

PENGARUH POLA MAKAN TERHADAP PRESTASI BELAJAR SISWA BIDANG KEAHLIAN TATA BOGA DI SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN [SMK] NEGERI 3 PATI TAHUN PELAJARAN 2010 - 2011

Heni Wijayanti

Heni_wijayanti65@yahoo.com SMKN 3 Pati

Abstract: *The reaserch consist of two variables: the diet as the independent variable and learning achievement as the dependent variable. The sampling technique that use is Random Proportional Sampling technique because the samples in this reaserch is take from each class as much as 25% were randomly numbered 75 students. The results of this research indicate that dietary's students of Vocational High School 3 Pati include in the medium category (53.3%) and academic achievement include the medium category (44%). From the analysis, it is get $R_{XY} = 0.874 > r_{table} 0.227$ at the significant level of 5%, $r_{table} 0.296$ at significant level of 1%. While the results of the calculation of the determinant coefficient (R^2) get results of 0.765 or 76.5%.*

Keywords: healthy diet that optimize learning achievement

Abstrak : Penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu pola makan sebagai variabel bebas dan prestasi belajar sebagai variabel terikat. Teknik sampling yang digunakan adalah teknik Proporsional Random Sampling karena sample dalam penelitian ini diambil dari masing-masing kelas sebanyak 25 % secara acak berjumlah 75 orang siswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pola makan siswa keahlian Tata Boga SMK Negeri 3 Pati termasuk dalam kategori sedang (53,3%) dan prestasi belajarnya termasuk kategori sedang (44 %). Dari analisis diperoleh $r_{xy} = 0,874 > r_{tabel} 0.227$ pada taraf signifikan 5 %, $r_{tabel} 0.296$ pada taraf signifikan 1 %. Sedangkan hasil dari penghitungan koefisien determinan (R^2) diperoleh hasil 0.765 atau 76.5%.

Kata Kunci : Pola makan yang sehat mengoptimalkan prestasi belajar.

Pendahuluan

Tujuan pendidikan Tata Boga / Restoran adalah membekali tamatannya agar mandiri dan memiliki pengetahuan, keterampilan serta sikap yang terintegrasi dalam kecakapan kerja di bidang boga / restoran sesuai pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan tuntutan dunia kerja. Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Negeri 3 Pati adalah salah satu Sekolah Menengah Kejuruan bidang keahlian pariwisata yang menyiapkan peserta didiknya agar menjadi warga

negara yang produktif, adaptif dan kreatif. Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Negeri 3 Pati adalah salah satu Sekolah Menengah Kejuruan bidang keahlian pariwisata yang menyiapkan peserta didiknya agar menjadi warga negara yang produktif, adaptif dan kreatif.

Prestasi belajar merupakan perubahan tingkah laku pada diri siswa setelah melakukan kegiatan belajar. Dengan demikian hasil belajar merupakan kemampuan baru yang memiliki kualitas yang lebih tinggi

dibandingkan kemampuan sebelumnya. Kemampuan itu diperoleh dari kemampuan yang mengarah pada penguasaan pengetahuan, kecakapan dan kebiasaan.

Pola makan adalah cara atau kebiasaan makan yang dilakukan seseorang atau sekelompok orang yang dipengaruhi oleh beberapa adat setempat dan lain-lain. Kebiasaan makan sebenarnya merupakan factor yang determinan terhadap perilaku makan. Kebiasaan makan diartikan sebagai karakteristik dari kegiatan kontinyu (berulang kali) dari individu dalam memenuhi kebutuhan makan, sehingga kebutuhan fisiologis, social dan emosionalnya dapat terpenuhi (Almatsier,2009).

Slameto menyatakan bahwa “ belajar ialah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan. Sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam berinteraksi dengan lingkungannya “ (2003:2). Sedangkan “ belajar merupakan perubahan dalam kepribadian, yang dimanifestasikan sebagai pola-pola respon yang baru yang berbentuk keterampilan, sikap, kebiasaan, pengetahuan dan kecakapan “ (Nana Syaodiah Sukmadinata, 2004:155)

Prestasi belajar yang dicapai oleh siswa tidak lepas dari berbagai faktor yang menentukan baik itu faktor

yang berasal dari dalam diri seseorang maupun yang berasal dari luar diri individu. Guru merupakan salah satu faktor yang berasal dari luar diri seseorang, di sini guru berperan sebagai seorang pendidik yang diharapkan dapat memberikan bekal ilmu pengetahuan dan kepandaian kepada siswa didiknya serta guru di dalam mendidiknya haruslah mampu membimbing siswa didiknya dalam mencapai target atau tujuan belajarnya.

