



PERBANDINGAN TINGKAT KONSENTRASI BELAJAR ANAK SEKOLAH DASAR DILIHAT DARI KEBIASAAN MAKAN PAGI

Dewi Arifiani Rahmawati✉

Jurusan Pendidikan Anak Usia Dini, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima Januari 2014

Disetujui Maret 2014

Dipublikasikan Mei 2014

Keywords:

Learning concentration, breakfast behavior, first year of elementary school

Abstract

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

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

The results showed that there are learning concentration level differences of children having breakfast and not. Based on the test of normality that has been done, it can be seen from the significant probability value that all normal variables as worth more than 5 % or 0.05. Breakfast habits variabel of first year Elementary School have significance 0.067 greater than 0.05. Whereas variable of learning concentration level of students has a significance value 0.20, which means greater than 0.05. While the results of homogeneity test showed significance value 0.288. Results of analysis hypotheses using t-test to see the comparison between children learning concentration having breakfast and not showed significance value $0.297 > \alpha (0,05)$ so H_0 is accepted. This means that there are differences in learning concentration levels between children having breakfast and not.

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

© 2014 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:

Gedung A3 Lantai 1 FIP Unnes

Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229

E-mail: pgpaud@unnes.ac.id

PENDAHULUAN

Masa anak-anak terutama pada masa golden age hendaknya dapat dipotimalkan melalui proses pembelajaran. Proses belajar dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal sendiri dapat diklasifikasikan menjadi yaitu faktor psikologis dan faktor fisiologis. Faktor internal yang pertama yaitu faktor psikologis. Faktor ini dapat dibagi lagi menjadi yaitu faktor intelektual dan faktor non intelektual. Faktor fisiologis merupakan hal-hal yang berhubungan dengan fisik anak itu sendiri. Saat anak lapar konsentrasi belajar anak akan turun karena konsentrasinya terbagi antara memusatkan perhatian pada proses belajar dan mengatasi rasa lapar yang dia rasakan pada saat pembelajaran tersebut.

Konsentrasi belajar merupakan usaha pemusatan pikiran atau perhatian terhadap suatu hal yang sedang dipelajari dengan mengesampingkan hal-hal yang tidak ada hubungannya dengan yang dipelajari. Anak bergerak aktif dan tentu membutuhkan asupan gizi yang cukup agar kondisi fisik pun baik. Asupan gizi dari makan pagi sangatlah penting bagi anak, karena pagi hari merupakan awal dari aktifitas sehingga hendaknya dimulai dengan semangat dan energi yang memadai sehingga segala kegiatan dapat berjalan dengan lancar.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 4 bulan februari tahun 2013 Kecamatan Pageruyung Kabupaten Kendal pada SD N 1 Pucakwangi. Hasilnya pada SD N 1 Pucakwangi terdapat 14 siswa yang berbeda-beda latar belakang keluarga dan profesi orangtua dari siswa tersebut. Keragaman profesi tersebut menjadikan tingkat kesadaran gizi dari masyarakat pun berbeda-beda. Pekerjaan orangtua dari siswa tersebut beragam, seperti supir, pekerja serabutan, wirausaha, pekerja kantoran, petani, dan swasta. Anak-anak disana ada yang terbiasa makan pagi dan ada yang kurang terbiasa makan pagi.

Makan pagi sebagai asupan awal anak dipagi hari sebelum ia melakukan berbagai aktifitas disekolah. Makan pagi dengan menu yang tepat dapat mengoptimalkan kerja otak sehingga dapat berkonsentrasi dengan baik. Namun sangat disayangkan tidak semua anak makan pagi setiap harinya. Kesibukan orangtua dan kesadaran orangtua akan sangat mempengaruhi kebiasaan makan pagi pada anak. Begitu pula dengan kesadaran anak untuk makan. Terkadang pada anak yang telah disiapkan makanan pun anak enggan untuk makan karena terburu-buru berangkat ke sekolah.

