarahan sebelum kegiatan (<i>kog</i>)	1. Melamun saat pembelajaran berlangsung (<i>kog</i>)	1. Mampu menanggapi pertanyaan saat ditanyai guru (<i>af</i>)	1. Bingung ketika guru meminta tolong untuk melakukan sesuatu (<i>af</i>)	1. Mampu berkomunikasi dengan baik (<i>psiko</i>)	1. Asik bermain sendiri saat proses pembelajaran (<i>psiko</i>)
2. Melakukan semua tugas dengan baik (<i>kog</i>)	2. Mudah tertarik dengan sesuatu yang berwarna mencolok (<i>kog</i>)	2. Tetap fokus walaupun dijahili teman (<i>af</i>)	2. Bingung ketika namanya tiba-tiba dipanggil guru (<i>af</i>)	2. Mudah mengikuti perintah (<i>psiko</i>)	2. Bergerak semaunya saat di dalam kelas (<i>psiko</i>)
3. Teliti saat mengerjakan sesuatu (<i>kog</i>)	3. Mudah lupa (<i>kog</i>)	3. Menanyakan pada guru saat ada yang kurang jelas (<i>af</i>)	3. tidak dapat fokus pada guru saat suasana	3. Mudah mendengarkan orang lain (<i>psiko</i>)	3. Mengganggu taman saat pelajaran berlangsung (<i>psiko</i>)
4. Ingat bila menaruh barang (<i>kog</i>)		4. Menyiapkan alat belajar sesuai perintah		4. Hasil	4. Berlarian / berpindah tempat dalam

<p>sesuatu tidak ada yang terlewat (<i>kog</i>)</p> <p>6. Dapat melihat gambar dengan detail (<i>kog</i>)</p> <p>7. Mudah mempelajari hal baru (<i>kog</i>)</p> <p>8. Senang mengerjakan tugas yang membutuhkan usaha besar (<i>kog</i>)</p> <p>9. Dapat menyelesaikan tugas dengan baik (<i>kog</i>)</p>		<p>guru (<i>af</i>)</p> <p>5. Rentang perhatian panjang (<i>af</i>)</p> <p>6. Perhatian tidak mudah terganggu (<i>af</i>)</p> <p>7. Tidak mudah bosan dengan apa yang dikerjakan (<i>af</i>)</p> <p>8. Tidak mudah tertarik dengan suara keras (<i>af</i>)</p> <p>9. Mudah memperhatikan ketika diminta untuk memperhatikan (<i>af</i>)</p>	<p>gaduh (<i>af</i>)</p> <p>4. Tidak mengerjakan an Pekerjaan Rumah (<i>af</i>)</p> <p>5. Salah membawa buku pelajaran karena salah jadwal (<i>af</i>)</p>	<p>karya rapi (<i>psiko</i>)</p>	<p>kelas saat pembelajaran (<i>psiko</i>)</p> <p>5. Melakukan hal-hal yang tidak jelas yang tidak ada hubungannya dengan pelajaran (<i>psiko</i>)</p> <p>6. Tidak dapat duduk tenang selama kurang lebih 5 menit (<i>psiko</i>)</p> <p>7. Memandang keluar kelas saat pelajaran berlangsung</p>
---	--	---	--	----------------------------------	---

					<p>(psiko)</p> <p>8. Mengantung di kelas (psiko)</p> <p>9. Lesu saat pelajaran (psiko)</p> <p>10. Mengajak teman bercerita saat pelajaran (psiko)</p> <p>11. Selesai mengerjakan tugas terakhir karena asik bermain (psiko)</p>
--	--	--	--	--	---



Lampiran 4

Instrumen penelitian (uji instrument)

INTRUMEN MAKAN PAGI

Nama orangtua :

Nama anak :

Asal sekolah :

Pekerjaan orangtua :

Umur orangtua :

Petunjuk pengisian

- Instrument ini diisi oleh orangtua sebagai pihak yang mengetahui informasi-informasi mengenai anak.
- Isilah instrumen dengan jujur dan sebenar-benarnya!
- Berilah tanda (X) pada jawaban soal pilihan yang paling sesuai dengan keadaan sehari-hari !

Pertanyaan :

- Anak bangun pagi, sehingga punya cukup waktu untuk makan pagi
 - Selalu
 - Sering
 - Kadang-kadang
 - Tidak pernah
- Orangtua menyiapkan makan pagi untuk anak setiap pagi
 - Selalu
 - Sering
 - Kadang-kadang
 - Tidak pernah
- Anak meminta disiapkan makan pagi sebelum berangkat sekolah
 - Selalu
 - Sering
 - Kadang-kadang
 - Tidak pernah
- Jika tidak sempat makan pagi, orangtua memberikan bekal bagia anak
 - Selalu
 - Sering
 - Kadang-kadang
 - Tidak pernah
- Jika tidak sempat makan pagi, orangtua memberikan uang jajan lebih untuk anak membeli makan di sekolah
 - Selalu
 - Sering
 - Kadang-kadang
 - Tidak pernah

6. Orangtua selalu mengingatkan anak untuk makan pagi
 - a. Selalu
 - b. Sering
 - c. Kadang-kadang
 - d. Tidak pernah
7. Berapa banyak porsi makan anak
 - a. 1 porsi makananmu saat makan siang/malam
 - b. 1/2 porsi makananmu saat makan siang/malam
 - c. 1 1/2 porsi makananmu saat makan siang/malam
 - d. 2 porsi makananmu saat makan siang/malam
8. Menu makan anak setiap pagi
 - a. Nasi, lauk pauk, sayur, buah
 - b. Nasi, lauk pauk, sayur
 - c. Nasi, lauk pauk, buah
 - d. Nasi, lauk pauk
9. Anak bersemangat saat makan pagi
 - a. Selalu
 - b. Sering
 - c. Kadang-kadang
 - d. Tidak pernah
10. Keluarga anda makan pagi bersama setiap pagi
 - a. Selalu
 - b. Sering
 - c. Kadang-kadang
 - d. Tidak pernah
11. Anak menentukan menu makan paginya
 - a. Selalu
 - b. Sering
 - c. Kadang-kadang
 - d. Tidak pernah
12. Anak makan pagi sebelum berangkat sekolah
 - a. Selalu (setiap hari sebelum berangkat sekolah)
 - b. Sering (4-5 kali seminggu)
 - c. Kadang-kadang (1-3 kali seminggu)
 - d. Tidak pernah
13. Anak berangkat ke sekolah dengan perut kenyang
 - a. Selalu
 - b. Sering
 - c. Kadang-kadang
 - d. Tidak pernah
14. Guru mengingatkan anak untuk selalu makan pagi

INTRUMEN KONSENTRASI BELAJAR

Nama :

Asal Sekolah :

Umur :

Jenis kelamin :

Petunjuk pengisian

- Instrument ini diisi oleh murid sebagai sumber informasi.
- Isilah intrumen dengan jujur dan sebenar-benarnya!
- Berilah tanda (√) pada kolom yang paling sesuai dengan keadaan sehari-hari ketika di sekolah !

Pertanyaan :

No.	Pertanyaan	Selalu	Sering	Kadang	Tidak pernah
1.	Memperhatikan guru saat guru memberi pengarahan sebelum kegiatan				
2.	Melakukan semua tugas dengan baik				
3.	Mampu menanggapi pertanyaan saat ditanyai guru				
4.	Tetap fokus walaupun dihili teman				
5.	Menanyakan pada guru saat ada yang kurang jelas				
6.	Menyiapkan alat belajar sesuai perintah guru				
7.	Mampu berkomunikasi 2 arah dengan baik				
8.	Teliti saat mengerjakan sesuatu				
9.	Rentang perhatian panjang				
10.	Perhatian tidak mudah terganggu				
11.	Mudah mengikuti perintah				
12.	Ingat bila menaruh barang				

