HUBUNGAN SARAPAN PAGI DAN AKTIVITAS BELAJAR DENGAN HASIL BELAJAR BAHASA JAWA SISWA KELAS V SDN GUGUS DIPONEGORO KECAMATAN NGALIYAN KOTA SEMARANG

SKRIPSI

diajukan sebagai syarat untuk memperoleh

gelar Sarjana Pendidikan

Oleh

Eva Patmawati

1401413526

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

JURUSAN PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2017

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Peneliti yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Eva Patmawati

NIM : 1401413526

Jurusan : Pendidikan Guru Sekolah Dasar

Judul : Hubungan Sarapan Pagi dan Aktivitas Belajar dengan Hasil Belajar Bahasa Jawa Siswa Kelas V SDN Gugus Diponegoro Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang

menyatakan bahwa yang tertulis di dalam skripsi ini benar-benar karya peneliti, bukan jiplakan dari karya ilmiah orang lain, baik sebagian atau seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah.

Semarang, Agustus 2017

Peneliti,

Eva Patmawati
NIM 1401413526

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi berjudul "Hubungan Sarapan Pagi dan Aktivitas Belajar dengan Hasil Belajar Bahasa Jawa Siswa Kelas V SDN Gugus Diponegoro Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang" karya,

Nama : Eva Patmawati

NIM : 1401413526

Jurusan : S1-PGSD

telah disetujui pembimbing untuk diajukan ke Panitia Ujian Skripsi.

Semarang, Agustus 2017

Pembimbing Utama,	Pembimbing Pendamping
Dra. Kurniana Bektiningsih, M.Pd.	Drs. Sutaryono, M.Pd.
NIP 196203121988032001	NIP 195708251983031015

Mengetahui

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Skripsi berjudul "Hubugan Sarapan Pagi dan Aktivitas Belajar dengan Hasil Belajar Bahasa Jawa Siswa Kelas V SDN Gugus Diponegoro Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang" karya,

Nama : Eva Patmawati

NIM : 1401413526

Jurusan : S1-PGSD

telah dipertahankan dalam Panitia Sidang Ujian Skripsi Program PGSD, FIP, Universitas Negeri Semarang pada hari selasa, tanggal 22 Agustus 2017

Semarang, Agustus 2017

Panitia Ujian

Ketua,

Prof. Dr. Lathifaddin, M.Pd.
NIP 195604271986031001

Sekretaris,

Drs. Isa Ansori, M.Pd
NIP 196008201987031003

Penguji,

Drs. Sukardi, S.Pd., M.Pd.
NIP 195905111987031001

Pembimbing Utama,

Dra. Kurniana Hektiningsih, M.Pd.
NIP 196203121988032001

Pembimbing Pendamping,

Drs. Sutaryono, M.Pd
NIP 195708251983031015

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

MOTO DAN PERSEMBAHAN

MOTO

1. "Kerjakan, wujudkanlah, raihlah cita – citamu dengan memulainya dari bekerja bukan hanya menjadi beban didalam impianmu."
2. "Maka hendaklah manusia memperhatikan makanannya." (Q.S 'Abasa ayat 24)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini dipersembahkan untuk kedua orang tua tercinta (Bapak Senen dan Ibu Suparti) yang telah memberikan kasih sayang dan semangat.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

PRAKATA

Alhamdulillah, puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan pertolongan-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "Hubugan Sarapan Pagi dan Aktivitas Belajar dengan Hasil Belajar Bahasa Jawa Siswa Kelas V SDN Gugus Diponegoro Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang". Skripsi ini di susun dalam rangka memenuhi syarat untuk menyelesaikan studi Strata I pada Jurusan Pendidikan Guru Sekolah Dasar Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.

Skripsi ini mendapat banyak bantuan dari berbagai pihak dalam proses penyelesaiannya, maka peneliti dengan segala kerendahan hati mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Fathur Rohman, M.Hum., Rektor Universitas Negeri Semarang;
2. Prof. Dr. Fakhruddin, M.Pd., Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang;
3. Drs. Isa Ansori, M.Pd., Ketua Jurusan Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang;
4. Drs. Sukardi, M.Pd., Dosen Penguji yang telah memberikan masukan serta arahan sehingga skripsi ini menjadi lebih baik;
5. Dra.Kurniana Bektiningsih, M.Pd., Dosen Pembimbing Utama yang telah memberikan bimbingan, saran, dan motivasi dalam penulisan skripsi ini;
6. Drs. Sutaryono, M.Pd., Dosen Pembimbing Pendamping yang telah memberikan bimbingan, saran, dan motivasi dalam penulisan skripsi ini;

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

7. Kepala SDN di Gugus Diponegoro Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melaksanakan penelitian;
8. Guru kelas V SDN Gugus Gugus Diponegoro Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang yang telah memberikan waktu dan bimbingannya dalam membantu peneliti melaksanakan penelitian;
9. Siswa kelas V SDN di Gugus Diponegoro Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang yang telah bersedia bekerjasama dalam penelitian;
10. Sahabatku yang selalu memberi saran dan motivasi.

Semoga semua bantuan yang telah diberikan mendapat balasan dari Allah SWT dan semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi peneliti dan pembaca.

Semarang, Agustus 2017

Peneliti

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

ABSTRAK

Patmawati, Eva. 2017. *Hubugan Sarapan Pagi dan Aktivitas Belajar dengan Hasil Belajar Bahasa Jawa Siswa Kelas V SDN Gugus Diponegoro Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang*. Skripsi. Jurusan Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang. Pembimbing I: Dra. Kurniana Bektiningsih, M.Pd. Pembimbing II: Drs. Sutaryono, M.Pd. 238 halaman.

Sarapan pagi adalah makanan yang dikonsumsi ketika pagi sebelum beraktivitas, yang terdiri atas makanan gizi yang seimbang dan ideal dilakukan pukul 06.00-08.00. Aktivitas belajar adalah kegiatan siswa dalam proses belajar mengajar yang terdiri dari aktivitas fisik dan aktivitas psikis /mental. Hasil belajar yang difokuskan dalam penelitian ini adalah hasil belajar ranah kognitif pada mata pelajaran bahasa Jawa. Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji ada tidaknya hubungan sarapan pagi dan aktivitas belajar dengan hasil belajar bahasa Jawa pada siswa kelas V SDN Gugus Diponegoro Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian korelasi. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SDN Gugus Diponegoro Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang yang berjumlah 237 siswa. Teknik sampling yang digunakan adalah *Porportionate Statifed random sampling* dengan jumlah sampel 147 siswa. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah teknik non-test dengan menggunakan wawancara, angket, observasi, dan dokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif, uji normalitas, korelasi *product moment*, koefisien determinasi (KD) dan Uji Signifikan (Uji F).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sarapan pagi siswa termasuk kategori baik, aktivitas belajar siswa termasuk kategori baik dan hasil belajar siswa termasuk baik. Hasil perhitungan korelasi *product moment* menunjukkan bahwa $r_{hitung} > r_{tabel}$ (0,587> 0,159). Besar koefisien determinasi (KD) adalah 34,5%, ini berarti sarapan pagi dan aktivitas belajar menentukan hasil belajar sebesar 34,5%, sedangkan 65,5% lainnya ditentukan oleh faktor lain. Besar korelasi termasuk dalam kategori sedang.

Simpulan penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara sarapan pagi dan aktivitas belajar dengan hasil belajar siswa, dan kategori sedang. Saran bagi sekolah terutama guru diharapkan selalu memperhatikan dan mengingatkan siswa untuk sarapan pagi sehingga aktivitas belajar siswa juga meningkat.

Kata kunci: aktivitas belajar; hasil belajar; sarapan pagi; sekolah dasar

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL i

PERNYATAAN KEASLIAN ii

PERSETUJUAN PEMBIMBING iii

PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI iv

MOTO DAN PERSEMBAHAN v

PRAKATA vi

ABSTRAK viii

DAFTAR ISI ix

DAFTAR TABEL xv

DAFTAR GAMBAR xvii

DAFTAR LAMPIRAN xviii

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang 1

1.2 Identifikasi Masalah 10

1.3 Pembatasan Masalah 11

1.4 Rumusan Masalah 11

1.5 Tujuan Penelitian 12

1.6 Manfaat Penelitian 12

1.6.1 Manfaat Teoritis 12

1.6.2 Manfaat Praktis 12

1.6.2.1 Bagi Guru 12

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

1.6.2.2 Bagi Sekolah 13

1.6.2.3 Bagi Peneliti 13

BAB II KAJIAN PUSTAKA

2.1 Kajian Teori 14

2.1.1 Sarapan Pagi 14

2.1.1.1 Pengertian Sarapan Pagi 14

2.1.1.2 Bahan Makanan dan Zat Makanan 15

2.1.1.3 Zat Gizi dalam Makanan 16

2.1.1.4 Manfaat Sarapan Pagi 19

2.1.1.5 Kebutuhan Kalori 22

2.1.1.6 Proses Terjadinya Energi Kinetik 27

2.1.2 Hakikat Belajar 28

2.1.2.1 Filsafat Pendidikan 28

2.1.2.1 Teori Belajar 30

2.1.2.2 Pengertian Belajar 31

2.1.2.3 Prinsip – prinsip Belajar 33

2.1.2.4 Unsur – unsur Belajar 35

2.1.2.5 Faktor yang Mempengaruhi Belajar 36

2.1.2.6 Kesulitan Belajar 46

2.1.2.7 Cara Mengatasi Kesulitan Belajar 47

2.1.2.8 Cara Memotivasi Belajar Siswa 50

2.1.2.9 Teknik Memotivasi Belajar Siswa 51

2.1.3 Hasil Belajar 53

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2.1.3.1 Pengertian Hasil Belajar 53
2.1.3.2 Klasifikasi Hasil Belajar 54
2.1.3.3 Faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar 58
2.1.3.4 Indikator Hasil Belajar 59
2.1.3.5 Kesiapan Belajar 60
2.1.4 Aktivitas Belajar 61
2.1.4.1 Pengertian Aktivitas Belajar 61
2.1.4.2 Prinsip – prinsip Aktivitas Belajar 62
2.1.4.3 Jenis – jenis Aktivitas Belajar 63
2.1.4.4 Nilai Aktivitas Belajar 65
2.1.4.4 Aktivitas Belajar Siswa 66
2.1.5 Hakikat Pembelajaran 68
2.1.5.1 Pengertian Pembelajaran 68
2.1.5.2 Ciri – ciri Pembelajaran 69
2.1.5.3 Komponen – komponen Pembelajaran 70
2.1.5.4 Model Pembelajaran 71
2.1.6 Hakikat Bahasa Jawa 74
2.1.6.1 Hakikat Bahasa 74
2.1.6.2 Bahasa Jawa 75
2.1.6.3 Tujuan Pembelajaran Bahasa Jawa 76
2.1.6.4 Ruang Lingkup Pembelajaran Bahasa Jawa 76
2.1.6.5 Pengukuran dan Penilaian Bahasa Jawa 80
2.1.7 Hubungan Sarapan Pagi dengan Hasil Belajar 81

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2.1.8 Hubungan Aktivitas Belajar dengan Hasil Belajar 82

2.1.9 Hubungan Sarapan Pagi dan Aktivitas Belajar dengan Hasil Belajar 82

2.1.10 Karakteristik Siswa Sekolah Dasar 83

2.1.11 Keterampilan Dasar Mengajar Guru 86

2.1.12 Peranan Guru 91

2.2 Kajian Empiris 94

2.3 Kerangka Berpikir 98

2.4 Hipotesis 101

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Jenis dan Desain Penelitian 102

3.2 Populasi dan Sampel 103

3.2.1 Populasi 103

3.2.2 Sampel 104

3.3 Variabel Penelitian 106

3.3.1 Variabel Independen 106

3.3.2 Variabel Dependen 107

3.4 Definisi Operasional 107

3.4.1 Sarapan Pagi (X_1) 107

3.4.2 Aktivitas Belajar (X_2) 107

3.4.3 Hasil Belajar (Y) 108

3.5 Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data 108

3.5.1 Teknik Pengumpulan Data 108

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

3.5.2 Instrumen Pengumpulan Data 110
3.5.2.1 Instrumen Sarapan Pagi 111
3.5.2.2 Instrumen Aktivitas Belajar 112
3.5.2.3 Instrumen Hasil Belajar 114
3.5.3 Uji Coba Instrumen 114
3.5.3.1 Uji Validitas 115
3.5.3.2 Uji Reliabilitas 117
3.6 Teknik Analisis Data 119
3.6.1 Analisis Statistik Deskriptif 119
3.6.2 Analisis Data Awal 121
3.6.2.1 Uji Normalitas 121
3.6.3 Analisis Data Akhir 122
3.6.3.1 Uji Hipotesis 122
3.6.3.2 Koefisien Determinasi 125
3.6.3.3 Uji Signifikan 125
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN
4.1 Hasil Penelitian 127
4.1.1 Analisis Statistik Deskriptif 127
4.1.1.1 Deskripsi Sarapan Pagi 127
4.1.1.2 Deskripsi Aktivitas Belajar 129
4.1.1.3 Deskripsi Hasil Belajar 130
4.1.2 Analisis Data Awal 133
4.1.2.1 Uji Normalitas 133

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

4.1.3 Analisis Data Akhir 134

4.1.3.1 Uji Hipotesis 134

4.1.3.2 Koefisien Determinasi 139

4.1.3.3 Uji Signifikan 139

4.2 Pembahasan Hasil Penelitian 140

4.2.1 Sarapan Pagi 141

4.2.2 Aktivitas Belajar 142

4.2.3 Hasil Belajar 143

4.2.4 Hubungan Sarapan Pagi dengan Hasil Belajar Bahasa Jawa 144

4.2.5 Hubungan Aktivitas Belajar dengan Hasil Belajar Bahasa Jawa.. 146

4.2.6 Hubungan Sarapan Pagi dan Aktivitas Belajar dengan Hasil Belajar Bahasa Jawa 147

4.3 Implikasi Hasil Penelitian 148

4.3.1 Implikasi Teoritis 148

4.3.2 Implikasi Praktis 149

4.3.3 Implikasi Pedagogis 149

BAB V PENUTUP

5.1 Simpulan 150

5.2 Saran 151

DAFTAR PUSTAKA 152

LAMPIRAN 156

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR TABEL

2.1 Kebutuhan Energi pada Anak – anak dan Remaja menurut Golongan Umur 26

2.2 Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar Mata Pelajaran Bahasa Jawa Kelas V Semester II 79

3.1 Populasi Penelitian 104

3.2 Sampel Penelitian 106

3.3 Kisi – kisi Instrumen Sarapan Pagi 111

3.4 Skor untuk Setiap Butir Soal pada Skala *Likert* 112

3.5 Kisi – kisi Instrumen Aktivitas Belajar 113

3.6 Skor untuk Setiap Butir Soal pada Skala *Likert* 114

3.7 Hasil Uji Validitas 116

3.8 Hasil Uji Reliabilitas 118

3.9 Kategori Sarapan Pagi Responden Siswa 120

3.10 Kategori Aktivitas Belajar Responden Siswa 120

3.11 Kategori Hasil Belajar Siswa 121

3.12 Interprestasi Koefisien Korelasi 124

4.1 Kategori Sarapan Pagi Responden Siswa 128

4.2 Kategori Aktivitas Belajar Responden Siswa 129

4.3 Ketuntasan Hasil Belajar Bahasa Jawa Siswa Ranah Kognitif 131

4.4 Distribusi Frekuensi dan Kategori Hasil Belajar Bahasa Jawa Ranah Kognitif 132

4.5 Hasil Uji Normalitas 134

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

4.6 Hasil Uji Hipotesis X_1 dengan Y 135

4.7 Interpretasi Koefisien Korelasi 136

4.8 Hasil Uji Hipotesis X_2 dengan Y 137

4.9 Interpretasi Koefisien Korelasi 138

4.10 Hasil Uji Korelasi Ganda (X_1 dan X_2 dengan Y) 138

4.11 Koefisien Determinasi 139

4.12 Uji Signifikasi (Uji F) 140

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR GAMBAR

2.1 Kerangka Berpikir 100

3.1 Desain Penelitian 103

4.1 Diagram Kategori Sarapan Pagi Responden Siswa 128

4.2 Diagram Kategori Aktivitas Belajar Responden Siswa 130

4.3 Diagram Ketuntasan Hasil Belajar Bahasa Jawa Siswa Ranah Kognitif 131

4.4 Diagram Kategori Hasil Belajar Bahasa Jawa Siswa (Kognitif) 132

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Daftar Siswa Uji Coba 157

Lampiran 2 Daftar Siswa Penelitian 159

Lampiran 3 Kisi-kisi Uji Coba Instrumen Sarapan Pagi 163

Lampiran 4 Kisi-kisi Uji Coba Instrumen Aktivitas Belajar 164

Lampiran 5 Angket Uji Coba Sarapan Pagi 166

Lampiran 6 Angket Uji Coba Aktivitas Belajar 169

Lampiran 7 Hasil Uji Coba Instrumen 172

Lampiran 8 Hasil Uji Validitas 174

Lampiran 9 Hasil Uji Reliabilitas 180

Lampiran 10 Kisi-kisi Instrumen Penelitian Sarapan Pagi 181

Lampiran 11 Kisi-kisi Instrumen Penelitian Aktivitas Belajar 182

Lampiran 12 Angket Penelitian Sarapan Pagi 184

Lampiran 13 Angket Penelitian Aktivitas Belajar 186

Lampiran 14 Lembar Observasi Aktivitas Belajar 189

Lampiran 15 Tabel Pembantu Hasil Penelitian 192

Lampiran 16 Hasil Belajar Bahasa Jawa 212

Lampiran 17 Pedoman Wawancara 216

Lampiran 18 Hasil Wawancara 217

Lampiran 19 Surat Ijin Penelitian 224

Lampiran 20 Surat Keterangan Melakukan Penelitian 229

Lampiran 21 Dokumentasi Penelitian 234

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan merupakan hal yang bersifat pokok dan tidak dapat dipisahkan dari kehidupan seseorang, keluarga maupun berbangsa dan bernegara karena pendidikan membentuk pribadi-pribadi yang tangguh, berkualitas dan memiliki ilmu pengetahuan yang tinggi sesuai dengan perkembangan jaman. Undang-Undang Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pada pasal 1 ayat (1) menyatakan bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar siswa secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Peraturan Daerah Provinsi Jawa Tengah Nomor 4 Tahun 2012 tentang Penyelenggaraan Pendidikan pada bab 1 pasal 1 ayat 14 menyatakan bahwa pendidikan dasar adalah jenjang pendidikan pada jalur pendidikan formal yang melandasi jenjang pendidikan menengah, yang diselenggarakan pada satuan pendidikan berbentuk Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidaiyah atau bentuk lain yang sederajat serta menjadi satu kesatuan kelanjutan pendidikan pada satuan pendidikan yang berbentuk Sekolah Menengah Pertama dan Madrasah Tsanawiyah, atau bentuk lain yang sederajat.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Kurikulum yang berlaku di sekolah dasar saat ini adalah Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP). Peraturan Menteri Pendidikan Nasional (Permendiknas) Nomor 22 Tahun 2006 menjelaskan bahwa pada struktur kurikulum, khususnya kurikulum SD/MI memuat 8 mata pelajaran, muatan lokal dan pengembangan diri. Standar Isi menyatakan bahwa Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) muatan Lokal diberikan pada semua tingkat satuan pendidikan. Muatan lokal merupakan kegiatan kurikuler untuk mengembangkan kompetensi yang disesuaikan dengan ciri khas daerah, potensi daerah, maupun keunggulan daerah yang materinya tidak dapat dikelompokkan atau dimasukkan kedalam mata pelajaran yang ada. Substansi muatan lokal ditentukan oleh satuan pendidikan. Mata pelajaran muatan lokal bertujuan untuk memberikan bekal pengetahuan, keterampilan, dan perilaku kepada peserta didik agar memiliki wawasan yang mantap tentang keadaan lingkungan, kebutuhan masyarakat sesuai dengan nilai atau aturan yang berlaku didaerahnya dan mendukung kelangsungan pembangunan daerah serta pembangunan nasional.

Mata pelajaran bahasa Jawa di Provinsi Jawa Tengah merupakan kurikulum muatan lokal yang wajib dilaksanakan, yang ditetapkan berdasarkan Surat Keputusan Gubernur Jawa Tengah Nomor 423.5/5/2010, Kurikulum Mata Pelajaran Muatan Lokal bahasa Jawa untuk SD/SLB/MI dan SMP/SMPLB/MTs Negeri dan Swasta Provinsi Jawa Tengah. Kurikulum mata pelajaran muatan lokal dijelaskan bahwa standar isi ada 4 kompetensi

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

pelajaran bahasa Jawa terdiri atas kompensi mendengarkan, berbicara, membaca, dan menulis.

Perda Provinsi Jawa Tengah Nomor 9 Tahun 2012 tentang Bahasa, Sastra dan Aksara Jawa pasal 1 ayat 11 menyatakan bahwa bahasa Jawa adalah bahasa yang dipakai secara turun-temurun oleh masyarakat di daerah atau penutur lainnya, sebagai sarana komunikasi dan ekspresi budaya. Pasal 7 menjelaskan fungsi bahasa Jawa yaitu sebagai sarana komunikasi dalam keluarga dan masyarakat di daerah, sarana pengungkapan dan pengembangan sastra dan budaya Jawa dalam bingkai keIndonesiaan, pembentuk kepribadian dan peneguh jati diri suatu masyarakat di daerah, dan sarana pemerkaya kosakata bahasa Indonesia dan wahana pendukung dalam penyelenggaraan pemerintahan dan pembangunan di daerah. Jadi Pembelajaran bahasa Jawa di sekolah dasar merupakan sarana pelestarian bahasa Jawa dan keberhasilan pembelajaran tersebut menentukan eksistensi bahasa Jawa di masa mendatang.

Pembelajaran akan berjalan dengan lancar jika persiapan belajar siswa sudah baik. Salah satu persiapan belajar adalah persiapan fisik, yaitu makan pagi, buku, seragam sekolah dan sebagainya. Makan pagi (sarapan pagi) perlu diperhatikan, supaya anak lebih mudah menerima pelajaran. Menurut ahli gizi, sedikitnya 30 persen total energi tubuh harus dipenuhi saat makan pagi. Karena itu, para orang tua seyogyanya membujuk anaknya untuk membiasakan diri sarapan pagi (Ratnawati, 2001:92).