TINJAUAN PUSTAKA

Makan Pagi

Makan pagi atau breakfast (dalam bahasa Inggris) berasal dari kata break (istirahat) dan fast (cepat) yang secara harfiah berbuka puasa setelah semalaman tidak makan, karena merupakan makanan pertama yang dimakan setelah tidur. Sedangkan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Ke empat tahun 2012 pagi adalah waktu setelah matahari terbit hingga menjelang siang, dan makan adalah memasukkan nasi atau makanan pokok lainnya mengunyah lalu menelannya. Jadi makan pagi adalah aktifitas makan pada saat pagi hari. Waktu makan pagi yang ideal adalah dimulai dari pukul 06.00 pagi sampai dengan pukul 10.00 pagi. Menurut Maslow pada tingkatan yang pertama hirarki kebutuhan merupakan bentuk pemenuhan kebutuhan dasar berupa kebutuhan fisik (psychological needs) seperti pemenuhan terhadap rasa lapar, dan haus (Rifai, 2009:146). Kemudian naik pada kebutuhan sosial afiliasi, kebutuhan intelektual berprestasi, kebutuhan keindahan yang paling tinggi pada kebutuhan aktualisasi diri.

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

berkembang pesat dan memerlukan zat-zat gizi dalam jumlah relatif besar. Dilihat dari kebiasaan makan pagi, terdapat beberapa hal yang mempengaruhi kebiasaan makan bagi individu yakni faktor perilaku, faktor lingkungan dan faktor ekonomi (Sentoso: 2009: 97).

Asupan gizi saat pagi hari memiliki banyak manfaat yang dapat menunjang berbagai aktifitas anak sehabian (Ade, 2011: 182). Berikut beberapa manfaat makan pagi untuk anak yang adalah daya konsentrasi saat belajar dan beraktifitas, mendapatkan energi yang lebih saat bermain, terlihat aktif saat melakukan aktifitas, mampu melakukan segala hal dengan baik dan benar, terlihat ceria saat berada di sekolah dan tidak mudah mengantuk dan lemas. Ade Bening Nirwana (2012:183) menjelaskan makan pagi yang terlalu banyak bagi anak bahkan selain dapat menyebabkan anak sakit perut, porsi makan pagi yang terlalu besar dapat mengakibatkan terlalu penuhnya perut sehingga anak mengantuk, karena aliran darah lebih banyak berpusat pada perut daripada otak.

Kebutuhan energi anak usia 4-6 tahun dengan rata-rata berat badan 18 kg perharinya adalah 1720 kkal, dan kebutuhan pemenuhan protein bagi anak saat makan pagi 8 gram protein dalam asupan makan paginya. Kebutuhan energi anak usia 7-9 tahun dengan rata-rata berat badan 23.5 kg perharinya adalah 1860 kkal, dan kebutuhan pemenuhan protein bagi anak saat makan pagi 9 gram protein dalam asupan makan paginya.

Kekurangan gizi dapat mengakibatkan pada proses-proses pertumbuhan, produksi Tenaga, struktur dan fungsi otak dan perilaku (Almatsier, 2010:11). Jadi asupan gizi pada manusia memiliki peran yang sangat penting bagi beberapa aspek kehidupan manusia. Asupan gizi yang tepat seimbang akan mengoptimalkan pertumbuhan manusia dan aktifitas manusia sehari-hari.

Konsentrasi Belajar

Konsentrasi belajar berasal dari dua kata yakni konsentrasi dan belajar. Menurut Kamus