13	Ketika mengerjakan sesuatu tidak ada yang terlewat				
14	Mudah mendengarkan orang lain				
15	Dapat melihat gambar dengan detail				
16	Mudah mempelajari hal baru				
17	Tidak mudah bosan dengan apa yang dikerjakan				
18	Hasil karya rapi				
19	Senang mengerjakan tugas yang membutuhkan usaha besar				
20	Tidak mudah tertarik dengan suara keras				
21	Mudah memperhatikan ketika diminta untuk memperhatikan				
22	Dapat menyelesaikan tugas dengan baik				
23	Asik bermain sendiri saat proses pembelajaran				
24	Bingung ketika guru meminta tolong untuk melakukan sesuatu				
25	Bingung ketika namanya tiba-tiba dipanggil guru				
26	Bergerak semaunya saat di dalam kelas				
27	Melamun saat pembelajaran berlangsung				
28	Mengganggu teman saat pelajaran berlangsung				
29	Berlarian / berpindah tempat dalam kelas saat pembelajaran				
30	Melakukan hal-hal yang tidak jelas				

	yang tidak ada hubungannya dengan pelajaran				
31	Tidak dapat duduk tenang selama kurang lebih 5 menit				
32	Memandang keluar kelas saat pelajaran berlangsung				
33	Mengantung di kelas				
34	Lesu saat pelajaran				
35	Mengajak teman bercerita saat pelajaran				
36	Mudah tertarik dengan sesuatu yang berwarna mencolok				
37	Mudah lupa				
38	Tidak mengerjakan Pekerjaan Rumah				
39	Salah membawa buku pelajaran karena salah jadwal				
40	Selesai mengerjakan tugas terakhir karena asik bermain				
41	Tidak dapat fokus pada guru saat suasana gaduh				

-----terima kasih-----

R 16	2	2	2	1	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3		
R 17	3	4	4	1	2	4	3	3	3	2	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	2	4
R 18	4	4	4	1	2	4	4	1	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3
R 19	4	4	4	4	4	4	4	1	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
R 20	2	4	2	4	2	4	3	3	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	4	4	2	4	4	4	4	2	4	3	4	2	2	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	3
R 21	3	4	3	4	2	4	3	3	2	2	1	3	4	4	3	4	4	2	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	2	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3
R 22	2	4	3	4	4	4	3	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	4	3	3	4	4	4	4	
R 23	3	4	2	2	2	4	3	3	2	2	2	2	3	4	3	4	3	4	3	4	4	2	3	3	3	3	3	2	4	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	2	
R 24	2	4	2	4	4	4	3	1	2	2	3	2	2	1	2	4	2	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	2	2	4	3	2	4	4	4	3	4	3	4	3	1
R 25	4	4	2	4	4	4	3	1	2	3	2	4	4	3	3	3	4	2	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3
R 26	4	4	4	2	4	4	1	3	2	3	1	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	1
R 27	4	4	3	4	2	4	3	3	4	2	2	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
R 28	2	4	3	4	4	4	4	1	4	3	3	4	4	1	1	3	3	4	3	4	4	1	3	3	3	2	3	2	4	3	3	2	4	3	3	4	2	2	4	1	1		
R 29	4	4	4	2	2	3	3	3	1	2	3	4	3	3	3	3	1	4	4	3	4	4	4	3	2	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3
R 30	2	2	2	1	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3
uji validitas	0. 5 1 7	0. 4 4 6	0. 7 3 2	0. 3 6 4	- .0 7 0	0. 3 6 4	0. 2 4 8	- .0 7 8	0. 7 3 2	0. 3 6 7	0. 2 7 3	0. 0 7 3	0. 6 4 0	0. 7 3 0	0. 5 2 2	0. 7 3 2	0. 5 1 9	0. 0 8 1	0. 0 5 8	0. 0 1 9	0. 0 2 4	0. 0 7 3	0. 0 5 6	0. 0 3 6	0. 0 7 9	0. 0 4 8	0. 0 1 9	0. 0 3 2	0. 0 4 3	0. 0 5 8	0. 0 9 2	0. 0 8 4	0. 0 6 9	0. 0 5 8	0. 0 6 8	0. 0 2 4	0. 0 9 8	0. 0 8 6	0. 0 6 8	0. 0 1 0	0. 0 5 3	0. 0 4 6	
	v al id	v al id	v al id	v al id	ti d a k	v al id	ti d a k	ti d a k	v al id	v al id	ti d a k	v al id	v al id	v al id	v al id	v al id	v al id	ti d a k	ti d a k	v al id	v al id	v al id	v al id	v al id	v al id	ti d a k	v al id	v al id	v al id	v al id	v al id	v al id	ti d a k	v al id	v al id	ti d a k	ti d a k	ti d a k	v al id	v al id			

Uji reliabilitas makan pagi

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized <i>I</i> s	N of <i>I</i> s
.913	.919	40

Uji Validitas makan pagi

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	127.37	204.999	.517	.	.910
VAR00002	126.83	210.695	.446	.	.911
VAR00003	127.57	195.151	.732	.	.907
VAR00004	128.13	201.982	.364	.	.914
VAR00005	128.10	218.576	-.070	.	.920
VAR00006	126.93	210.547	.363	.	.912
VAR00007	127.50	212.741	.248	.	.913
VAR00008	128.90	217.059	-.018	.	.918
VAR00009	127.90	194.231	.702	.	.907
VAR00010	128.33	210.023	.364	.	.912
VAR00011	128.57	209.564	.275	.	.914
VAR00012	127.33	199.126	.737	.	.907
VAR00013	127.17	204.351	.606	.	.909
VAR00014	127.50	204.121	.404	.	.912
VAR00015	127.50	197.707	.729	.	.907
VAR00016	127.50	204.121	.524	.	.910
VAR00017	127.47	197.430	.731	.	.907
VAR00018	127.50	206.259	.392	.	.912
VAR00019	127.43	203.840	.583	.	.909
VAR00020	126.90	215.955	.118	.	.914
VAR00021	126.83	214.420	.295	.	.913
VAR00022	127.13	207.085	.442	.	.911
VAR00023	127.23	207.220	.607	.	.910
VAR00024	127.27	207.789	.575	.	.910
VAR00025	127.63	212.999	.330	.	.912
VAR00026	127.40	200.731	.764	.	.907
VAR00027	126.90	215.059	.193	.	.913
VAR00028	127.53	207.982	.489	.	.911
VAR00029	126.93	213.306	.321	.	.912
VAR00030	127.87	205.361	.543	.	.910
VAR00031	127.57	197.633	.792	.	.906
VAR00032	127.60	208.317	.504	.	.911
VAR00033	127.13	204.740	.692	.	.909
VAR00034	127.03	212.102	.286	.	.913
VAR00035	127.13	205.223	.664	.	.909
VAR00036	126.97	208.309	.380	.	.912
VAR00037	126.90	214.231	.216	.	.913
VAR00038	127.17	213.799	.204	.	.913
VAR00039	127.10	209.817	.453	.	.911

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	127.37	204.999	.517	.	.910
VAR00002	126.83	210.695	.446	.	.911
VAR00003	127.57	195.151	.732	.	.907
VAR00004	128.13	201.982	.364	.	.914
VAR00005	128.10	218.576	-.070	.	.920
VAR00006	126.93	210.547	.363	.	.912
VAR00007	127.50	212.741	.248	.	.913
VAR00008	128.90	217.059	-.018	.	.918
VAR00009	127.90	194.231	.702	.	.907
VAR00010	128.33	210.023	.364	.	.912
VAR00011	128.57	209.564	.275	.	.914
VAR00012	127.33	199.126	.737	.	.907
VAR00013	127.17	204.351	.606	.	.909
VAR00014	127.50	204.121	.404	.	.912
VAR00015	127.50	197.707	.729	.	.907
VAR00016	127.50	204.121	.524	.	.910
VAR00017	127.47	197.430	.731	.	.907
VAR00018	127.50	206.259	.392	.	.912
VAR00019	127.43	203.840	.583	.	.909
VAR00020	126.90	215.955	.118	.	.914
VAR00021	126.83	214.420	.295	.	.913
VAR00022	127.13	207.085	.442	.	.911
VAR00023	127.23	207.220	.607	.	.910
VAR00024	127.27	207.789	.575	.	.910
VAR00025	127.63	212.999	.330	.	.912
VAR00026	127.40	200.731	.764	.	.907
VAR00027	126.90	215.059	.193	.	.913
VAR00028	127.53	207.982	.489	.	.911
VAR00029	126.93	213.306	.321	.	.912
VAR00030	127.87	205.361	.543	.	.910
VAR00031	127.57	197.633	.792	.	.906
VAR00032	127.60	208.317	.504	.	.911
VAR00033	127.13	204.740	.692	.	.909
VAR00034	127.03	212.102	.286	.	.913
VAR00035	127.13	205.223	.664	.	.909
VAR00036	126.97	208.309	.380	.	.912
VAR00037	126.90	214.231	.216	.	.913
VAR00038	127.17	213.799	.204	.	.913
VAR00039	127.10	209.817	.453	.	.911
VAR00040	127.53	205.292	.436	.	.911