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Sarapan pagi adalah makanan yang dikonsumsi ketika pagi sebelum beraktivitas, yang terdiri atas makanan pokok serta lauk pauk atau makanan lainnya. Sarapan pagi yang ideal dilakukan antara pukul 06.00-08.00, jenis makanan yang dihidangkan dapat dipilih serta disusun sesuai dengan keadaan, namun akan lebih baik bila sarapan pagi terdiri dari makanan sumber tenaga, sumber zat pembangun, dan sumber zat pengatur. Sarapan pagi sangat bermanfaat bagi setiap orang. Bagi orang dewasa, sarapan pagi dapat memelihara ketahanan fisik, mempertahankan daya tahan tubuh saat bekerja dan meningkatkan produktivitas kerja. Bagi anak sekolah, sarapan pagi dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan penyerapan pelajaran sehingga prestasi belajar lebih baik (Tilong, 2012:159).

Aktivitas adalah salah satu yang dipengaruhi oleh sarapan pagi, jika seorang sarapan pagi maka aktivitasnya akan berjalan secara lancar. Aktivitas dalam kehidupan manusia sehari-hari hampir tidak pernah dapat terlepas dari kegiatan belajar, baik ketika seseorang melakukan aktivitas sendiri, maupun di dalam suatu kelompok tertentu. Dipahami ataupun tidak dipahami, sesungguhnya sebagian besar aktivitas di dalam kehidupan sehari-hari kita merupakan kegiatan belajar (Aunurrahman, 2009:33).

Aktivitas belajar adalah kegiatan siswa dalam proses belajar mengajar. Aktivitas belajar tidak terbatas pada aktivitas fisik, akan tetapi juga meliputi aktivitas yang bersifat psikis /mental. Kaitan antara keduanya akan membuahkan aktivitas belajar yang optimal. Adapun kegiatan fisik berupa membaca, menulis, menggambar, melakukan percobaan dan masih banyak

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

yang lainnya. Sedangkan kegiatan psikis berupa menginggat, memecahkan soal, bersemangat, menaruh minat, berani dan sebagainya.

Proses pendidikan di sekolah merupakan kegiatan yang paling pokok. Ini berarti berhasil tidaknya pencapaian tujuan pendidikan banyak tergantung kepada bagaimana aktivitas belajar yang dialami oleh siswa sebagai peserta didik. Keberhasilan pendidikan dapat dilihat melalui hasil belajar yang diraih oleh siswa setelah melakukan proses pembelajaran. Hasil belajar merupakan usaha yang dicapai siswa selama melakukan kegiatan belajar di sekolah yang menghasilkan sebuah nilai. Keberhasilan siswa dalam belajar akan di tunjukkan dari nilai yang di peroleh telah mencapai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan. Seseorang yang hasil belajar tinggi dapat dikatakan telah berhasil dalam belajar. Hasil belajar adalah kemampuan yang diperoleh siswa setelah melalui kegiatan belajar (Susanto, 2013:5).

Hasil belajar mata pelajaran bahasa jawa dapat dilihat dari empat aspek keterampilan berbahasa yaitu menyimak, berbicara, membaca dan menulis. Empat keterampilan berbahasa tersebut memiliki keterkaitan yang sangat erat satu sama lain, dan saling berkorelasi. Bahasa Jawa adalah mata pelajaran muatan lokal yang diperlajari di sekolah yang berada di semarang.

Hasil survei yang dilakukan oleh Foodbank Australia yang dilakukan pada 500 sekolah dasar dan menengah yang menyatakan siswa lebih lemas jika datang ke sekolah tanpa sarapan pagi. Akibatnya mereka menjadi kurang aktif di kelas dan tak maksimal dalam proses belajar–mengajar serta

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

mengalami kerugian dua jam. Lelah, sulit konsentrasi dan tak fokus menjadi penyebab utamanya. Akibatnya, mereka membutuhkan perhatian lebih dari para guru yang tentu saja membuat beban pekerjaan mereka menjadi lebih berat sehingga aktivitas belajar siswa akan menurun dan hasil belajar tidak maksimal.

Berdasarkan pengalaman sebagai praktikan di SDN Petompon 1 peneliti menemukan beberapa masalah antara lain beberapa siswa mengatakan bahwa mata pelajaran yang sulit bagi mereka adalah bahasa Jawa, aktivitas belajar siswa baik jika saat pembelajaran mata pelajaran yang mereka senangi, beberapa siswa tidak sarapan pagi sebelum berangkat sekolah sehingga saat pembeajaran berlangsung siswa tidak semangat belajar dan aktivitas belajar menjadi terganggu karena siswa sering ijin keluar kelas untuk buang sampah itu dikarenakan siswa lebih suka diluar kelas daripada didalam kelas.

Berdasarkan observasi pada SDN Gugus Pangeran Diponegoro Ngaliyan yang akan diteliti oleh peneliti menunjukkan bahwa kemampuan siswa menguasai materi pembelajaran bahasa Jawa pada siswa kelas V SDN Purwoyoso 01 dengan Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) 63, ditunjukkan data dari 26 siswa ada 11 siswa (42,31%) yang mendapatkan nilai kurang dari KKM, sedangkan sisanya 15 siswa (57,69%) nilainya diatas KKM. Pada siswa kelas V SDN Purwoyoso 02 dengan KKM 65, ditunjukkan data dari 64 siswa ada 32 siswa (50%) yang mendapatkan nilai kurang dari KKM, sedangkan sisanya 32 siswa (50%) nilainya diatas KKM. Pada siswa kelasV SDN Purwoyoso 06 dengan KKM 65, ditunjukkan data dari 38 siswa ada 12

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

siswa (31,58%) yang mendapatkan nilai kurang dari KKM, sedangkan sisanya 26 siswa (68,42%) nilainya diatas KKM. Pada siswa kelas V SDN Ngaliyan 02 dengan KKM 60, ditunjukkan data dari 34 siswa ada 17 siswa (50%) yang mendapatkan nilai kurang dari KKM, sedangkan sisanya 17 siswa (50%) nilainya diatas KKM. Pada siswa kelas V SDN Tambakaji 04 dengan KKM 66, ditunjukkan data dari 37 siswa ada 7 siswa (18,92%) yang mendapatkan nilai kurang dari KKM, sedangkan sisanya 30 siswa (81,08%) nilainya diatas KKM. Dari data hasil belajar menunjukan bahwa dari 199 siswa kelas V SDN Gugus Pangeran Diponegoro Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang, 79 siswa (39,69%) mendapatkan nilai kurang dari KKM. Data hasil belajar masih ada beberapa yang rendah dan ada siswa yang sama-sama baik dalam aktivitas belajar namun hasil belajar berbeda, dikarenakan siswa yang satu selalu sarapan pagi sebelum berangkat sekolah dan yang satu jarang sarapan pagi sebelum berangkat sekolah.

Hasil wawancara dengan guru kelas menyatakan bahwa seringnya pembelajaran menggunakan metode konvensional yang terkesan membosankan, beberapa siswa merasa enggan bertanya pada guru ataupun temannya ketika menghadapi permasalahan, pembelajaran masih berpusat pada guru, beberapa siswa yang tidak sarapan pagi sebelum berangkat sekolah, pembelajaran kurang bermakna, karena siswa kurang mampu mengaitkan materi kedalam kehidupan nyata dan siswa hanya mengandalkan buku yang tersedia, serta siswa mengalami kesulitan dalam penerapan materi

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

dalam kehidupan nyata yang menyebabkan aktivitas belajar siswa kurang maksimal.

Penelitian - penelitian yang memberi ide peneliti untuk melakukan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Tanika Sonia Putri Larega tahun 2015 dengan judul "Pengaruh Sarapan pagi Terhadap Tingkat Konsentrasi pada Remaja". Adapun hasil penelitiannya adalah makan pagi (sarapan pagi) dapat mempengaruhi tingkat konsentrasi seseorang terutama pada remaja sebagai sumberdaya manusia bagi pembangunan di masa datang. Makan pagi menyediakan energi yang digunakan untuk jam pertama melakukan aktivitas terutama pada proses belajar. Selain itu, makan pagi juga berfungsi untuk meningkatkan kadar glukosa darah dalam tubuh. Tanpa sarapan pagi seseorang akan mengalami hipoglikemia atau kadar glukosa di bawah normal yang nantinya akan mengakibatkan tubuh gemetaran, pusing dan sulit berkonsentrasi. Itu semua karena kekurangan glukosa yang merupakan sumber energi bagi otak. Bagi remaja terutama pelajar sarapan pagi yang baik harus mengandung karbohidrat karena akan merangsang glukosa dan mikro nutrient dalam otak yang dapat menghasilkan energi, selain itu dapat berlangsung memacu otak agar membantu memusatkan pikiran untuk belajar dan memudahkan penyerapan pelajaran.

Penelitian sejenis yang menginspirasi adalah penelitin yang dilakukan oleh Nurmahni Harahap tahun 2014 dengan judul "Hubungan Antara Motivasi dan Aktivitas Belajar Siswa terhadap Hasil Belajar Kognitif Siswa dengan Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Student Teams

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

AchievementDivision pada Konsep Ekosistem". Adapun hasil penelitiannya adalah data menunjukkan nilai R = 0,56 dengan P 0.00 (<0,05) maka Ho ditolak dan Ha diterima. Ini dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan pada motivasi dan aktivitas belajar siswa terhadap siswa hasil belajar kognitif dengan pelaksanaan STAD. Untuk meningkatkan kegiatan hasil belajar, motivasi dan aktivitas belajar secara optimal itu adalah diharapkan guru biologi dilaksanakan STAD dari aktif dapat melibatkan siswa dalam proses pembelajaran.

Penelitian sejenis yang menginspirasi juga adalah penelitian yang dilakukan oleh Katie Adolphus, dkk tahun 2013 dengan judul " The effects of breakfast on behavior and academic performance in children and adolescents". Adapun hasil penelitiannya adalah secara keseluruhan menunjukkan bukti dampak yang baik dari sarapan pagi untuk perilaku pada tugas di kelas, terutama pada anak muda < 13 tahun. Dampak ini terlihat jelas pada anak-anak yang memiliki latar belakang dengan gizi yang baik, kurang gizi dan kekurangan atau rendah SES. Untuk kinerja sekolah, bukti menunjukkan hubungan positif antara frekuensi sarapan pagi kebiasaan dan kualitas pada hasil belajar atau nilai tes. Demikian pula, bukti dari SBPs menunjukkan dampak positif pada kinerja sekolah, khususnya nilai matematika dan skor aritmatika pada anak-anak kurang gizi dan / atau anak-anak dari kekurangan atau latar belakang SES rendah. Dampak positif dari sarapan pagi diprestasi akademik muncul lebih jelas daripada mereka pada perilaku,dan memiliki hubungan lebih dengan murid, orang tua, guru, dan

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

pembuat kebijakan pendidikan dan sebagai hasilnya dapat menghasilkan dampak yang terbaik.

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti tersebut dapat disimpulkan bahwa sarapan pagi dan aktivitas belajar mempengaruhi hasil belajar anak. Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti akan melakukan penelitian korelasi dengan judul "Hubungan Sarapan Pagi dan Aktivitas Belajar dengan Hasil Belajar Bahasa Jawa Siswa Kelas V SDN Gugus Diponegoro Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang".

1.2 Identifikasi Masalah

Latar belakang masalah tersebut dapat diidentifikasi dalam berbagai permasalahan, yaitu:

1. Siswa kurang tertarik terhadap pembelajaran bahasa Jawa dan cenderung membosankan sehingga hasil belajar bahasa Jawa menjadi rendah
2. Pembelajaran masih berpusat pada guru, sehingga aktivitas belajar siswa kurang baik
3. Beberapa siswa yang tidak sarapan pagi sebelum berangkat sekolah
4. Pembelajaran kurang bermakna, karena siswa kurang mampu mengaitkan materi kedalam kehidupan nyata
5. Ketersediaan buku pendamping yang terbatas
6. Siswa mengalami kesulitan dalam penerapan materi dalam kehidupan nyata

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, peneliti memberikan pembatasan masalah sebagai fokus penelitian ini yaitu beberapa siswa yang tidak sarapan pagi saat berangkat sekolah dan aktivitas belajar kurang baik. Peneliti ingin mengetahui hubungan sarapan pagi dan aktivitas belajar dengan hasil belajar bahasa Jawa.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka permasalahan yang dapat dirumuskan dalam penelitian ini adalah:

1. Adakah hubungan sarapan pagi dengan hasil belajar bahasa Jawa pada siswa kelas V SDN Gugus Diponegoro Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang?
2. Adakah hubungan aktivitas belajar dengan hasil belajar bahasa Jawa pada siswa kelas V SDN Gugus Diponegoro Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang?
3. Adakah hubungan sarapan pagi dan aktivitas belajar dengan hasil belajar bahasa Jawa pada siswa kelas V SDN Gugus Diponegoro Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang?

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

1.5 Tujuan Penelitian

Suatu penelitian pasti memiliki tujuan untuk memberi pemahaman yang jelas dari penelitian tersebut. Adapun tujuan dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Untuk menguji ada tidaknya hubungan sarapan pagi dengan hasil belajar bahasa Jawa pada siswa kelas V SDN Gugus Diponegoro Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang.
2. Untuk menguji ada tidaknya hubungan aktivitas belajar dengan hasil belajar bahasa Jawa pada siswa kelas V SDN Gugus Diponegoro Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang.
3. Untuk menguji ada tidaknya hubungan sarapan pagi dan aktivitas belajar dengan hasil belajar bahasa Jawa pada siswa kelas V SDN Gugus Diponegoro Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat memberikan pengertian mengenai hubungan sarapan pagi dan aktivitas belajar dengan hasil belajar siswa sehingga siswa dapat meningkatkan hasil belajarnya.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

1.6.2 Manfaat Praktis

1.6.2.1 Bagi Guru

Hasil penelitian ini dapat memberikan pengalaman langsung tentang hubungan sarapan pagi dan aktivitas belajar terhadap hasil belajar siswa dan sebagai bahan masukan tentang pentingnya faktor

yang mempengaruhi keberhasilan proses belajar mengajar dalam meningkatan prestasi belajar siswa.

1.6.2.2 Bagi Sekolah

Penelitian ini dapat dijadikan dasar untuk mengembangkan sekolah dimasa yang akan datang dan hasil penelitian ini dapat memperkaya dan melengkapi hasil-hasil penelitian yang telah dilakukan guru-guru lain.

1.6.2.3 Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengalaman dan menerapkan ilmu serta teori-teori yang peneliti peroleh saat kuliah.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Kajian Teori

2.1.1 Sarapan Pagi

2.1.1.1 Pengertian Sarapan Pagi

Menurut para ahli gizi, sedikitnya 30 persen total energi tubuh harus dipenuhi saat makan pagi. Karena itu, para orang tua seyogyanya membujuk anaknya untuk membiasakan diri sarapan pagi. Sarapan pagi bukanlah sekedar mengganjal perut selama sekolah, tetapi lebih dari itu untuk mendukung prestasi belajar. Makan pagi berpengaruh terhadap kecerdasan otak, terutama daya ingat anak (Ratnawati, 2001:92).

Sarapan pagi adalah makanan yang dikonsumsi ketika pagi sebelum beraktivitas, yang terdiri atas makanan pokok serta lauk pauk atau makanan lainnya. Jumlah dari makanan yang dikonsumsi ketika sarapan pagi/makan pagi kurang lebih 1/3 dari makanan sehari. Makan pada pagi hari ibarat mengisi bahan bakar untuk kendaraan. Tidak peduli seberapa sibuk hari ini, namun jika bahan bakarnya habis, maka harus mengisi agar kendaraan tetap berjalan. Begitu juga dengan sarapan pagi, sesibuk apa pun kegiatannya harus makan pagi agar tubuh tetap sehat. Sarapan pagi menjadi bahan bakar dan memberi energi bagi tubuh sepanjang hari. Sarapan pagi yang ideal dilakukan antara pukul 06.00-08.00 dan penyusunan menu sarapan pagi tetap berpatokan pada gizi yang seimbang (Tilong, 2012:159).

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Makan pagi adalah suatu kegiatan yang penting sebelum melakukan aktivitas fisik pada hari itu. Sarapan pagi sangat bermanfaat bagi setiap orang. Bagi orang dewasa, sarapan pagi dapat memelihara ketahanan fisik, mempertahankan daya tahan tubuh saat bekerja dan meningkatkan produktivitas kerja. Bagi anak sekolah, sarapan pagi dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan penyerapan pelajaran sehingga prestasi belajar lebih baik (Khomsan, 2010:103).

Jadi, dapat disimpulkan sarapan pagi adalah kegiatan mengkonsumsi makanan yang memberikan energi dan zat gizi lain sebelum melakukan aktivitas antara pukul 06.00 – 08.00 pagi.

2.1.1.2 Bahan Makanan dan Zat Makanan

Sarapan pagi sering diremehkan atau asal-asal saja. Dilihat dari segi kesehatan, tentu hal ini tidak bisa dibenarkan. Bila sarapan pagi asal-asalan itu berlangsung dalam waktu relatif lama, akan mengakibatkan kebutuhan tubuh akan zat-zat gizi sulit dipenuhi. Andaikan ini terjadi pada anak-anak yang sedang dalam pertumbuhan, hal ini akan mengganggu pertumbuhannya (Murniati, 2014:62).

Makanan yang baik untuk sarapan pagi adalah makanan dengan gizi seimbang. Untuk mendapatkan asupan gizi seimbang, bahan makanan dibagi dalam tiga kelompok yaitu:

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

1. Makanan Sumber Energi

   Yaitu makanan sebagai penunjang aktivitas sehari-hari. Makanan sumber energi dapat diperoleh dari karbohidrat, lemak dan protein. Bahan makanan

sumber energi, antara lain : beras, jagung, gandung, ubi, kentang, sagu, minyak, margarin dan santan.

2. Makanan Sumber Pertumbuhan

   Yaitu makanan sumber zat pembangun untuk pertumbuhan, regenerasi sel-sel dan perkembangan kecerdasan seseorang. Makanan sumber zat pembangun dapat diperoleh dari sumber nabati dan hewani, antara lain : kacang-kacangan, tempe, tahu, telur, ikan, daging, susu dan hasil olahannya seperti keju.

3. Makanan Sumber Zat Pengatur

   Yaitu vitamin dan mineral yang berperan dalam proses metabolisme dan melancarkan fungsi organ-organ tubuh, dapat diperoleh dari sayur-sayuran dan buah-buahan (Indrati & Gardjito, 2014:130).

Keseimbangan gizi diperoleh apabila hidangan sehari-hari terdiri dari tiga kelompok bahan makanan tersebut. Makanan bergizi sangat dibutuhkan oleh tubuh untuk hidup sehat dan melakukan aktivitas sehari-hari.

2.1.1.3 Zat Gizi dalam Makanan

Makanan yang bergizi adalah makanan yang berisi semua zat gizi yang penting dalam jumlah yang cukup untuk memenuhi kebutuhan tubuh. Ada enam macam zat gizi utama yang dibutuhkan yaitu (Indrati & Gardjito, 2014:105-122):

1. Karbohidrat

   Karbohidrat merupakan sumber kalori utama bagi hampir seluruh penduduk dunia, khususnya bagi penduduk negara yang sedang berkembang. Walaupun jumlah kalori yang dapat dihasilkan oleh 1 gram karbohidrat hanya 4 Kkal,

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

bila dibandingkan dengan protein dan lemak, karbohidrat merupakan sumber kalori yang murah. Selain itu beberapa golongan karbohidrat menghasilkan serat-serat pangan yang berguna bagi pencernaan. Karbohidrat dapat diperoleh dari serealia (beras dan gandum), tepung-tepungan (tepung terigu dan tepung sagu), umbi-umbian (kentng, singkong, ubi jalar dan talas), gula dan kacang polong.

2. Lemak atau minyak

   Lemak merupakan sumber energi yang lebih efektif dibandingkan karbohidrat dan protein. 1 gram lemak dapat menghasilkan 9 Kkal energi. Lemak atau minyak berperan sebagai sumber cadangan energi, sumber asam lemak esensial, pelarut vitamin, memberikan cita rasa pada makanan serta dapat mengatur suhu tubuh. Lemak atau minyak dapat diperoleh dari lemak ikan (ikan salmon, sarden, makarel dan tuna), biji-bijian (rami, gandung, bunga matahari, kenari, dan kapas), sayuran hijau, minyak-minyakan (ikan, hati ikan kod, kanola, kedelai, kelapa, kelapa sawit dan sejenis rami), kacang kedelai, jagung, kacang tanah dan avocad.

3. Protein

   Protein merupakan rantai asam amino yang diperlukan oleh tubuh. Peranan protein dalam tubuh yaitu untuk pertumbuhan, memperbaiki sel-sel yang telah rusak, menyediakan bahan untuk pembuatan plasma kelenjar yang diperlukan dalam proses metabolism tubuh, dijadikan sumber energi baru serta menjaga keseimbangan asam dan basa dalam tubuh. Berdasarkan sumbernya, protein dapat dibagi menjadi dua jenis yaitu protein hewani dan protein nabati. Protein

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

hewani merupakan protein yang berasal dari pangan hewani seperti daging, susu, telur, dan ikan. Proten nabati merupakan protein yang bersumber dari tumbuhan seperti padi-padian, sayur-sayuran, kacang-kacangan, dan buah-buahan.

4. Air

Air merupakan komponen yang sangat banyak dalam tubuh. Hampir $^{3}/_{4}$ dari berat tubuh manusia terdiri dari air. Jaringan lemak pun mengandug air kira-kira 20%, otot kira – kira 75%, dan plasma darah 90%. Setiap hari sekitar 2,5 liter air harus diganti dengan air yang baru, 1,5 liter berasal dari air minum dan 1 liter dari bahan makanan yag dikomsumsi. Kebutuhan air minum seseorang setiap harinya sekitar 8 gelas, namun hal tersebut sangat tergantung dari aktivitas serta suhu dimana orang tersebut berada. Fungsi air dalam tubuh adalah sebagai pelarut hasil pencernaan, pembawa zat makanan dari alat pencernaan ke sel-sel, pembawa zat kotoran dari sel-sel ke ginjal, serta mengatur suhu tubuh.