Besar Bahasa Indonesia Edisi Keempat tahun 2012 konsentrasi memiliki makna pemusatan perhatian atau pikiran terhadap suatu hal. Konsentrasi merupakan kemampuan seseorang untuk bisa memfokuskan perhatian dalam waktu tertentu (Puspitawati, 2012:111). Konsentrasi adalah pemusatan perhatian atau tingkat perhatian yang tinggi terhadap suatu hal. Slavin (dalam Rifai & Catharina, 2009:82) menyatakan bahwa belajar merupakan perubahan individu yang disebabkan oleh pengalaman. Sedangkan belajar menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Keempat tahun 2012 merupakan suatu usaha memperoleh kepandaian atau ilmu. Dalam kegiatan belajar di sekolah, perubahan perilaku yang itu mengacu pada kemampuan mengingat atau menguasai berbagai bahan belajar dan kecenderungan peserta didik memiliki sikap dan nilai-nilai yang diajarkan oleh pendidik (Rifa'I, 2009:82). Berdasarkan pengertian di atas disimpulkan bahwa konsentrasi belajar adalah pemusatan perhatian dalam proses perubahan tingkah laku yang dinyatakan dalam bentuk penguasaan, penggunaan, dan penilaian terhadap atau mengenai sikap dan nilai-nilai, pengetahuan dan kecakapan dasar yang terdapat dalam berbagai bidang studi. Mekanisme konsentrasi belajar sendiri berupa pemusatan diri pada proses pembelajaran dan mengabaikan stimulasi yang lain.

Manusia memiliki tahapan-tahapan tersendiri dalam perkembangan konsentrasi. Perhatian sudah muncul sejak bayi, namun masih dalam bentuk yang sederhana dan berkembang menjadi kompleks hingga usia 6 tahun (Femi, 2011:7). Berikut tahapan konsentrasi anak memiliki batasan yang dapat dirata-rata pada usia 1-2 tahun rentang perhatian kurang lebih 5 menit, sedang usia 3-4 tahun 10 menit dan pada usia 5 tahun 20 menit. Tahap berikutnya yaitu lama konsentrasi dengan rumus $1(u-1)$. Jadi kalau anak berumur 6 tahun maka daya konsentrasinya sekitar 5 menit. Pada usia 1 tahun lama konsentrasinya minus oleh sebab itu tidak dikenal istilah

konsentrasi melainkan hanya perhatian pada anak usia bayi.

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

a. Perilaku kognitif, siswa yang memiliki konsentrasi belajar dapat ditengarai dengan: kesiapan pengetahuan yang dapat segera muncul bila diperlukan, komprehensif dalam penafsiran informasi, mengaplikasikan pengetahuan yang diperoleh, dan mampu mengadakan analisis dan sintesis pengetahuan yang diperoleh.

b. Perilaku afektif yaitu perilaku yang berupa sikap dan persepsi. Pada perilaku ini, siswa yang memiliki konsentrasi belajar dapat ditengarai: adanya penerimaan, yaitu tingkat perhatian tertentu, respon, yaitu keinginan untuk mereaksi bahan yang diajarkan, dan mengemukakan suatu pandangan atau keputusan sebagai integrasi dari suatu keyakinan, ide dan sikap seseorang.

c. Perilaku psikomotor, siswa yang memiliki konsentrasi belajar dapat ditengarai: adanya gerakan anggota badan yang tepat atau sesuai dengan petunjuk guru, komunikasi non verbal seperti ekspresi muka dan gerakan-gerakan yang penuh arti. Perilaku berbahasa, pada perilaku ini, siswa yang memiliki konsentrasi belajar dapat ditengarai adanya aktifitas berbahasa yang terkoordinasi dengan baik dan benar.

Ada dua faktor yang mempengaruhi pembelajaran anak yakni faktor dari dalam dan dari luar. Pada saat anak yang lapar akan lebih sulit berkonsentrasi. Anak yang lapar akan menurun konsentrasinya terhadap pelajaran karena dia lebih fokus memikirkan perutnya yang lapar ketimbang pelajaran.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian komparatif, yang merupakan penelitian yang diarahkan untuk menyelidiki

hubungan sebab-akibat berdasarkan pengamatan terhadap akibat yang terjadi dan mencari faktor yang menjadi penyebab melalui data yang dikumpulkan (Yatim, 1996:27). Dalam pendekatan ini dasarnya adalah memulai dengan adanya perbedaan dua kelompok dan kemudian mencari faktor yang mungkin menjadi penyebab atau akibat dari perbedaan tersebut (Wallen, 1990:326).