Cara Mengevaluasi Prestasi Belajar

Prestasi belajar pada program keahlian tata boga di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Negeri 3 Pati, diambil dari nilai-nilai setiap kompetensi yang telah tuntas. Tinggi rendahnya prestasi belajar yang dicapai siswa dengan melihat tinggi rendahnya nilai rata-rata yang tertera pada raport. Sedangkan produktifitas kerja dapat dilihat dari nilai praktek dan dari hasil yang dicapai baik kualitas maupun kuantitas. Untuk Prestasi belajar siswa dapat dilihat dalam hasil raport yang dihasilkan dari nilai – nilai harian, nilai tugas minimal 2 dan nilai tes terakhir yang dirumuskan sebagai berikut :

$$Na = \frac{NHx2NT + NUS}{4}$$

Keterangan :

Na = Nilai akhir.

NH = Nilai Harian.

NT = Nilai Tugas.

NUS =Nilai ujian terakhir.

Sedangkan nilai produktif dalam raport dihasilkan dari nilai – nilai harian praktek maupun teori yang dirumuskan sebagai berikut :

$$Na = 70 \% NHP + 30 \% NHT$$

Keterangan :

Na = Nilai akhir.

NHP = Nilai Harian Praktek.

NHT = Nilai Harian Teori.

Menurut Ali Khomsan (2009) kebutuhan bahan makanan dalam sehari untuk remaja laki-laki dan remaja putri adalah sebagai berikut:

Remaja laki-laki:

- Nasi 8 gelas : 450 gram beras
- Daging 2 potong sedang : 100 gram
- Tempe 2 potong sedang : 100 gram
- Sayur 1,5 gelas : 150 gram
- Buah 2 potong : 200 gram
- Gula pasir 5 sendok makan : 50 gram
- Minyak 4 sendok makan : 40 gram
- Susu 1 gelas

Remaja putri:

- Nasi 5 gelas : 350 gram beras
- Daging 2 potong sedang : 100 gram
- Tempe 2 potong sedang : 100 gram
- Sayur 1,5 gelas : 150 gram
- Buah 2 potong : 200 gram
- Gula pasir 5 sendok makan : 50 gram
- Minyak 4 sendok makan : 40 gram
- Susu 1 gelas

Hipotesis Penelitian

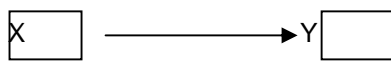
Hipotesis merupakan dugaan yang bersifat sementara dan harus

dibuktikan kebenarannya. Berdasarkan permasalahan dengan bertitik tolak pada landasan teori di atas, maka hipotesis yang diajukan penulis dalam penelitian ini adalah “ Ada hubungan positif antara pola makan dengan prestasi belajar pada siswa program keahlian tata boga di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK)Negeri 3 Pati “.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan sejak adanya persetujuan dari Kepala sekolah sampai bulan Desember 2006 kurang lebih 3 bulan. Adapun tempat pelaksanaan di lakukan di SMK Negeri 3 Pati. Penelitian ini merupakan jenis penelitian “expost facto” dan penelitian korelasional. Expost facto artinya pengumpulan data dan analisis berdasarkan peristiwa yang telah terjadi dan kemudian dibuktikan melalui data untuk menemukan faktor-faktor atau sebab-sebab yang melatarbelakangi peristiwa tersebut. Analisis dalam hal ini dilakukan dengan apa adanya tanpa ada perlakuan atau pelatihan khusus terlebih dahulu (Sugiyono, 2004) Penelitian korelasional adalah penelitian yang bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan dengan membandingkan hasil pengukuran dua variabel yang berbeda agar daapt menentukan tingkat hubungan antara variabel-variabel tersebut. Variabel penelitian adalah obyek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu

penelitian "(Sugiyono, 2004) .Dalam penelitian ini melibatkan dua variabel yaitu variabel yang mempengaruhi disebut variabel bebas (X) yaitu pola makan dan variabel yang dipengaruhi disebut variabel terikat (Y) yaitu prestasi belajar, untuk lebih jelasnya disain hubungi ini dapat dilihat dalam paradigma berikut:



Keterangan:

X= Kebiasaan/ pola makan

Y= Prestasi belajar

Definisi Operasional Variabel Penelitian

Pola makan adalah cara atau kebiasaan makan yang dilakukan seseorang atau sekelompok orang yang dipengaruhi oleh beberapa adat setempat. Kebiasaan makan sebenarnya merupakan faktor yang

determinan terhadap perilaku makan. Pola makan ini yang akan diukur melalui instrumen yang disusun oleh peneliti. Prestasi belajar adalah suatu keberhasilan yang telah dicapai siswa setelah mengikuti program pembelajaran dalam kurun waktu tertentu sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan.