5. Vitamin

Vitamin merupakan zat gizi mikro, maksudnya jumlah yang dibutuhkan oleh manusia relative sangat kecil. Namun kekurangan dari salah satu vitamin dapat menyebabkan gangguan metabolisme pada tubuh. Pada umumnya kebutuhan vitamin diperoleh dari makanan, yaitu sayur-sayuran, buah-buahan, susu dan telur. Meskipun ada beberapa jenis vitamin yang dapat diproduksi oleh tubuh, namun kebutuhan belum dapat terpenuhi tanpa suplementasi dari

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

bahan makanan yang dikonsumsi. Vitamin ada berbagai macam, yaitu vitamin A, B, C, D, E dan K.

6. Mineral

Di dalam tubuh, unsur mineral berfungsi sebagai zat pembangun dan pengatur. Mineral juga tergolong dalam zat gizi mikro seperti vitamin. Hampir 4% dari berat tubuh manusia terdiri dari mineral. Setiap hari 10 – 30 gram mineral dibuang oleh tubuh dan harus diganti secara teratur. Kurang lebih 15 macam mineral diperlukan oleh tubuh seperti natrium (Na), klorida (Cl), kalsium (Ca), fosfor (P), magnesium (Mg), sulfur (S), kalium (K), yodium (I), zat besi (Fe), seng/zinc (Zn), selenium (Se), flour (F), krom (Cr), dan tembaga (Cu). Mineral dapat diperoleh dari makanan dan minuman yang diikomsumsi.

2.1.1.4 Manfaat Sarapan pagi

Sarapan pagi sangat penting bagi tubuh karena dapat membantu mencukupi zat gizi yang dibutuhkan tubuh, memelihara ketahanan, menjaga kekuatan stamina tubuh, membantu konsentrasi, koordinasi yang baik bagi seluruh pancaindra, serta mengurangi kelelahan saat beraktivitas. Selain itu ada beberapa alasan pentingnya atau manfaat dari sarapan pagi, di antaranya sebagai berikut (Tilong, 2012:160-163):

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

1. Meningkatkan kerja otak

Selama tidur, otak tidak berhenti bekerja dan membutuhkan pasokan segar glukosa (gula darah) sebagai bahan bakar. Kurangnya gula darah bisa mempengaruhi kerja otak dan dapat mengalami kesulitan konsentrasi karena

saat tidur, kita tidak makan apapun. Maka sarapan pagi sangat penting untuk menormalkan gula darah agar otak dapat bekerja secara maksimal.

2. Mendapatkan nutrisi esensial

   Menu sarapan pagi diperkaya nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh untuk tetap sehat setiap hari. Nutrisi, seperti folat, zat besi, vitamin B, serat dan kebutuhan lainnya diperoleh melalui makanan. Melewatkan sarapan pagi tentu merugi karena tubuh tidak mendapatkan nutrisi yang lengkap.

3. Jantung menjadi sehat

   Sarapan pagi menjaga jantung tentap sehat, mencegah diabetes, dan menurunkan tekanan darah karena bagi yang sarapan pagi cenderung mendapatkan serat dan sedikit lemak.

4. Mengurangi sindrom metabolik

   Sajian menu lengkap (nasi, sayuran, lauk hewani dan lauk nabati) pada saran dapat membantu mencegah gangguan sindrom metabolik, seperti obesitas dan resistansi insulin.

5. Memenuhi nutrisi yang dibutuhkan

   Menunda sarapan pagi membuat sulit memperoleh asupan nutrisi dan vitamin yang direkomendasikan. Menu sarapan pagi seperti sereal dengan susu atau yoghurt rendah lemak plus granula bisa memberi cukup kalsium dan serat.

6. Mengurangi kemungkinan gangguan makan

   Ketika beraktivitas dengan perut kosong, tubuh membakar kalori secara lambat. Sarapan pagi setelah perut kosong semalaman dapat meingkatkan metabolisme, yang artinya pembakaran kalori sepanjang hari lebih efesien.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Makanan dengan kadar serat tinggi dan rendah gula bisa dicerna dengan lambat, sehingga menyediakan energi yang konstan dan membuat tidak cepat lapar.

7. Meningkatkan sistem kekebalan

   Sarapan pagi bisa meningkatkan "gamma interferon", yaitu hormon berupa protein sejenis glikoprotein sebagai antivirus alami yang secara langsung dapat mengaktifkan sel – sel kekebalan tubuh. Melewatkan sarapan pagi dapat menurunkan kadar gamma interferon sebanyak 17 %.

8. Menyehatkan kulit

   Telur merupakan sajian sarapan pagi yang sangat baik dan banyak digemari. Telur sangat baik untuk kesehatan kulit. Kandungan lutein, antioksidan karotenoid yang terdapat di dalam telur dapat membantu kulit menjadi kenyal dan melindungi sel-sel kulit dari kerusakan radikal bebas. Satu butir telur sehari sudah mencukupi lutein sebesar 26 %.

9. Menjaga nafsu makan

   Hubungan emosional pada makanan bisa membuat selalu ingin makan sehingga mempengaruhi berat badan. Sarapan pagi dapat membantu mencegah makan terlalu banyak dan upaya mencegah rasa lapar yang berlebihan pada siang hari.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

10. Menstabilkan tingkat energi

    Keseimbangan karbohidrat, protein, dan serat merupakan kunci untuk sarapan pagi sehat. Makan makanan dengan komponen ini bisa meningkatkan energi

dalam tubuh. Sarapan pagi dapat menyimpan glikogen baru untuk membentuk energi. Dengan sarapan pagi, dapat terbentuk energi sekitar 25 %.

11. Hidup lebih lama

Seseorang yang sering sarapan pagi cenderung menjauhkan kebiasaan buruk, seperti merokok dan minum-minuman keras, dengan sarapan pagi tubuh memiliki kesempatan menangkal penyakit. Seseorang yang melewatkan sarapan pagi memiliki kesulitan dalam konsentrasi, kadar gula berkurang, metabolisme tubuh yang tidak baik sehingga badan lemas, kepala pusing, mengantuk, letih dan lesu. Penurunan kadar gula darah menyebabkan keinginan makan lebih banyak karbohidrat dan itu memperberat kerja pankreas serta memperlemahnya. Ini merupakan salah satu alasan utama penyebab diabetes, tekanan darah tinggi dan kenaikan berat badan.

Jadi, dapat disimpulkan sarapan pagi sangat penting karena memiliki banyak manfaat. Petingnya sarapan pagi secara *fisiologis* adalah sarapan pagi dapat menjaga organ tubuh tetap sehat serta bekerja dengan maksimal seperti jantung, otak, dan lambung. Dan pentingnya sarapan pagi secara *physikologis* adalah sarapan dapat meningkatkan rasa percaya diri, konsentrasi dan rasa tenang.

2.1.1.5 Kebutuhan Kalori

Kalori atau energi diperlukan untuk mengatur seluruh sistem sirkulasi, pernafasan, perjalanan sinyal-sinyal saraf dan kontraksi otot. Karbohidrat dan lemak merupakan bahan gizi utama untuk menghasilkan energi bagi tubuh. Dalam nutrisi, energi dinyatakan dalam kilokalori (kkal) atau kilojoule (kJ). (1 kilokalori

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

= 4,2 kilojoule = energi yang diperlukan untuk menaikkan tempertur dari 1 kilogram air 1°C).

1. Prinsip-prinsip Dasar Nutrisi

   Prinsip-prinsip dasar nutrisi berikut ini berlaku baik bagi para atlit maupun non-atlit:

   a. Kebutuhan Energi Total

      Kebutuhan energi total untuk sehari = kebutuhan energi metabolik basal untuk sehari + kebutuhan energi tambahan untuk aktivitas fisik dalam sehari.

   b. Porsi Kebutuhan Nutrisi

      Dari kebutuhan nutrisi total sehari, kira-kira 50% sampai 55% sebaiknya dari karbohidrat. 25% sampai 35% dari lemak dan 10% sampai 15% dari protein.

2. Kebutuhan Energi Metabolisme Basal

   Kebutuhan energi metabolisme basal dari seseorang kurang lebih 1000 sampi 2000 kilokalori tergantung pada:

   a. Jenis Kelamin

      Kebutuhan energi metabolisme basal dari pria biasanya 25% lebih tinggi daripada pada wanita.

   b. Ukuran dan Bentuk Tubuh

      Keberadaan energi sangat bergantung pada ukuran dan bentuk tubuh seseorang. Semakin besar atau tinggi tubuh, semakin besar kebutuhan energi.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

c. Kecepatan Metabolisme Basal

Kebutuhan energi dalam tubuh sangat bergantung pada kecepatan metabolism basal; semakin tinggi kecepatan metabolisme basal, semakin tinggi kebutuhan energi.

d. Umur

Umur juga dapat mempengaruhi kebutuhan energi, dimana, semakin muda seseorang, semakin tinggi kebutuhan energi.

e. Kondisi Cuaca

Selain faktor-faktor internal, faktor eksternal, seperti cuaca, juga dapat mempengaruhi kebutuhan energi seseorang, dimana, semakin ekstrim cuaca, semakin tinggi kebutuhan energi.

3. Kebutuhan Tambahan Energi

Kebutuhan tambahan energi untuk aktivitas fisik jauh lebih tinggi bagi para atlit (kurang lebih 1000 sampai 4000 kkal) daripada mereka yang tidak aktif (kurang lebih 500 sampai 1000 kkal) dan tergantung pada (Giam, 1993:56-57):

a. Keberlangsungan Aktivitas

Yaitu keterlibatan kelompok otot kecil, sedang, atau besar dalam keberlangsungan aktivitas yang melibatkannya; terputus-putus atau terus menerus.

b. Intensitas Tahapan Pelatihan

Yaitu tahapan pelatihan atau penggunaan kelompok otot, mulai dari tingkat ringan, sedang atau berat.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

c. Intensitas Periode Pelatihan

Yaitu periode pelatihan atau penggunaan otot. Secara sederhana dapat dipahami sebagai lama penggunaan atau pelatihan otot, apakah dipergunakan dalam periode pendek atau panjang.

d. Frekuensi Pelatihan

Yaitu tingkat intensitas yang didasarkan pada tingkat penggunaan atau pelatihan otot, apakah digunakan dilatih sekali atau beberapa kali dalam sehari.

Kebutuhan total energi dalam sehari untuk kebanyakan atlit berkisar antara 3000 – 6000 kkal sedangkan untuk yang bukan atlit berkisar antara 1500 – 3000 kkal. Kebutuhan energi anak relatif lebih besar daripada orang dewasa, seperti dalam tabel kebutuhan energi pada anak-anak dan remaja menurut golongan umur (Kartasapoetra & Marsetyo, 2012:42).

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Tabel 2.1 Kebutuhan Energi pada Anak-anak dan Remaja menurut Golongan Umur

Umur (Thn)	Berat Badan (Kg)	Energi/Kg BB (kalori)	Energi Orang/ Hari
Anak-anak :			
1	7,3	112	820
1 – 3	13,4	101	1,360
4 – 6	20,2	91	1,830
7 – 9	28,1	78	2,190
Remaja Laki-laki :			
10 – 12	36,9	71	2,600
13 – 15	51,3	57	2,900
16 – 19	62,9	49	3,070
Remaja Perempuan :			
10 – 12	38,0	62	2,350
13 – 15	49,9	50	2,490
16 – 19	54,5	43	2,310
Dewasa Laki-laki kerja sedang :	65,0	46	3,000
Dewasa perempuan kerja sedang :	55,0	40	2,200

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2.1.1.6 Proses Terjadinya Energi Kinetik

Pengolahan bahan makanan untuk dikonsumsi adalah bebas, tergantung dari selera dan kehendak yang akan mengkonsumsinya. Akan tetapi pengolahan macam-macam makanan yang telah dikonsumsi di dalam perut/tubuh, misalnya menjadi karbohidrat, protein, dan lemak serta berbagai vitamin dan mineral tidak bebas sekendaknya, dikarenakan untuk itu alat – alat tubuh telah memiliki fungsi sendiri-sendiri yang bekerja secara teratur, berkesinambungan, dan tetap selamanya, selama sirklus hidup manusia (Kartasapoetra & Marsetyo, 2012:101).

Proses terjadinya energi kinetik dimulai dari menggigit, menguyah dan membalik makanan yang masuk dimulut, karbohidrat yang diperoleh berkandungan zat pati dan zat gula. Pati setelah mengalami proses pencernaan sehingga susunan lebih sederhana dalam bentuk gula-gula sederhana akan diserap melalui dinding usus dan masuk dalam jaringan darah. Setelah itu disebarkan ke seluruh jaringan tubuh sesuai dengan yang diperlukan utuk bergerak, dan sebagian yang belum diperlukan disimpan pada otot dan hati.

Lemak yang dihasilkan dari makananan yang dikunyah menunjukkan bentuk lemak yang teremulsi dan belum teremulsi. Lemak yang belum teremulsi dalam lambung dengan bantun empedu diubah menjadi lemak yang sudah teremulsi dan selanjutnya bersama-sama dengan lemak yang memang teremulsi akan masuk ke dalam usus halus. Adapun kemampuan alat-alat pencernaan lemk mencerna lemak yang terdapat dalam tubuh adalah bervariasi, tergantung dari kesehatan tubuhnya, pada tubuh yang benar-benar sehat sekitar 95% - 100% lemak yang dapat dicerna, penggumpalan-penggumpalan lemak sekitar jaringan

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

darah tidak akan terjadi. Lemak yang larut dalam air selanjutnya dapat langsung diserap dinding usus ke hati dan lemak dengan garam empedu melepaskan lagi ikatannya dengan empedu, selanjutnya melakukan ikatan kembali dengan lemak yang larut dalam air yang diserap dan selanjutnya disampaikan ke seluruh tubuh untuk beraktivitas.

Pemecahan protein menjadi struktur atau bentuk yang sederhana menjadi asam amino, agar dapat diserap melalui dinding usus dan masuk ke peredaran darah serta disampaikan ke jaringan-jaringan tubuh. Penyerapan asam amino terutama berlangsung pada bagian atas usus. Jelasnya 60% diserap di usus halus, 28% terserap di usus besar, 12% telah dimulai di lambung. Setelah tubuh menyerap karbohirat, lemak dan protein tubuh menjadi lebih sehat dan berenergi untuk melakukan aktivitas serta dapat berpikir secara maksimal (Kartasapoetra & Marsetyo, 2012:111-120).

2.1.2 Hakikat Belajar

2.1.2.1 Filsafat Pendidikan

Filsafat pendidikan yaitu merumuskan segala sesuatu yang berkaitan dengan hakikat pendidikan dan pelaksanaannya. Pelaksanaan pendidikan dilakukan dengan merujuk pada tujuan pendidikan yang telah dirumuskan sebelumnya, dengan demikian proses dan tujuan yang hendak dicapai oleh pendidikan merupakan hakikat pendidikan itu sendiri. Tujuan dapat dicapai dengan merumuskan berbagai metode, strategi, cara yang akan diterapkan dalam kependidikan, dan proses pembelajaran. Disiapkan pula alat-alat pendidikan,

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

sarana dan prasarana yang memperkuat dan mempercepat tercapainya tujuan (Anas Salahudin, 2011:23-24).

Penelitian ini berlandaskan pada filsafat positivisme, karena penelitian ini termasuk jenis penelitian kuantitatif. Filsafat positivisme memandang realitas/ gejala/fenomena itu dapat diklasifikasikan, relative tetap, konkrit, teramati, terukur,dan hubungan gejala bersifat sebab akibat (Sugiyono, 2015:14). Ilmu pengetahuan menyelidiki fakta-fakta dan hubungan yang terdapat antara fakta-fakta. Secara filosofis, semua ilmu pengetahuan yang beragam coraknya dikoordinasikan oleh filsafat. Tentu saja, maksud positivisme berkaitan erat dengan pemahaman empirisme. Positivisme mengutamakan pengalaman. Hanya, berbeda dengan empirisme yang menerima pengalaman batiniah atau subjektif sebagai sumber pengetahuan, positivisme tidak menerima sumber pengetahuan melalui pengetahuan batiniah tersebut karena tidak faktual (Anas Salahudin, 2011:74).

Filsafat realisme adalah aliran filsfat lain yang juga melandasi peneitian ini. Realisme adalah aliran filsafat yang memandang sesuatu dikatakan benar jika memang riil dan secara subtantif ada serta pengembangan sumber daya manusia lebih difokuskan pada pengembangan pendekatan ilmiah yang bersifat induktif (Muhmidayeli, 2011:137).

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2.1.2.2 Teori Belajar

Para ahli yang sudah mengemukakan pendapat tentang teori belajar, antara lain :

1. Teori Belajar Behaviorisme

   Perilaku menurut teori behaviorisme ialah hal-hal yang berubah dan dapat diamati. Perilaku terbentuk dengan adanya ikatan asosiatif antara stimulus dan respon. Manusia berperilaku pada dasarnya mencari kesenangan yang sekaligus menghindari hal-hal yang menyakitkan, dan perilaku pada dasarnya ditentukan oleh lingkungan sesuai dengan pola stimulus respons yang terjadi. Proses belajar terjadi dengan adanya komponen pokok, yaitu stimulus, respons, dan akibat. Stimulus adalah sesuatu yang datang dari lingkungan yang dapat membangkitkan respons individu. Respons menimbulkan perilaku jawaban atas stimulus. Sedangkan akibat adalah sesuatu yang terjadi setelah individu merespons baik yang bersifat positif maupun negatif (Mikarsa, 2009:6.4-6.5).

2. Teori Belajar Humanisme

   Teori ini memandang bahwa perilaku manusia ditentukan oleh faktor internal dirinya dan bukan oleh kondisi lingkungan ataupun pengetahuan. Menurut teori belajar humanisme, aktualisasi diri merupakan puncak perkembangan individu. Kebermaknaan perwujudan dirinya itu bahkan bukan saja dirasakan oleh dirinya sendiri, tetapi juga oleh lingkungan sekitarnya. Teori belajar humanisme ini yakin bahwa motivasi belajar harus datang dari dalam diri individu (Mikarsa, 2009:6.6-6.7).

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

3. Teori Belajar Kognitif

Para teoriwan belajar kognitif berpandangan bahwa proses belajar pada manusia melibatkan proses pengenalan yang bersifat kognitif. Menurut mereka, cara belajar orang dewasa berbeda dengan cara belajar anak. Proses belajar orang dewasa melibatkan kemampuan kognitif yang lebih tinggi dibandingkan dengan proses belajar anak (Mikarsa, 2009:6.8-6.9).

4. Teori Belajar Konsep

Konsep ialah suatu abstraksi yang mewakili suatu kelas objek-objek, kejadian-kejadian, kegiatan-kegiatan, atau hubungan-hubungan yang mempunyai atribut-atribut yang sama (Croser 1984). Flavell (1970) mengemukakan tujuh dimensi konsep yaitu (1) atribut, (2) struktur, (3) keabstrakan, (4) keinklusifan, (5) generalitas, (6) ketepatan, (7) kekuatan. Tingkatan-tingkatan pencapaian konsep sebagai berikut : tingkat konkret, tingkat identitas, tingkat klasifikatori dan tingkat formal (Mikarsa, 2009:6.10-6.11).

2.1.2.3 Pengertian Belajar

Banyak para ahli yang merumuskan tentang pengertian belajar, beberapa diantaranya adalah:

1. Belajar Sebagai Keteguhan

Oemar hamalik (2008) menjelaskan bahwa belajar merupakan modifikasi atau memperteguh kelakuan melalui pengalaman.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2. Belajar Sebagai Pemerolehan Konsep

Ahmad susanto (2013) berpendapat belajar adalah suatu aktivitas yang dilakukan seseorang dengan sengaja dalam keadaan sadar untuk memperoleh suatu konsep, pemhaman, atau pengetahuan baru sehingga memungkinkan seseorang terjadinya perubahan perilaku yang relatif tetap baik dalam berpikir, merasa, maupun dalam bertidak.

3. Belajar Sebagai Perubahan Sikap

Helmawati (2016) mendefinisikan belajar sebagai perubahan tingkah laku yang relatif tetap dan terjadi sebagai hasil latihan atau pengalaman. Senada dengan Helmawati (2016), Slameto (2013) juga menjelaskan bahwa belajar merupakan suatu proses usaha yang dilakukan individu untuk memperoleh perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya.

Selain itu, H.C. Witherington dalam Aunurrahman (2014) mengemukakan bahwa belajar merupakan suatu perubahan di dalam kepribadian yang menyatakan diri sebagai suatu pola baru dari interaksi berupa kecakapan, sikap, kebiasaan, kepribadian atau suatu pengertian. (Aunurrahman, 2014:35).

Dengan demikian dapat dipahami—sebagaimana juga telah dipaprkan oleh Abdillah dalam Aunurrahman (2014) bahwa belajar merupakan suatu usaha sadar yang dilakukan oleh individu dalam perubahan tingkah laku baik melalui latihan dan pengalaman yang menyangkut aspek kognitif, afektif dan psikomotorik untuk memperoleh tujuan tertentu (Aunurrahman, 2014:35).

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Berdasarkan uraian pengertian belajar dari beberapa ahli sebagaimana telah peneliti paparkan di atas, maka peneliti dapat mengambil simpulan bahwa yang dimaksud dengan belajar merupakan suatu proses interaksi individu dengan lingkungannya sehingga mengakibatkan suatu perubahan yang berupa tingkah laku, kepandaian, atau kecakapan pada diri individu tersebut dan bersifat tetap atau permanen yang menyangkut aspek kognitif, afektif dan psikomotorik untuk memperoleh tujuan tertentu.