R29	4	4	3	4	3	4	2	3	2	3	3	2	4	3	2	2	3	4	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	1	1	2				
R30	1	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	2	2	2	1	3	1	1	2	1	3	3	3	2	3	2	3	2	3	1	1		
Uji validasi	0. 8 0 7	0. 6 6 8	0. 2 6 4	0. 6 6 5	0. 2 7 3	0. 5 7 3	0. 1 7 4	0. 5 8 3	0. 3 0 4	0. 6 5 6	0. 6 3 3	0. 6 1 9	0. 4 2 0	0. 3 1 3	0. 2 5 8	0. 4 4 7	0. 6 3 5	0. 1 5 0	0. 4 8 1	0. 1 5 4	0. 3 5 7	0. 8 5 0	0. 6 9 2	0. 6 5 7	0. 6 5 8	0. 7 3 8	0. 5 0 8	0. 7 7 9	0. 6 9 4	0. 6 6 0	0. 8 3 0	0. 4 1 5	0. 4 3 2	0. 5 7 0	0. 5 0 6	0. 5 4 1	0. 5 0 6	0. 0 4 1	0. 3 8 2	0. 1 4 1	0. 3 8 2	0. 0 1 2	- 0, 1 1 1	0. 2 0 2	0. 6 9 0
	v al id	v al id	ti d a k	v al id	ti d a k	v al id	v al id	v al id	v al id	v al id	v al id	v al id	ti d a k	v al id	v al id	ti d a k	v al id	v al id	ti d a k	v al id	v al id	v al id	v al id	v al id	v al id	v al id	v al id	v al id	v al id	v al id	v al id	v al id	v al id	v al id	v al id	v al id	ti d a k	v al id	ti d a k	ti d a k	v al id				



Uji reliabilitas konsentrasi belajar

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.933	.933	41

ujivaliditaskonsetrasi

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	105.1667	385.799	.807		.929
VAR00002	105.2000	392.028	.668		.930
VAR00003	105.4000	404.248	.264		.933
VAR00004	105.6000	389.559	.665		.930
VAR00005	105.9000	405.610	.273		.933
VAR00006	104.8333	398.626	.573		.931
VAR00007	105.6000	407.972	.174		.934
VAR00008	105.6667	392.230	.583		.930
VAR00009	106.3333	400.299	.304		.933
VAR00010	105.8667	396.533	.656		.930
VAR00011	105.5333	390.120	.633		.930
VAR00012	106.0000	400.828	.419		.932
VAR00013	105.5000	405.914	.260		.933
VAR00014	105.5333	408.533	.323		.932
VAR00015	105.7333	404.271	.312		.932
VAR00016	105.4333	403.564	.255		.933
VAR00017	105.7333	395.651	.448		.932
VAR00018	105.4000	391.145	.637		.930
VAR00019	105.9000	409.541	.157		.933
VAR00020	106.3667	403.757	.480		.932
VAR00021	105.4333	400.944	.351		.932
VAR00022	105.3667	383.275	.844		.928
VAR00023	105.9000	381.886	.657		.929
VAR00024	105.8333	380.902	.693		.929
VAR00025	105.6000	391.903	.552		.931
VAR00026	105.6000	385.214	.657		.929
VAR00027	105.4667	379.775	.788		.928
VAR00028	105.3667	388.999	.533		.931
VAR00029	105.2000	381.683	.708		.929
VAR00030	105.5333	385.568	.679		.929
VAR00031	105.6333	383.551	.694		.929
VAR00032	105.4667	375.085	.830		.927
VAR00033	105.7333	392.478	.415		.932
VAR00034	105.4667	399.292	.432		.932
VAR00035	105.5000	390.121	.570		.930
VAR00036	105.8667	398.464	.506		.931
VAR00037	105.9667	412.240	.041		.935
VAR00038	105.5333	396.464	.382		.932
VAR00039	105.5667	418.461	-.111		.937
VAR00040	106.1667	405.523	.202		.934
VAR00041	105.7667	389.289	.690		.929

Lampiran 6

Instrumen penelitian

INTRUMEN MAKAN PAGI

Nama orangtua :

Nama anak :

Nama Sekolah :

Pekerjaan orangtua :

Umur orangtua :

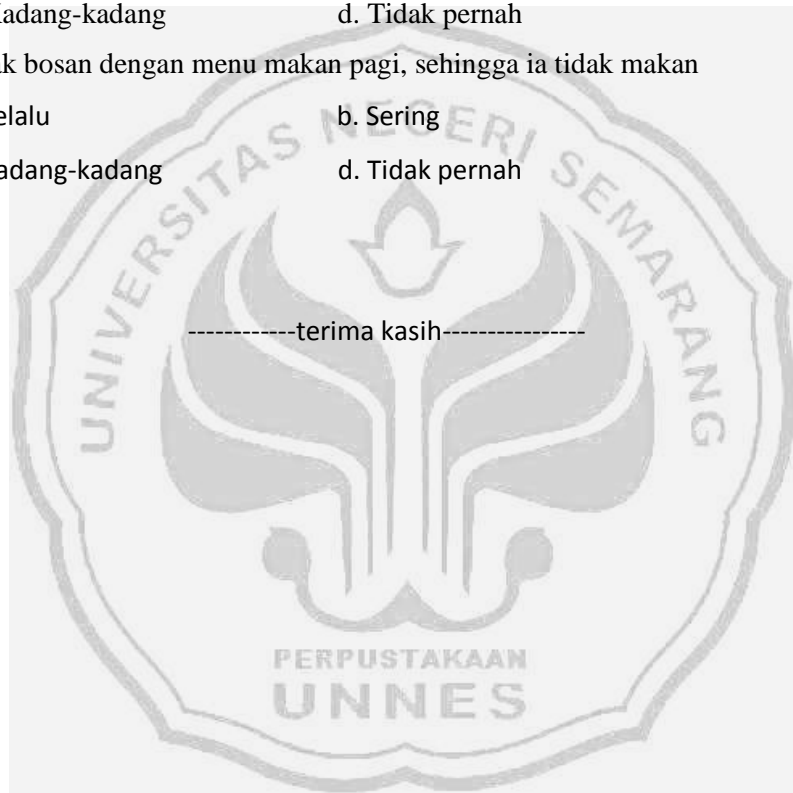
Petunjuk pengisian

- Instrumen ini diisi oleh orangtua sebagai pihak yang mengetahui informasi-informasi mengenai anak.
- Isilah instrumen dengan jujur dan sebenar-benarnya!
- Berilah tanda (X) pada jawaban soal pilihan yang paling sesuai dengan keadaan sehari-hari !

Pertanyaan :

1. Anak bangun pagi, sehingga punya cukup waktu untuk makan pagi
 - a. Selalu
 - b. Sering
 - c. Kadang-kadang
 - d. Tidak pernah
2. Orangtua menyiapkan makan pagi untuk anak setiap pagi
 - a. Selalu
 - b. Sering
 - c. Kadang-kadang
 - d. Tidak pernah
3. Anak meminta disiapkan makan pagi sebelum berangkat sekolah
 - a. Selalu
 - b. Sering
 - c. Kadang-kadang
 - d. Tidak pernah
4. Jika tidak sempat makan pagi, orangtua memberikan bekal bagia anak
 - a. Selalu
 - b. Sering
 - c. Kadang-kadang
 - d. Tidak pernah
5. Orangtua selalu mengingatkan anak untuk makan pagi
 - a. Selalu
 - b. Sering
 - c. Kadang-kadang
 - d. Tidak pernah
6. Anak bersemangat saat makan pagi

27. Anak merasa kenyang saat pagi walaupun anak belum makan
- a. Selalu
 - b. Sering
 - c. Kadang-kadang
 - d. Tidak pernah
28. Anak sakit perut / mual saat setelah makan pagi
- a. Selalu
 - b. Sering
 - c. Kadang-kadang
 - d. Tidak pernah
29. Selesai masak/ menyiapkan makan pagi setelah anak berangkat sekolah
- a. Selalu
 - b. Sering
 - c. Kadang-kadang
 - d. Tidak pernah
30. Anak bosan dengan menu makan pagi, sehingga ia tidak makan
- a. Selalu
 - b. Sering
 - c. Kadang-kadang
 - d. Tidak pernah



INTRUMEN KONSENTRASI BELAJAR (GURU)

Nama :

Asal Sekolah :

Umur :

Jenis kelamin :

Petunjuk pengisian

- Instrument ini diisi oleh murid sebagai sumber informasi.
- Isilah intrumen dengan jujur dan sebenar-benarnya!
- Berilah tanda (√) pada kolom yang paling sesuai dengan keadaan sehari-hari ketika di sekolah !