Populasi Dan Sampel Penelitian
 Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek atau subyek dan mempunyai kualitas serta karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2004)
 Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa program keahlian tata boga Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Negeri 3 Pati 2006 / 2007 dengan jumlah 310 siswa.

Tabel Jumlah Populasi

Kelas	Jumlah Siswa
1 Restoran 1	34 siswa
1 Restoran 2	33 siswa
1 Restoran 3	33 siswa
2 Restoran 1	37 siswa
2 Restoran 2	38 siswa
2 Restoran 3	38 siswa
3 Restoran 1	32 siswa
3 Restoran 2	33 siswa
3 Restoran 3	32 siswa
Jumlah	310 siswa

Sumber : Data Sekunder, 2006

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 2002:109). Di dalam

menentukan perkiraan besarnya sampel maka apabila subyeknya kurang dari 100 lebih baik diambil semua sehingga

penelitiannya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika jumlah subyeknya besar, maka dapat diambil antara 15% atau 20 – 25% atau lebih (Sugiyono, 2004). Pada penelitian sampel tidak semua populasi menjadi subyek penelitian. Oleh karena itu, dalam penelitian ini akan digunakan proposional sample. Teknik pengambilan sampel proporsi /imbangan. Teknik ini digunakan apabila populasi mempunyai anggota atau

unsur yang tidak homogen dan berstrata secara proporsional. Subyek penelitian adalah siswa pada program keahlian tata boga / restoran di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Negeri 3 Pati 2006/2007 dengan jumlah 310 siswa. Dari jumlah populasi tersebut akan diambil sampel sebanyak 25 % dari masing – masing kelas. Jadi jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 75 siswa.

Tabel Sampel Penelitian

Kelas	Jumlah siswa	Sampel yang diambil 25 %
I Rest 1	34 siswa	8 siswa
I Rest 2	33 siswa	8 siswa
I Rest 3	33 siswa	8 siswa
II Rest 1	37 siswa	9 siswa
II Rest 2	38 siswa	9 siswa
II Rest 3	38 siswa	9 siswa
III Rest 1	32 siswa	8 siswa
III Rest 2	33 siswa	8 siswa
III Rest 3	32 siswa	8 siswa
Jumlah	310 siswa	75 siswa

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah cara yang digunakan dalam suatu penelitian untuk tujuan mendapatkan keterangan – keterangan yang berhubungan dengan penelitian yang dilakukan guna memperoleh data. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode yaitu :1)Metode Angket ,disebut juga dengan kuesioner adalah sebuah daftar

pertanyaan yang harus diisi oleh orang yang akan diukur (responden).

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat bantu yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data dengan menggunakan suatu metode. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data tentang kebiasaan /pola makan menggunakan metode wawancara dan angket. Sedangkan instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data

tentang prestasi diambil dari rapor atau buku nilai . Skala pengukuran yang digunakan adalah model skala likert yang menyediakan 4 alternatif jawaban. Tes verbal akan dibuat dalam bentuk pilihan ganda dengan jumlah 30 soal dengan 4 pilihan jawaban. Pemberian skor untuk pernyataan positif adalah 4,3,2,1 dan untuk pernyataan negatif adalah 1,2,3,4.. Sedangkan prestasi belajar datanya diambilkan dari dokumentasi yang sudah ada misalnya

buku nilai, raport, legger dan lain-lain. Sistem penilaian pada tes angket dan wawancara dilakukan dengan memberikan pertanyaan dan pernyataan yang harus dijawab oleh responden. Instrumen pengumpulan data disesuaikan dengan sumber daya dan metode pengumpulan data untuk mengungkap masing – masing variabel disusun kisi – kisi instrumen sebagai berikut:

Tabel KISI – KISI ANGKET POLA MAKAN

Variabel	Konsep Pengukuran	Indikator	Sub Indikator	No Item
Pola Makan	Mengukur Pola Makan Keluarga	Keteraturan makan	<ul style="list-style-type: none"> • Makan pagi • Makan siang • Makan malam 	1 , 2 3, 4 5, 6
		Kualitas makanan yang dikonsumsi	<ul style="list-style-type: none"> • Karbohidrat • Protein • Vitamin • Lemak • Mineral 	7, 8, 9 10, 11 12, 13 14, 15 16, 17
		Kuantitas makanan	<ul style="list-style-type: none"> • Makanan pokok • Lauk pauk • Sayur • Buah • Susu 	18, 19 20, 21, 22 23, 24, 25 26, 27 28,29,30