2.1.2.4 Prinsip-prinsip Belajar

Prinsip-prinsip belajar sebagai berikut (Slameto, 2013:27-28):

1. Prinsip Belajar Berdasarkan Prasyarat Belajar

   a. Partisipasi Aktif

      Sebagai prasyarat belajar, partisipasi aktif merupakan salah satu prasyarat yang seyogyanya dimiliki oleh setiap siswa untuk meningkatkan minat dan bimbingan mencapai tujuan intruksional;

   b. Motivasi Pendidik

      Belajar seyogyanya dapat menimbulkan *reinforcement* dan motivasi yang kuat pada siswa untuk mencapai tujuan intruksional. Oleh karena itu, seorang pendidik juga dituntut mampu memberi kesan yang baik pada proses belajar-mengajar;

   c. Keterdukungan Lingkungan

      Dalam proses belajar-mengajar, perlu adanya lingkungan yang menantang sebagai stimulus bagi peserta didik dalam mengembangkan

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

kemampuannya dengan cara melakukan eksplorasi pada lingkungan, sehingga tercipta proses belajar-mengajar yang efektif;

d. Keterdukungan Sosial

Selain keterdukungan lingkungan, peserta didik juga membutuhkan keterdukungan sosial; yaitu interaksi kerja atau belajar kelompok, sehingga menciptakan kelompok sosial yang kuat dalam mengatasi masalah (dalam hal ini proses belajar-mengajar).

2. Hakikat Belajar

a. Kesesuaian Pembelajaran

Belajar merupakan proses kontinyu, maka seyogyanya dilaksanakan tahap demi tahap sesuai dengan perkembangan peserta didik;

b. Belajar Sebagai Proses Penemuan

Belajar adalah proses organisasi, adaptasi, eksplorasi, dan discovery;

c. Kontinuitas Pembelajaran

Belajar adalah proses kongtinguitas (hubungan antara pengertian yang satu degan pengertian yang lain), sehingga, dalam perkembangannya, proses belajar seyogyanya memiliki pertalian sebagai stimulus untuk menimbulkan response yang diharapkan dari peserta didik.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

3. Kesesuaian Bahan Ajar

a. Kesederhanaan Penyajian Bahan Ajar

Belajar bersifat keseluruhan dan materi itu harus memiliki struktur, penyajian sederhana, sehingga siswa mudah menangkap pengertiannya;

b. Disiplin Penyajian Bahan Ajar

Belajar harus dapat mengembangkan kemampuan tertentu sesuai dengan tujuan instruksional yang harus dicapainya.

4. Syarat Keberhasilan Belajar

a. Keterdukungan Sarana

Belajar memerlukan sarana yang cukup, sehigga siswa dapat belajar dengan tenang;

b. Repetisi

Dalam proses belajar perlu ulangan berkali-kali agar pengertian/ ketrampilan /sikap itu mendalam pada siswa.

2.1.2.5 Unsur-unsur Belajar

Gagne berpendapat bahwa belajar merupakan sebuah sistem yang di dalamnya terdapat berbagai unsur yang saling kait-mengait sehingga menghasilkan perubahan perilaku. Beberapa unsur yang dimaksud sebagai berikut (Rifa'i dan Anni, 2012:68-69):

1. Peserta Didik

Istilah peserta didik dapat diartikan sebagai peserta didik, warga belajar, dan peserta pelatihan yang sedang melakukan kegiatan belajar. Peserta didik memiliki organ penginderaan yang digunakan untuk menangkap rangsangan; otak yang digunakan untuk menampilkan kinerja yang menunjukkan apa yang telah dipelajari.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2. Rangsangan *(stimulus)*

   Peristiwa yang merangsang peserta didik disebut stimulus. Banyak stimulus yang berada di lingkungan seseorang. Agar peserta didik mampu belajar optimal, ia harus memfokuskan pada stimulus tertentu yang diminati.

3. Memori

   Memori yang ada pada peserta didik berisi berbagai kemampuan yang berupa pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang dihasilkan dari kegiatan belajar sebelumnya.

4. Respon

   Tindakan yang dihasilkan dari aktualisasi memori disebut respon. Peserta didik yang sedang mengamati stimulus akan mendorong memori memberikan respon terhadap stimulus tersebut. Respon dalam peserta didik diamati pada akhir proses belajar yang disebut dengan perubahan perilaku atau perubahan kinerja *(performance).*

Simpulannya, dalam pelaksanaan kegiatan belajar, keempat unsur yang meliputi peserta didik, rangsangan, memori, serta respon harus ada semua karena masing-masing unsur memegang peran yang sama pentingnya dalam kegiatan belajar tersebut. Apabila salah satu unsur tidak ada maka proses belajar tidak bisa disebut sebagai suatu proses belajar.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2.1.2.6 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Belajar

Belajar sebagai proses atau aktivitas disyaratkan oleh banyak sekali hal-hal atau faktor-faktor. Faktor-faktor yang mempengaruhi belajar itu banyak sekali macamnya, terlalu banyak untuk disebutkan satu per satu. Menurut slameto,

secara umum faktor yang mempengaruhi belajar adalah faktor intern dan faktor ekstern (Slameto, 2013:54).

1. Faktor Internal

   Faktor internal dapat mempengaruhi gaya belajar siswa. Adapun faktor internal dimaksud ialah faktor yang timbul secara jasmani dan faktor yang timbul secara psikis, sebagaimana akan diterangkan oleh peneliti sebagai berikut:

   a. Faktor Jasmani

      Faktor jasmani merupakan faktor yang mempengaruhi gaya belajar peserta didik berdasarkan tingkat kelelahan tubuh. Secara sederhana dapat diartikan bahwa semakin lelah tubuh, maka, performa belajar menurun. Meski demikian, performa belajar faktor jasmani juga dapat dipengaruhi oleh tingkat kesehatan dan cacat tubuh seseorang.

   b. Faktor Psikis

      Faktor psikis dapat mempengaruhi gaya belajar peserta didik. Adapun faktor tersebut akan diterangkan oleh peneliti pada poin-poin di bawah ini:

      1) Intelegensia

         Intelegensia merupakan kecakapan seseorang yang terdiri dari tiga jenis kecakapan, yaitu: (a) kecakapan dalam menghadapi dan menyesuaikan diri dalam situasi yang baru dengan cepat dan efektif; (b) kecakapan seseorang dalam mengetahui atau menggunakan konsep-konsep yang abstrak secara efektir; dan (c) kecakapan dalam mengetahui relasi dan mempelajarinya dengan cepat. Dengan demikian

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

dapat diartikan bahwa intelegensia merupakan kesanggupan seseorang untuk beradaptasi dalam berbagai situasi dan dapat diabstraksikan pada suatu kualitas yang sama.

2) Perhatian

Perhatian menurut Gazali adalah keaktifan jiwa yang dipertinggi, jiwa itu pun semata-mata tertuju kepada suatu objek atau sekumpulan objek. Agar siswa dapat belajar dengan baik, bahan pelajaran seyogyanya disajikan secara menarik, atau dengan cara penyajian pelajaran yang disesuaikan dengan hobi atau bakatnya. Secara sederhana dapat dipahami bahwa perhatian merupakan adalah rasa senang yang timbul sebagai dampak dari ketetarikan untuk memahami dan mempelajari.

3) Minat

Menurut Hilgard dalam Slameto (2013) minat adalah kecenderungan yang tetap untuk memperhatikan dan mengenang beberapa kegiatan. Kegiatan yang diminati seseorang, diperhatikan terus menerus disertai dengan rasa senang dan dari situ diperoleh kepuasan. Jadi minat adalah sesuatu yang timbul karena keinginan sendiri tanpa adanya paksan dari orang lain atau kecenderungan jiwa seseorang kepada sesuatu yang biasanya disertai dengan perasaan senang.

4) Bakat

Menurut Hilgard dalam Slameto (2013) bakat adalah kemampuan untuk belajar. Jadi bakat adalah kemampuan yang dimiliki oleh siswa

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

sejak lahir diperoleh melalui proseses genetik yang akan terealisasi menjadi kecakapan sesudah belajar.

5) Motif

Motif adalah daya upaya yang mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu (sardiman, 2016). Jadi motif adalah keseluruhan daya penggerak di dalam diri siswa yang menimbulkan kegiatan belajar, yang menjamin kelangsungan dalam kegiatan belajar sehingga tujuan yang dikehendaki oleh subjek belajar itu dapat tercapai.

6) Kematangan

Kematangan adalah suatu tingkat/fase dalam pertumbuhan seseorang, dimana alat-alat tubuhnya sudah siap untuk melaksanakan kecakapan baru. Jadi kematangan adalah suatu keadaan yang siap untuk belajar dan melaksanakan kemajuan baru.

7) Kesiapan

Kesiapan menurut Jamies Drever adalah kesediaan untuk memberi response atau beraksi. Jadi kesiapan adalah keadaan dimana seseorang bersedia untuk memberi tanggapan maupun reaksi terhadap hal yang dipelajari.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal belajar merupakan faktor luar yang dapat mempengaruhi gaya belajar peserta didik. Adapun faktor tersebut dapat bersumber dari lingkungan keluarga, sekolah, atau masyarakat, sebagaimana akan diterangkan oleh peneliti sebagai berikut:

a. Orang Tua

Orang tua merupakan madrasah atau sekolah pertama anak, dimana, semakin tinggi tingkat pendidikan orang tua, maka, semakin baik pula perkembangan pendidikan yang dialami dan dirasakan oleh peserta didik. Sebagai contoh, orang tua yang terlalu memanjakan anaknya, dapat mempengaruhi anak bersikap kurang bertanggung jawab dan takut menghadapi tantangan kesulitan. Pada kasus lain, orang tua yang terlalu keras mendidik dapat mengakibatkan anak menjadi penakut.

b. Relasi Keluarga

Relasi keluarga merupakan hubungan keluarga dengan pihak luar. Sebagai contoh, sebuah keluarga petani yang memiliki banyak relasi dengan petani akan membentuk budaya dan cara berpikir ala petani. Atau, sebuah keluarga perwira yang dalam kesehariannya berjibaku dengan keperwiraan dan memiliki banyak relasi dengan perwira akan membentuk budaya dan cara berpikir berpikir yang disiplin dan sangat teratur. Relasi-relasi yang demikian dapat mempengaruhi cara belajar seorang peserta didik karena sejak dini ia sudah dihadapkan dengan bagaimana cara keluarga mencari solusi dan mengatasi masalah.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

c. Suasana Rumah

Suasana rumah merupakan lingkungan terdekat peserta didik dalam belajar. Hal ini dapat dipahami bahwa semakin gaduh dan semrawut sebuah suasana yang ada di rumah, maka tidak akan memberi ketenangan kepada anak untuk belajar. Sebaliknya, suasana yang menyenangkan,

tenang dan tentram akan dapat membuat anak betah di rumah dan dapat belajar dengan baik.

d. Ekonomi

Ekonomi merupakan faktor eksternal paling banyak mempengaruhi belajar peserta didik, dimana, semakin cukup ketertunjangan belajar, maka semakin baik pula peserta didik mencapai hasil belajar yang baik. Meski demikian, ketertunjangan belajar tidak didapat secara gratis atau Cuma-Cuma, namun didapat dengan cara pengadaan dan perawatan ketertunjangan tersebut. Oleh karena itu, semakin tinggi tinggi tingkat ekonomi sebuah keluarga, maka semakin banyak pula ketertunjangan belajar yang dapat dinikmati oleh peserta didik.

e. Perhatian Orang Tua

Perhatian orang tua merupakan dukungan moril orang tua bagi anak untuk belajar, sesuai dengan konsep pendidikan yang diajarkan oleh Ki Hadjar Dewantoro yang telah merumuskan pola pendidikan yang seyogyanya diterapkan di Indonesia, yaitu: (1) *ing ngarso sung tulodo* (orang tua dan guru seyogyanya menjadi teladan bagi peserta didik; (2) *ing madyo mangun karso* (orang tua dan guru seyogyanya menanamkan niat belajar bagi peserta didik); dan (3) *tut wuri handayani* (orang tua dan guru seyogyanya memberikan dukungan moril kepada peserta didik).

f. Latar Belakang Kebudayaan

Tingkat pendidikan atau kebiasaan di dalam keluarga dapat mempengaruhi sikap anak dalam belajar. Oleh karena itu, perlu adanya penanaman

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

kebiasaan-kebiasaan baik bagi anak sebagai upaya dalam mendorongnya semangat untuk belajar.

g. Sekolah

Sekolah memiliki peranan penting dalam menyemai peserta didik menjadi sumberdaya yang siap bersaing di tengah masyarakat sesuai dengan konsep pendidikan yang ditawarkan sekolah. Oleh karena itu, sekolah yang baik seyogyanya mampu memberikan dukungan kepada peserta didik untuk belajar. Adapun dukungan tersebut akan peneliti paparkan pada poin-poin berikut ini:

(1) Metode Mengajar

Guru menggunakan beberapa metode baru dapat membantu meningkatkan kegiatan belajar mengajar dan meningkatkan kegiatan belajar mengajar serta minat siswa untuk belajar.

(2) Kurikulum

Sistem intruksional sekarang menghendaki proses belajar mengajar yang mementingkan kebutuhan siswa. Guru perlu mendalami materi dengan baik, harus mempunyai perencanaan agar dapat melayani siswa secara individual.

(3) Relasi Guru dengan Siswa

Guru yang kurang berinteraksi dengan murid menyebabkan proses belajar mengajar kurang lancar karena siswa merasa jauh dengan guru, sehingga siswa akan segan beradaptasi secara aktif dengan guru.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

(4) Relasi Siswa dengan Siswa.

Guru seyogyanya mampu mengendalikan kelas dengan cara mempererat hubungan antar murid sehingga tercipta kekuatan kelompok untuk bekerja sama dalam hal ini, antar siswa saling mendukung kegiatan belajar-mengajar.

(5) Disiplin Sekolah

Kedisiplinan sekolah erat hubungannya dengan kerajinan siswa sekolah dan belajar siswa. Artinya, untuk mengembangkan motivasi yang kuat, proses belajar siswa perlu disiplin.

(6) Media Pembelajaran

Media pembelajaran merupakan alat bantu mengajar yang dapat menentukan lancar tidaknya kegiatan belajar mengajar. Antara lain seperti buku di perpustakaan, peralatan alat laboratorium atau media lainnya.

(7) Pembagian Waktu Sekolah

Meledakanya jumlah anak yang masuk sekolah dan penambahan gedung sekolah yang kurang, akibatnya ada pembagian dalam kelas yaitu kelas pagi dan kelas sore. Hal tersebut juga berarti bahwa jumlah peserta didik dalam kelas yang terlalu banyak dapat berdampak pada pembelajaran yang kurang efektif.

(8) Standarisasi Pembelajaran

Standarisasi pembelajaran merupakan capaian minimum yang harus dicapai siswa. Standarisasi ini biasanya sudah dirumuskan oleh tim ahli

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

pendidikan yang disesuaikan dengan fase perkembangan pendidikan. Banyak guru berpendirian untuk mempertahankan wibawanya dengan memberikan pelajaran di atas ukuran standar. Akibatnya, anak merasa kurang mampu dan takut kepada guru. Guru dalam menuntut penguasaan kepada murid harus sesuai dengan kemampuan siswa masing-masing, yang penting tujuan yang dirumuskan dapat tercapai.

(9) Keadaan gedung.

Banyaknya siswa dalam satu ruang kelas dapat mengakibatkan ketidak efektifannya kegiatan belajar-mengajar. Oleh karena itu, sekolah seyogyanya membatasi kapasitas jumlah siswa dalam rangka menciptakan proses belajar-mengajar yang efektif.

(10) Metode Belajar

Banyak siswa medapatkan hasil belajar yang kurang maksimal akibat melakukan cara belajar yang salah. Kadang-kadang siswa belajar tidak teratur dan hanya melakukan pelatihan di waktu-waktu ujian saja. Padahal, belajar teratur setiap hari dengan pembagian waktu yang tepat dan cukup istirahat akan lebih meningkatkan hasil belajar.

(11) Tugas rumah,

Seorang guru yang memiliki perhatian terhadap siswanya seyogyanya tidak terlalu banyak memberikan tugas rumah, sehingga anak tidak mempunyai waktu untuk belajar ataupun kegiatan lain.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

h. Masyarakat

(1) Partisipasi Sosial

Partisipasi sosial merupakan kegiatan siswa berpartisipasi dan mengikuti norma adat yang berlaku di masyarakat. Kegiatan ini dapat menguntungkan terhadap perkembangan pribadinya. Meski demikian, perlu juga pembatasan kegiatan siswa dalam masyarakat supaya jangan sampai mengganggu belajarnya. Jika mungkin memilih kegiatan yang mendukung belajar.

(2) Media Massa

Di zaman yang penuh dengan teknologi dewasa ini, tidak dapat dihindari arus informasi media masa. Media massa yang baik seyogyanya memberi pengaruh yang baik terhadap siswa dan belajarnya. Sebaliknya media massa yang buruk juga berpengaruh buruk terhadap siswa. Oleh karena itu, sudah menjadi hak siswa untuk mendapatkan bimbingan dan kontrol yang cukup bijaksana dari pihak orang tua dan pendidik; baik dalam keluarga, sekolah dan masyarakat.

(3) Pertemanan

Pertemanan merupakan sarana yang baik bagi siswa mengembangkan partisipasi sosial; seorang anak perlu bergaul dengan anak lain, tetapi perlu diawasi agar jangan sampai mendapatkan teman bergaul yang kurang baik pengaruhnya, karena perbuatan yang kurang baik akan mudah menular pada orang lain.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

(4) Norma Sosial

Merupakan aturan dan undang-undang tidak tertulis yang berlaku dalam sebuah masyarakat, seperti, bentuk kehidupan masyarakat sekitar yang sedikit banyak memberikan pengaruh pada pertumbuhan anak dan belajar siswa. Maka perlu pengusahakan lingkungan yang baik agar dapat memberi pengaruh positif terhadap anak sehingga dapat belajar dengan sebaik–baiknya.

Penelitian ini peneliti mengambil dua faktor yang memiliki hubungan dalam mempengaruhi hasil belajar siswa yaitu faktor kesehatan yang dapat dilihat dari asupan gizi yang diperoleh oleh peserta didik dan faktor metode belajar yang dapat dilihat dari faktor internal dan ekternal siswa belajar.

2.1.2.7 Kesulitan Belajar

Setiap siswa datang ke sekolah tidak lain untuk belajar agar menjadi orang yang berilmu pengetahuan di kemudian hari. Sebagian besar waktu tersedia digunakan untuk belajar di sekolah maupun di rumah. Tiada hari tanpa belajar adalah ungkapan yang tepat bagi siswa. Prestasi belajar yang memuaskan dapat diraih oleh setiap siswa jika mereka dapat belajar secara wajar, terhindar dari berbagai ancaman, hambatan, dan gangguan. Namun, sayangnya ancaman, hambatan, dan gangguan dialami oleh siswa tertentu. Sehingga mereka mengalami kesulitan dalam belajar. Disimpulkan bahwa kesulitan belajar adalah suatu kondisi dimana siswa tidak dapat belajar secara wajar, disebabkan adanya ancaman, hambatan, ataupun gangguan dalam belajar (Djamarah, 2011:233-235).

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Faktor–faktor penyebab kesulitan belajar dapat ditinjau dari berbagai sudut pandang. Seperti Muhibbin Syah melihatnya dari sudut intern dan ekstern siswa. Menurutnya faktor–faktor intern siswa meliputi gangguan atau kekurangmampuan psiko-fisik siswa, yakni rendahnya kapasitas intelektual/intelegensi siswa, labilnya emosi dan sikap, serta gangguan indra penglihatan dan pendengaran. sedangkan faktor ekstern siswa meliputi semu situasi dan kondisi lingkungan sekitar (keluarga, masyarakat, sekolah) yang tidak mendukung aktivitas belajar siswa. Jika sudut pandang diarahkan pada aspek lainnya, maka faktor-faktor penyebab kesulitan belajar siswa dapat dibagi menjadi faktor siswa, sekolah, keluarga, dan masyarakat sekitar (Djamarah, 2011:235-236).

2.1.2.8 Cara Mengatasi Kesulitan Belajar

Usaha mengatasi kesulitan belajar tidak bisa diabaikan dengan kegiatan mencari faktor–faktor yang diduga sebagai penyebabnya. Karena itu, mencari sumber–sumber penyebab wajib dilakukan secara akurat, afektif dan efisien. Langkah–langkah mengatasi kesulitan belajar dapat dilakukan melalui enam tahap, yaitu (Djamarah, 2011:249-255):

1. Pengumpulan data

   Sumber penyebab kesulitan belajar diperlukan banyak informasi. Untuk memperoleh informasi perlu diadakan pengamatan langsung terhadap objek yang bermasalah. Teknik observasi, interviu (wawancara) ataupun teknik dokumentasi dapat dilakukan untuk mengumpulkan data.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2. Pengolahan data

Data yang telah terkumpul tidak ada artinya jika tidak diolah secara cermat karena data yang terkumpul masih mentah, belum dianalisis dengan seksama. Langkah–langkah pengolahan data sebagai berikut:

a. Identifikasi Kasus

Merupakan kegiatan yang dilakukan oleh pendidik dalam mengamati masalah-masalah yang menjadi kendala dalam dunia pendidikan. Secara sederhana dapat diartikan bahwa semakin pendidik mampu mengidentifikasi masalah yang terjadi dalam dunia pendidikan, semakin ia memiliki keinginan untuk memperbaiki.

b. Perbandingan antar Kasus

Merupakan kegiatan pengamatan lanjutan oleh pendidik dalam mengidentifkasi masalah-masalah pendidikan. Jika identifikasi kasus pendidikan hanya dilakukan pada satu titik, maka, kegitan perbandingan antar kasus dilakukan dengan mengidentifikasi masalah di titik yang lain sehingga sampling kasus dapat digeneralisasi dan dicari pemecahannya.

c. Perbandingan dengan Hasil Tes

Merupakan kegiatan menguji keabsahan data yang telah dikumpulkan dari berbagai titik. Hal ini dilakukan sebagai relefansi langkah pemecahan terhadap kasus yang berkembang. Artinya, jika kasus yang tengah terjadi tidak memiliki masalah yang signifikan, maka pemecahannya pun tidak perlu dilebih-lebihkan.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

d. Menarik Kesimpulan

Penarikan kesimpulan merupakan catatan akhir untuk pengetahuan pendidik atau pengamat pendidikan selanjutnya. Hal ini dilakukan sebagai langkah untuk menjadikan kegiatan belajar-mengajar memiliki kesinambungan dalam membangun sumber daya dan peradaban kemanusian. Adapun proses penarikan kesimpulan ini memiliki beberapa tahapan sebagai berikut:

(1) Diagnosis

Diagnosis adalah keputusan mengenai hasil pengolahan data. Diagnosis dapat berupa jenis kesulitan belajar siswa dan sumber penyebab kesulitan belajar siswa. Untuk mendapatkan hasil yang menyakinkan sebaiknya minta bantuan tenaga ahli.