Populasi menurut Freankel dan Wallen dalam buku Metodologi Penelitian Pendidikan adalah kelompok yang menarik peneliti, dimana kelompok tersebut oleh peneliti dijadikan sebagai objek untuk mengeneralisasikan hasil penelitian (Yatim, 1996:51). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas 1 pada 23 Sekolah Dasar di Kecamatan Pageruyung Kabupaten Kendal, yang berjumlah 388 siswa.

Sampel adalah bagian dari populasi (Rianto, 1996:52). Berdasarkan tabel penentuan jumlah sampel yang dikembangkan dari Isaac dan Michael untuk tingkat kesalahan 10% jumlah sampel yang digunakan pada populasi 400 adalah 162. Maka berdasarkan tabel tersebut peneliti mengambil sampel penelitian sebanyak 162 sampel dari populasi 388 siswa pada Sekolah Dasar kelas 1 di Kecamatan Pageruyung.

Tidak semua sekolah diambil sampelnya, hal ini agar lebih efisien dalam proses pengambilan data sehingga peneliti hanya menggunakan 9 sekolah yang dianggap peneliti dapat mewakili populasi sebagai sampel. Melakukan penarikan sampel hendaknya mempertimbangkan kecermatan, waktu, biaya dan tenaga (Rianto, 1996: 52). Teknik sampling acak yang digunakan dalam penelitian ini adalah random purposive. Sampel yang diambil memiliki beberapa kriteria yakni : Siswa kelas 1 Sekolah Dasar di Kecamatan Pageruyung, sehat secara jasmani dan rohani, tidak memiliki gangguan Autis ataupun ADHD (attention deficit hyperactive disorder) dan anak berusia 6-7 tahun.

Pengambilan data menggunakan kusioner sebagai instrumennya. Kualitas instrumen sangat bergantung dari kualitas item-item didalamnya.

Semua item hendaknya relevan dengan indikator dan tidak ada item yang ditulis tidak sesuai dengan kaidah penulisan. Metode analisis data yang pertama kali dilakukan oleh peneliti adalah uji validitas yang bertujuan untuk membuktikan kebenaran suatu butir. Pada uji instrumen kebiasaan makan pagi terdapat 10 item soal yang tidak valid yakni butir item nomor 5, 7, 8, 11, 20, 21, 27, 34, 37, dan 38. Pada uji instrumen kebiasaan makan pagi terdapat 9 item soal yang tidak valid yakni butir item nomor 3, 5, 7, 13, 16, 19, 37, 39, dan 40. Namun meski terdapat 32 soal yang valid peneliti hanya menggunakan 30 soal agar jumlah soal antara ke dua variabel sama.

Uji asumsi yang digunakan dalam uji normalitas dan uji homogenitas. Normalitas dalam statistik parametrik seperti regresi dan Anova merupakan syarat pertama. Uji homogenitas dilakukan untuk menunjukkan bahwa perbedaan yang terjadi pada uji statistik parametrik (uji t,) benar-benar terjadi akibat adanya perbedaan antar kelompok, bukan sebagai akibat perbedaan dalam kelompok. Uji inferensial merupakan statistik yang digunakan untuk uji hipotesis (Rianto, 1996:51). Penelitian ini menggunakan uji t sebagai alat uji hipotesis.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa rasio perbandingan jumlah responden siswa putra dan putri di Sekolah Dasar di Kecamatan Pageruyung menunjukkan bahwa responden yang ikut andil dalam penelitian ini cukup seimbang antara siswa putra dan putri. Selisih antara keduanya hanya 10 orang siswa (6,1%). Usia responden 6-7 tahun yang merupakan siswa kelas 1 Sekolah Dasar. Sedangkan sebanyak 162 orangtua yang juga merupakan responden dari instrumen makan pagi memiliki usia yang beragam. Responden terbanyak 31 – 35 tahun yaitu sebanyak 39 orang (24%). Responden dengan usia 26 – 30 tahun berjumlah 34 orang (19,8%). Responden dengan usia 36 – 40 tahun berjumlah 32 orang

(19,8%). Responden dengan usia 41 – 45 tahun berjumlah 30 orang (18,5%). Responden dengan berusia 46 – 50 tahun sebanyak 13 orang (8%). Sisanya adalah responden dengan jumlah terkecil yaitu usia 21 – 25 tahun berjumlah 7 orang (4,4%) dan usia 50 tahun ke atas berjumlah 7 orang (4,4%).