Uji Coba Instrumen Penelitian

Di dalam penelitian data mempunyai kedudukan yang paling tinggi, karena data merupakan penggambaran variable yang diteliti dan berfungsi sebagai alat pembuktian hipotesis. Oleh karena itu, benar tidaknya data sangat menentukan

bermutu tidaknya hasil penelitian dan juga tergantung baik tidaknya instrumen pengambilan data, sehingga instrumen harus diujicobakan terlebih dahulu. Besarnya subyek untuk uji coba tidak dapat diketahui jawabannya secara pasti. Namun semakin banyak uji coba maka akan semakin baik, karena

memberikan gambaran yang jelas. Sebagai patokan, subyek uji coba skala kecil dapat dilakukan terhadap 1 – 5 responden dan uji coba skala besar dapat dilakukan terhadap 15 – 50 responden (Sugiyono, 2004) Dalam penelitian ini instrumen diujicobakan terhadap 30 orang siswa program keahlian Tata Boga SMK Negeri 3 Pati. Uji coba instrumen dimaksudkan untuk mengetahui validitas dan reliabilitas dari instrumen yang telah disusun.

1. Uji Validitas

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

Keterangan :

r_{xy} =Koefisien korelasi antara butir x dan y

N =Jumlah sampel

$\sum XY$ =Jumlah dari hasil perkalian antara skor X dan skor Y

$\sum X$ =Jumlah skor X

$\sum Y$ =Jumlah skor Y

$\sum X^2$ =Jumlah dari pengkuadratan skor X

$\sum Y^2$ =Jumlah dari pengkuadratan skor Y

$(\sum X)^2$ =Jumlah pengkuadratan dari seluruh skor X

$(\sum Y)^2$ =Jumlah pengkuadratan dari seluruh skor Y

Setelah dilakukan pengujian Validitas dengan menggunakan uji korelasi Product Moment melalui

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Untuk menguji validitas setiap butir soal, maka skor-skor tiap butir dikorelasikan dengan skor total. Skor butir dipandang sebagai X, dan skor total dipandang sebagai Y. Adapun rumus yang digunakan adalah rumus korelasi Product Moment dari Pearson (Sugiyono, 2004) yaitu sebagai berikut :

program SPSS 12.0, edisi Singgih Santoso tahun 2006 diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel Rangkuman Uji Validitas Pola Makan

Variabel	Sub Indikator	Jumlah Item	Sahih	Gugur	Ket. Item gugur
Pola makan	Keteraturan	6	5	1	5
	Kualitas makanan	11	10	1	16
	Kuantitas makanan	13	12	1	22
	Jumlah	30	27	3	

Sumber : Data Primer Terolah, 2006

Dari 30 item variable pola makan, 3 item dinyatakan gugur yaitu nomor 5, 16, dan 22. Selanjutnya untuk menguji validitas dilakukan dengan cara

mengkorelasikan skor yang sah pada tiap butir dengan skor total. Hasil perhitungan dapat dilihat pada table berikut :

Tabel Hasil Uji Validitas Variabel X

Variabel	Sub Indikator	Item	rx _y	R table N =30;5 %	Keterangan
Pola makan	Keteraturan	1 – 6	0.5604	0.361	Sahih
	Kualitas	7 – 17	0.6068	0.361	Sahih
	Kuantitas	18 - 30	0.5003	0.361	Sahih

Sumber : data Primer Terolah, 2006

Kemudian diketahui bahwa butir soal nomor 5, 16, dan 22, dinyatakan gugur, karena nilai r_{xy} yang diperoleh lebih kecil daripada nilai r table sebesar 0.361, sehingga butir-butir tersebut tidak digunakan untuk pengambilan data penelitian. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada lampiran. Sedangkan butir – butir soal yang lain karena nilai r_{xy} yang diperoleh lebih besar daripada

r table, maka dinyatakan sah atau dipercaya untuk pengambilan data penelitian.

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas menunjukkan pada suatu pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen sudah baik. Adapun rumusnya adalah sebagai berikut :

$$r_{ii} = \left[\frac{k}{k-1} \right] \left[1 - \frac{\sum \dagger b^2}{\dagger t^2} \right]$$

Keterangan :

r_{ii}: reliabilitas instrumen

k : banyaknya butir soal

$\sum \dagger b^2$: jumlah varians butir

$\dagger t^2$: jumlah varians total

Untuk mencari nilai varians tiap butir digunakan rumus sebagai berikut :

$$\dagger b^2 = \frac{\sum x^2 - \frac{(\sum x)^2}{N}}{N}$$

Tabel Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	r _{ii}	r tabel N = 30;5 %	Keterangan
Pola makan	0.926	0.361	r _{ii} > r tabel Reliabel

Sumber : Data Primer Terolah, 2006

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data adalah suatu cara yang digunakan untuk mengolah data agar dapat dihasilkan suatu kesimpulan yang tepat. Menurut Marzuki (Sugiyono, 2004) tujuan analisis data dalam suatu penelitian adalah untuk menyempitkan dan membatasi penemuan – penemuan hingga menjadi teratur, tersusun dan lebih berarti. Dalam penelitian ini analisis deskriptif dan analisis statistik.. Analisis deskriptif digunakan untuk mengungkapkan tentang prestasi belajar dan untuk menentukan harga rerata ideal (Mi) dan standard deviasi ideal (Sdi) (Sugiyono, 2004). Sedangkan analisis statistik digunakan untuk memberikan data –

Keterangan :

$\dagger b^2$: varians butir

$\sum x$: jumlah skor x

$\sum x^2$: jumlah pengkuadratan skor x

N : jumlah subyek

Selanjutnya setelah skor yang diperoleh dilakukan pengujian reliabilitas dengan program SPSS 12.0 edisi Singgih Santoso tahun 2004, diperoleh hasil seperti pada tabel 7 berikut ini :

data deskriptif dan uji hipotesis. Dari rerata yang diperoleh dapat dikategorikan menjadi tiga kategori dengan norma sebagai berikut :

(Mi + 1 Sdi) – (Mi + 3 Sdi) = tinggi

(Mi – 1 Sdi) – (Mi + 1 Sdi) = cukup

(Mi – 3 Sdi) – (Mi – 1 Sdi) = kurang

Norma tersebut disusun berdasarkan kurva normal dengan memperhatikan skor terendah dan tertinggi ideal. Maka nilai rerata ideal (Mi) dan standar deviasi (Sdi) dapat dicari dengan rumus sebagai berikut :

$$Mi = \frac{1}{2} (Nit + Nir)$$

$$Sdi = \frac{1}{6} (Nit - Nir)$$

Keterangan :

Mi = Mean deviasi ideal

Sdi = Standar deviasi ideal

Nit = Nilai / skor tertinggi ideal

Nir = Nilai / skor terendah ideal

1. Uji Hipotesis.

Pengajuan hipotesis dimaksudkan untuk menguji apakah hipotesis yang diajukan diterima atau tidak. Dalam penelitian ini terdapat hipotesis yang diajukan adalah : “ Ada hubungan antara pola makan dengan prestasi belajar “.

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

Keterangan :

r_{xy} = Koefisien korelasi antara butir x dan y

N = Jumlah sampel

$\sum XY$ = Jumlah dari hasil perkalian antara skor X dan skor Y

$\sum X$ = Jumlah skor X

$\sum Y$ = Jumlah skor Y

$\sum X^2$ = Jumlah dari pengkuadratan skor X

$\sum Y^2$ = Jumlah dari pengkuadratan skor Y

$(\sum X)^2$ = Jumlah pengkuadratan dari seluruh skor X

$(\sum Y)^2$ = Jumlah pengkuadratan dari seluruh skor Y

2. Uji Persyaratan Hipotesis

Untuk menguji hipotesis digunakan analisis statistik korelasional. Agar kesimpulan yang ditarik tidak menyimpang dari kebenaran maka terdapat syarat yang harus dipenuhi,

Hipotesis tersebut merupakan hipotesis kerja atau hipotesis alternatif (Ha) Hipotesis alternatif menyatakan adanya hubungan antara variabel X dan Y untuk menguji hipotesis tersebut menggunakan teknik korelasi Product Moment dari Pearson. Bila nilai r yang diperoleh sama dengan atau lebih besar dari nilai r tabel, maka nilai r yang diperoleh dinyatakan signifikan (Sugiyono, 2004).

karena penelitian ini adalah penelitian korelasi. Maka syarat – syarat yang harus dipenuhi adalah a) Sampel yang digunakan dalam penelitian harus sampel yang diambil secara random sampling dari

populasi kesimpulan penelitian yang hendak dikenakan., b) Hubungan antara variabel X dan Y merupakan garis lurus dan hubungan linier dan interval, c) Bentuk distribusi variabel X dan Y dalam populasi adalah mendekati normal (Sugiyono, 2004).