(2) Prognosis

Keputusan yang diambil berdasarkan diagnosis menjadi dasar kegiatan prognosis. Dalam prognosis dilakukan kegiatan penyususnan dan penetapan program mengenai bantuan yang harus diberikan kepada siswa untuk membantunya keluar dari kesulitan belajar dengan menggunakan rumus 5W + 1H.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

(3) Treatment

Treatment adalah perlakuan. Perlakuan di sini dimaksudkan adalah pemberian bantuan kepada siswa yang mengalami kesulitan belajar sesuai program yang telah disusun pada tahap prognosis. Bentuk treatment yang mungkin dapat diberikan adalah bimbingan belajar

individu maupun kelompok, remedial teaching, bimbingan orang tua dan pemberian bimbingan pribadi.

(4) Evaluasi

Evaluasi di sini dimaksudkan untuk mengetahui apakah treatment yang diberikan berhasil atau tidak. Artinya ada kemajuan atau tidak, siswa dapat dibantu keluar dari lingkaran masalah kesulitan belajar, atau gagal sama sekali. Jika berhasil treatment dapat dilanjutkan, tetapi jika gagal perlu diadakan pengecekan kembali dari tahap pengambilan data sampai tahap evaluasi.

2.1.2.9 Cara Memotivasi Belajar Siswa

Motivasi dalam belajar kadangkala naik begitu pesat tetapi juga kadang turun secara drastis. Karena itu, perlu ada semacam cara untuk memotivasi siswa. Optimalisasi pengalaman maupun kemampuan siswa perlu dilakukakan untuk memotivasi siswa. Hal ini dapat dilakukan dengan cara, antara lain: (1) biarkan siswa menangkap sesuai kemampuan dan pengalamannya, (2) kaitkan pengalaman belajar saat ini dengan pengalaman masa lalu dan kemampuan siswa, (3) lakukan penggalian pengalaman dan kemampuan yang dimiliki siswa misalnya melalui tes lisan atau tertulis, dan (4) beri kesempatan siswa untuk membandingkan apa yang sekarang dipelajari dengan kemampuan dan pengalaman yang telah dimilikinya (Siregar & Nara, 2014:56).

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2.1.2.10 Teknik Memotivasi Belajar Siswa

Ada banyak cara bagi pendidik dalam memotivasi siswanya belajar dengan baik. Adapun teknik memotivasi yang dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut (Uno, 2016:34-35):

1. Pujian Langsung

   Pujian secara langsung merupakan bentuk pernyataan penghargaan sacara verbal. Cara yang paling mudah dan efektif untuk meningkatkan motivasi belajar siswa karena disamping menyenangkan siswa, pernyataan verbal mengandung makna interaksi dan pengalaman pribadi secara langsung antara siswa dan guru.

2. Stimulus Nilai Harian

   Merupakan salah satu teknik motivasi dengan cara menggunakan nilai ulangan harian sebagai pemacu keberhasilan. Pengetahuan atas hasil pekerjaan merupakan cara untuk meeningkatkan motif belajar siswa.

3. Stimulus Rasa Ingin Tahu

   Merupakan salah satu teknik motivasi dengan cara menimbulkan rasa ingin tahu bagi siswa. Rasa ingin tahu biasanya muncul sebagai refleksi dari suasana keragu–raguan, ketidaktentuan, kebuntuan menghadapi masalah, penemuan hal baru, dan pemecahan teka–teki. Oleh karena itu, seorang pendidik seyogyanya mampu menyela rasa ingin tahu siswa untuk mengetahui pola pendidikan yang seyogyanya diterapkan dalam proses belajar mengajar.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

4. *Surprise*

   Yaitu kegitan memunculkan sesuatu yang tidak diduga oleh siswa. Dalam upaya ini, guru sebenarnya bermaksud untuk menimbulkan rasa ingin tahu siswa.

5. Hadiah

   Menjadikan tahap dini dalam belajar mudah bagi siswa. Memberikan semacam hadiah bagi siswa pada tahap pertama agar siswa bersemangat untuk belajar selanjutnya.

6. Penyederhanaan Materi

   Menggunakan materi yang dikenal siswa sebagai contoh dalam belajar. menggunakan sesuatu yang dikenal siswa untuk menjelaskan sesuatu yang baru atau belum dipahami siswa, dapat diterima dan diingat lebih mudah.

7. Keunikan Konsep

   Gunakan kaitan unik dan tak terduga untuk menerapkan suatu konsep dan prinsip yang telah dipahami. Sesuatu yang unik, tak terduga, dan aneh lebih dikenang oleh siswa daripada sesuatu yang biasa–biasa saja.

8. Kontinuitas Pembelajaran

   Menuntut siswa untuk menggunakan hal–hal yang telah dipelajari sebelumnya. Dengan ini siswa dapat menguatkan pemahaman atau pengetahuannya tentang hal–hal yang telah dipelajarinya.

9. Permainan

   Mengunakan stimulasi dan permainan. Simulasi merupakan upaya untuk menerapkan sesuatu yang dipelajari melalui tindakan langsung. Stimulasi

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

maupun permainan merupakan proses menarik bagi siswa. Sesuatu yang menarik akan menjadi bermakna dan lestari dingat, dipahami serta dihargai.

10. Pelibatan Demonstrasi

Memberikan kesempatan kepada siswa untuk memperlibatkan kemahirannya di depan umum. Hal itu akan menimbulkan rasa bangga dan dihargai oleh umum sehingga akan meningkatkan motif belajar siswa.

2.1.3 Hasil Belajar

2.1.3.1 Pengertian Hasil Belajar

Hasil adalah hal yang tentu yang diharapkan dalam melakukan kegiatan. Kegiatan/proses belajar tentu juga akan diperoleh hasil yang disebut hasil belajar. Hasil belajar seringkali digunakan sebagai ukuran untuk mengetahui seberapa jauh siswa menguasai materi dan bahan yang sudah diajarkan. Pengertian hasil belajar berdasarkan para ahli, antara lain menurut Rifa'i dan Anni (2012:69), "hasil belajar adalah perubahan tingkah laku yang diperoleh peserta didik setelah mengalami kegiatan belajar". Sedangkan pendapat Juliah (dalam Jihad dan Haris, 2012:15) yang menyatakan bahwa hasil belajar adalah segala sesuatu yang menjadi milik siswa sebagai akibat dari kegiatan belajar yang dilakukannya. Berdasarkan Pengertian yang dikemukakan oleh Sudjana (2016:22) hasil belajar adalah kemampuan-kemampuan yang dimiliki siswa setelah ia menerima pengalaman belajarnya. Susanto (2013:5) menambahkan tentang makna hasil belajar, yaitu perubahan-perubahan yang terjadi pada diri siswa, baik yang menyangkut aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Secara sederhana, yang

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

dimaksud dengan hasil belajar adalah kemampuan yang diperoleh anak setelah melalui kegiatan belajar.

Kegiatan pembelajaran atau kegiatan instruksional, biasanya guru menetapkan tujuan belajar. Siswa dikatakan berhasil dalam belajar apabila mencapai tujuan-tujuan belajar. Berdasarkan pendapat beberapa ahli di atas dapat disimpulkan bahwa hasil belajar adalah perubahan tingkah laku baik yang menyangkut aspek kognitif, afektif, psikomotor dimana perubahan ini terjadi secara bertahap dan terjadi akibat pengalaman belajarnya.

2.1.3.2 Klasifikasi Hasil Belajar

Bloom mengemukakan taksonomi mencakup tiga ranah, yaitu ranah kognitif, afektif dan psikomorik. Hamdani (2011: 151) mengemukakan bahwa isi kawasan taksonomi tersebut, yaitu :

1. Ranah Kognitif

   Ranah kognitif adalah subtaksonomi yang mengungkapkan kegiatan mental yang sering berawal dari tingkat pengetahuan sampai tingkat yang paling tinggi, yaitu evaluasi. Ranah kognitif terdiri enam tingkatan dengan aspek belajar yang berbeda-beda, yaitu :

   a. Mengingat (*Remember*)

      Tujuan instrusional pada level ini menuntut siswa untuk mampu mengingat informasi yang telah diterima sebelumnya, misalnya fakta, terminologi, rumus, strategi pemecahan masalah dan sebagainya.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

b. Memahami (*Understand*)

Kategori pemahaman dihubungkan dengan kemampuan untuk menjelaskan pengetahuan dan informasi yang telah diketahui dengan kata-kata sendiri.

c. Mengaplikasikan (*Apply*)

Penerapan merupakan kemampuan untuk menggunakan atau menerapkan informasi yang telah dipelajari ke dalam situasi yang baru serta, memecahkan berbagai masalah yang timbul dalam kehidupan sehari-hari.

d. Menganalisis (*Analyse*)

Tingkat menganalisis merupakan kemampuan untuk mengidentifikasi, memisahkan dan membedakan komponen-komponen atau elemen suatu fakta, konsep, pendapat, asumsi, hipotesis atau kesimpulan, dan memeriksa setiap komponen tersebut untuk melihat ada tidaknya kontradiksi.

e. Mengevaluasi (*Evaluate*)

Tingkatan mengevaluasi dimaknai sebagai kemampuan seorang dalam mengkaitkan dan menyatukan berbagai elemen dan unsur pengetahuan yang ada sehingga terbentuk pola baru yang lebih menyeluruh.

f. Mencipta (*Create*)

Tingkatan ini merupakan level tertinggi, yang mengharapkan siswa mampu membuat penilaian dan keputusan tentang nilai suatu gagasan, metode, produk atau benda dengan menggunakan kriteria tertentu. Jadi, evaluasi lebih condong pada bentuk penilaian biasa daripada sistem evaluasi.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2. Ranah Afektif (Sikap dan Perilaku)

Untuk memperoleh gambaran tentang kawasan tujuan instruksional afektif secara utuh, berikut ini merupakan tiap tingkat yang berurutan:

a. Tingkat Pemerolahan (*receiving*)

Yaitu proses pembentukan sikap dan perilaku dengan cara membangkitkan kesadaran tentang adanya stimulus tertentu yang mengandung estetika.

b. Tingkat Tanggap *(responding*)

Tingkat tanggap memiliki beberapa pengertian yang dapat dilihat dari segi perilaku yang baru dan segi pembiasaan psikis, sebagaimana akan diterangkan oleh peneliti sebagai berikut:

(1) Tanggap terhadap Perilaku Baru

Tanggapan dilihat dari segi pendidikan dimaknai sebagai perilaku baru dari siswa sebagai manifestasi dari pendapatnya yang timbul akibat adanya stimulus saat ia belajar.

(2) Tanggap sebagai Pembiasaan Psikis

Tanggapan dilihat dari segi psikologi perilaku (*behavior psychology*) adalah segala perbuatan perilaku organisme yang terdidik atau yang timbul karena adanya rangsangan.

c. Tingkat Menilai (*valuing*)

Menilai dapat dimaknai sebagai pengakuan, lisensi, atau legitimasi terhadap kompetensi yang dimiliki oleh seorang peserta didik. Adapun tingkat menilai dapat ditinjau dari segi objektif dan subjektif pendidik sebagaimana berikut:

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

(1) Penilaian Objektif

Pengakuan secra obyektif (jujur) bahwa siswa itu obyektif, sistem atau benda tertentu mempunyai kadar manfaat.

(2) Penilaian Subjektif

Kemauan untuk menerima suatu obyek atau kenyataan setelah seseorang itu sadar bahwa obyek tersebut mempunyai nilai atau kekuatan, dengan cara menyatakan dalam bentu sikap atau perilaku positif atau negatif.

d. Tingkat Organisasi (*organization*)

Merupakan kompetensi pendidik dalam membangun konsep pendidikan, baik secara akademis yang memiliki keterhubungan dengan ranah kognisi dan hasil belajar, maupun ranah sosialis yang memiliki keterhubungan dengan ranah moral dan norma yang berkembang di masyarakat, sebagaimana akan diterangkan oleh peneliti sebagai berikut:

(1) Organisasi Nilai Akademis

Proses konseptualisasi nilai-nilai dan menyusun hubungan antar nilai-nilai tersebut, kemudian memilih nilai-nilai yang terbaik untuk diterapkan.

(2) Organisasi Nilai Sosial

Kemungkinan untuk mengorganisasikan nilai-nilai, menentukan hubungan antar nilai dan menerima bahwa suatu nilai itu lebih dominan dibanding nilai yang lain apabila kepadanya diberikan berbagai nilai.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

e. Tingkat karakterisasi atau pembentukan pola hidup (*characterization by a value of value complex*).

Karakterisasi adalah sikap dan perbuatan yang secara konsisten dilakukan oleh seseorang selaras dengan nilai-nilai yang dapat diterimanya, sehingga sikap dan perbuatan itu seolah-olah telah menjadi ciri-ciri pelakunya.

f. Ranah Psikomotor (*pxychomotor domain*)

Ranah psikomotor adalah kawasan yang berorientasi kepada keterampilan motorik yang berhubungan dengan anggota tubuh, atau tindakan (*action*) yang memerlukan koordinasi antara syaraf dan otot. Dalam literatur tujuan ini tidak banyak ditemukan penjelasannya dan lebih banyak dihubungkan dengan latihan menulis, berbicara dan olahraga serta bidang studi berkaitan dengan ketrampilan.

Berdasarkan pendapat-pendapat tersebut di atas, maka dapat diketahui bahwa hasil belajar siswa ada tiga yaitu aspek kognitif, aspek afektif dan aspek psikomotorik. Dari ketiga aspek tersebut peneliti membatasi aspek hasil belajar dalam ranah kognitif yaitu nilai hasil UTS semester 2.

2.1.3.3 Faktor–faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar

Hasil belajar dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Berdasarkan teori Gestalt hasil belajar siswa dipengaruhi oleh dua hal, siswa itu sendiri dan lingkungannya (Susanto, 2016:12).

1. Faktor Kognitif

Siswa, dalam arti kemampuan berpikir atau tingkah laku intelektual, motivasi, minat, dan kesiapan siswa, baik jasmani maupun rohani.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2. Faktor Behavioris

Lingkungan, yaitu sarana dan prasarana, kompetensi guru, kreativitas guru, sumber–sumber belajar, metode serta dukungan lingkungan, keluarga, lingkungan.

Pendapat yang senada dikemukakan oleh Wasliman, hasil belajar yang dicapai oleh siswa merupakan interaksi antara faktor internal dan eksternal (Susanto, 2013:12).

1. Faktor Internal

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

2. Faktor Eksternal

Faktor yang berasal dari luar diri siswa yang mempengaruhi hasil belajar yaitu keluarga, sekolah dan masyarakat. Keadaan keluarga berpengaruh terhadap hasil belajar siswa. keluarga yang morat-marit keadaan ekonominya, pertengkaran suami istri, perhatian orangtua yang kurang terhadap anaknya, serta kebiasaan sehari-hari berperilaku yang kurang baik dari orangtua dalam kehidupan sehari-hari berpengaruh dalam hasil belajar siswa.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2.1.3.4 Indikator Hasil Belajar

Indikator merupakan karakteristik terhadap apa yang akan diukur. Hasil belajar siswa dapat dilihat dari tiga ranah yaitu kognitif, afektif, dan psikomotor. Hasil belajar kognitif lebih sering digunakan guru untuk mengukur tingkat

kemampuan siswa namun hasil belajar psikomotor dan afektif juga harus menjadi bagian dari hasil penilaian dalam proses pembelajaran di sekolah. Hasil belajar digunakan oleh guru untuk dijadikan ukuran atau kriteria dalam mencapai suatu tujuan pendidikan. Berdasarkan teori dari Sudjana (2016:30) dapat disimpulkan bahwa indikator hasil belajar afektif adalah religius, jujur, santun, percaya diri, toleransi, disiplin, kerja keras, gotong royong, komunikatif, dan tanggungjawab. Sedangkan hasil belajar psikomotor menurut Syah (2009:218) dapat dilihat dari (a) kecakapan mengkoordinasikan gerakan mata, tangan, kaki, dan anggota tubuh lainnya, (b) kefasihan melafalkan atau mengucapkan, (c) kecakapan membuat mimik dan gerakan jasmani.

2.1.3.5 Kesiapan Belajar

Kesiapan adalah keseluruhan kondisi seseorang yang membuatnya siap untuk memberi respon/jawaban di dalam cara tertentu terhadap suatu situasi. Penyesuaian kondisi pada suatu saat akan berpengaruh atau kecenderungan untuk memberi respon. Menurut Thorndike kesiapan adalah prasyarat untuk belajar berikutnya (Slameto, 2013:113-114).

Readiness sebagai kesiapan belajar adalah suatu kondisi seseorang yang telah dipersiapkan untuk melakukan suatu kegiatan, maksud melakukan suatu kegiatan yaitu kegiatan belajar, misalnya mempersiapkan buku pelajaran sesuai dengan jadwal, mempersiapkan kondisi badan agar siap ketika belajar di kelas dan mempersiapkan perlengkapan belajar yang lainnya (Djamarah, 2008:39).

Menurut Slameto (2013:115) prinsip-prinsip kesiapan meliputi: a) Semua aspek perkembangan berinteraksi (saling mempengaruhi), b) Kematangan jasmani

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

dan rohani adalah perlu untuk memperoleh manfaat dari pengalaman, c) Pengalaman-pengalaman mempunyai pengaruh yang positif terhadap kesiapan, d) Kesiapan dasar untuk kegiatan tertentu terbentuk dalam periode tertentu selama masa pembentukan dalam masa perkembangan.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kesiapan meliputi (Djamarah, 2008:39):

1. Kesiapan fisik

   Misalnya tubuh tidak sedang dalam keadaan sakit (juga jauh dari gangguan lesu, mengantuk dan lainnya).

2. Kesiapan psikis

   Misalnya adanya keinginan untuk belajar, mampu berkonsentrasi dengan baik dalam menerima materi pelajaran dan adanya motivasi intrinsik.

3. Kesiapan materiil

   Misalnya ada bahan yang dipelajari atau dikerjakan berupa buku bacaan, catatan dan lain-lain.

2.1.4 Aktivitas Belajar

2.1.4.1 Pengertian Aktivitas Belajar

Aktivitas istilah umum yang dikaitkan dengan keadaan bergerak, eksplorasi dan berbagai repson lainnya terhadap rangsangan sekitar. Sedangkan belajar adalah modifikasi atau memperteguh kelakuan melalui pengalaman (*learning is defined as the modification or strengthening of behavior through experiencing*) (Hamalik, 2014:27).

Belajar bukanlah berproses dalam kehampaan. Tidak pula pernah sepi dari berbagai aktivitas, tidak pernah terlihat orang yang belajar tanpa melibatkan

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

aktivitas raganya. Apalagi bila aktivitas belajar itu berhubungan dengan masalah belajar menulis, mencatat memandang, membaca, mengingat, berfikir, atau praktek (Djamarah, 2011:38).

Aktivitas kehidupan manusia sehari-hari hampir tidak pernah dapat terlepas dari aktivitas belajar, baik ketika seseorang melakukan aktivitas sendiri, maupun di dalam suatu kelompok tertentu. Dipahami ataupun tidak dipahami, sesungguhnya sebagian besar aktivitas di dalam kehidupan sehari-hari kita merupakan aktivitas belajar (Aunurrahman, 2016:33).

Jadi, aktivitas belajar adalah keseluruhan kegiatan siswa yang dilakukan selama proses pembelajaran yang sudah berlangsung yang bersifat fisik maupun mental.

2.1.4.2 Prinsip – prinsip Aktivitas Belajar

Prinsip aktivitas belajar dilihat dari sudut pandangan ilmu jiwa, maka yang menjadi fokus perhatian adalah komponen manusiawi yang melakukan aktivitas dalam belajar-mengajar, yaitu siswa dan guru. Prinsip aktivitas belajar yang berorientasi pada pandangan ilmu jiwa, yaitu :

1. Pandangan ilmu jiwa lama

   Teori ini menyatakan seseorang bagaikan kertas putih yang tidak tertulis. Maksudnya, dalam dunia pendidikan yang memberi bentuk dan mengatur isi dari kertas itu adalah guru, karena gurulah yang harus aktif sedangkan siswa bersifat reseptif. Gurulah yang selalu aktif dalam menentukan bahan pelajaran, meneliti, menguraikan, memecahkan masalah, mengadakan perbandingan, dan membuat ikhtisar. Siswa hanya mendengarkan, mencatat,

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

menjawab bila ditanya. Siswa hanya bekerja keras atas perintah guru, menurut cara yang ditentukan oleh guru dan berfikir menurut arah yang telah digariskan oleh guru.

2. Pandangan ilmu jiwa modern

   Siswa harus dipandang sebagai organisme yang mempunyai dorongan untuk berkembang. Oleh sebab itu, tugas guru adalah membimbing dan menyediakan kondisi agar siswa dapat mengembangkan bakat dan potensinya. Dalam hal ini, siswalah yang beraktivitas, berbuat dan harus aktif sendiri (Sardiman, 2016:97-99).

2.1.4.3 Jenis – jenis Aktivitas Belajar

Aktivitas siswa tidak cukup hanya mendengarkan dan mencatat seperti yang lazim terdapat disekolah-sekolah tradisional. Sardiman mengutip pendapat Paul D. Dierich membagi aktivitas belajar menjadi 8 kelompok, sebagai berikut (Sardiman, 2016: 99):

1. Visual activities (kegiatan visual)

   Kegiatan visual merupakan kegiatan yang melibatkan penglihatan untuk kegiatan belajar. Adapun yang termasuk di dalamnya misalnya membaca, memperhatikan gambar, demonstrasi, memperhatikan percobaan, memperhatikan pekerjaan orang lain.

2. Oral activities (kegiatan lisan)

   Kegiatan lisan merupakan kegiatan yang melibatkan lidah atau ucap dalam kegiatan belajar, seperti: menyatakan, merumuskan, bertanya, memberi saran, mengeluarkan pendapat, mangadakan wawancara, diskusi, interupsi.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

3. Listening activities (kegiatan mendengarkan)

   Kegiatan mendengar merupakan kegiatan yang melibatkan telinga dalam kegiatan belajar, sebagai contoh: mendengarkan uraian, percakapan, diskusi, musik, pidato.