Pekerjaan responden dalam penelitian ini cukup beragam. Sebagian besar responden bekerja sebagai buruh yakni sebanyak 59 orang (36,4%). Responden terbanyak diurutkan ke 2 berprofesi sebagai ibu rumah tangga yakni 32 orang (19,7%). Responden dengan pekerjaan sebagai pegawai negeri/ karyawan swasta sebanyak 31 (19,2%). Responden dengan pekerjaan sebagai wiraswasta jumlah responden 22 orang (13,6%). Sedangkan petani, pekerja serabutan, dan sopir atau dalam tabel masuk dalam kolom lain-lain yang paling sedikit diantara yang lain yakni sebanyak 18 orang (11,1%). Responden dalam penelitian ini bekerja sebagian besar bekerja setiap harinya meski ada 19,7% ibu rumah tangga.

Dari hasil kategorisasi dan pengisian angket dapat diketahui bahwa anak yang makan pagi dan tidak makan pagi berjumlah sama yakni 81 responden. Hal ini dikarenakan penelitian berjenis komparasi sehingga data yang diperoleh hendaknya homogen. Sedangkan hasil pengisian angket mengenai tingkat konsentrasi belajar anak dapat diketahui bahwa anak yang konsentrasi dan tidak konsentrasi selisih 2 anak pada masing-masing kelompok. Anak yang menunjukkan ciri konsentrasi lebih baik berjumlah 82 dan anak yang menunjukkan ciri konsentrasi belajar kurang berjumlah 80.

Hasil uji normalitas menunjukkan nilai probabilitas signifikan variabel kebiasaan makan pagi siswa memiliki signifikansi 0,067 yang berarti lebih besar dari 0,05 dan variabel tingkat konsentrasi belajar siswa kelas 1 Sekolah Dasar 1 memiliki nilai signifikansi sebesar 0,20 yang berarti lebih besar dari 0,05. Berdasarkan hasil tersebut, maka dapat dikatakan bahwa sebaran skor kedua variabel adalah normal. Berdasarkan hasil uji homogenitas menggunakan SPSS dapat dilihat

dari nilai signifikanasi 0,288 yang berarti data tersebut bersifat homogen.

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

Menurut Santoeso (2009:97) kebiasaan makan tersebut dapat dipengaruhi yakni faktor perilaku, lingkungan dan ekonomi. Pada Penelitian ini terdapat item-item yang menjelaskan mengenai faktor perilaku yang mempengaruhi kebiasaan makan anak antara lain walaupun telah disiapkan apabila anak tidak mau makan ataupun merasa tidak tertarik dengan makanan yang dihidangkan maka anak hanya akan berlalu dari makanan tersebut tanpa memakannya. Apabila terus menerus seperti itu maka anak akan lebih memilih tidak makan dan menjadi terbiasa tidak makan. Selain itu besar keluarga tidak terbiasa melakukan makan pagi bersama. Hal ini tentu dapat menyebabkan anak terbiasa untuk tidak makan, karena seperti yang kita tahu anak usia 6-7 tahun masih belajar dengan meniru dari kebiasaan-kebiasaan di lingkungannya. Kemampuan ekonomi tentu memiliki pengaruh yang besar untuk kebiasaan anak. Ketersediaan bahan makan yang kurang variatif dapat menyebabkan anak sering bosan dengan menu makan pagi.

Secara umum hasil analisis instrumen yang telah disebar anak sering bosan dengan menu makan pagi yang kurang variatif. Selain itu anak juga merasa tidak lapar saat hendak berangkat ke sekolah sehingga anak tidak makan pagi sebelum berangkat ke sekolah. Hal tentu sangat mengkhawatirkan karena anak usia 6-7 tahun masih masuk dalam kelompok usia pertumbuhan. Sehingga dalam hal ini

orangtua memiliki peran penting agar anak tidak menolak makan pagi dengan membuat variasi menu makan pagi.