Persyaratan untuk suatu korelasi dalam uji hipotesis antara lain :1) Uji Normalitas, Uji ini digunakan untuk mengetahui apakah data dari masing – masing variabel berdistribusi normal atau tidak. Uji Normalitas dilakukan terhadap variabel secara sendiri – sendiri. Adapun rumus yang digunakan untuk pengujian normalitas adalah menggunakan teknik chi – kuadrat.

$$t^2 = \frac{\sum (fo - fh)^2}{fh}$$

Keterangan :

t^2 = chi kuadrat

fo = Frekuensi yang diperoleh dari sampel

fh = Frekuensi harapan menurut kurva normal

Apabila nilai chi kuadrat yang diperoleh lebih kecil dari harga kritik, maka dapat disimpulkan bahwa distribusi untuk suatu variabel adalah normal atau jika P lebih besar dari 0,05 maka sebarannya dinyatakan normal,

dan sebaliknya jika P sama dengan atau lebih kecil dari 0,05 maka sebarannya dinyatakan tidak normal (Sugiyono, 2004), 2) Uji Linieritas, Uji Linieritas dilakukan terhadap variabel bebas secara sendiri – sendiri dengan variabel terikat. Pengujian linieritas hubungan antara variabel dilakukan dengan menentukan persamaan garisnya terlebih dahulu. Persamaan garis regresi variabel X dan variabel Y adalah $Y = ax + k$. Linieritas tidak korelasi disimpulkan dari peluang ralat P bedanya jika P lebih besar dari 0,05 maka derajat hubungan yang dipakai adalah hubungan linier, sedangkan jika P beda, sama dengan atau lebih kecil dari 0,05, maka derajat hubungan yang dipakai tidak linier, misalnya dinyatakan kuadratik, kubik, atau kuartik (Sugiyono, 2004).

Laporan Hasil Penelitian

Distribusi frekuensi dari pola makan sesuai dengan data yang terkumpul diperoleh skor tertinggi 78, skor terendah 60, rerata (Mean) 70.03, Modus 70, Median 70, dan standar deviasi 4.060. Untuk jelasnya perhitungan deskripsi data variable pola makan siswa program keahlian Tata Boga di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Negeri 3 Pati secara terperinci tercantum dalam lampiran. Kemudian data penelitian variable pola makan siswa dikategorikan menjadi tiga golongan yaitu tinggi, sedang, rendah, seperti tercantum dalam tabel berikut :

Tabel Kategori Data Penelitian variabel Pola Makan

No	Kategori	Interval	Frekuensi	%
1.	Rendah	60 – 65	8	10,7
2.	Sedang	66 - 71	40	53,3
3.	Tinggi	72 - 78	27	36
	Jumlah		75	100

Sumber : Data Primer, 2006

Dari tabel di atas diketahui bahwa ada 27 siswa atau 36 % dari 75 siswa yang mempunyai pola makan yang baik, sedangkan yang mempunyai pola makan sedang ada 40 siswa atau 53,3 % dari 75 siswa dan yang mempunyai pola makan rendah/ jelek ada 8 siswa atau 10,7 % dari 75 siswa. Berdasarkan data di atas maka disimpulkan bahwa pola makan siswa program keahlian Tata Boga / Restoran Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Negeri 3

Pati termasuk dalam kategori sedang. Distribusi frekuensi dari prestasi belajar sesuai dengan data yang terkumpul diperoleh skor tertinggi 81, skor terendah 65, rerata (Mean) 72.54, Modus 73, Median 73, dan standar deviasi 4.114. Data penelitian variabel prestasi belajar dikategorikan menjadi tiga golongan yaitu tinggi, sedang, rendah, seperti tercantum dalam tabel berikut :

Tabel Kategori Data Penelitian variabel Prestasi Belajar

No	Kategori	Interval	Frekuensi	%
1.	Rendah	64.9 – 70.2	23	30.7
2	Sedang	70.3 – 75.6	33	44
3	Tinggi	75.7 – 81.1	19	25,3
	Jumlah		75	100

Sumber : Data Primer Terolah, 2006

Dari tabel di atas diketahui bahwa ada 19 siswa atau 25,3 % dari 75 siswa yang mempunyai prestasi belajar tinggi, sedangkan yang mempunyai prestasi belajar sedang ada 33 siswa atau 44 % dari 75 siswa dan yang mempunyai prestasi belajar rendah ada 23 siswa atau 30.7 % dari 75 siswa. Berdasarkan data di atas maka dapat disimpulkan bahwa

prestasi belajar siswa program keahlian Tata Boga di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Negeri 3 Pati ada pada kategori sedang.