4. Writing activities (kegiatan menulis)

   Kegiatan menulis merupakan kegiatan yang melibatkan tangan dalam kegiatan belajar, seperti: menulis cerita, karangan, laporan, angket, menyalin.

5. Drawing activities (kegiatan menggambar)

   Kegiatan menggambar merupakan kegiatan yang melibatkan tangan dan imajinasi dalam kegiatan belajar, misalnya: melukis, membuat grafik, peta, diagram.

6. Motor activities (kegiatan metrik)

   Kegiatan motorik merupakan kegiatan yang melibatkan tubuh, pemikiran, dan norma sosial dalam kegiatan belajar. Adapun yang temaksud di dalamnya antara lain melakukan percobaan, membuat kontruksi, model mereparasi, bermain, berkebun, berternak.

7. Mental activities (kegiatan mental)

   Kegiatan mental merupakan kegiatan yang melibatkan memori dan pemikiran dalam kegiatan belajar sebagai contoh: menanggapi, menginggat, mecahkan soal, menganalisis, melihat hubungan, mengambil keputusan.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

8. Emotional activities (kegiatan emosional)

   Kegiatan emosional merupakan kegiatan yang melibatkan rasa dan keinginan dalam kegiatan belajar seperti menaruh minat, rasa bosan, gembira, bersemangat, bergairah, berani, tenang, gugup.

2.1.4.4 Nilai Aktivitas Belajar

Penggunaan asas aktivitas dalam proses pembelajaran bagi para peserta didik mengandung nilai, antara lain:

1. Nilai Empirik

   Merupakan nilai yang diambil dari para siswa mencari pengalaman sendiri dan langsung mengalami sendiri.

2. Nilai Kepribadian

   Merupakan nilai yang diambil dari karakteristik siswa dalam mengembangkan seluruh aspek pribadinya secara integral.

3. Nilai Sosial

   Merupakan nilai yang diambil dari kerjasama yang harmonis di kalangan siswa.

4. Nilai Peminatan dan Bakat

   Merupakan nilai yang diambil dari para siswa bekerja menurut minat dan kemampuan sendiri.

5. Nilai Opini

   Merupakan nilai yang diambil dari disiplin kelas secara wajar dan suasana belajar yang demokratis.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

6. Nilai Pengabdian

   Merupakan nilai yang diambil dari hubungan sekolah dengan masyarakat, dan hubungan antara orangtua atau wali dengan guru.

7. Nilai Observasi dan Penelitian

   Merupakan nilai yang diambil dari penyelenggaraan pengajaran secara realistis dan konkret sehingga mengembangkan pemahaman dan berpikir kritis serta menghindarkan verbalitas.

8. Nilai Institusi

   Merupakan nilai yang diambil dari apakah pengajaran di sekolah atau institusi terkait menjadi hidup sebagaimana aktivitas dalam kehidupan di masyarakat.

2.1.4.5 Aktivitas Belajar Siswa

1. Aktivitas belajar dengan melihat

   Melihat adalah mengarahkan penglihatan ke suatu objek. Di kelas, seorang siswa melihat papan tulis yang berisikan tulisan baru saja guru tulis. Tulisan yang siswa lihat menimbulkan kesan dan selanjutnya tersimpan dalam otak. Tapi perlu diingat bahwa tidak semua aktivitas melihat berarti belajar. Aktivitas melihat dalam arti belajar di sini adalah aktivitas melihat yang bertujuan sesuai dengan kebutuhan untuk mengadakan perubahan tingkah laku yang positif (Djamarah, 2011:39-40).

2. Aktivitas belajar dengan mendengar

   Medengarkan adalah salah satu aktivitas belajar. setiap orang yang belajar disekolah pasti ada aktivitas mendengarkan. Ketika seorang guru menggunakan metode ceramah, maka setiap siswa diharuskan mendengarkan

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

apa yang guru sampaikan. Dalam mendengarkan apa yang diceramahkan itu tidak dibenarkan adanya hal-hal yang mengganggu jalannya ceramah. Karena hal itu bisa mengganggu konsentrasi belajar (Djamarah, 2011:38).

3. Aktivitas belajar dengan membaca

   Aktivitas membaca adalah aktivitas yang paling banyak dilakukan selama belajar di sekolah. Membaca disini tidak mesti membaca buku belaka, tetapi juga membaca majalah, koran, tabloid, catatan hasil belajar dan hal-hal lainnya yang berhubungan dengan kebutuhan belajar. membaca identik dengan mencari ilmu pengetahuan agar menjadi cerdas, dan mengabaikannya berarti kebodohan. Orang membaca buku dengan berbagai cara agar dapat belajar. Dengan demikian, pemahaman diri sendiri sangat penting, sehingga dapat memilih teknik yang mana yang lebih sesuai dengan karakteristik pribadi (Djamarah, 2011:41-42).

4. Aktivitas belajar dengan menulis

   Menulis merupakan kegiatan yang tidak terpisahkan dari aktivitas belajar. Dalam pendidikan tradisional kegiatan menulis merupakan aktivitas yang sering dilakukan. Perlu diketahui bahwa tidak setiap menulis adalah belajar. Menulis yang termasuk sebagai aktivitas belajar yaitu apabila dalam menulis itu orang menyadari kebutuhan dan tujuannya, serta menggunakan seperangkat tertentu agar catatan itu nantinya berguna bagi pencapaian tujuan belajar. Catatan sangat berguna untuk menampung sejumlah informasi, yang tidak hanya bersifat fakta-fakta, malainkan juga terdiri atas materi hasil analisis dari bahan bacaan (Djamarah, 2011:40-41).

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2.1.5 Hakikat Pembelajaran

2.1.5.1 Pengetian Pembelajaran

Beberapa ahli telah mendefinisikan tentang pengertian pembelajaran, beberapa diantaranya sebagai berikut:

1. Pembelajaran sebagai Sarana Interaksi

   Menurut UU Sisdiknas No.20 tahun 2003, pembelajaran diartikan sebagai proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar (Susanto, 2013:19)

2. Pembelajaran sebagai Sarana Penyerapan

   Briggs menyatakan pembelajaran adalah seperangkat peristiwa yang mempengaruhi peserta didik sedemikian rupa sehingga peserta didik itu memperoleh kemudahan. (Rifa'i dan anni, 2012:157)

3. Pembelajaran sebagai Sarana Penggalian Bakat

   Gagne menyatakan bahwa pembelajaran merupakan serangkaian peristiwa eksternal peserta didik yang dirancang untuk mendukung proses internal belajar. (Rifa'i dan anni, 2012:157)

4. Pembelajaran sebagai Sarana Pembangunan Peradaban

   Susanto (2013: 19), pembelajaran adalah penyederhanaan kata belajar dan mengajar (BM), proses belajar mengajar (PBM), atau kegiatan belajar mengajar (KBM), dimana melalui proses tersebut peradaban kemanusiaan dibangun.

Dari berbagai pendapat tentang hakikat pembelajaran sebagaimana telah dipaparkan di atas, peneliti berupaya menarik simpulan bahwa yang dimaksud

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

dengan pembelajaran adalah suatu usaha yang dirancang dan dilakukan oleh guru dengan mempengaruhi peserta didik sedemikian rupa sehingga peserta didik itu memperoleh kemudahan dalam penyerapan pengetahuan sebagai langkah pengabdian di masyarakat di kemudian hari.

2.1.5.2 Ciri–ciri Pembelajaran

Darsono dalam Hamdani (2011) berpendapat bahwa ciri-ciri pembelajaran dapat dilihat sebagai berikut:

1. Pembelajaran dengan Sistem

   Merupakan pembelajaran yang diselenggarakan secara sadar dan direncanakan secara sistematis;

2. Pembelajaran dengan Motivasi

   Merupakan pembelajaran dengan menumbuhkan perhatian dan motivasi siswa dalam belajar;

3. Pembelajaran dengan Tantangan

   Merupakan pembelajaran dengan menyediakan bahan ajar yang menarik perhatian dan menantang;

4. Pembelajaran dengan Media

   Merupakan pembelajaran dengan menggunakan alat bantu belajar yang tepat dan menarik;

5. Pembelajaran dengan Suasana

   Merupakan pembelajaran dapat menciptakan suasana belajar yang aman dan menyenangkan bagi siswa;

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

6. Pembelajaran dengan Proses Adaptasi

   Merupakan pembelajaran dengan membuat siswa siap menerima pelajaran melalui konversi materi sebagai proses adaptasi;

7. Pembelajaran Interaktive

   Merupakan pembelajaran dengan menekankan keaktifan siswa, sehingga ia mandiri dan tidak bergantung pada guru atau pendidik (Hamdani, 2011:47).

Peneliti dapat menyimpulkan bahwa pembelajaran harus dilakukan secara sadar, sistematis, kreatif, kondusif agar siswa tertarik pada pembelajaran dan menumbuhkan motivasi positif pada diri siswa.

2.1.5.3 Komponen–komponen Pembelajaran

Apabila pembelajaran ditinjau dari pendekatan sistem, dalam prosesnya akan melibatkan berbagai komponen, yaitu:

1. Pembelajaran dan Tujuan

   Tujuan, secara eksplisit, diupayakan melalui kegiatan pembelajaran *instructional effect*, biasanya berupa pengetahuan dan ketrampilan atau sikap yang dirumuskan secara eksplisit dalam tujuan pembelajaran.

2. Pembelajaran dan Subjek

   Subjek belajar, dalam sistem pembelajaran merupakan komponen utama karena berperan sebagai subjek sekaligus objek.

3. Pembelajaran dan Materi

   Materi pelajaran, merupakan komponen utama dalam proses pembelajaran karena meteri pelajaran akan memberi warna dan bentuk kegiatan pembelajaran.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

4. Pembelajaran dan Strategi

   Strategi pembelajaran, merupakan pola umum mewujudkan proses pembelajaran yang dinyakini efektivitasnya untuk mencapai tujuan pembelajaran.

5. Pembelajaran dan Materi

   Media pembelajaran, alat atau wahana yang digunakan guru dalam proses pembelajaran untuk membantu menyampaikan pesan pembelajaran. Media pembelajaran berfungsi meningkatkan peranan strategi pembelajaran.

6. Pembelajaran dan Saran Penunjang

   Penunjang, dalam sistem pembelajaran adalah fasilitas belajar, sumber belajar, alat pelajaran, bahan pelajaran, dan semacamnya. Penunjang berfungsi memperlancar dan mempermudah terjadinya proses pembelajaran (Rifa'I & anni, 2012:159)

Pembelajaran akan mendapatkan hasil yang maksimal apabila keenam komponen tersebut terpenuhi. Peningkatan kualitas pembelajaran tidak akan tercapai tanpa ada keterkaitan antara komponen-komponen di dalamnya.

2.1.5.4 Model–model Pembelajaran

Macam–macam model yang cocok dalam pembelajaran bahasa jawa antara lain:

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

1. Model Pembelajaran Langsung

   Model ini adalah salah satu model dalam CTL. CTL (*Contextual Teaching and Learning*) atau Pendekatan kontekstual. CTL merupakan konsep belajar yang membantu guru mengaitkan antara materi yang diajarkan dengan situasi

dunia nyata siswa dan mendorong siswa membuat hubungan antara pengetahuan yang dimilikinya dengan penerapannya dalah kehidupan sehari–hari. CTL dapat diterapkan dalam kurikulum apa saja, bidang studi apa saja, dan kelas yang bagaimanapun keadaannya. Fase-fase model pembelajaran langsung adalah 1) fase 1: menyampaikan tujuan dan mempersiapkan siswa; 2) fase 2: mendemostrasikan pengetahun atau keterampilan; 3) fase 3: membimbing pelatihan; 4) fase 4: mengecek pemahaman dan memberikan umpan balik; 5) fase 5: memberikan pelatihan untuk pelatihan lanjutan dan penerapan (Aqib,2013: 1 & 11).

2. Model Fleming

Model ini mencakup empat kategori utama pembelajaran, antara lain:

a. Pembelajaran visual

Merupakan pembelajaran yang di dalamnya terdapat ide–ide, konsep–konsep, dan informasi lain yang diasosiasikan dengan gambar–gambar dan teknik–teknik.

b. Pembelajaran auditoris

Merupakan pembelajaran yang di dalamnya seseorang belajar melalui pendengaran.

c. Pembelajaran membaca dan menulis

Merupakan pembelajaran yang di dalamnya seseorang cenderung belajar dengan cara mencatat dan membaca apa saja yang ia dengarkan dan peroleh dari lingkungan sekitar.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

d. Pembelajaran kinestetik dan taktil

Merupakan pembelajaran yang di dalamnya proses belajar dilakukan oleh siswa yang melaksanakan aktivitas fisik, daripada mendengar ceramah atau melihat pertunjukan (Huda,2014:180-181).

3. Model pembelajaran berdasarkan 4 pilar pendidikan

UNESCO menetapkan empat pilar pendidikan yang harus diperhatikan secara sungguh–sungguh oleh pendidik dalam mencapai efektivitas belajar,, yaitu:

a. Belajar untuk menguasai ilmu pengetahuan (*learning to know)*

Seorang guru seyogyanya berfungsi sebagai fasilitator dalam pembelajaran. Guru dituntut berperan aktif sebagai teman sejawat dalam dialog dengn siswa, dalam mengembangkan penguasaan pengetahuan maupun ilmu tertentu.

b. Belajar untuk menguasai keterampilan (*learning to do*)

Sekolah hendaknya memfasilitasi untuk mengaktualisasikan keterampilan, bakat dan minat siswa. Walaupun bakat dan minat siswa banyak dipengaruhi unsure keturunan, tumbuh kembangnya bakat dan minat siswa bergantung pada lingkungan siswa.

c. Belajar untuk hidup bermasyarakat (*learning to live together)*

Sekolah hendaknya mempersiapkan siswa untuk hidup bermasyarakat. Situasi bermasyarakat hendakna dikondisikan di lingkungan pendidikan. Kebiasaan hidup bersama, saling menghargai, terbuka, memberi dan menerima perlu ditumbuhkembangkan.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

d. Belajar untuk mengembangkan diri secara maksimal (*learning to be)*

Pengembangan diri secara maksimal erat hubungannya dengan bakat dan mnat, perkembangan fisik dan kejiwaan, tipologi pribadi siswa, serta kondisi lingkungannya (Hamdani, 2011:195).

2.1.6 Hakikat Bahasa Jawa

2.1.6.1 Hakikat Bahasa

Bahasa digunakan sebagai sarana berkomunikasi antara manusia dengan manusia lainnya. Menurut Departemen Pendidikan Nasional (2005:3) menerangkan bahwa bahasa pada hakikatnya adalah ucapan pikiran dan perasaan manusia secara teratur, yang mempergunakan bunyi sebagai alatnya.

Douglas Brown menyatakan bahwa hakikat bahasa adalah (Tarigan, 2009:3):

1. Bahasa adalah sistem suara

   Bahasa adalah sistem suara memiliki pengertian bahwa bahasa dibangun melalui suara. Meski demikian, suara saja tidak cukup, namun ada sistem yang membentuk suara sehingga ia dapat dimakanai.

2. Bahasa adalah seperangkat lambang atau simbol arbitrer

   Pemahaman ini dapat diketahui bahwa pemerolehan bahasa secara historis tidak dapat dicatat dan diagendakan. Bahasa lahir secara natural dan arbitrer; dalam artian, sebuah kata dalam bahasa bahkan tidak bisa dimaknai tanpa penggalian adat dan budaya si penutur bahasa. Lambang–lambang tersebut terutama sekali bersifat vokal, namun mungkin juga bersifat visual karena lambang–lambang tersebut mengandung makna konvensional.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

3. Bahasa adalah alat komunikasi

   Pemahaman ini dapat diketahui bahwa bahasa merupakan pembeda antara manusia dengan makhluk Tuhan yang lain. Bahasa dipergunakan manusia sebagai catatan masa silam untuk kemaslahatan masa depan, sehingga peradaban kemanusiaan tercipta melalui bahasa. Bahasa beroperasi dalam suatu masyarakat bahasa atau budaya yang hakikatnya bersifat kemanusiaan; diperoleh semua orang atau bangsa dengan cara yang hampir bersamaan.

2.1.6.2 Bahasa Jawa

Bahasa Jawa merupakan bahasa pertama penduduk Jawa yang tinggal di Propinsi Jawa Tengah, Daerah Istimewa Yogyakarta, Jawa Timur, Banten, Lampung, sekitar Medan, daerah–daerah transmigrasi di Indonesia, di antaranya sebagian provinsi Riau, Jambi, Kalimantan Tengah, dan beberapa tempat di luar negeri, yaitu Suriname, Belanda, New Caledonia, dan Pantai Barat Johor (Wedhawati, 2010:1).

Menurut Poerbatjaraka, bahasa Jawa termasuk keluarga bahasa Austronesia. Kelompok bahasa ini dipergunakan oleh segala bangsa yang asli yang bertempat tinggal di kepulauan di sebelah tenggara benua Asia, batas di sebelah utara ialah pulau Formosa, di sebelah barat pulau Madagaskar dan Lantarke timur hingga pantai barat benua Amerika Selatan. Oleh karena itu, nama Austronesia itu tak berapa banyak dipakai orang, maka disini nama itu diganti dengan Indonesia (Setiyanto, 2010:18).

Fungsi utama bahasa Jawa adalah sebagai alat komunikasi masyarakat. Dalam berkomunikasi, orang Jawa sangat memperhatikan *unggah–ungguhing*

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

basa. Kepribadian seseorang bisa dicitrakan dalam bentuk kemampuan berbahasa. Penggunaan bahasa secara tepat akan mendatangkan sikap hormat. Pilihan kata yang benar menyebabkan urusan menjadi lancar. Bahasa yang ditujukan pada orang lain disebut *unggah–ungguhing basa*. Unggah ungguhing basa pada dasarnya dibagi menjadi tiga yaitu basa ngoko, basa madya, dan basa krama (Setiyanto, 2010:26). Sedangkan Rohmadi dan Hartono (2011:7) menyatakan bahwa fungsi bahasa Jawa dalam kedudukannya sebagai bahasa daerah adalah (1) lambang kebanggaan daerah, (2) lambang identitas daerah, dan (3) alat perhubungan di dalam keluarga dan masyarakat daerah.

2.1.6.3 Tujuan Pembelajaran Bahasa Jawa

Permendiknas nomor 22 tahun 2006 menyatakan bahwa mata pelajaran bahasa Jawa merupakan bagian dari muatan lokal. Rohmadi dan Hartono (2011: 9) menjelaskan bahwa mata pelajaran muatan lokal bertujuan agar siswa dapat : (1) mengenal dan menjadi lebih akrab dengan lingkungan alam, sosial dan budayanya, (2) memiliki bekal kemampuan dan keterampilan serta pengetahuan mengenai daerahnya berguna bagi dirinya maupun lingkungan masyarakat pada umumnya, dan (3) memiliki sikap dan perilaku yang selaras dengan nilai-nilai/ aturan-aturan yang berlaku di daerahnya, serta melestarikan dan mengembangkan nilai-nilai luhur budaya setempat dalam rangka menunjang pembangunan nasional.

2.1.6.4 Ruang Lingkup Pembelajaran Bahasa Jawa

Ruang lingkup muatan lokal Bahasa, Sastra dan Budaya Jawa mencakup komponen kemampuan berbahasa, kemampuan bersastra, kemampuan berbudaya

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

yang meliputi aspek-aspek mendengarkan, berbicara, membaca, dan menulis. Berdasarkan standar kompetensi lulusan SD/MI mata pelajaran muatan lokal (bahasa Jawa) berdasarkan surat keputusan gubernur jawa tengah nomor: 423.5/5/2010, pelaksanaan pembelajaran bahasa Jawa di Sekolah Dasar mencakup keterampilan berbahasa meliputi:

1. Mendengarkan

   Memahami wacana lisan yang didengar baik teks sastra maupun nonsastra dalam berbagai ragam bahasa berupa cerita teman, teks karangan, pidato, pesan, cerita rakyat, cerita anak, geguritan, tembang macapat, dan cerita wayang.

2. Berbicara

   Menggunakan wacana lisan untuk mengungkapkan pikiran, perasaan, baik sastra maupun nonsastra dengan menggunakan berbagai ragam bahasa berupa menceritakan berbagai keperluan, mengungkapkan keinginan, menceritakan tokoh wayang, mendeskripsikan benda, menanggapi persoalan faktual/ pengamatan, melaporkan hasil pengamatan, berpidati, dan mengapresiasikan tembang.

3. Membaca

   Menggunakan berbagai keterampilan membaca untuk memahami teks sastra maupun nonsastra dalam berbagai ragam bahasa berupa teks bacaan, pidato, cerita rakyat, percakapan, geguritan, cerita anak, cerita wayang, dan huruf jawa.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

4. Menulis

   Melakukan berbagai keterampilan menulis baik sastra maupun nonsastra dalam berbagai ragam bahasa untuk mengungkapkan pikiran, perasaan, dan informasi berupa karangan sederhana, surat, dialog, laporan, ringkasan, parafrase, geguritan, dan huruf Jawa.

Struktur kurikulum SD meliputi subtansi pembelajaran yang ditempuh dalam satu jenjang pendidikan. Struktur kurikulum SD disusun berdasarkan standar kompetensi lulusan dan standar kompetensi mata pelajaran yang dapat digunakan sebagai pedoman dalam penentuan lulusan siswa. Berikut ini merupakan Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar berdasarkan Standar Isi mata pelajaran bahasa Jawa kelas V semester II.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Tabel 2.2 Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar
Mata Pelajaran Bahasa Jawa Kelas V Semester II

NO	STANDAR KOMPETENSI	KOMPETENSI DASAR
1.	MENDENGARKAN Mampu mendengarkan dan memahami wacana lisan melalui pembacaan teks cerita rakyat dan tembang macapat.	1.1 Mendengarkan cerita rakyat 1.2 Mendengarkan tembang *mijil*
2.	BERBICARA Mampu mengungkapkan pendapat dan perasaan secara lisan, mendeskripsikan benda dan menanggapi persoalan faktual sesuai dengan unggah ungguh.	2.1 Mendeskripsikan benda di sekitar. 2.2 Menanggapi persoalan faktual menggunakan ragam bahasa yang santun.
3.	MEMBACA Mampu membaca dan memahami teks cerita anak, membaca indah dan membaca huruf Jawa.	3.1 Membaca cerita anak. 3.2 Membaca indah (misalnya geguritan). 3.3 Membaca kalimat sederhana berhuruf Jawa yang menggunakan pasangan.
4.	MENULIS Mampu menulis laporan sederhana dalam ragam bahasa Jawa tertentu dan menulis huruf Jawa.	4.1 Menulis laporan sederhana hasil pelaksanaan tugas. 4.2 Menulis kalimat sederhana berhuruf Jawa menggunakan pasangan.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2.1.6.5 Pengukuran dan Penilaian Bahasa Jawa

Pengukuran adalah suatu upaya atau aktivitas untuk mengetahui pembelajaran sebagaimana adanya, meliputi hasil belajar, proses belajar pembelajaran, mereka yang terlibat dalam belajar (siswa dan guru). Pengukuran merupakan salah satu kegiatan di dalam evaluasi atau penilaian. Hasil pengukuran selalu dinyatakan dalam bentuk bilangan dari pengukuran kemampuan siswa (kognitif, afektif, psikomotor). Pengukuran dalam bidang pendidikan erat kaitannya dengan tes. Selain dengan tes, terkadang juga menggunakan nontes. Jika tes dapat memberikan informasi tentang kemampuan kognitif dan psikomotor, nontes dapat memberikan informasi kemampuan afektif siswa (Hamdani, 2011:300 & 301).