Angka kecukupan gizi pada bayi, anak dan balita dipengaruhi oleh lama serta intensitas kegiatan jasmani yang dilakukan anak (almastier, 2002: 146). Pada anak usia 4-6 tahun membutuhkan energi sebanyak 1720 kkal dan anak usia 7-9 tahun sebanyak 1860 kkal perhari. Porsi makan anak dipagi hari hendaknya memenuhi 20-25% dari kebutuhan energi dalam sehari. Artinya pada anak usia 4-6 tahun hendaknya kalori yang didapat dari makan pagi sebesar 344-430 kkal. Sedangkan pada anak usia 7-9 tahun berarti harus mendapatkan asupan makanan dengan 372-465 kkal.

Namun sayangnya berdasarkan hasil analisis pengisian angket kebiasaan dimasyarakat yang terbiasa makan pagi hanya dengan gorengan ataupun snack ringan aja dna mie instan. Makan pagi hanya dengan snack dan mie instan rata-rata hanya mampu memenuhi 110 kkal kebutuhan anak. Sementara anak usia 4-6 tahun membutuhkan 344-430 kka, sedangkan anak usia 7-9 tahun membutuhkan 372-465 kkal. Sehingga makan pagi dengan mie instan dan snack tidak dapat mencukupi kebutuhan energi yang harus dipenuhi anak dipagi hari.

Tingkat konsentrasi belajar merupakan tinggi rendahnya kemampuan anak untuk memusatkan perhatian alam proses perubahan tingkat laku yang dinyatakan dalam bentuk penguasaan, penggunaan dan penilaian terhadap atau mengenai sikap dan nilai-nilai pengetahuan dan kecapakan dasar yang terdapat dalam berbagai bidang studi, karena berbagai faktor yang mempengaruhi. Engkoswara dalam Tabrani (1989:10) menjelaskan klasifikasi perilaku belajar yang dapat digunakan untuk mengetahui ciri-ciri siswa yang dapat berkonsentrasi belajar memiliki ciri perilaku kognitif, perilaku afektif dan perilaku psikomotor yang baik.

Anak yang memiliki tingkat konsentrasi yang baik tentu akan memiliki ciri perilaku

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

Anak yang berkonsentrasi belajar akan memiliki sikap dan apersepsi yang baik saat pembelajaran berlangsung. Hasil pengisian angket menunjukkan ciri perilaku afektif yang paling dominan muncul adalah tidak mudah bosan dengan apa yang dikerjakan. Selain itu siswa juga tidak mudah bingung apabila guru tiba-tiba memanggil namanya. Analisis hasil pengisian angket menyatakan bahwa siswa tidak mudah bosan dengan apa yang ia kerjakan. Hal ini terbukti saat mengerjakan sesuatu siswa tidak terburu-buru ingin berganti materi. Siswa menikmati setiap yang dikerjakan. Perilaku afektif berikutnya yang cukup dominan terlihat berdasarkan angket yang diisi adalah anak tidak bingung ketika namanya tiba-tiba dipanggil oleh guru. Anak yang berkonsentrasi anak memiliki ciri perilaku psikomotor berupa gerak dan komunikasi baik verbal dan non verbal baik. Pada analisis lebih lanjut peneliti menemukan bahwa siswa-siswa juga mudah mengikuti perintah dengan baik. Data yang didapat peneliti dari anak juga disinkronkan dengan keadaan yang peneliti temui di lapangan dan juga dicek kembali kebenarannya dengan mendengarkan pendapat guru mengenai anak didiknya.