Pengujian Persyaratan Analisis Hipotesis
 Pengujian ini menggunakan berbagai cara yaitu : 1) Uji Normalitas, Uji normalitas dilakukan terhadap semua variabel yang diteliti secara

sendiri-sendiri. Dalam penelitian ini ada dua variabel yang harus diuji normalitasnya yaitu variabel pola makan siswa (X) dan variabel prestasi belajar (Y), Untuk menguji kenormalan sebuah data penelitian digunakan rumus Chi Kuadrat (t^2). Apabila nilai Chi Kuadrat (t^2) yang diperoleh lebih kecil dari nilai Chi Kuadrat (t^2) tabel maka sebaran data tersebut normal, sebaliknya apabila

nilai Chi Kuadrat (t^2) yang diperoleh lebih besar dari nilai Chi Kuadrat (t^2) tabel maka sebaran data tersebut tidak normal, sehingga untuk uji hipotesisnya menggunakan statistik nonparametris. Pelaksanaan analisis data menggunakan program komputer SPSS 12.0 edisi Singgih Santoso (2004), Adapun hasilnya dapat dilihat pada tabel 10 berikut ini :

Tabel Hasil Uji Normalitas

No	Variabel	Db	P	t^2 Hitung	t^2 tabel 5 %	Sebaran
1	Pola makan	17	0.116	24.120	27.587	Normal
2	Prestasi belajar	16	0.202	20.427	26.296	Normal

Sumber : Data Primer Terolah, 2006

Dari tabel 10 di atas dapat diketahui bahwa nilai Chi Kuadrat (t^2) hitung untuk variabel X yang diteliti lebih kecil daripada Chi Kuadrat (t^2) tabel, sehingga dapat dikatakan sebaran data penelitian tersebut normal. Demikian juga nilai Chi Kuadrat (t^2) hitung untuk variabel Y lebih kecil daripada Chi Kuadrat (t^2) tabel, sehingga dapat dikatakan sebaran data penelitian untuk variabel Y normal. Oleh karena itu,

untuk uji hipotesis dapat digunakan uji statistik parametris yaitu Korelasi Product Moment, 2) Uji Linieritas, uji Linieritas digunakan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel bebas dan terikat mempunyai hubungan linier atau tidak. Hubungan yang akan diuji linieritasnya adalah pola makan siswa dan prestasi belajar. Pelaksanaan uji linieritas menggunakan program komputer SPSS 12.0, edisi Singgih Santoso (2004). Hasilnya dapat dilihat pada tabel 11 di bawah ini :

Tabel Hasil Uji Linieritas

Variabel	Db	P	F hitung	F table 5 %	Keterangan
Pola makan dengan prestasi belajar	16/57	0.195	1.360	2.36	F hit < F Tabel Linier

Suber : Data Primer Terolah, 2006

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa nilai F hitung sebesar 1.360 lebih kecil daripada F tabel sebesar 2.36, sehingga dapat disimpulkan bahwa hubungan antara variabel bebas pola makan siswa program keahlian Tata Boga dan variabel terikat yaitu prestasi belajar bersifat linier.

Hasil Pengujian Hipotesis

Tabel 12. Hasil Analisis Korelasi Product Moment

Variabel	rx _{xy}	P	r tabel N = 75; 5%	R ²	Ket.
Pola makan terhadap prestasi belajar	0.874	0.000	0.227	76.5 %	Ada pengaruh

Sumber : Data Primer Terolah, 2006

Berdasarkan hasil analisis tersebut di atas, ternyata diperoleh nilai $r_{xy} = 0.874$ lebih besar daripada r tabel untuk taraf signifikan 5 % = 0.227. Ini berarti nilai r yang diperoleh dinyatakan signifikan. Dengan nilai r yang signifikan maka hipotesis nol (H_0) yang berbunyi tidak ada hubungan antara pola makan dengan prestasi belajar siswa Program keahlian tata boga SMK Negeri 3 Pati dinyatakan ditolak. Sedangkan hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi ada hubungan pola makan dengan prestasi belajar siswa program keahlian tata boga SMK Negeri 3 Pati diterima. Jadi dapat diambil suatu kesimpulan bahwa ada hubungan antara pola makan