Pertanyaan :

No.	Pertanyaan	Selalu	Sering	Kadang	Tidak pernah
1.	Memperhatikan guru saat guru memberi pengarahan sebelum kegiatan				
2.	Melakukan semua tugas dengan baik				
3.	Tetap fokus walaupun dihili teman				
4.	Menyiapkan alat belajar sesuai perintah guru				
5.	Teliti saat mengerjakan sesuatu				

6.	Rentang perhatian panjang				
7.	Perhatian tidak mudah terganggu				
8.	Mudah mengikuti perintah				
9.	Ingat bila menaruh barang				
10	Mudah mendengarkan orang lain				
11	Dapat melihat gambar dengan detail				
12	Tidak mudah bosan dengan apa yang dikerjakan				
13	Hasil karya rapi				
14	Tidak mudah tertarik dengan suara keras				
15	Mudah memperhatikan ketika diminta untuk memperhatikan				
16	Dapat menyelesaikan tugas dengan baik				
17	Asik bermain sendiri saat proses				

	pembelajaran				
18	Bingung ketika guru meminta tolong untuk melakukan sesuatu				
19	Bingung ketika namanya tiba-tiba dipanggil guru				
20	Bergerak semaunya saat di dalam kelas				
21	Melamun saat pembelajaran berlangsung				
22	Mengganggu teman saat pelajaran berlangsung				
23	Berlarian / berpindah tempat dalam kelas saat pembelajaran				
24	Melakukan hal-hal yang tidak jelas yang tidak ada hubungannya dengan pelajaran				
25	Tidak dapat duduk tenang selama kurang lebih 5 menit				
26	Memandang keluar kelas saat pelajaran berlangsung				
27	Mengantung di kelas				
28	Lesu saat pelajaran				

29	Mengajak teman bercerita saat pelajaran				
30	Mudah tertarik dengan sesuatu yang berwarna mencolok				

-----terima kasih-----



INTRUMEN KONSENTRASI BELAJAR (ANAK)

Nama :

Asal Sekolah :

Umur :

Jenis kelamin :

Petunjuk pengisian

- Instrument ini diisi oleh murid sebagai sumber informasi.
- Isilah intrumen dengan jujur dan sebenar-benarnya!
- Berilah tanda (√) pada kolom yang paling sesuai dengan keadaan sehari-hari ketika di sekolah !

Pertanyaan :

No.	Pertanyaan	Selalu	Sering	Kadang	Tidak pernah
1.	Memperhatikan guru saat guru memberi pengarahan sebelum kegiatan				
2.	Melakukan semua tugas dengan baik				
3.	Tetap fokus walaupun dihili teman				
4.	Menyiapkan alat belajar sesuai perintah guru				
5.	Teliti saat mengerjakan sesuatu				

6.	Perhatian tidak mudah terganggu				
7.	Mudah mengikuti perintah				
8.	Ingat bila menaruh barang				
9.	Mudah mendengarkan orang lain				
10	Dapat melihat gambar dengan detail				
11	Tidak mudah bosan dengan apa yang dikerjakan				
12	Tidak mudah tertarik dengan suara keras				
13	Mudah memperhatikan ketika diminta untuk memperhatikan				
14	Dapat menyelesaikan tugas dengan baik				
15	Asik bermain sendiri saat proses pembelajaran				
16	Bingung ketika guru meminta tolong untuk melakukan sesuatu				
17	Bingung ketika namanya tiba-tiba dipanggil guru				
18	Bergerak semaunya saat di dalam				

	kelas				
19	Melamun saat pembelajaran berlangsung				
20	Mengganggu teman saat pelajaran berlangsung				
21	Berlarian / berpindah tempat dalam kelas saat pembelajaran				
22	Melakukan hal-hal yang tidak jelas yang tidak ada hubungannya dengan pelajaran				
23	Tidak dapat duduk tenang selama kurang lebih 5 menit				
24	Memandang keluar kelas saat pelajaran berlangsung				
25	Mengantung di kelas				
26	Lesu saat pelajaran				
27	Mengajak teman bercerita saat pelajaran				
28	Mudah tertarik dengan sesuatu yang berwarna mencolok				

-----terima kasih-----

INTRUMEN KONSENTRASI BELAJAR (OBSERVASI)

Isilah nama anak pada kolom yang sesuai dengan kebiasaan anak di dalam kelas!

No.	Pertanyaan	Selalu	Sering	Kadang	Tidak pernah
1.	Memperhatikan guru saat guru memberi pengarahan sebelum kegiatan				
2.	Melakukan semua tugas dengan baik				
3.	Tetap fokus walaupun dihili teman				
4.	Menyiapkan alat belajar sesuai perintah guru				
5.	Teliti saat mengerjakan sesuatu				
6.	Rentang perhatian panjang				
7.	Perhatian tidak mudah terganggu				
8.	Mudah mengikuti perintah				
9.	Ingat bila menaruh barang				
10	Mudah mendengarkan orang lain				
11	Dapat melihat gambar dengan detail				
12	Tidak mudah bosan dengan apa yang dikerjakan				

13	Hasil karya rapi				
14	Tidak mudah tertarik dengan suara keras				
15	Mudah memperhatikan ketika diminta untuk memperhatikan				
16	Dapat menyelesaikan tugas dengan baik				
17	Asik bermain sendiri saat proses pembelajaran				
18	Bingung ketika guru meminta tolong untuk melakukan sesuatu				
19	Bingung ketika namanya tiba-tiba dipanggil guru				
20	Bergerak semaunya saat di dalam kelas				
21	Melamun saat pembelajaran berlangsung				
22	Mengganggu teman saat pelajaran berlangsung				
23	Berlarian / berpindah tempat dalam kelas saat pembelajaran				
24	Melakukan hal-hal yang tidak jelas yang tidak ada hubungannya dengan pelajaran				
25	Tidak dapat duduk tenang selama kurang lebih 5 menit				
26	Memandang keluar kelas saat pelajaran berlangsung				
27	Mengantung di kelas				

28	Lesu saat pelajaran				
29	Mengajak teman bercerita saat pelajaran				
30	Mudah tertarik dengan sesuatu yang berwarna mencolok				

-----terima kasih-----



Lampiran 7

Tabulasi data hasil penelitian

Tabulasi data intrument konsntrasi belajar anak

	i1	i2	i3	i4	i5	i6	i7	i8	i9	i10	i11	i12	i13	i14	i15	i16	i17	i18	i19	i20	i21	i22	i23	i24	i25	i26	i27	i28	i29	i30	jumlah skor
R1	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	1	3	1	2	3	3	2	74
R2	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	2	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	101
R3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	2	3	4	4	4	4	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	93
R4	3	2	3	2	3	2	2	1	2	3	1	2	2	3	2	3	4	3	2	4	3	3	3	2	3	3	2	3	2	1	74
R5	2	2	2	2	2	2	2	2	4	3	2	3	2	2	2	2	1	2	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	71
R6	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	61
R7	4	4	2	4	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	4	2	3	3	1	3	1	3	3	1	2	3	3	4	3	72
R8	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	76
R9	2	3	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	74
R10	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	3	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	50
R11	4	4	2	4	2	2	2	4	4	2	4	2	2	2	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	93
R12	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	52
R13	1	2	3	3	2	2	1	2	1	2	2	2	3	2	2	4	3	2	1	3	2	1	2	3	2	1	1	3	1	2	61
R14	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	64
R15	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	3	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	50
R16	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	58
R17	4	4	3	3	4	2	3	3	2	3	3	4	3	2	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	102
R18	3	3	3	3	3	1	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	92
R19	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	2	2	2	1	3	1	1	2	1	3	3	3	2	48
R20	4	4	4	4	3	4	2	3	2	3	4	4	4	2	4	3	1	2	1	1	2	1	2	1	2	3	1	2	2	2	77
R21	4	4	4	4	2	4	3	4	4	2	3	4	4	2	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	106
R22	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	2	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	2	108
R23	3	3	3	3	3	1	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	92
R24	3	3	2	3	2	1	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	4	3	3	4	3	3	2	2	76
R25	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2	2	2	2	4	2	1	2	2	2	2	2	60