Secara umum hasil analisis pengisian instrumen tingkat konsentrasi anak dapat disimpulkan bahwa berdasarkan angket yang telah diisi berikut ciri perilaku yang paling dominan dalam penelitian ini yang menunjukkan anak memiliki tingkat konsentrasi baik antara lain teliti saat mengerjakan sesuatu, melakukan tugas dengan baik, tidak memandangi keluar kelas saat pembelajaran berlangsung, tidak

mudah bosan dengan apa yang dia lakukan, tidak bingung ketika guru tiba-tiba memanggil namanya, dan mudah mengikuti perintah

Berdasarkan penelitian Ari Nofitasari, Rina A. Anggorodi, dan Triyanti (2009) berjudul Perilaku Makan pagi Pagi dan Kaitanya dengan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Menengah Pertama di SMP N 2 Depok menjelaskan mengenai adanya pengaruh makan pagi terhadap prestasi belajar siswa. Penelitian ini menjelaskan bahwa makan pagi dapat mempengaruhi prestasi belajar anak karena pada anak yang makan pagi akan memiliki tingkat konsentrasi yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan anak yang tidak makan pagi. Sedangkan pada Breakfast and cognition: an integrative summary (1998), salah satu keuntungan yang disebutkan adalah makan pagi dapat meningkatkan perhatian siswa di sekolah.

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

SIMPULAN

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

psikomotor yang lebih baik jika dibandingkan anak yang tidak makan pagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, Sunita. 2002. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Andriani, Merryana dan Bambang Wirjatnadi. 2012. *Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta: Prenada Media Grup
- Arikunto, Suharsimi. 2007. *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara
- Azwar, Saifudin. 2013. *Penyusunan Kuesioner Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Djaali. 2012. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara
- Ghozali, Imam. 2009. *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro
- Jiang, Yuhon, dan Marvin M. Chun. Selective Attention Modulation Implicit Learning. *The Quarterly Journal of Experimental Psychology*. DOI:10.1080/027249800420000516
- Kruschke, John. 2000. *Learning Involves Attention*. *Departemen of Psychology*, Indiana University, Bloomington. IN 47405-7007
- Ling, Jonathan dan Jonathan Cathing. 2012. *Psikologi Kognitif*. Jakarta: Erlangga
- Nirwan, Ade Benih. 2011. *Psikologi Bayi, Balita dan Anak*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Nofitasari, Ari, Rina A. Anggorodi, dan Triyanti. 2009. Perilaku Makan pagi Pagi dan Kaitanya dengan Prestasi Belajar Siswi Sekolah Menengah Pertama di SMP N 2 Depok. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Jakarta*. Maret-September. Vol.03.no.2.
- Olivia, Femi. 2011. *Good Memory Building*. Jakarta: Kompas Gramedia.
- Pollita, Ernesto, dan Rebecca Mthews. 1998. Breakfast and Cognitif: An Integrative Summary. *The American Jurnal of Nutrition* 1998; 67 (suppl): 8045-135.
- Puspita, Ira, Iriana Indri Hapsari dan Ratna Dyah Suryatri. 2012. *Psikologi Faal*. Bandung: PT Remaja Raskakarya.
- Purwanto. 2010. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Rianto, Yatim. 1996. *Metodologi Penelitian Pendidikan (Suatu Tinjauan Dasar)*, Surabaya: sic.
- Rifa'i, Achmad, dan Chatarina, Tri Anni. 2009. *Psikologi Pendidikan*. Semarang: UNNES press
- Slavin, Robert. 2011. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: PT Indeks.
- Tabrani, Rusyan, Atang Kusdinar, dan Zainal Arifin. 1989. *Pendekatan dalam Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Remaja Karya.
- Trihendradi, C. 2009. *7 Langkah Mudah Melakukan Analisis Statistik Menggunakan SPSS 17*. Yogyakarta: Penerbit Andi
- Santoso, Soegeng dan Anne, Lies Ranti. 2009. *Kesehatan dan Gizi*. Jakarta: Rineka Cipta
- Wahana Komputer. 2010. *Mengolah Data Statistik Hasil Penelitian dengan SPSS 17*. Yogyakarta: Penerbit Andi
- Wahyono, Teguh. 2012. *Analisis Statistik Mudah dengan SPSS 20*. Jakarta: Kompas Gramedia
- Yli-Krekola, Anti, Jaakko Sarela dan Harri Valpola. *Selective Attention Improves Learning*. *Departement of Biomedical Engineering and Computation Science*. Aalto University, Helsinki, Finland