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui adanya hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Pengujian analisis data dilakukan dengan rumus Korelasi Product Moment menggunakan program komputer SPSS 12.0 edisi Singgih Santoso (2004). Hasil uji korelasi dapat dilihat pada tabel 12 sebagai berikut :

dengan prestasi belajar siswa program keahlian tata boga SMK Negeri 3 Pati. Adapun besarnya pengaruh pola makan tersebut terhadap prestasi belajar diketahui sebanyak 76.5 %, yang artinya pola makan memberikan sumbangan sebesar 76.5 % terhadap prestasi belajar siswa dan sisanya 23.5 % dapat dipengaruhi oleh faktor yang lainnya seperti bakat, minat, motivasi belajar, fasilitas belajar dan faktor guru serta faktor sarana dan prasana yang ada.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan prestasi

belajar siswa program keahlian tata boga SMK Negeri 3 Pati, atau adanya pola makan yang baik dapat digunakan untuk memprediksi prestasi belajar yang dimiliki siswa. Hal ini diketahui dari hasil r hitung = 0.874 yang lebih besar daripada r tabel = 0.227. Untuk hasil analisis deskriptif diketahui bahwa pola makan siswa program keahlian tata boga di SMK Negeri 3 Pati termasuk pada kategori sedang. Demikian pula untuk prestasi belajarnya. Dari perhitungan nilai koefisien determinan (R^2) diperoleh hasil sebesar 76.5 %. Hal ini menunjukkan pola makan memberikan sumbangan terhadap prestasi belajar sebesar 76.5 %. Hasil tersebut dapat dikatakan menunjukkan pengaruh sedang, karena berdasarkan identifikasi masalah yang ada, prestasi belajar dipengaruhi oleh banyak faktor, baik dalam diri siswa maupun dari luar. Faktor dari dalam seperti motivasi, minat, bakat dan IQ dan sebagainya. Sedangkan faktor dari luar siswa seperti fasilitas belajar, guru, orang tua dan lain – lain. Faktor di luar pola makan memberikan sumbangan 23.5 % terhadap sumbangan prestasi belajar.

Simpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian maka disimpulkan sebagai berikut : 1) Ada pengaruh antara pola makan dengan prestasi belajar. Semakin baik pola makannya semakin baik pula prestasi belajarnya, 2) Pola Makan siswa program keahlian Tata Boga SMK

Negeri 3 Pati secara garis besar dikategorikan sedang.

Saran

Berdasarkan kesimpulan dan implikasi di atas, maka dapat disarankan : 1) Bagi guru atau pendidik disarankan untuk selalu mendukung dan memotivasi siswa atau anak didiknya untuk selalu menjalankan pola makan yang baik dengan cara memberikan pengarahannya yang baik, sehat dan benar serta manfaatnya bagi kecerdasan dan kesiapan dalam menerima pelajaran baik praktek maupun teori, memberikan kesempatan untuk beristirahat pada jam – jam istirahat / makan, menyediakan makanan yang baik dan bergizi serta harga yang terjangkau di kantin atau kafeteria sekolah, 2) Bagi siswa program keahlian Tata Boga SMK Negeri 3 Pati agar lebih memperhatikan kebiasaan atau pola makan yang baik dan teratur sesuai dengan kebutuhan agar selalu siap baik fisik maupun kecerdasannya dalam menerima pelajaran di sekolah sehingga lebih bersungguh-sungguh dan berkonsentrasi yang nantinya akan mencapai prestasi belajar yang optimal.

Daftar Pustaka

- Almatsier, Sunita.2009.*Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta .Gramedia.
 Ali Khomsan.2009.*Ekologi Masalah Gizi, Pangan , Kemiskinan*. Bandung.Penerbit Alfabeta.

- Kresno Agus. 2009. *Dasar - Dasar Ilmu Gizi*. Malang. Umpress.UMM
- Nana Syaodih Sukmadinata, 2004. *Landasan Psikologi Proses Pendidikan*. Bandung. PT. Remaja Rosdakarya.
- Oemar Hamalik, 2003. *Kurikulum dan pembelajaran*. Jakarta. PT Bumi Aksara.
- Proverawati Atikah, dkk.2010. *Ilmu Gizi Untuk Keperawatan*. Jakarta. Penerbit Nuha Medika.
- Sisdiknas, 2003. *Undang – Undang RI Tentang Sisdiknas*. Bandung. Citra Umbara.
- Singgih Santosa.2004. *Pengembangan Analisis Multivariate*. Jakarta. Penerbit Salemba Infotek.
- Sugiyono. 2004. *Metode Penelitian Bisnis*. Bandung. Alfabeta.
- Slameto.2003. *Belajar dan Faktor – Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta. PT. Rineka Cipta.