R 26	3	3	3	3	3	1	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	92	
R 27	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2	2	2	2	4	2	1	2	2	2	2	2	60	
R 28	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2	2	2	2	4	2	1	2	2	2	2	2	60	
R 29	4	4	4	4	3	4	2	3	2	3	4	4	4	2	2	3	1	2	1	1	2	1	2	1	2	3	1	2	1	2	74	
R 30	2	2	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	4	1	1	1	3	1	4	1	47		
R 31	3	3	2	1	3	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	3	3	2	2	1	4	2	3	1	60	
R 32	3	3	2	1	3	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	3	1	2	2	1		2	3	2	1	3	2	3	1	57	
R 33	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	1	1	3	3	1	1	1	1	3	2	1	1	49	
R 34	3	2	2	3	2	2	1	2	3	3	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	4	2	2	2	2	4	2	3	1	67	
R 35	2	4	2	3	3	3	2	4	4	4	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	1	92	
R 36	4	2	3	4	3	3	2	4	4	4	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	1	97	
R 37	3	3	2	4	2	2	1	3	3	4	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	4	3	3	4	2	3	3	3	1	79	
R 38	2	3	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	4	3	3	2	2	4	1	3	1	56	
R 39	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	1	2	1	1	74	
R 40	2	2	2	3	2	2	1	3	3	3	3	3	2	1	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	4	2	1	67
R 41	3	3	3	4	3	3	2	4	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	1	1	78	
R 42	3	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	3	3	1	2	1	40	
R 43	1	3	3	4	3	3	2	4	4	4	3	3	3	1	3	3	3	2	3	3	2	4	4	3	4	3	4	3	3	1	89	
R 44	4	2	2	3	3	2	1	3	4	4	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	4	4	3	3	3	3	2	3	1	79	
R 45	3	2	2	3	2	2	1	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	1	4	4	4	4	3	4	2	4	1	78	
R 46	3	4	4	4	1	4	2	4	4	4	3	4	4	2	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	2	3	3	4	1	100	
R 47	2	2	2	1	2	1	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	1	2	2	2	3	4	2	3	2	2	2	1	1	64	
R 48	1	3	2	2	3	3	2	3	2	4	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	4	2	3	2	3	2	3	1	73	
R 49	3	3	3	4	3	3	2	4	3	4	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	1	87	
R 50	4	2	2	4	2	2	1	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	1	3	3	3	3	3	4	4	3	3	2	3	1	79	
R 51	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	1	3	3	1	3	4	4	3	2	4	2	3	1	92	
R 52	3	4	3	4	3	3	2	3	4	4	3	3	4	2	3	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	1	1	87	
R 53	4	4	3	4	3	3	2	3	3	4	3	3	3	2	3	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	1	90
R 54	3	3	2	4	3	3	2	3	4	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	4	4	4	3	3	3	3	2	1	83	
R 55	2	3	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	1	4	2	4	1	59		
R 56	3	2	2	3	2	3	1	3	4	3	2	2	2	1	3	3	3	2	2	2	3	4	4	3	3	3	3	3	2	1	77	
R 57	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	59	
R 58	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	52	
R 59	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	51	

R 60	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	62
R 61	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	84
R 62	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	1	2	2	2	2	2	2	2	68
R 63	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	67
R 64	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	4	4	4	4	4	4	4	79	
R 65	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	112	
R 66	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	116	
R 67	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	1	3	3	3	3	3	109	
R 68	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	84	
R 69	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	2	3	3	3	3	3	3	109	
R 70	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	45	
R 71	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	4	4	4	4	4	4	106	
R 72	2	3	2	4	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	42	
R 73	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	32	
R 74	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	2	2	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	100	
R 75	2	3	2	3	3	3	3	4	4	3	2	3	3	3	4	2	4	4	4	3	3	3	4	4	3	2	3	3	3	4	2	92			
R 76	3	3	2	4	3	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	3	72		
R 77	2	3	2	4	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	69	
R 78	2	2	2	4	3	1	2	3	1	2	2	1	2	2	3	1	3	3	3	1	2	3	1	2	2	1	2	2	3	1	62				
R 79	4	4	3	4	3	4	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	4	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	82				
R 80	4	4	3	4	4	4	2	3	4	4	4	4	2	2	3	4	4	1	4	4	2	3	4	4	4	4	2	2	3	4	100				
R 81	2	2	2	3	2	1	2	2	2	1	1	1	2	4	1	1	1	2	2	1	2	2	2	1	1	1	2	4	1	1	52				
R 82	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	76			
R 83	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	2	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	2	107				
R 84	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	82			
R 85	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	113			
R 86	2	2	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	4	1	1	1	3	1	4	1	47				
R 87	3	3	2	1	3	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	3	3	2	2	1	4	2	3	1	60				
R 88	3	3	2	1	3	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	3	1	2	2	1	1	2	3	2	1	3	2	3	1	58				
R 89	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	1	1	3	3	1	1	1	1	3	2	1	1	49				
R 90	3	2	2	3	2	2	1	2	3	3	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	4	2	2	2	2	4	2	3	1	67				
R 91	2	4	2	3	3	3	2	4	4	4	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	1	92				
R 92	4	2	3	4	3	3	2	4	4	4	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	1	97				
R 93	3	3	2	4	2	2	1	3	3	4	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	4	3	3	4	2	3	3	3	1	79				

R 94	3	3	2	1	3	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	3	1	2	2	1	1	2	3	2	1	3	2	3	1	58	
R 95	2	2	2	3	2	2	1	3	3	3	3	2	2	1	2	3	2	1	2	2	2	2	3	3	3	2	4	2	2	1	67	
R 96	3	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	3	3	1	2	1	40		
R 97	1	3	3	4	3	3	2	4	4	4	3	3	3	1	3	3	3	2	3	3	2	4	4	3	4	3	4	3	3	1	89	
R 98	4	2	2	3	3	2	1	3	4	4	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	4	4	3	3	3	3	2	3	1	79	
R 99	3	2	2	3	2	2	1	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	1	4	4	4	4	3	4	2	4	1	78	
R 100	3	4	4	4	1	4	2	4	4	4	3	4	4	2	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	2	3	3	4	1	100	
R 101	4	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	1	3	3	2	4	4	4	3	2	4	2	3	1	80	
R 102	3	3	2	4	3	3	2	3	3	4	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	4	4	4	2	3	3	4	1	86	
R 103	3	2	3	3	2	3	2	2	3	4	1	3	1	2	3	1	3	2	2	2	3	4	2	3	3	3	4	2	1	1	73	
R 104	4	2	2	4	2	2	1	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	1	3	3	3	2	3	4	3	3	2	2	3	1	76	
R 105	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	1	3	3	1	3	4	4	3	2	4	2	3	1	92	
R 106	3	4	3	4	3	3	2	3	4	4	3	3	4	2	3	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	1	1	87	
R 107	4	4	3	4	3	3	2	3	3	4	3	3	3	2	3	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	1	90
R 108	3	3	2	4	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	1	4	3	3	2	2	3	2	1	74	
R 109	2	3	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	1	4	2	4	1	59		
R 110	3	2	2	4	3	3	1	4	4	3	2	3	3	1	2	3	3	2	3	3	2	4	4	4	4	3	4	3	3	1	86	
R 111	2	3	2	3	2	2	1	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	4	3	3	3	2	3	2	3	1	72	
R 112	2	3	1	3	2	1	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	3	3	2	2	2	1	4	2	2	1	59	
R 113	2	3	1	3	1	1	1	3	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	4	1	4	3	2	3	2	4	1	62	
R 114	2	3	2	3	2	3	2	3	4	3	4	3	1	3	4	1	3	2	2	3	2	3	2	3	2	1	2	3	2	1	74	
R 115	2	2	2	1	2	4	2	4	3	4	3	4	2	3	3	1	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4	1	2	81	
R 116	3	3	4	4	2	3	2	3	4	3	4	3	2	3	4	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	4	4	4	4	92	
R 117	1	2	2	3	3	4	2	4	3	4	3	4	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	1	3	2	2	2	2	1	2	74	
R 118	3	1	3	1	3	2	3	3	4	3	1	3	1	3	3	4	2	1	1	3	4	2	1	2	2	2	1	2	2	1	67	
R 119	2	3	3	3	2	2	2	4	3	2	3	2	1	2	3	1	2	1	3	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	63	
R 120	4	3	2	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	1	1	2	1	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	90	
R 121	3	2	4	3	1	4	2	4	3	4	3	4	3	1	3	4	3	3	4	4	2	4	4	2	4	4	2	4	1	4	93	
R 122	2	3	2	3	1	3	2	3	4	3	4	2	2	2	3	2	1	2	1	2	3	2	2	2	1	2	1	3	3	2	68	
R 123	3	2	3	4	2	4	3	4	3	4	3	4	1	4	3	4	3	4	4	1	1	4	4	3	3	4	3	3	2	4	94	
R 124	3	1	2	4	1	3	4	3	4	3	4	3	3	1	4	3	4	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	68
R 125	4	1	1	3	4	4	1	4	3	4	3	4	1	3	3	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	64	
R 126	4	4	4	3	1	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	1	2	1	2	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	96	
R 127	3	3	3	4	4	4	1	4	3	4	3	4	1	3	3	4	1	4	2	2	1	4	2	1	4	2	1	4	3	2	84	

R 128	4	1	2	4	3	3	2	3	4	3	4	3	3	4	4	1	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	71
R 129	4	1	1	2	3	4	1	3	3	3	2	4	1	1	3	1	4	1	1	3	4	3	1	4	2	3	3	2	3	1	72		
R 130	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	2	4	2	1	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	95		
R 131	3	3	4	3	1	4	1	4	3	4	3	4	1	4	3	1	3	1	1	3	4	2	3	4	2	3	4	2	1	3	82		
R 132	3	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	3	3	1	2	1	40			
R 133	2	2	2	4	2	4	1	4	3	4	3	4	2	3	3	2	3	2	2	1	3	2	1	2	1	2	2	2	1	1	70		
R 134	3	4	2	4	1	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	1	1	3	1	4	4	4	3	3	4	3	3	2	4	91		
R 135	4	1	2	4	4	4	1	4	3	4	3	4	1	4	3	3	3	4	2	3	3	2	1	4	4	3	3	4	3	3	91		
R 136	3	4	3	4	1	3	3	3	4	3	4	3	3	1	4	4	1	1	3	1	1	4	1	2	1	2	2	2	1	1	73		
R 137	4	3	2	4	1	4	3	4	3	4	3	4	1	3	3	3	3	4	1	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	2	93		
R 138	2	2	4	4	2	3	2	3	4	3	4	3	2	1	4	2	1	2	1	1	1	3	2	3	4	2	3	3	1	2	74		
R 139	3	2	2	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	1	3	4	3	1	3	3	4	1	3	4	4	3	4	4	4	3	95		
R 140	1	1	1	3	3	3	2	3	1	3	1	3	1	1	1	2	1	1	2	2	3	1	3	1	2	3	1	2	1	3	56		
R 141	3	4	3	3	1	4	1	3	2	4	3	2	2	1	3	4	1	3	1	2	1	3	2	2	3	2	3	3	2	1	72		
R 142	1	3	2	3	2	3	1	3	4	3	4	3	2	3	4	3	2	1	1	1	4	1	1	2	1	2	2	2	1	1	66		
R 143	3	2	1	3	3	4	3	1	3	1	3	1	1	3	3	1	2	2	2	2	3	3	3	1	3	3	1	3	3	2	1	68	
R 144	2	1	3	3	1	3	1	3	4	3	4	3	3	1	2	4	3	1	3	3	3	1	1	2	4	2	3	1	3	4	75		
R 145	1	4	1	4	4	4	2	4	3	4	3	4	1	1	3	1	4	2	1	1	4	3	1	2	1	2	2	2	1	1	71		
R 146	1	2	2	4	2	4	1	4	3	4	3	4	2	1	3	4	2	3	2	1	1	3	4	4	4	4	4	4	3	4	87		
R 147	2	1	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	1	1	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	4	3	75		
R 148	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	4	4	3	105	
R 149	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	113	
R 150	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	113	
R 151	3	2	3	1	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	1	68		
R 152	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	113
R 153	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	113
R 154	3	3	3	4	3	2	2	1	3	1	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	1	3	3	3	3	3	1	3	3	1	74	
R 155	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	4	4	4	106	
R 156	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	113
R 157	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	113
R 158	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	2	2	2	1	3	1	1	2	1	3	3	3	2	48		
R 159	3	3	3	4	3	3	2	4	3	4	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	4	3	3	3	3	2	2	2	4	86		
R 160	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	4	4	2	104	
R 161	2	2	2	3	2	3	1	2	3	2	3	2	1	2	1	2	3	2	2	1	3	1	3	3	2	2	1	3	2	2	63		

R 162	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	2	2	2	1	3	1	1	2	1	3	3	3	2	48
jumlah	44	43	38	50	40	41	37	46	45	47	42	44	37	34	43	42	40	36	38	37	39	46	44	44	43	39	43	41	43	31	
h	7	8	6	2	4	8	7	5	9	6	1	2	6	4	2	0	6	5	4	7	3	3	1	2	4	8	9	6	5	6	12516



Tabulasi data instrumen kebiasaan makan pagi anak

	i1	i2	i3	i4	i5	i6	i7	i8	i9	i10	i11	i12	i13	i14	i15	i16	i17	i18	i19	i20	i21	i22	i23	i24	i25	i26	i27	i28	i29	i30	jumlah skor	
R1	1	2	2	1	3	3	1	2	2	2	3	2	1	3	1	3	2	1	2	2	3	1	3	1	1	1	2	1	1	1	54	
R2	2	3	1	1	4	2	1	3	2	3	4	2	4	2	4	2	4	3	4	2	3	2	3	2	3	4	3	2	2	1	78	
R3	3	4	3	2	3	2	2	4	3	2	3	4	3	4	3	4	2	2	3	4	2	3	2	3	2	3	1	3	3	2	84	
R4	3	3	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	3	3	3	3	3	3	2	1	1	2	2	3	1	3	2	3	64	
R5	2	2	3	2	3	1	2	1	2	3	3	3	1	3	1	2	3	3	2	3	1	2	2	3	3	2	3	1	2	3	67	
R6	3	1	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	1	1	68	
R7	2	2	3	2	1	2	3	2	1	1	3	1	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	1	3	3	3	2	3	1	2	66	
R8	1	4	3	1	4	2	2	3	3	2	4	3	3	4	3	4	2	2	3	4	2	4	3	2	2	2	1	4	3	3	83	
R9	3	1	2	2	1	2	2	3	2	3	2	2	3	3	1	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	72	
R10	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	36	
R11	2	4	1	4	4	2	1	3	3	3	1	3	4	2	4	3	3	3	2	2	3	4	2	2	1	4	3	4	4	1	82	
R12	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	1	3	3	3	2	3	1	3	2	1	3	2	2	3	2	1	2	3	70	
R13	1	2	2	1	3	3	1	2	2	2	3	2	1	3	1	3	2	1	2	2	3	1	3	1	1	1	2	1	1	1	54	
R14	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	1	3	3	3	2	3	1	3	2	1	3	2	2	3	2	1	2	3	70	
R15	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	43
R16	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	1	2	2	1	2	2	2	1	1	48	
R17	4	4	4	3	4	4	3	4	2	4	4	4	4	2	4	3	4	3	2	4	3	3	3	4	1	3	3	3	2	3	98	
R18	3	3	2	1	4	2	2	3	3	4	4	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	93	
R19	1	2	2	1	3	3	1	2	2	2	3	2	1	3	1	3	2	1	2	2	3	1	3	1	1	1	1	2	1	1	54	
R20	2	4	2	3	2	2	2	3	2	3	2	4	2	2	4	2	3	2	3	3	2	2	4	2	3	2	4	3	4	3	81	
R21	3	4	4	3	3	4	3	2	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	2	2	3	4	3	4	3	2	99	
R22	4	3	4	2	1	2	2	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	2	3	4	3	4	3	4	3	1	2	93	
R23	1	2	2	1	2	1	2	2	3	1	3	2	1	2	2	2	1	4	1	2	2	1	3	1	3	1	1	2	3	1	55	
R24	2	3	3	2	3	2	2	3	1	3	3	4	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	77	
R25	4	4	4	4	4	4	1	4	4	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	57	
R26	3	3	2	2	4	2	2	2	2	3	2	4	2	3	1	2	3	2	3	2	3	2	4	3	2	2	3	4	2	2	76	
R27	1	3	2	2	3	2	2	3	2	1	1	2	3	2	2	1	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	67	
R28	3	2	4	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	1	3	2	2	2	3	3	1	2	1	2	3	1	1	1	1	1	66	
R29	4	4	3	2	2	2	2	4	4	1	1	4	2	4	3	4	3	4	2	4	2	4	3	4	2	3	4	2	3	2	88	
R30	3	2	3	1	3	2	3	1	3	2	1	3	1	1	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	1	1	2	3	63

R 31	1	3	2	1	2	1	2	3	1	1	1	4	2	1	1	3	2	2	3	2	3	1	4	2	1	1	3	3	2	1	59	
R 32	2	1	2	2	2	3	1	2	2	3	3	3	2	1	3	3	3	2	4	2	3	1	2	2	2	1	2	3	1	2	65	
R 33	2	1	2	3	3	2	2	3	1	3	3	1	1	2	2	1	2	3	2	1	1	3	2	2	3	2	1	2	1	1	58	
R 34	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	3	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	42	
R 35	3	3	2	2	4	2	2	3	3	4	3	4	4	3	1	4	4	3	4	2	3	4	4	3	1	4	2	4	2	3	90	
R 36	4	2	4	4	2	4	4	4	2	3	4	3	2	4	1	2	3	4	2	3	2	3	3	1	4	2	1	2	3	1	83	
R 37	3	4	3	2	4	2	2	4	4	1	3	4	4	3	3	4	2	3	4	2	1	4	3	2	2	4	3	4	2	3	89	
R 38	3	2	3	1	2	4	3	2	3	1	2	2	3	3	2	2	1	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	1	2	70	
R 39	2	4	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	75	
R 40	2	1	3	2	2	3	2	2	3	3	4	3	1	2	3	2	3	1	1	1	2	2	2	3	2	1	2	2	2	3	65	
R 41	2	4	2	4	4	2	2	2	2	3	4	4	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	87
R 42	2	1	2	2	2	2	1	1	3	1	2	1	2	1	1	2	2	3	1	2	2	3	2	3	2	2	3	1	2	3	57	
R 43	4	3	1	4	2	4	2	2	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	2	3	4	2	3	97
R 44	3	4	4	2	3	3	2	4	2	3	3	4	4	3	2	2	2	4	2	4	4	3	2	3	2	4	3	2	4	2	89	
R 45	3	4	1	1	4	3	1	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	4	3	4	3	94	
R 46	4	4	3	4	4	2	2	4	3	4	2	3	2	4	2	3	3	4	2	4	2	4	2	2	3	4	2	4	4	2	92	
R 47	2	2	1	3	4	2	1	2	2	4	2	2	3	2	2	4	3	2	2	2	3	3	2	3	2	4	3	2	3	2	74	
R 48	1	1	1	1	1	1	1	1	4	3	3	4	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	43	
R 49	4	4	4	1	3	4	2	4	3	2	2	4	2	3	2	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	99	
R 50	3	3	2	2	4	3	2	3	2	3	1	2	3	1	4	1	2	3	3	3	4	3	3	2	2	4	3	2	3	2	78	
R 51	3	4	4	3	3	3	4	4	3	2	2	4	4	3	3	3	3	4	2	4	3	3	3	4	3	3	2	2	4	3	95	
R 52	4	3	3	4	3	4	2	4	3	4	4	3	2	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	2	4	3	4	2	4	2	97	
R 53	4	4	4	3	4	2	4	2	4	2	4	2	1	4	1	3	1	3	2	2	3	2	1	3	3	1	3	1	3	1	77	
R 54	4	4	2	2	4	3	1	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	2	3	4	4	4	2	2	3	3	4	4	3	4	99	
R 55	1	3	2	4	2	2	2	3	2	2	3	4	2	1	1	3	2	3	2	3	2	2	1	3	2	3	2	3	3	1	69	
R 56	4	3	4	2	3	4	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	102	
R 57	4	4	2	2	4	2	2	2	2	2	3	4	3	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	1	3	69	
R 58	2	3	2	1	4	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	4	3	3	2	1	3	2	2	2	2	4	3	71	
R 59	2	3	2	1	4	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	4	3	3	2	1	3	2	2	2	2	4	3	71	
R 60	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	3	1	3	3	1	4	3	3	3	3	3	1	2	1	69	
R 61	2	4	2	2	4	2	1	2	2	4	2	2	4	4	2	3	3	1	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	82	
R 62	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	1	2	3	2	1	3	3	3	3	3	3	4	2	2	3	3	74
R 63	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	1	2	3	2	1	3	3	3	3	3	4	2	2	3	3	74	
R 64	4	4	2	2	4	1	2	2	2	4	2	1	2	2	2	3	2	3	2	2	4	2	2	2	4	4	3	4	3	4	80	

R 65	3	4	1	1	4	3	1	3	4	2	3	1	1	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	94	
R 66	2	3	2	2	3	4	2	4	1	3	4	3	4	3	1	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	1	80		
R 67	4	4	4	2	4	2	2	4	4	2	2	4	2	4	2	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	96		
R 68	4	4	4	2	4	2	1	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	2	4	3	4	3	4	2	4	3	4	103	
R 69	4	4	2	4	4	2	2	2	1	3	4	4	2	4	4	4	3	2	3	3	4	2	2	3	4	3	4	1	3	1	88	
R 70	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	1	2	3	2	1	3	3	3	3	3	4	2	2	3	3	74	
R 71	3	3	2	2	4	2	1	3	4	2	3	4	2	3	4	3	3	2	3	4	3	4	2	2	4	3	4	3	2	1	85	
R 72	1	3	2	1	3	2	1	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	4	3	2	72
R 73	2	3	2	1	1	3	1	2	3	1	2	1	3	2	1	3	1	2	1	3	1	2	2	2	1	1	2	3	1	2	55	
R 74	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	2	3	4	2	3	3	4	4	2	4	4	106	
R 75	3	4	4	1	4	2	2	4	4	4	4	4	4	1	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	2	3	1	4	98	
R 76	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	1	2	3	2	1	3	3	3	3	3	3	4	2	2	3	3	74
R 77	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	1	2	3	2	1	3	3	3	3	3	3	4	2	2	3	3	74
R 78	1	3	4	3	2	1	3	2	3	1	3	2	1	3	1	3	2	4	2	1	3	2	3	3	1	3	2	4	3	1	70	
R 79	3	4	3	1	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	2	4	2	4	2	2	4	4	3	99
R 80	4	4	2	4	4	2	1	3	3	4	2	1	2	2	3	4	4	4	3	3	2	4	2	3	4	4	4	3	4	3	90	
R 81	1	2	1	2	1	2	2	2	1	1	2	3	2	1	3	2	1	3	3	1	2	3	3	3	1	2	1	3	1	2	57	
R 82	3	4	4	1	4	4	1	3	3	1	1	4	4	3	3	1	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	4	4	2	87
R 83	4	4	4	4	4	2	1	2	2	4	2	2	1	1	2	2	3	3	2	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	88	
R 84	4	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	4	3	2	3	3	4	3	3	1	3	1	2	3	4	4	1	2	1	3	79	
R 85	3	4	1	1	4	3	4	3	2	2	4	3	4	3	2	4	1	2	4	2	1	2	3	2	1	3	3	1	2	4	78	
R 86	1	2	3	2	2	3	2	2	2	2	1	3	1	3	1	3	2	4	3	1	3	2	3	1	1	2	3	4	1	3	66	
R 87	1	3	2	2	1	3	2	4	1	4	2	1	3	2	1	3	1	2	1	2	1	3	3	2	1	3	2	2	1	2	61	
R 88	3	4	2	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	73
R 89	1	3	2	2	1	3	2	4	1	4	2	1	3	2	1	3	1	2	1	2	1	3	3	2	1	3	2	2	1	2	61	
R 90	3	2	4	1	3	1	4	2	2	1	4	2	1	2	3	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	51	
R 91	4	4	3	3	1	4	4	3	3	3	1	4	2	4	1	1	2	3	3	1	3	2	4	3	2	2	3	3	1	2	79	
R 92	4	3	2	2	1	2	2	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	1	3	2	3	4	4	3	4	3	94	
R 93	2	4	2	1	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	4	3	3	69	
R 94	1	3	2	2	1	3	2	4	1	4	2	1	3	2	1	3	1	2	1	2	1	3	3	2	1	3	2	2	1	2	61	
R 95	2	4	2	1	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	4	3	3	69	
R 96	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	3	1	1	3	1	45
R 97	2	2	3	2	2	2	3	4	2	2	3	4	2	4	3	2	3	2	3	4	3	4	3	2	3	4	2	3	3	2	83	
R 98	2	4	3	1	3	2	4	3	4	3	3	4	2	2	2	2	3	2	4	3	3	4	2	3	4	2	4	4	3	4	89	

R 133	2	3	2	1	4	3	1	4	2	3	2	4	1	1	2	2	1	3	2	1	4	3	2	1	2	1	3	3	1	2	66
R 134	4	4	4	4	4	2	2	4	4	3	4	4	4	2	4	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	2	3	4	3	96
R 135	3	4	2	2	4	2	4	2	2	3	1	4	4	2	2	3	4	4	3	3	2	2	2	2	3	4	4	2	3	4	86
R 136	1	3	2	1	4	2	3	3	4	1	2	4	3	2	1	2	2	1	2	3	1	3	2	1	2	1	1	1	2	3	63
R 137	3	4	2	3	4	2	3	2	2	4	2	3	4	3	4	2	4	3	4	2	3	2	1	2	3	2	1	2	1	1	78
R 138	3	1	2	2	3	2	2	2	2	2	1	3	3	2	2	1	1	3	3	1	1	2	3	1	2	3	2	2	3	1	61
R 139	4	2	3	3	2	3	1	1	4	3	2	3	4	1	3	4	3	4	2	2	3	3	2	3	3	2	2	1	2	3	78
R 140	3	3	3	2	1	3	2	3	1	1	3	1	1	2	1	1	1	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	3	1	59
R 141	2	4	2	2	4	2	2	3	2	4	2	2	2	2	2	4	3	2	4	2	1	4	2	1	2	2	2	2	3	2	73
R 142	2	2	1	3	3	2	2	2	2	4	3	4	2	2	2	3	3	2	3	2	1	2	3	2	1	3	1	3	1	2	68
R 143	2	4	2	1	4	2	2	2	3	1	3	1	1	2	2	1	3	3	1	3	1	3	3	3	2	3	3	1	3	1	66
R 144	2	1	1	4	4	1	1	1	2	4	1	1	1	1	1	1	2	4	4	4	3	4	3	1	4	3	1	4	1	4	69
R 145	3	1	3	4	2	2	2	3	2	3	2	4	2	3	2	3	2	3	1	3	1	3	2	3	2	3	2	3	3	2	74
R 146	3	4	2	2	4	2	4	2	2	2	1	3	4	2	2	2	4	3	3	2	2	2	2	2	3	4	3	2	3	3	79
R 147	4	1	4	2	3	1	3	2	2	3	1	1	1	2	3	1	1	2	3	3	3	1	1	1	3	1	2	3	2	1	61
R 148	4	4	2	3	4	2	2	4	3	4	3	4	4	4	2	3	2	3	2	3	2	4	2	2	2	3	3	4	2	2	88
R 149	3	4	2	2	4	2	4	3	4	4	3	4	2	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	2	4	3	3	2	1	94
R 150	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	1	4	2	3	4	4	3	4	4	3	4	4	2	4	2	105
R 151	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	4	2	4	3	1	2	3	2	1	2	73
R 152	4	4	2	2	4	3	2	4	4	3	2	4	2	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	4	3	3	4	95	
R 153	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	111
R 154	4	4	4	4	3	1	4	1	4	1	2	2	1	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	1	2	3	2	4	3	77
R 155	2	4	1	4	4	2	1	3	3	3	1	3	4	2	4	3	3	3	2	2	3	3	2	2	1	4	2	4	3	1	79
R 156	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	2	4	3	4	3	4	2	2	4	105
R 157	4	3	4	2	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	2	2	2	4	2	96
R 158	2	3	2	4	3	2	2	3	2	2	4	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	4	3	3	2	4	3	2	79
R 159	1	2	1	2	1	2	2	2	1	1	3	1	2	1	4	1	3	2	1	2	1	1	2	2	1	1	2	3	2	1	51
R 160	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	3	4	3	3	2	4	2	3	2	4	100
R 161	2	2	1	4	3	1	2	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	3	4	1	2	1	1	2	2	4	3	1	2	3	58
R 162	1	2	2	1	1	3	1	2	2	1	1	3	1	2	2	3	1	1	2	3	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	50
jumla	42	48	39	36	48	38	33	43	42	42	40	45	40	39	41	42	41	44	42	41	40	42	39	39	37	45	40	42	39	38	
h	8	8	1	6	9	3	8	9	2	8	6	1	7	5	0	1	7	1	0	9	6	5	3	0	8	4	1	2	7	5	12410

Lampiran 8

Hasil uji normalitas

Tests of Normality

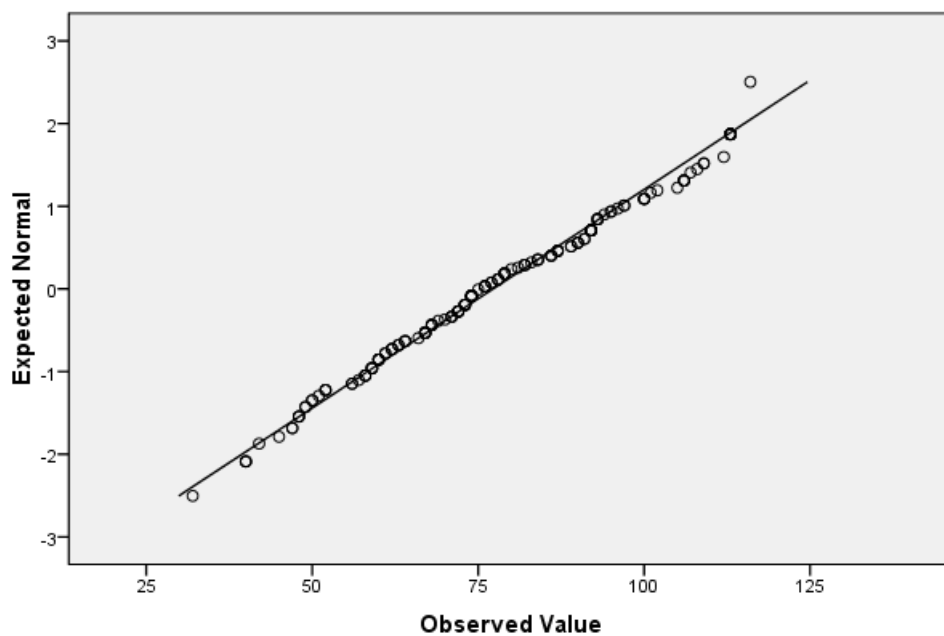
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
konsentrasi	.062	162	.200*	.984	162	.061
makanpagi	.068	162	.067	.989	162	.245

a. Lilliefors Significance Correction

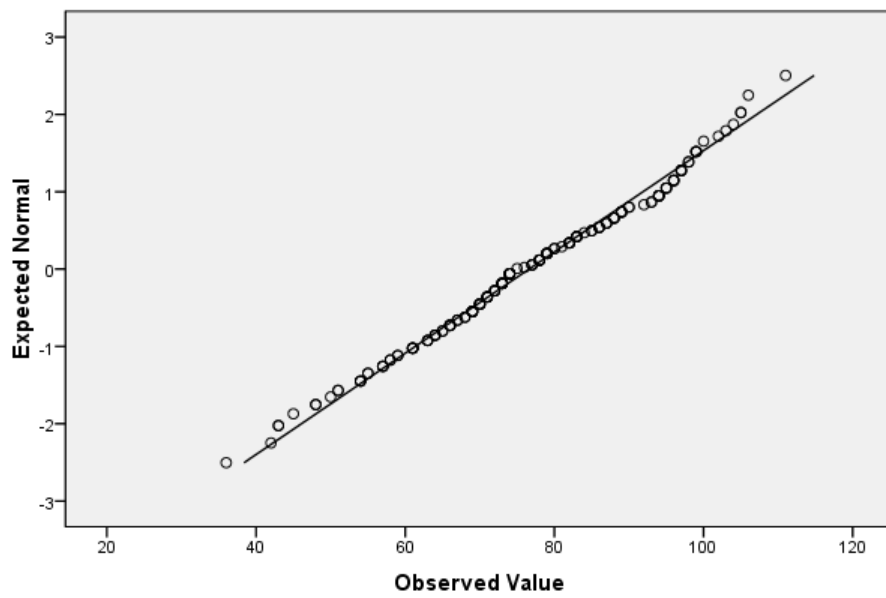
*. This is a lower bound of the true significance.



Normal Q-Q Plot of konsentrasi



Normal Q-Q Plot of makanpagi



Lampiran 9

Hasil uji homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

konsentrasi

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1.139	1	160	.288

ANOVA

konsentrasi		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	(Combined)	34526.080	1	34526.080	238.950	.000
	Contrast					
	L					
	i					
	n					
	e					
	a					
	r	34526.080	1	34526.080	238.950	.000
	T					
	e					
	r					
	n					
	Within Groups	23118.543	160	144.491		
	Total	57644.623	161			

Lampiran 10

Uji independentsampel test

Independent Samples Test

t-test for Equality of Means						
t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
-15.446	160	.000	-29.173	1.889	-32.903	-25.443
-15.446	156.821	.000	-29.173	1.889	-32.903	-25.442