Penilaian atau evaluasi adalah suatu aktivitas yang bermaksud menentukan nilai belajar (baik-tidaknya, berhasil-tidaknya, memadai-tidaknya), belajar yang meliputi hasil belajar, proses belajar, dan mereka yang terlibat dalam belajar (siswa dan guru). Penilaian pendidikan adalah proses pengumpulan dan pengolahan informasi untuk menentukan pencapaian hasil belajar siswa. Prinsip-prinsip penilaian hasil belajar yaitu valid, objektif, transparan, adil, terpadu, menyeluruh dan berkesinambungan, bermakna, sistematis, akuntabel, serta beracuan kriteria (Hamdani, 2011:300 & 301).

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Jadi, pengukuran dan penilaian bahasa Jawa adalah suatu upaya atau aktivitas untuk mengetahui dan menentukan nilai belajar berdasarkan kemampuan (kognitif, afektif dan psikomotor) siswa dalam pembelajaran bahasa Jawa. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan dokumentasi dari hasil pengukuran dan

penilaian hasil belajar berdasarkan kemampuan kognitif siswa dalam pembelajaran bahasa Jawa yang telah dilakukan oleh guru. Pengukuran dan penilaian yang berdasarkan aspek kognitif seperti mengingat, memahami, mengaplikasikan, menganalisis, mengevaluasi, dan menciptakan.

2.1.7 Hubungan Sarapan Pagi dengan Hasil Belajar

Menurut para ahli gizi, sedikitnya 30 persen total energi tubuh harus dipenuhi saat makan pagi. Karena itu, para orang tua seyogyanya membujuk anaknya untuk membiasakan diri sarapan pagi. Sarapan pagi bukanlah sekedar mengganjal perut selama sekolah, tetapi lebih dari itu untuk mendukung prestasi belajar. Makan pagi berpengaruh terhadap kecerdasan otak, terutama daya ingat anak (Ratnawati, 2001:92).

Contoh manfaat sarapan pagi adalah meningkatkan kerja otak, selama tidur otak tidak berhenti bekerja dan membutuhkan pasokan segar glukosa (gula darah) sebagai bahan bakar. Kurangnya gula darah bisa mempengaruhi kerja otak dan dapat mengalami kesulitan konsentrasi karena saat tidur, kita tidak makan apapun. Maka sarapan pagi sangat penting untuk menormalkan gula darah agar otak dapat bekerja secara maksimal, dengan belajar/bekerja secara maksimal maka hasil belajar/bekerja akan juga optimal.

Jadi sarapan pagi dengan hasil belajar memiliki hubungan. Anak yang melakukan sarapan pagi disekolah akan belajar secara maksimal dan mudah berkonsentrasi saat belajar sehingga hasil belajar menjadi optimal.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2.1.8 Hubungan Aktivitas Belajar dengan Hasil Belajar

Aktivitas kehidupan manusia sehari-hari hampir tidak pernah dapat terlepas dari aktivitas belajar, baik ketika seseorang melakukan aktivitas sendiri, maupun di dalam suatu kelompok tertentu. Dipahami ataupun tidak dipahami, sesungguhnya sebagian besar aktivitas di dalam kehidupan sehari-hari kita merupakan aktivitas belajar (Aunurrahman,2016:33).

Hasil adalah hal yang tentu diharapkan dalam melakukan aktivitas. Aktivitas/proses belajar tentu juga akan diperoleh hasil yang disebut hasil belajar. Hasil belajar sering kali digunakan sebagai ukuran untuk mengetahui seberapa jauh siswa menguasai materi dan bahan yang sudah diajarkan. Jadi dapat disimpulkan semakin baik aktivitas belajar, maka semakin baik juga hasil belajarnya.

2.1.9 Hubungan Sarapan Pagi dan Aktivitas Belajar dengan Hasil Belajar

Sarapan pagi adalah makanan yang dikonsumsi ketika pagi sebelum beraktivitas, yang terdiri atas makanan pokok serta lauk pauk atau makanan lainnya. Jumlah dari makanan yang dikonsumsi ketika sarapan pagi / makan pagi kurang lebih 1/3 dari makanan sehari. Makan pada pagi hari ibarat mengisi bahan bakar untuk kendaraan. Tidak peduli seberapa sibuk hari ini, namun jika bahan bakarnya habis, maka harus mengisi agar kendaraan tetap berjalan. Begitu juga dengan sarapan pagi, sesibuk apa pun kegiatannya harus makan pagi agar tubuh tetap sehat (Tilong, 2012:159).

Aktivitas kehidupan manusia sehari-hari hampir tidak pernah dapat terlepas dari aktivitas belajar, baik ketika seseorang melakukan aktivitas sendiri, maupun

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

di dalam suatu kelompok tertentu. Dipahami ataupun tidak dipahami, sesungguhnya sebagian besar aktivitas di dalam kehidupan sehari-hari kita merupakan aktivitas belajar (Aunurrahman,2016:33).

Hasil adalah hal yang tentu diharapkan dalam melakukan aktivitas. Aktivitas/proses belajar tentu juga akan diperoleh hasil yang disebut hasil belajar. Hasil belajar seringkali digunakan sebagai ukuran untuk mengetahui seberapa jauh siswa menguasai materi dan bahan yang sudah diajarkan.

Simpulan dari pengertian sarapan pagi, aktivitas belajar, dan hasil belajar, sarapan pagi dan aktivitas belajar yaitu memiliki hubungan dalam menentukan keberhasilan belajar. Semakin baik sarapan pagi dan aktivitas belajar, maka hasil belajar yang diperoleh juga semakin baik

2.1.10 Karakteristik Siswa Sekolah Dasar

Karakteristik siswa sekolah dasar berbeda – beda. Piaget menyatakan bahwa setiap anak memiliki cara tersendiri dalam menginterpretasikan dan beradaptasi dengan lingkungannya. Menurut Piaget, setiap anak memiliki struktur kognitif yang disebut *schemata*, yaitu sistem konsep yang ada dalam pikiran sebagai hasil pemahaman terhadap objek yang ada dalam lingkungannya. Perilaku belajar anak sangat dipengaruhi oleh aspek-aspek dari dalam diri dan lingkungannya (Susanto 2016:78).

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Menurut Piaget, tahap-tahap perkembangan kognitif dalam teori Piaget mencakup (Rifa'i dan Anni, 2012:32),:

1. Tahap sensorimotorik (0 – 2 tahun)

   Tahap ini bayi menyusun pemahaman dunia dengan mengkoordinasikan pengalaman indera (sensori) mereka (seperti melihat dan mendengar) dengan gerakan motorik (otot) mereka (menggapai, menyentuh). Pada awal tahap ini, bayi hanya memperlihatkan pola reflektif untuk beradaptasi dengan dunia dan menjelang akhir tahap ini bayi menunjukkan pola sensorimotorik yang lebih kompleks.

2. Tahap praoperasional (2 – 7 tahun)

   Tahap pemikiran ini lebih bersifat simbolis, egoisentris dan intuitif, sehingga tidak melibatkan pemikiran operasional.

3. Tahap Operasional Konkrit (7 – 11 tahun)

   Tahap ini anak mampu mengoperasionalkan berbagai logika, namun masih dalam bentuk benda kongkrit. Penalaran logika menggantikan penalaran intuitif, namun hanya pada situasi konkrit dan kemampuan untuk menggolong–golongkan sudah ada namun belum bisa memecahkan masalah abstrak.

4. Tahap operasional formal (7 – 15 tahun)

   Tahap ini anak sudah mampu berpikir abstrak, idealis, dan logis. Pemikiran operasional formal tampak lebih jelas dalam pemecahan problem verbal, seperti anak dapat memecahkan problem walau disajikan secara verbal (A = B dan B = C).

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Berdasarkan teori penahapan perkembangan kognitif Piaget, dapat diketahui bahwa anak usia sekolah dasar berada pada tahapan operasional konkret (usia 7 – 11 tahun). Pada rentang usia ini anak mulai menunjukkan perilaku belajar yang berkembang, yang ditandai dengan ciri-ciri sebagai berikut (Susanto, 2013:79):

1. Anak mulai memandang dunia secara objektif, bergeser dari satu aspek situasi ke aspek lain secara reflektif dan memandang unsur-unsur secara serentak.
2. Anak mulai berpikir secara operasional, yakni anak mampu memahami aspek-aspek kumulatif materi, seperti: volume, jumlah, berat, luas, panjang, dan pendek. Anak juga mampu memahami tentang peristiwa-peristiwa yang konkret.
3. Anak dapat menggunakan cara berpikir operasional untuk mengklasifikasi benda-benda yang bervariasi beserta tingkatannya.
4. Anak mampu membentuk dan menggunakan keterhubungan aturan-aturan, prinsip ilmiah sederhana, dan menggunakan hubungan sebab akibat.
5. Anak mampu memahami konsep substansi, volume zat cair, panjang, pendek, lebar, luas, sempit, ringan, dan berat.

Masa usia sekolah dasar terbagi menjadi dua yaitu masa kelas rendah dan kelas tinggi. Adapun ciri-ciri siswa pada masa kelas tinggi (9 atau 10 sampai 12 atau 13 tahun) adalah (Dirman dan Juarsih, 2014:59):

1. Minat terhadap kehidupan praktis sehari-hari yang konkrit.
2. Amat realistik, rasa ingin tahu dan ingin belajar.
3. Menjelang akhir masa ini telah ada minat kepada hal-hal atau mata pelajaran khusus sebagai mulai menonjolnya bakat-bakat khusus.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

4. Sampai usia 11 tahun siswa membutuhkan guru atau orang dewasa lainnya untuk menyelesaikan tugas dan memenuhi keinginannya.
5. Pada masa ini siswa memandang nilai (angka raport) sebagai ukuran tepat mengenai prestasi sekolahnya.
6. Gemar membentuk kelompok sebaya untuk bermain bersama dalam permainan itu mereka tidak terikat lagi dengan aturan permainan tradisional (yang sudah ada) mereka membuat peraturan sendiri.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa siswa usia sekolah dasar berada pada tahap operasional konkrit, siswa mampu mengoperasionalkan logikanya, namun masih dalam bentuk benda konkrit dan belum bisa berpikir secara abstrak. Siswa kelas lima tergolong usia kelas tinggi yang memiliki karakteristik realistik, memiliki rasa ingin tahu tinggi, gemar membentuk kelompok sebaya untuk bermain, membutuhkan guru atau orang dewasa lain. Jadi, pada masa ini siswa memerlukan kondisi lingkungan keluarga yang baik sebagai tempat tumbuh dan berkembang. Selain itu motivasi juga penting untuk menunjang siswa mencapai hasil belajar yang baik.

2.1.11 Ketrampilan Dasar Mengajar Guru

Keterampilan dasar mengajar bagi guru diperlukan agar guru dapat melaksanakan perannya dalam pengelolaan proses pembelajaran, sehingga pembelajaran dapat berjalan secara efektif dan efisien.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Beberapa keterampilan dasar mengajar guru sebagai berikut (Sanjaya, 2013:33-47):

1. Keterampilan dasar bertanya

Keterampilan bertanya, bagi seorang guru merupakan keterampilan yang sangat penting untuk dikuasai karena melalui keterampilan ini guru dapat menciptakan suasana pembelajaran lebih bermakna. Para ahli percaya pertanyaan yang baik memiliki dampak yang positif terhadap siswa, di antaranya : meningkatkan partisipasi siswa secara penuh dalam proses pembelajaran, meningkatkan kemampuan berpikir siswa, membangkitkan rasa ingin tahu siswa, dan memusatkan siswa pada masalah yang sedang dibahas.

Mengingat begitu pentingnya peranan bertanya dalam proses pembelajaran, maka setiap guru harus memiliki keterampilan bertanya untuk menjamin kualitas pembelajaran. Agar proses bertanya dapat berhasil membelajarkan siswa, ada teknik-teknik atau cara bertanya dengan baik. Teknik-teknik bertanya dengan baik sebagai berikut :

1) Tunjukkan keantusiasan dan kehangatan
2) Berikan waktu secukupnya kepada siswa untuk berpikir
3) Atur lalu lintas bertanya jawab
4) Hindari pertanyaan ganda
5) Berikan pertanyaan secara berjenjang
6) Gunakan pertanyaan-pertanyaan untuk melacak

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2. Keterampilan dasar memberikan penguatan *(reinforcement)*

Keterampilan dasar penguatan adalah segala bentuk respons yang merupakan bagian dari modifikasi tingkah laku guru terhadap tingkah laku siswa, yang bertujuan untuk memberikan informasi atau umpan balik bagi siswa atas perbuatan atau responsnya yang diberikan sebagai dorongan atau koreksi. Ada dua jenis penguatan yang bisa diberikan oleh guru, yaitu penguatan yang diungkapkan dengan kata-kata (verbal) dan penguatan yang diungkapkan melalui bahasa isyarat (nonverbal). Terdapat beberapa hal yang harus diperhatikan dalam memberikan penguatan agar penguatan itu dapat meningkatkan motivasi pembelajaran antara lain: kehangatan dan keantusiasan, kebermaknaan, gunakan penguatan yang bervariasi dan berikan penguatan dengan segera.

3. Keterampilan variasi stimulus

Variasi stimulus adalah keterampilan guru untuk menjaga agar iklim pembelajaran tetap menarik perhatian, tidak membosankan, sehingga siswa menunjukkan sikap antusias dan ketentuan, penuh gairah, dan berpartisipasi aktif dalam setiap langkah kegiatan pembelajaran. Ada tiga jenis variasi stimulus yang dapat dilakukan guru, yaitu:

1) Variasi pada waktu melaksanakan proses pembelajaran

untuk menjaga agar proses pembelajaran tetap kondusif, ada teknik-teknik yang dapat dilakukan antara lain: penggunaan variasi suara, pemusatan perhatian, kebisuan guru, mengadakan kontak pandang dan gerak guru.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2) Variasi dalam menggunakan media/alat bantu pembelajaran

Guru perlu menggunakan variasi dalam penggunaan media dan alat pembelajaran supaya proses komunikasi berjalan dengan efektifdan pesan yang ingin disampaikan dapat diterima secara utuh. Variasi penggunaan media dan alat pembelajaran dapat dilakukan sebagai berikut:

a. Variasi media yang dapat dilihat *(visual)* seperti menggunakan gmbar, *slide*, foto, bagan, dan lain-lain.

b. Variasi alat atau media yang dapat didengar *(auditif)* seperti menggunakan radio, musik, deklamasi, puisi dan lain sebagainya.

c. Variasi alat atau bahan yang dapat diraba, dimanipulasi, dan digerakkan *(motorik)* seperti berbagai macam peraga, model dan lain sebagainya. Pemanfaatan media semacam ini dapat menarik perhatian siswa, sebab siswa dapat secara langsung membentuk dan memperagakan kegiatannya, baik secara perorangan ataupun secara kelompok.

3) Variasi dalam melakukan pola interaksi.

Guru perlu membangun interaksi antara siswa dengan lingkungannya secara penuh dengan memberikan kesempatan seluas-luasnya kepada siswa untuk berinteraksi dengan lingkungannya. Guru perlu menggunakan variasi interaksi dua arah, yaitu pola interaksi siswa-guru-siswa, bahkan pola interaksi yang multiarah.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

4. Keterampilan membuka dan menutup pelajaran

Membuka pelajaran adalah mempersiapkan mental dan perhatian siswa agar siswa terpusat pada hal-hal yang akan dipelajari. Secara khusus tujuan membuka pelajaran adalah untuk menarik perhatian siswa, menumbuhkan motivasi belajar siswa dan memberikan acuan atau rambu-rambu tentang pembelajaran yang akan dilakukan, yang dapat dilakukan dengan:

1) Menyakinkan siswa bahwa materi belajar berguna untuk dirinya
2) Melakukan hal-hal yang dianggap aneh bagi siswa
3) Melakukan interaksi yang menyenangkan
4) Membangun suasana akrab sehingga siswa merasa dekat
5) Menimbulkan rasa ingin tahu
6) Mengaitkan materi belajar dengan kebutuhan siswa
7) Mengemukakan tujuan yang akan dicapai serta tugas yang harus dilakukan
8) Menjelaskan langkah-langkah pembelajaran, sehingga siswa memahami apa yang harus dilakukan
9) Menjelaskan kemampuan yang harus dimiliki setelah pembelajaran berlangsung

Menutup pelajaran adalah kegiatan untuk mengakhiri pelajaran dengan maksud untuk memberikan gambaran menyeluruh pelajaran tentang apa yang telah dipelajari serta keterkaitan dengan pengalaman sebelumnya, mengetahui tingkat keberhasilan siswa dan guru dalam pelaksanaan proses pembelajaran. Menutup pelajaran dapat dilakukan dengan cara : merangkum atau membuat garis-garis besar persoalan yang baru dibahas, mengorganisasikan kegiatan

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

yang telah dilakukan untuk membentuk pemahaman baru, dan memberikan tindak lanjut serta saran-saran untuk memperluas wawasan yang berhubungan dengan materi pelajaran yang telah dibahas.

5. Keterampilan mengelola kelas

   Pengelolaan kelas adalah keterampilan guru menciptakan dan memelihara kondisi belajar yang optimal dan mengembalikannya manakala terjadi hal-hal yang dapat mengganggu suasana pembelajaran. Perilaku yang dapat mengganggu iklim belajar mengajar seperti tidak adanya perhatian dan perilaku mengganggu. Untuk menghindari perilaku yang dapat mengganggu iklim belajar mengajar dapat dilakukan teknik-teknik berikut ini : penciptaan kondisi belajar yang optimal, menunjukkan sikap tanggap, memusatkan perhatian, memberikan petunjuk dan tujuan yang jelas, serta memberi teguran dan penguatan.

2.1.12 Peranan Guru

Peranan guru akan senantiasa menggambarkan pola tingkah laku yang diharapkan dalam berbagai interaksinya baik dengan siswa (yang terutama), sesama guru, maupun dengan staf yang lain. Sebab baik disadari atau tidak bahwa sebagian dari waktu dan perhatian guru banyak dicurahkan untuk menggarap proses belajar-mengajar dan berinteraksi dengan siswa. Ada beberapa peranan guru dalam kegiatan belajar-mengajar sebagai berikut:

1. Informator

   Guru sebagai pelaksana cara mengajar informative, laboratorium, studi lapangan dan sumber informasi kegiatan akademik maupun umum. Dalam

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

pada itu berlaku teori komunikasi berikut : teori stimulus-respon, teori *dissonance-reduction*, dan teori pendekatan fungsional.

2. Organisator

   Guru sebagai organisator, pengelola kegiatan akademik, silabus, *workshop*, jadwal pelajaran dan lain-lain. Komponen-komponen kegiaatan belajar mengajar diorganisasikan sedemikian rupa sehingga dapat mencapai efektivitas dan efesiensi dalam belajar pada diri siswa.

3. Motivator

   Guru harus dapat merangsang dan memberikan dorongan serta *reinforce-ment* untuk mendinamisasikan potensi siswa, menumbuhkan aktivitas dan kreativitas, sehingga akan terjadi dinamika di dalam proses belajar mengajar.

4. Pengarah/director

   Guru dalam hal ini harus dapat membimbing dan mengarahkan kegiatan belajar siswa sesuai dengan tujuan yang dicita-citakan.

5. Inisiator

   Guru dalam hal ini sebagai pencetus ide-ide dalam proses belajar. Ide-ide itu merupakan ide-ide kreatif yang dapat dicontoh oleh siswanya.

6. Transmitter

   guru juga akan bertindak selaku penyebar kebijaksanaan pendidikan dan pengetahuan dalam kegiatan belajar.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

7. Fasilitator

   Guru dalam hal ini akan memberikan fasilitas atau kemudahan dalam proses belajar mengajar, sehingga interaksi belajar-mengajar akan berlangsung secara efektif.

8. Mediator

   Guru diartikan sebagai penengah dalam kegiatan belajar siswa, dapat juga diartikan penyedia media.

9. Evaluator

   Guru harus berhati-hati dalam memberikan nilai atau kriteria keberhasilan. Dalam hal ini tidak cukup hanya dilihat dari bisa atau tidaknya mengerjakan mata pelajaran yang diujikan, tetapi masih perlu ada pertimbangan-pertimbangan yang sangat unik dan kompleks, terutama yang menyangkut perilaku dan *values* yang ada pada masing-masing mata pelajaran (Sardiman, 2016:144 – 146).

Untuk mendapatkan hasil yang optimal, sebaiknya guru melakukan kegiatan mengajar dengan hati. Adapun ciri–ciri guru mengajar dengan hati yaitu:

1. Datanglah ke kelas dengan cinta
2. Bertemu dan menyapa siswa sambil tersenyum
3. Mengajar siswa dengan antusias
4. Menguasai materi pelajaran
5. Menggunakan perspektif yang berbeda
6. Metode efektif
7. Memperkenalkan pemikiran kritis

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

8. Pengakuan dan penghargaan
9. Memotivasi, memberi inspirasi dan stimulasi

2.2 Kajian Empiris

Hasil peneliti-peneliti terdahulu, dapat dijadikan landasan untuk melakukan penelitian. Beberapa hasil penelitian yang memberi ide penelitian ini diantaranya adalah :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Mohamad Annas, tahun 2011 dengan judul "Hubungan Kesegaran Jasmani, Hemoglobin, Status Gizi, dan Makan Pagi terhadap Prestasi Belajar". Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas II MTs Al Asror Kota Semarang tahun pelajaran 2006/2007 yang berjumlah 183 siswa, dengan sampel 65 siswi yang diambil dengan tehnik Simple Random Sampling. Hasil penelitian menunjukan bahwa 24 siswa yang tidak biasa sarapan pagi 19 (79,2%) mempunyai prestasi belajar kurang dan 5 (20,8%) siswa mempunyai prestasi belajar baik. Sebaliknya dari 41 siswa yang biasa sarapan pagi sebelum berangkat sekolah, semuanya mempunyai prestasi yang baik. Hasil uji statistik dengan uji Chi-Square menunjukan p=0,000 (p<0,05). Hal ini berarti bahwa dalam penelitian ini terbukti secara signifikan adanya hubungan antara sarapan pagi dengan prestasi belajar siswa.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Leo Akbar Arifin, tahun 2015 dengan judul "Hubungan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Siswa di Sekolah". Populasi seluruh siswa SDIT AL-FATHIMIYYAH Surabaya kelas VI sebanyak 59 siswa, dari seluruh total populasi tersebut diambil sampelnya sebanyak 59

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

siswa seluruhnya. Hasil penelitian menunjukan bahwa koefisien spearman yang dihasilkan adalah 0,581. Dapat disimpulkan bahwa Ha diterima dan Ho ditolak. Karena nilai r hitung (0,581) > r tabel (0,195). Terdapat pengaruh yang signifikan nilai sarapan pagi dengan konsentrasi pada siswa SDIT Al-Fathimiyyah Surabaya.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Ambar Winarti dan Nur Khayati, tahun 2015 dengan judul "Hubungan Makan Pagi dengan Prestasi Belajar Anak Kelas V Sekolah Dasar Negeri I Jomboran Klaten". Semua siswa Sekolah Dasar Negeri I Jomboran Klaten kelas V yang berjumlah 30. Sampel pada penelitian ini adalah semua populasi yang ada dijadikan sampel dalam penelitian yaitu siswa kelas V SD Negeri Jomboran I Klaten. Jumlah sampel 30 siswa. Hasil penelitian menunjukan bahwa hasil uji statistik dengan chi square didapatkan hasil $\chi 2$ hitung 6,887 dan $\chi 2$ tabel 3,81. Jadi $\chi 2$ hitung > $\chi 2$ tabel sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara makan pagi dengan prestasi belajar.
4. Penelitian yang dilakukan oleh Yeniarsih, tahun 2016 dengan judul "Hubungan Aktivitas dan Kemandirian Belajar terhadap Prestasi Belajar Matematika di SMP Negeri 39 Purworejo". Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII, VIII dan IX SMP Negeri 39 Purworejo. Sampel dalam penelitian ini yaitu kelas VII dengan menggunakan teknik *simplerandom sampling* dalm penentuan sampel. Hasil penelitian menunjukan bahwa hasil nilai koefisien determinasi (R2) diperoleh 0,288 yang artinya besarnya sumbangan variabel aktivitas dan kemandirian belajar siswa terhadap prestasi belajar matematika

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

siswa secara bersama-sama sebesar 28,8% dan sisanya 71,2% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti. Bedasarkan hasil analisis kualitatif, menunjukkan bahwa aktivitas dan kemandirian belajar siswa berhubungan dengan prestasi belajar matematika siswa.

5. Penelitian yang dilakukan oleh Hari Purnomo Santoso, tahun 2016 dengan judul "Analisis Hubungan Kecemasan, Aktivitas, dan Motivasi Berprestsi dengan Hasil Belajar Matematika Siswa". Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa kelas VIII MTs Negeri Pacitan tahun pelajaran 2015/2016 sebanyak 2016 siswa.. Sampel dalam penelitian ini yaitu 146 siswa, dihitung dengan *Nomogram Herry King* dengan taraf kesalahan 5% dan dari *Nomogram Herry King* diperoleh persentase sampel sebesar 54%. Jadi. Hasil penelitian menunjukan bahwa Koefisien korelasi R = 0,206 yang menyatakan bahwa kekuatan hubungan aktivitas dengan hasil belajar tergolong rendah. Nilai koefeisien determinasi yaitu R2 = 0,058 yang berarti bahwa Aktivitas dapat mempengaruhi hasil belajar sebesar 5,8% , dan sekitar 93,2% dipengaruhi oleh faktor lain.
6. Penelitian yang dilakukan oleh Putu Ayu Widyanti dan I Gst Lanang Sidiartha, tahun 2013 dengan judul "Breakfast Habit and Academic Performance Among Suburban Elementary School Children". Penelitian ini merupakan suatu penelitian potong lintang yang dilakukan pada anak sekolah berumur 6-12 tahun yang bersekolah di SD 1 Taro, Gianyar sebanyak 178 murid. Hasi penelitian menujukan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan nilai. Nilai akademik baik adalah 45,3 % siswa yang melakukan

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

kebiasaan sarapan pagi dan 15,4 % siswa tidak terbiasa sarapan pagi (P = 0,003; 95% CI 1,63 untuk 12,67).

7. Penelitian yang dilakukan oleh Michael Cavanagh, tahun 2011 dengan judul "Students' Experiences of Active Engagement Through Cooperative Learning Activities in Lectures". Peserta Secara total, 113 dari 129 siswa yang terdaftar secara internal kembali kuesioner mereka, mewakili 88% dari populasi siswa internal. Hasil penelitian menunjukan bahwa siswa lebih dihargai pada perbaduan kuliah tradisional dan tugas pembelajaran kooperatif, khususnya berbagai aktivitas, peluang untuk diskusi kelompok kecil dan diskusi kelas dan fokus pada satu atau dua gagasan pokok dan keaslian tugas.
8. Penelitian yang dilakukan oleh Nur Rita Dewi Utari, dengan judul "Kemampuan Berbahasa Jawa pada Siswa Sekolah Dasar Di SDN Tandes Kidul I/110 Surabaya". Hasil penelitian menunjukkan bahwa Untuk rata-rata tes kemampuan membaca siswa mendapatkan 7,9, untuk hasil tes kemampuan menulis siswa mendapatkan nilai rata-rata 7,9, untuk tes kemampuan menyimak siswa mendapatkan nilai rata- rata 6,9, dan untuk tes kemampuan berbicara siswa mendapatakan nilai rata-rata 6,4. Dari keempat tes, nilai terendah siswa terletak pada tes kemampuan menyimak. Hal ini dikarenakan siswa kurang berkonsentrasi saat dibacakan cerita oleh peneliti.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2.3 Kerangka Berfikir

Uma Sekaran mengemukakan bahwa kerangka berpikir merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting. Kerangka berpikir yang baik akan menjelaskan secara teoritis keterkaitan antar variabel yang akan diteliti (Sugiyono, 2015:91).

Hasil belajar dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Salah satu faktor internal adalah sarapan pagi. Sarapan pagi adalah kegiatan mengkonsumsi makanan yang memberikan energi dan zat gizi lain sebelum melakukan aktivitas antara pukul 06.00 – 08.00 pagi. Sarapan pagi sangat penting bagi tubuh karena dapat membantu mencukupi zat gizi yang dibutuhkan tubuh, memelihara ketahanan, menjaga kekuatan stamina tubuh, membantu konsentrasi, koordinasi yang baik bagi seluruh pancaindra, serta mengurangi kelelahan saat beraktivitas. Hasil belajar bahasa Jawa yang diperoleh siswa berhubungan dengan sarapan pagi. Jika siswa sarapan pagi setiap hari maka konsentrasi siswa meningkat dan siswa tidak cepat lelah saat belajar. Apabila konsentrasi siswa baik dan tidak cepat lelah saat belajar, maka hasil belajar yang diperoleh dengan baik. Meskipun hasil belajar juga dipengaruhi oleh faktor eksternal.

Jenis faktor eksternal yang mempengaruhi hasil belajar siswa yaitu aktivitas belajar. Aktivitas belajar adalah keseluruhan kegiatan siswa yang dilakukan selama proses pembelajaran yang sudah berlangsung yang bersifat fisik maupun mental. Berdasarkan pengertian tersebut, apabila ada aktivitas belajar siswa baik,

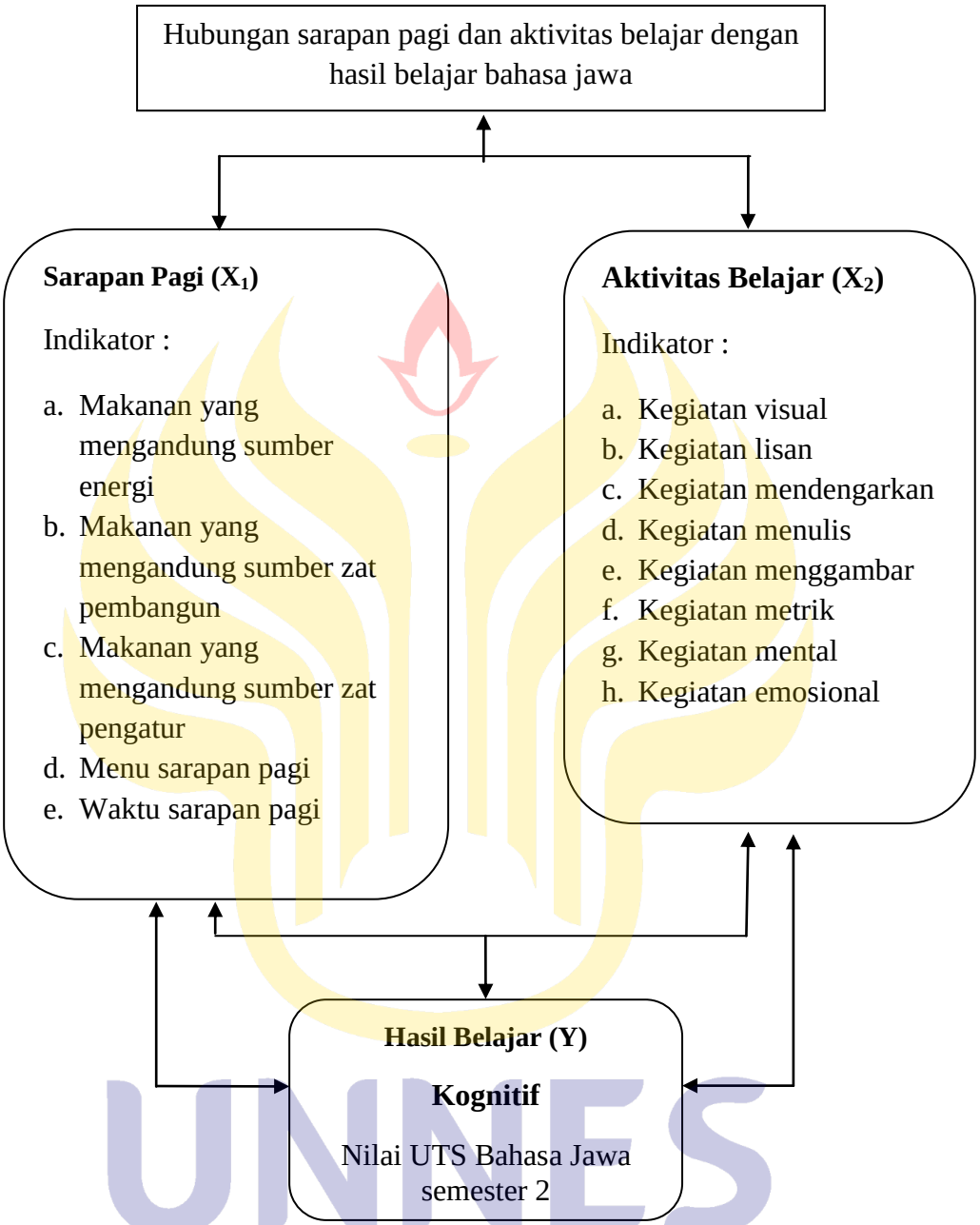
UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

maka hasil belajar yang didapatkan tinggi. Sebaliknya, apabila aktivitas belajar siswa kurang, maka hasil belajar menjadi rendah.

Sarapan pagi yang baik akan meningkatkan aktivitas belajar siswa untuk dapat mencapai hasil belajar yang baik di sekolah. namun pada kenyataannya berdasarkan observasi yang telah dilakukan di SDN se-gugus Diponegoro Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang, sarapan pagi jarang dilakukan oleh beberapa siswa dan aktivitas belajar kurang berjalan dengan baik.

Simpulannya bahwa sarapan pagi dan aktivitas belajar mempunyai hubungan dengan hasil belajar siswa. Untuk lebih jelasnya dapat digambarkan pada kerangka berpikir berikut :

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG



UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Bagan 2.1 Kerangka Berfikir

Keterangan :

X_1	: Sarapan Pagi	Y	: Hasil Belajar Bahasa Jawa
X_2	: Aktivitas Belajar	→	: Hubungan

2.4 Hipotesis

Hipotesis merupakan suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Macam-macam hipotesis adalah hipotesis alternatif (H_a) dan hipotesis nol (H_0). H_a yang menyatakan adanya hubungan dengan kalimat positif, sedangkan H_0 adalah pernyataan tidak adanya hubungan dengan kalimat negatif (Arikunto, 2010:110).

Berdasarkan latar belakang masalah, kajian teori, dan kerangka berpikir, hipotesis dalam penelitian ini yaitu:

Ha_1: "Ada hubungan antara sarapan pagi dengan hasil belajar bahasa Jawa siswa kelas V SDN Gugus Diponegoro Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang".

Ha_2: "Ada hubungan antara aktivitas belajar dengan hasil belajar bahasa Jawa siswa kelas V SDN Gugus Diponegoro Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang".

Ha_3: "Ada hubungan antara sarapan pagi dan aktivitas belajar dengan hasil belajar bahasa Jawa siswa kelas V SDN Gugus Pangeran Diponegoro Ngaliyan Kota Semarang".

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data hubungan sarapan pagi dan aktivitas belajar dengan hasil belajar bahasa Jawa kelas V SDN Gugus Diponegoro Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang yang dilakukan oleh peneliti maka ditarik kesimpulan atas penelitian yang dilakukan, sebagai berikut:

1. Ada hubungan yang positif antara sarapan pagi dengan hasil belajar bahasa Jawa siswa kelas V SDN Gugus Diponegoro Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang, yang ditunjukkan dengan koefisien korelasi sebesar 0,492 dengan tingkat hubungan sedang.
2. Ada hubungan yang positif antara aktivitas belajar dengan hasil belajar bahasa Jawa siswa kelas V SDN Gugus Diponegoro Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang, yang ditunjukkan dengan koefisien korelasi sebesar 0,501 dengan tingkat hubungan sedang.
3. Ada hubungan yang positif antara sarapan pagi dan aktivitas belajar dengan hasil belajar bahasa Jawa siswa kelas V SDN Gugus Diponegoro Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang. Hal tersebut menunjukan bahwa semakin tinggi sarapan pagi dan aktivitas belajar akan berimbas pada peningkatan hasil belajar siswa. Kontribusi sarapan pagi dan aktivitas belajar dengan hasil belajar bahasa Jawa sebesar sebesar 0,345 yang artinya 34,5 % hasil belajar

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

bahasa Jawa siswa dipengaruhi oleh sarapan pagi dan aktivitas belajar. Selebihnya 34,5% dipengaruhi oleh faktor lainnya.

5.2 Saran

Saran yang dapat direkomendasikan dari hasil penelitian ini, yaitu:

1. Adanya hubungan antara sarapan pagi dan aktivitas belajar dengan hasil belajar anak, diharapkan guru selalu memperhatikan dan mengingatkan siswa untuk sarapan pagi sehingga aktivitas belajar siswa juga maksimal.
2. Bagi sekolah agar senantiasa menciptakan dan mewujudkan lingkungan sekolah yang akrab dan tentram untuk melaksanakan proses belajar mengajar. Sehingga diharapkan hasil belajar siswa menjadi baik dan optimal karena lingkungan sekolah dan lingkungan keluarga merupakan salah satu faktor keberhasilan belajar siswa atau hasil belajar siswa.
3. Bagi peneliti yang ingin meneliti sarapan pagi dan aktivitas belajar, penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi untuk membantu dalam melakukan penelitian yang lebih mendalam.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR PUSTAKA

Adolplus, K.Clare L. Lawton dan Louise Dye.2013.The effects of breakfast on behavior and academicperformance in children and adolescents. *Frontiers in Human Neuroscience*, 7(425): 1-28.

Annas, M.2011.Hubungan Kesegaran Jasmani, Hemoglobin, Status Gizi, dan Makan Pagi terhadap Prestasi Belajar. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 1(2): 192-196.

Arifin, L. A.2015.Hubungan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Siswa di Sekolah. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 3(1): 203 – 207.

Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Aunurrahman.2014.*Belajar dan Pembelajaran*.Bandung: Alfabeta.

Aqib, Zainal.2013.*Model – model, Media, dan Strategi Pembelajaran Kontekstual (Inovatif).* Bandung: Yrama Widya.

Cavanagh, M.2011.Students' experiences of active engagement through cooperative learning activities in lectures. *Active Learning in Higher Education*, 12(1): 23 – 33.

Dirman & Cicih Juarsih. 2014. *Karakteristik Peserta Didik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Djamarah, Syaiful Bahri. 2011. *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.

Djamarah, Syaiful Bahri.2008. Rahasia Sukses Belajar. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Giam, C, K & K, C, Teh.1993.*Ilmu Kedokteran Olahraga*.Jakarta: Binarupa Aksara.

Hamalik, Oemar. 2008.*Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Hamdani. 2011. *Strategi Belajar Mengajar*. Bandung: Pustaka Setia.

Harahap, N.2014.Hubungan Antara Motivasi dan Aktivitas Belajar Siswa terhadap Hasil Belajar Kognitif Siswa dengan Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Student Teams AchievementDivision pada Konsep Ekosistem. 5(1): 35-45.

Helmawati.2016.*Pendidikan Keluarga.*Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Huda, Miftahul.2014.*Model – model Pengajaran dan Pembelajaran: Isu – isu metodis dan Paradigmatis.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Indrati, R & Murdijati G.2014.*Pendidikan Konsumsi Pangan*.Jakarta: Kencana Prenadamedia Group.

Khomsan, Ali.2010.*Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*.Jakarta: Rajawali Sport.

Kartasapoetra, G, Marsetyo & Med.2012.*Ilmu Gizi*.Jakarta: Rineka Cipta.

Larega, T. S. P.2015.Pengaruh Sarapan pagi Terhadap Tingkat Konsentrasi pada Remaja. *J MAJORITY*, 4(2): 115-121.

Mikarsa, Hera Lestari, Agus Taufik & Puji Lestari Prianto.2009.*Pendidikan Anak SD*.Jakarta: Universitas Terbuka.

Muhidin, Sambas Ali dan Maman Abdurahman. 2011. *Analisis Korelasi, Regresi, dan Jalur dalam Penelitian*. Bandung: CV Pustaka Setia.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Muhmidayeli.2011.*Filsafat Pendidikan*.Bandung: PT Refika Aditama.

Murniati, E.2014.*Gizi Sempurna, Keluarga Sehat.*Surabaya: Duta Graha Pustaka.

Priyatno, Duwi.2016.*Belajar Alat Analisis Data dan Cara Pengolahan dengan SPSS.*Yogyakarta: Gava Media.

Ratnawati, S.2001.*Sehat Pangkal Cerdas*.Jakarta: Kompas.

Riduwan. 2015. *Belajar Mudah Penelitian untuk Guru-Karyawan dan Peneliti Pemula*. Bandung: Alfabeta.

Rifa'i, Achmad, dkk. 2012. *Psikologi Pendidikan*. Semarang: UPT MKU UNNES.

Salahudin, Annas.2011.*Filsafat Pendidikan.*Bandung: Pustaka Setia.

Sandjaja dan Heriyanto. 2011. *Panduan Penelitian*. Jakarta: Prestasi Pustaka.

Sanjaya, Wina. 2013. *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan.* Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

Sardiman.2016.*Interaksi & Motivasi Belajar mengajar*.Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Setiyanto, A. B.2010.*Parama Sastra Bahasa Jawa.*Yogyakarta: Panji Pustaka Yogyakarta.

Siregar, Eveline & Hartini Nara.2014.*Teori Belajar dan Pembelajaran.*Bogor: Ghalia Indonesia.

Slameto. 2013. *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.

Sugiyono. 2010. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Susanto, Ahmad. 2013. *Teori Belajar & Pembelajaran di Sekolah Dasar*. Jakarta: Prenadamedia Group.

Susanto, Hari Purnomo.2016. Analisis Hubungan Kecemasan, Aktivitas, dan Motivasi Berprestasi dengan Hasil Belajar Matematika Siswa. *Beta*, 9(2): 134-147.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Syah, Muhibbin. 2013. *Psikologi Belajar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offet.

Tarigan. 2009. *Pengajaran Pragmatik.* Badung: Angkasa.

Tilong, A. D.2012.*Kebiasaan – Kebiasaan yang dapat Memperpanjang Usia Anda.*Yogyakarta: Bukubiru.

Undang-Undang RI No. 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional. 2003. Jakarta: Sinar Grafika.

Uno, Hamzah B.2016.*Teori Motivasi & Pengukurannya*.Jakarta: Bumi Aksara.

Wedhawati, dkk.2006.*Tata Bahasa Jawa Mutakhir*.Yogyakarta: Kanisius.

Widyanti, P. A. &I Gst Lanang Sidiartha.2013.Breakfast Habit and Academic Performance Among Suburban Elementary School Children. *Jurnal Ilmiah Kedokteran*, 44(4): 3-7.

Winarti, A. & Nur Khayati.2015.Hubungan Makan Pagi dengan Prestasi Belajar Anak Kelas V Sekolah Dasar Negeri I Jomboran Klaten.*Motorik*, 10(20): 40-46.

Yeniarsih.2016. Hubungan Aktivitas dan Kemandirian Belajar terhadap Prestasi Belajar Matematika di SMP Negeri 39 Purworejo. 19(2): 109-114.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG