

**HUBUNGAN KEBIASAAN MAKAN PAGI DENGAN HASIL
BELAJAR SISWA PADA MATA PELAJARAN MATEMATIKA
DI SMP N 7 BUKITTINGGI**

SKRIPSI

*Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan Strata Satu (S1) pada Jurusan Kesejahteraan Keluarga
Fakultas Teknik Universitas Negeri Padang*



Oleh:
AULIA RAHMI
02775/2008

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN TATA BOGA
JURUSAN KESEJAHTERAAN KELUARGA
FAKULTAS TEKNIK
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

**HUBUNGAN KEBIASAAN MAKAN PAGI DENGAN HASIL BELAJAR
SISWA PADA MATA PELAJARAN MATEMATIKA DI SMP N 7
BUKITTINGGI**

Nama : Aulia Rahmi
NIM/BP : 02775/2008
Program Studi : Pendidikan Kesejahteraan Keluarga
Jurusan : Kesejahteraan Keluarga
Fakultas : Teknik

Padang, Januari 2014

Disetujui Oleh:

Pembimbing I



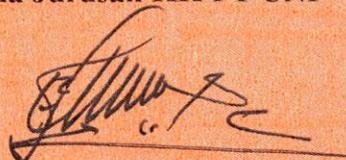
Dra. Ira Meirina Chair, M.Pd
NIP. 19620530 198803 2001

Pembimbing II



Dr. Yuliana, SP, M.Si
NIP. 19700727 199703 2003

Mengetahui,
Ketua Jurusan KK FT UNP



Dra. Ernawati, M.Pd
NIP. 19610618 198903 2002

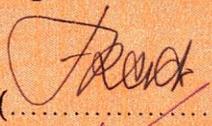
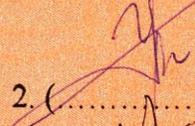
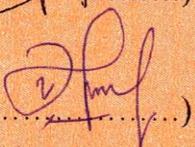
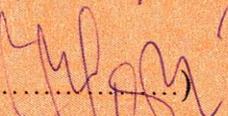
HALAMAN PENGESAHAN

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Kesejahteraan Keluarga Bidang Keahlian Pendidikan Tata Boga
Fakultas Teknik Universitas Negeri Padang

Judul : Hubungan Kebiasaan Makan Pagi Dengan Hasil Belajar
Siswa Pada Mata Pelajaran Matematika di SMP N 7
Bukittinggi
Nama : Aulia Rahmi
NIM/BP : 02775/2008
Program Studi : Pendidikan Kesejahteraan Keluarga
Konsentrasi : Pendidikan Tata Boga
Jurusan : Kesejahteraan Keluarga
Fakultas : Teknik

Padang, Januari 2014

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dra. Ira Meirina, M.Pd.	1. ()
2. Sekretaris	: Dr. Yuliana, SP, M.Si	2. ()
3. Anggota	: Dra. Asmar Yulastri, M.Pd.	3. ()
4. Anggota	: Wiwik Gusnita, S.Pd, M.Si	4. ()
5. Anggota	: Rahmi Holinesti, STP, M.Si	5. ()



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
FAKULTAS TEKNIK

JURUSAN KESEJAHTERAAN KELUARGA
Jl. Prof Dr. Hamka Kampus UNP Air Tawar Padang 25171
Telp. (0751) 7051186 FT: (0751) 7055644, 445118 Fax 7055644
E-mail : kkft_unp@yahoo.co.id



Certified
Management
System
DIN EN ISO 9001:2000
Cert.No. 01.100 886042

SURAT PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

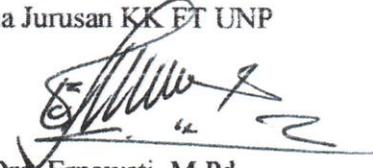
Nama : Aulia Rahmi
NIM/BP : 02775/2008
Program Studi : Pendidikan Kesejahteraan Keluarga
Jurusan : Kesejahteraan Keluarga
Konsentrasi : Pendidikan Tata Boga
Fakultas : Teknik

Dengan ini menyatakan bahwa Skripsi saya dengan judul:

“Hubungan Kebiasaan Makan Pagi Dengan Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Matematika Di SMP N 7 Bukittinggi”. Adalah benar merupakan hasil karya saya dan bukan merupakan plagiat dari karya orang lain. Apabila suatu saat terbukti saya melakukan plagiat maka saya bersedia diproses dan menerima sanksi akademis maupun hukum sesuai dengan hukum dan ketentuan yang berlaku, baik di institusi UNP maupun di masyarakat negara.

Demikianlah pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan rasa tanggung jawab sebagai anggota masyarakat ilmiah.

Diketahui,
Ketua Jurusan KK ET UNP


Dra. Ernawati, M.Pd

NIP. 19610618 198903 2 002

Saya yang menyatakan,



Aulia Rahmi

NIM/BP. 02775/2008

ABSTRAK

Aulia Rahmi: Hubungan Kebiasaan Makan Pagi Dengan Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Matematika di SMP N 7 Bukittinggi

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh beberapa hal diantaranya yaitu masih banyak siswa yang tidak makan pagi sebelum berangkat ke sekolah, kurangnya semangat siswa dalam mengikuti pelajaran matematika di sekolah, tingginya persentasi jumlah siswa yang memperoleh nilai hasil belajar tidak tuntas pada mata pelajaran matematika di sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan kebiasaan makan pagi siswa, mendiskripsikan hasil belajar siswa pada mata pelajaran matematika, melihat hubungan antara kebiasaan makan pagi dengan hasil belajar siswa pada mata pelajaran matematika.

Jenis penelitian ini adalah penelitian *survey* yang bersifat korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMP N 7 Bukittinggi. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 230 orang. Sampel berjumlah 70 orang yang diperoleh dengan *simple random sampling*. Pengolahan data dilakukan secara deskriptif dan uji korelasi kebiasaan makan pagi dengan hasil belajar siswa pada mata pelajaran matematika.

Hasil penelitian tentang kebiasaan makan pagi siswa SMP N 7 Bukittinggi keseluruhan berada pada kategori (7,14%) sangat baik, (14,29%) dalam kategori baik, (18,57%) dalam kategori cukup baik, (34,29%) dalam kategori buruk, dan (25,7%) dalam kategori sangat buruk. Hasil belajar siswa menunjukkan 77% siswa memiliki nilai dibawah angka ketuntasan, dan 23% siswa memiliki nilai diatas angka ketuntasan. Terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan pagi dengan hasil belajar siswa pada mata pelajaran matematika dengan koefisien korelasinya 0,481 dengan nilai signifikansi 0,000.

Kata kunci: kebiasaan, makan pagi, hasil belajar

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya serta kemudahan bagi penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **Hubungan Kebiasaan Makan Pagi Dengan Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Matematika Di SMP N 7 Bukittinggi**. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Kesejahteraan Keluarga Fakultas Teknik Universitas Negeri Padang.

Dalam proses penyusunan hingga selesainya skripsi ini, penulis telah banyak mendapatkan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang tak terhingga kepada:

1. Bapak Prof. H. Ganefri, M.Pd, Ph.D selaku Dekan Fakultas Teknik Universitas Negeri Padang.
2. Ibu Dra. Ernawati, M.Pd selaku Ketua Jurusan Kesejahteraan Keluarga Fakultas Teknik Universitas Negeri Padang.
3. Ibu Kasmita, S.Pd, M.Si selaku Sekretaris Jurusan Kesejahteraan Keluarga Fakultas Teknik Universitas Negeri Padang.
4. Ibu Dra. Ira Meirina Chair, M.Pd selaku selaku Pembimbing I dan Ibu Dr. Yuliana, SP. M.Si, selaku pembimbing II yang telah memberikan motivasi, arahan dan bimbingan mulai dari pembuatan proposal sampai selesainya penulisan Skripsi ini.

5. Ibu Dra. Reno Yelfi, M.Pd, selaku penasehat akademis
6. Seluruh staf pengajar, tata usaha dan teknisi Jurusan Kesejahteraan Keluarga Fakultas Teknik Universitas Negeri Padang.
7. Kepala SMP N 7 Bukittinggi, staf tata usaha SMP N 7 Bukittinggi, dan siswa SMP N 7 Bukittinggi yang telah memberikan kerjasama yang baik kepada penulis pada saat penelitian untuk skripsi ini.
8. Teristimewa kepada kepada kedua orang tua tercinta, terima kasih atas do'a dan dukungan yang telah diberikan selama ini, serta keluarga besar yang telah memberikan dukungan berupa moril, materil, perhatian dan semangat dalam penyelesaian skripsi ini.
9. Buat sahabat-sahabat Tata Boga S1/2008 dan Senior seperjuangan serta semua pihak yang telah memberikan motivasi dan bantuan selama proses penulisan skripsi ini.

Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan. Untuk itu penulis sangat mengharapkan kritikan dan saran yang bersifat membangun, guna penyempurnaan dalam penulisan selanjutnya dan semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca.

Padang, Januari 2014

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR LAMPIRAN	vi
BAB I PENDAHULUAN	
A.Latar Belakang Masalah.....	1
B.Identifikasi Masalah	6
C.Pembatasan Masalah	7
D.Perumusan Masalah	7
E.Tujuan Penelitian	7
F.Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teoritis	9
1. Kebiasaan Makan Pagi	9
a. Definisi kebiasaan makan pagi	9
1. Kebiasaan makan	9
2. Kebiasaan makan pagi	10
1.1. sikap dalam pelaksanaan makan pagi.....	13
1.2. menu makan pagi	15
1.3 bahan makanan yang baik untuk otak.....	16
2. Hasil Belajar.....	20
a. Pengertian Hasil Belajar	20
b. Hasil Belajar Mata Pelajaran Matematika.....	23
B. Kerangka Konseptual	24
C. Pengajuan Hipotesis	25

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	26
B. Populasi dan Sampel	26
1. Populasi	26
2. Sampel.....	27
C. Definisi Operasional	28
D. Variabel Penelitian	28
E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	29
F. Instrumen Penelitian	29
1. Bentuk Instrumen	29
2. Penyusunan Konsep Instrumen.....	30
3. Uji Coba Instrumen	31
G. Teknik Analisis Data	33
1. Analisis Deskriptif	34
2. Analisis Korelasi	34
H. Uji Persyaratan Analisis	35
I. Uji Hipotesis	36

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Hasil Penelitian	38
a. Kebiasaan Makan Pagi Siswa	38
b. Hasil Belajar Mata Pelajaran Matematika	43
B. Uji Persyaratan Analisis.....	44
1. Uji Normalitas	44
2. Uji Homogenitas	45
3. Uji Hipotesis	46
C. Pembahasan	48

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	54
B. Saran	54

DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel1. Hasil Belajar siswa mata pelajaran matematika	5
Tabel2. Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM)	24
Tabel3. Populasi	27
Tabel4. Populasi dan Sampel	28
Tabel5. Penilaian Pertanyaan Responden	30
Tabel6. Kisi-kisi Instrumen Penelitian	31
Tabel7. Interpretasi nilai r (Alpa Cronbach)	33
Tabel8. Kriteria Interpretasi Koefisien Korelasi	35
Tabel9. Distribusi Frekuensi Pengkategorian Skor Kebiasaan Makan Pagi ...	39
Tabel10. Distribusi Frekuensi Skor Indikator Sikap	40
Tabel11. Distribusi Frekuensi Skor Indikator Menu Makan Pagi	41
Tabel12. Distribusi Frekuensi Skor Indikator Bahan Makanan.....	43
Tabel13. Pengkategorian Skor Hasil Belajar Siswa	44
Tabel14. Uji Normalitas	45
Tabel15. Uji Homogenitas	45
Tabel16. Uji Korelasi	47

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran1. Angket Uji Coba Penelitian	59
Lampiran2. Tabulasi Uji Coba Penelitian	62
Lampiran3 Hasil Analisis Validitas Uji coba	64
Lampiran4. Hasil Analisis Reabilitas Uji coba	71
Lampiran5. Angket Penelitian	74
Lampiran6. Tabulasi Data penelitian	77
Lampiran7. Tabulasi Data Indikator Sikap	80
Lampiran8. Tabulasi Data Indikator Menu	82
Lampiran9. Tabulasi Data Indikator Bahan Makanan	84
Lampiran10. Hasil Belajar Mata Pelajaran Matematika	86
Lampiran11. Distribusi Jawaban Responden.....	88
Lampiran12. Statistik Data.....	91
Lampiran13. KartuKonsultasi.....	96
Lampiran14. Surat Keterangan Bebas Labor	101

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Salah satu tujuan pembangunan nasional adalah menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas. Sumber daya manusia yang berkualitas dapat dicapai melalui upaya mencerdaskan bangsa. Faktor penting dalam pembangunan sumber daya manusia adalah pembangunan di bidang pendidikan anak, karena anak merupakan investasi sumber daya manusia yang potensial. Oleh sebab itu perhatian terhadap pendidikan harus dimulai sedini mungkin, sistematis dan berkesinambungan.

Pendidikan merupakan suatu proses yang dilakukan untuk menciptakan manusia yang berkualitas dan berkarakter sehingga memiliki pandangan yang luas ke depan untuk mencapai cita-cita. Pendidikan itu sendiri memotivasi diri seseorang untuk lebih baik dalam segala aspek kehidupan. Pendidikan secara umum adalah segala upaya yang direncanakan untuk mempengaruhi orang lain baik individu, kelompok ataupun masyarakat sehingga mereka melakukan apa yang diharapkan oleh pelaku pendidik (Notoatmodjo, 2003:68).

Menurut UU RI No.20 Tahun 2003, jalur pendidikan dibagi menjadi: 1) Jalur formal, 2) Jalur nonformal, dan 3) Jalur informal. Salah satu jalur formal yang ada ialah pendidikan di sekolah. Dalam keseluruhan proses pendidikan di sekolah, proses pembelajaran merupakan kegiatan utama yang dilakukan.

Keberhasilan proses pembelajaran dapat dilihat dari aktifitas belajar dan hasil belajar siswa.

Sasaran dari proses belajar adalah adanya perubahan dan perubahan itu disebut dengan hasil belajar. “Perubahan sebagai proses hasil belajar dapat ditinjau dalam berbagai bentuk seperti berubah pengetahuan, pemahaman, sikap dan tingkah laku, bahasa, kecakapan dan kemampuannya, serta perubahan aspek-aspek lain yang ada pada individu yang belajar” (Sudjana dan Arifin, 1998:17). Karena belajar merupakan suatu perubahan berbagai aspek yang ada pada diri individu yang belajar, maka diperlukan pembelajaran yang bermutu untuk meningkatkan hasil belajar siswa.

Hasil belajar yang baik tidak terlepas dari aktifitas belajar siswa yang baik. Aktifitas belajar akan meningkat dan lebih bergairah belajar apabila siswa tersebut memiliki fisik yang sehat. Hal ini sesuai dengan Purwanto (1992:102) bahwa:

Orang yang belajar membutuhkan fisik yang sehat. Fisik yang sehat akan mempengaruhi seluruh jaringan tubuh sehingga aktifitas belajar tidak rendah. Keadaan sakit pada fisik/tubuh mengakibatkan cepat lemah, kurang bersemangat, mudah pusing dan sebagainya. Oleh karena itu agar seseorang dapat belajar dengan baik maka harus mengusahakan kesehatan dirinya.

Kondisi fisik yang sehat dan bugar akan memberikan pengaruh positif terhadap kegiatan belajar individu. Sebaliknya, kondisi fisik yang lemah atau sakit akan menghambat aktivitas belajar yang maksimal. Keadaan fisik sangat mempengaruhi proses belajar. Oleh karena itu perlu ada usaha untuk menjaga

kesehatan fisik, yaitu dengan memenuhi kebutuhan makan untuk energi tubuh agar tubuh tetap sehat dan bugar. Kebutuhan makan haruslah terpenuhi baik pagi hari, siang dan malam hari.

Manusia membutuhkan makan pagi, makan pagi diharapkan memenuhi kebutuhan energi yang diperlukan untuk jam pertama dalam melakukan aktivitas. Jika tidak melakukan makan pagi, maka tubuh akan terasa tidak mempunyai energi yang cukup terutama dalam proses belajar mengajar.

Seseorang yang tidak sarapan pagi memiliki resiko menderita gangguan kesehatan berupa menurunnya kadar gula dalam darah. Menurut Ali (2006:41),

Paling tidak ada dua manfaat yang bisa di ambil kalau kita melakukan sarapan pagi. Pertama, makan pagi dapat menyediakan karbohidrat yang siap digunakan untuk meningkatkan kadar gula darah. Dengan kadar gula darah cukup, gairah dan konsentrasi belajar disekolah bisa lebih baik sehingga berdampak positif terhadap prestasi akademik di sekolah. Pada dasarnya sarapan pagi dapat memberikan kontribusi penting akan beberapa zat gizi yang diperlukan tubuh seperti protein, lemak, vitamin dan mineral. Ketersediaan zat gizi ini bermanfaat untuk berfungsinya proses fisiologis dalam tubuh.

Sarapan pagi berpengaruh pada prestasi belajar anak. Anak yang tidak makan pagi, kurang dapat mengerjakan tugas di kelas yang memerlukan konsentrasi. Mereka umumnya mempunyai nilai hasil ujian yang lebih rendah, mempunyai daya ingat yang lebih rendah dan sering absen.

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 (Ali, 2010). Salah satu mata pelajaran yang ada disekolah yang membutuhkan konsentrasi tinggi yaitu mata pelajaran matematika. Selain itu, di dalamnya siswa dituntut untuk lebih aktif dan komunikatif dalam proses pembelajaran.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan di SMP N 7 Bukittinggi guru bidang studi matematika mengatakan bahwa beberapa siswa sulit memahami materi pelajaran yang di berikan, siswa tidak terlalu aktif dalam bertanya ataupun memberikan pertanyaan kepada guru pada saat proses pembelajaran berlangsung. Penulis menyimpulkan bahwa banyak siswa yang tidak memiliki konsentrasi dan aktifitas belajar yang baik saat mengikuti proses belajar di sekolah.

Sehubungan dengan berpengaruhnya makan pagi terhadap hasil belajar siswa di sekolah, maka kebiasaan makan pagi perlu dilakukan secara rutin. Orang tua memiliki peranan penting dalam memenuhi kebutuhan makan anak sekolah yang dalam masa pertumbuhan, karena peranan orang tua merupakan faktor eksternal yang dapat menunjang hasil belajar anak di sekolah. Orang tua perlu menyediakan makanan yang sehat untuk memenuhi kebutuhan makan anak usia remaja yang berada dalam masa pertumbuhan dan memiliki aktifitas yang banyak di sekolah. Salah satunya yaitu menyediakan menu makan pagi yang sehat dan membiasakan anak makan pagi sebelum berangkat ke sekolah.

Namun pada kenyataannya banyak siswa yang tidak melakukan makan pagi sebelum berangkat kesekolah dengan berbagai alasan. Jarak yang jauh antara

rumah dan sekolah, tidak sempat makan pagi sebelum berangkat kesekolah serta asumsi siswa yang takut gemuk atau takut mengantuk pada saat mengikuti pelajaran menjadi alasan siswa untuk tidak makan pagi sebelum berangkat kesekolah.

Banyak juga siswa yang makan pagi di saat jam istirahat sekolah, sehingga dalam proses belajarnya siswa sering terlihat tidak bersemangat dan kurang berkonsentrasi dalam mengikuti proses pembelajaran. Kurang bersemangatnya siswa dalam proses belajar serta kurangnya konsentrasi belajar siswa sangat berpengaruh terhadap hasil belajar siswa di sekolah. Hal ini juga dapat terlihat dari hasil belajar siswa pada mata pelajaran Matematika di SMP N 7 Bukittinggi yang dapat dilihat pada Tabel 1 hasil belajar dibawah ini.

Tabel 1. Hasil Belajar Mata pelajaran Matematika

Kelas	Jumlah siswa	Nilai	
		Tuntas	Tidak Tuntas
VII 1	30	14	16
VII 2	28	12	16
VII 3	29	14	15
VIII 1	25	12	13
VIII 2	26	9	17
VIII 3	24	9	15
IX 1	34	12	22
IX 2	34	14	20
Jumlah	230	96	134
Persentase	100%	42%	58%

Sumber: Guru Bidang Studi Mata Pelajaran Matematika SMP N 7 Bukittinggi

Dari tabel di atas dapat terlihat bahwa persentase jumlah siswa yang memperoleh nilai tidak tuntas yaitu 58 % lebih tinggi dari pada jumlah siswa yang memperoleh nilai tuntas yaitu 42%.

Berdasarkan permasalahan yang telah diungkapkan, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Kebiasaan Makan Pagi Dengan Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Matematika Di SMP N 7 Bukittinggi ”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan di atas bahwa ada beberapa permasalahan yang melandasi hubungan kebiasaan makan pagi dengan hasil belajar siswa pada mata pelajaran matematika di SMP N 7 Bukittinggi:

1. Banyak siswa yang tidak makan pagi sebelum berangkat ke sekolah.
2. Keterbatasan waktu siswa untuk makan pagi sebelum berangkat ke sekolah.
3. Banyak siswa yang melakukan makan pagi pada jam istirahat di sekolah.
4. Kurangnya semangat siswa dalam mengikuti pelajaran matematika di sekolah.
5. Kurang berkonsentrasinya siswa dalam mengikuti pelajaran matematika di sekolah.
6. Tingginya persentase jumlah siswa yang memperoleh nilai hasil belajar tidak tuntas pada mata pelajaran matematika di sekolah.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, penulis membatasi dan memfokuskan masalah pada:

1. Kebiasaan makan pagi siswa.
2. Hasil belajar siswa pada mata pelajaran matematika.
3. Hubungan kebiasaan makan pagi dengan hasil belajar siswa pada mata pelajaran matematika di SMP N 7 Bukittinggi.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang diuraikan di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana kebiasaan makan pagi siswa SMP N 7 Bukittinggi ?
2. Bagaimana hasil belajar siswa pada mata pelajaran matematika di SMP N 7 Bukittinggi ?
3. Adakah hubungan antara kebiasaan makan pagi dengan hasil belajar siswa pada mata pelajaran matematika di SMP N 7 Bukittinggi.

E. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah hubungan kebiasaan makan pagi dengan hasil belajar siswa pada mata pelajaran matematika di SMP N 7 Bukittinggi.

2. Tujuan khusus

- a. Mendiskripsikan kebiasaan makan pagi siswa.

- b. Mendiskripsikan hasil belajar siswa pada mata pelajaran matematika.
- c. Melihat hubungan antara kebiasaan makan pagi dengan hasil belajar siswa pada mata pelajaran matematika.

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi siswa SMP N 7 Bukittinggi

Sebagai bahan masukan dan motivasi bagi siswa untuk membiasakan makan pagi sebelum berangkat ke sekolah.

2. Bagi sekolah dan guru

Memberikan informasi kepada pihak sekolah dan guru terkait tentang manfaat makan pagi untuk hasil belajar siswa.

3. Bagi Orang tua

Sebagai bahan masukan dan motivasi bagi orang tua dalam menyediakan makan pagi dan membiasakan anak untuk makan pagi sebelum berangkat ke sekolah.

4. Bagi penulis

Sebagai tambahan pengetahuan bagi penulis untuk meneliti serta sebagai syarat untuk menyelesaikan program S1 di Jurusan Kesejahteraan Keluarga Program Studi Tata Boga Fakultas Teknik Universitas Negeri Padang.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Kebiasaan Makan Pagi

a. Definisi kebiasaan makan pagi

1. Kebiasaan makan

Kebiasaan berasal dari kata biasa, yang mengandung arti peluang atau sering melakukan. Menurut Soedjono dalam Rahman (2008:124) “Kebiasaan diartikan sebagai perbuatan yang berlangsung secara mekanis, berhubungan telah berkali dan berupaya dilakukan.” Sesuai dengan pernyataan tersebut, maka jika suatu perbuatan atau tingkah laku yang dilakukan seseorang secara berulang-ulang dalam hal yang sama, akan menjadi suatu kebiasaan.

Kebiasaan seseorang dalam memilih atau mengonsumsi makanan disebut kebiasaan makan. Menurut Khumaidi (1989:45) kebiasaan makan adalah tingkah laku manusia atau sekelompok manusia dalam memenuhi kebutuhannya akan makan meliputi sikap, kepercayaan dan pemilihan makanan. Sejalan dengan itu Suhardjo dalam Ahmad (2006:6) mengatakan “Kebiasaan makan adalah cara yang ditempuh seseorang atau sekelompok orang untuk memilih makanan dan mengkonsumsinya sebagai reaksi terhadap pengaruh-pengaruh fisiologis, psikologis, budaya dan sosial.” Berdasarkan beberapa teori yang di kemukakan, dapat disimpulkan bahwa kebiasaan makan adalah perbuatan yang dilakukan secara berulang kali oleh

seseorang dalam upaya memilih makanan untuk dikonsumsi dengan bentuk penerapan dari kebiasaan makan adalah perilaku konsumsi makan.

2. Kebiasaan makan pagi

Makan pagi adalah suatu kegiatan yang penting sebelum melakukan aktivitas fisik pada pagi hari. Makan pagi yaitu makanan yang dimakan pada pagi hari sebelum beraktivitas. Kebiasaan makan pagi dipengaruhi oleh banyak hal seperti menu makan pagi dan ketersediaan waktu untuk makan pagi. Hal ini membuat frekuensi makan pagi masing-masing orang dalam satu minggu menjadi berbeda-beda. Menurut sumber lain dalam (Sospidarmi, 2009:10), jumlah yang dimakan saat makan pagi yaitu 1/3 dari kebutuhan makan sehari yang dianjurkan.

Sarapan/makan pagi sangat penting untuk persiapan belajar di sekolah. Pusat Kurikulum – Balitbang Depdiknas (2002:18) mengatakan, “Jika tidak sarapan pagi kita sulit berfikir dan belajar dengan baik, dengan perut kosong kita tidak dapat berkonsentrasi atau mengikuti pelajaran dengan baik”. makan pagi sangat penting untuk menunjang aktivitas dan juga mendukung produktivitas kerja. Makan pagi sebelum bekerja juga mampu meningkatkan daya tahan tubuh saat bekerja.

Energi dalam tubuh manusia dapat dihasilkan dari pembakaran karbohidrat, protein dan lemak. Agar selalu tercukupi energinya diperlukan masukan zat-zat makanan yang cukup pula ke dalam tubuhnya. Manusia yang kurang makan akan lemah dalam melakukan aktivitas, baik pekerjaan-pekerjaan fisik, maupun daya pemikiran karena kurangnya zat-zat makanan

yang diterima tubuhnya untuk dapat menghasilkan energi. Suhardjo (1985:56) mengatakan :

“Seseorang tidak dapat bekerja dengan energi yang melebihi dari apa yang diperoleh dari makanan kecuali jika meminjam dan menggunakan cadangan energi dalam tubuh, namun kebiasaan ini akan dapat mengakibatkan keadaan yang gawat, yaitu kurang gizi khususnya energi”.

Sjahmien Moehji (1999:86) menatakan bahwa :

“Walaupun kita tidur, dalam tubuh kita tetap berlangsung peristiwa pembakaran untuk menghasilkan energi yang diperlukan guna menggerakkan jantung, paru-paru dan alat tubuh lainnya. Proses pembakaran ini tentu akan mempengaruhi kadar glukosa dalam darah, sehingga mungkin pada waktu kita bangun pagi kadar glukosa darah sudah diambang minimal, gejala ini ditandai dengan rasa lapar pada waktu pagi. Rasa lapar ini disebabkan oleh adanya perbedaan kadar glukosa dalam pembuluh arteri dan pembuluh vena”.

Berdasarkan teori di atas dapat disimpulkan bahwa membiasakan makan pagi itu penting untuk menjalani aktivitas sehari-hari terutama untuk aktivitas dipagi hari. Karena energi yang dibutuhkan untuk aktivitas dipagi hari tersebut dapat terpenuhi dengan makan pagi sebelum beraktifitas.

Manfaat lain dari makan adalah mengurangi kemungkinan jajan di sekolah dan mengurangi risiko intik bahan tambahan makanan berbahaya, seperti zat pewarna, pengawet, pemanis, penyedap, dan sebagainya. Sarapan bergizi seimbang dan cukup mengandung karbohidrat kompleks dari serealialia juga akan mengurangi kemungkinan makan siang dan malam lebih banyak (Martianto, 2006:32).

Sumber lain dalam Rahmah (2013:36) mengatakan ada 2 alasan kenapa makan pagi penting untuk anak sekolah.

a) Makan pagi akan membuat tubuh lebih berenergi

Makan sarapan yang tinggi serat dan karbohidrat rendah bisa membantu tubuh merasa lebih berenergi dan menjaga tubuh dari perasaan lelah sepanjang hari, menurut sebuah studi tahun 1999 di *International Journal of Food Sciences and Nutrition*.

b) Makan pagi membantu meningkatkan memori otak

Mengonsumsi makanan tinggi energi saat sarapan bisa membantu otak dalam meningkatkan memori jangka pendek, menurut sebuah studi yang melibatkan 319 remaja (antara usia 13 hingga 20 tahun) dalam *Journal of Adolescent Health*. Para peneliti juga menemukan bahwa makan sarapan berkalori tinggi akan menghambat konsentrasi.

Jadi dapat disimpulkan bahwa melaksanakan makan pagi harus dibiasakan untuk semua orang, terutama bagi remaja yang berada dalam masa pertumbuhan dan memiliki banyak aktifitas disekolah yang memerlukan tenaga dan konsentrasi. Hal ini disebabkan karena membiasakan makan pagi memberikan banyak manfaat yang dapat di ambil.

Menurut Sanjur dalam Harahap (2012:11) kebiasaan makan terbentuk dari sikap (keteraturan), pola konsumsi (meliputi jumlah, jenis, dan proporsi makanan yang di konsumsi), serta idiologi atau pengetahuan terhadap bahan makanan. Oleh karena itu untuk membiasakan diri makan pagi, perlu memperhatikan indikator sebagai berikut:

a. Sikap dalam pelaksanaan makan pagi

Menurut Rahman (2013:124), Sikap bisa didefinisikan sebagai kecenderungan untuk berperilaku terhadap suatu objek tertentu. Menurut Judd dalam Rahman (2013:127) Sikap merupakan (1) reaksi afektif yang bersifat positif, negative, atau campuran antara keduanya yang mengandung perasaan-perasaan kita terhadap suatu objek, (2) kecenderungan berperilaku dengan cara tertentu terhadap suatu objek tertentu, dan (3) reaksi kognitif sebagai penilaian kita terhadap suatu objek yang didasarkan pada ingatan, pengetahuan, dan kepercayaan yang relevan. Jadi dapat dikatakan bahwa sikap merupakan kecenderungan perilaku berupa reaksi positif maupun negative yang didasarkan pada ingatan, pengetahuan maupun kepercayaan.

Sikap dari pelaksanaan makan pagi dapat terlihat dari kecenderungan anak membiasakan makan pagi sebelum berangkat kesekolah secara teratur. Anak sulit berkonsentrasi dan sering mengantuk di kelas bisa disebabkan asupan gizi yang kurang. Karena itu, sebaiknya anak dibiasakan untuk sarapan sebelum berangkat sekolah.

Sarapan bukan hanya menjadi bekal energi bagi aktivitas anak, tetapi sarapan secara teratur juga bisa mencegah kegemukan. Menurut Dewa (2008:11) “ Penelitian menunjukkan, orang yang sarapan pagi secara teratur memiliki berat tubuh yang lebih rendah, dibandingkan mereka yang tidak sarapan. Dengan demikian sarapan pagi membantu kita mengendalikan berat tubuh.” Mereka yang berfikir bahwa sarapan tidak penting justru keliru. Riset di Harvard University AS menunjukkan, orang yang teratur sarapan pagi

memiliki kecenderungan hingga 50% tidak mengalami kegemukan ketimbang mereka yang melewatkan makan pagi.

Selama tidur, keadaan tubuh seperti saat sedang berpuasa, kadar glukosa turun. Setelah bangun, anak langsung memulai berbagai aktivitas yang tentunya membutuhkan energi. Soedjatmiko dalam Anisa (2011:31), mengatakan, "Anak membutuhkan asupan untuk berbagai aktivitas harian, mulai dari gerak kasar sampai berpikir. Tanpa sarapan, kebutuhan tubuh akan energi tak akan cukup ". Sejalan dengan itu, di kutip dari Soedjono (dalam Hardiansyah, 2013) berpendapat "Anak yang sarapan memiliki konsentrasi lebih baik di sekolah, lebih baik stamina dan status gizinya. Kebiasaan tidak sarapan akan membuat anak kehilangan masa depan yang besar ".

Membiasakan anak makan pagi teratur dapat manumbuhkan sikap disiplin pada diri anak. Dengan membiasakan anak makan pagi maka anak akan terbiasa pula untuk bangun pagi lebih awal, sehingga anak terhindar dari alasan tidak makan pagi karena tidak sempat ataupun jarak antara rumah dan sekolah yang jauh. Hal ini sejalan dengan pendapat Roslina dalam Rahmah (2009:39), "Anak yang terbiasa makan pagi jadi lebih disiplin dan teratur, serta punya emosi yang terkendali karena selalu merasakan momen kebersamaan dalam keluarga".

Berdasarkan teori di atas dapat disimpulkan bahwa sikap dari pelaksanaan makan pagi dapat terlihat dari keteraturan dalam melaksanakan makan pagi. Dengan makan pagi teratur, sikap disiplin dapat ditanamkan pada diri anak. Anak akan disiplin untuk bangun pagi sehingga memiliki

waktu untuk makan pagi sebelum berangkat ke sekolah. Dengan demikian energy yang di butuhkan oleh tubuh untuk beraktifitas di sekolah menjadi tercukupi dan anak dapat mengikuti proses belajar di sekolah dengan baik dan memperoleh hasil belajar yang lebih baik.

b. Menu makan pagi

Menurut Djuhari (dalam Fitri, 2011) Menu adalah susunan dari beberapa macam makanan yang dihidangkan pada satuan makan. Komposisi untuk hidangan menu yang baik yaitu menu yang sehat dengan menggunakan prinsip 3B yaitu bergizi, berimbang dan beragam, karena menu makanan yang bergizi dapat memenuhi kebutuhan zat gizi dalam tubuh dan makanan yang beragam dapat membuat hidangan yang di sajikan terlihat menarik dan dapat menimbulkan selera makan. Jenis hidangan yang disajikan untuk sarapan pagi dapat dipilih dan disusun sesuai dengan keadaan dengan mempertimbangkan antara lain yaitu mudah pengolahannya dan mudah penyajiannya, Namun akan lebih baik bila terdiri dari makanan sumber tenaga, sumber zat pembangun, dan sumber zat pengatur. Sediaoetama (1987:232) mengemukakan bahwa :

“Remaja (anak-anak usia sekolah menengah) menunjukkan fase pertumbuhan yang cepat, yang disebut “adolescence growth spurt” sehingga membutuhkan zat gizi yang relative besar jumlahnya. Maka untuk memenuhi kebutuhan gizi tersebut kita harus menerapkan pada makan yang sehat”.

Sumber lain dalam (Sospidarmi, 2009:11) mengatakan bahwa sarapan yang sehat haruslah yang bergizi lengkap, tinggi nutrisi, vitamin dan mineral. Contoh hidangan sarapan pagi sehat yang dapat disajikan untuk makan pagi

seperti, nasi goreng dengan sayuran + telur/daging, nasi uduk, bubur ayam, bubur kacang hijau, lontong sayur + telur, atau hidangan sederhana yang biasa tersedia seperti nasi putih dengan sayuran dan lauk pauk, dan akan lebih baik jika dilengkapi dengan segelas susu .

Berdasarkan pendapat diatas jelas bahwa menu yang disajikan untuk makan pagi haruslah menu yang sehat sehingga terpenuhi kebutuhan zat gizi tubuh terutama untuk anak sekolah yang dalam masa pertumbuhan dan membutuhkan energi yang baik untuk aktivitas belajarnya di sekolah.

c. Bahan makanan yang baik untuk otak

Fase usia sekolah membutuhkan asupan makanan yang bergizi untuk menunjang masa pertumbuhan dan perkembangannya. Kebutuhan tubuh akan energi jauh lebih besar dibandingkan usia sebelumnya, karena anak sekolah lebih banyak melakukan aktivitas seperti bermain, berolahraga atau belajar.

Gizi menjadi masalah yang penting bagi anak sekolah, karena gizi bisa mencerdaskan anak. Anak yang kekurangan gizi mudah mengantuk dan kurang bergairah yang dapat mengganggu proses belajar di sekolah dan menurun prestasi belajarnya, daya pikir anak juga akan kurang, karena pertumbuhan otaknya tidak optimal. Status gizi baik atau status gizi optimal terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum pada tingkat setinggi mungkin. Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi (Almatsier, 2002:43). Oleh karena itu perlu konsumsi

makanan yang memiliki nilai gizi yang mampu menunjang pertumbuhan dan perkembangan otak untuk anak usia sekolah, diantaranya yaitu :

a) Ikan

Sekarsari (2012:29) mengatakan, ikan memiliki kandungan protein bermutu tinggi. Di dalam ikan terdapat zat besi, yodium, kalsium, fosfor, selenium dan zeng. Zat besi dalam ikan pun mudah di serap, sehingga membantuproses pembentukan sel-sel darah merah. Ikan juga memiliki kandungan omega-3 yang memiliki peran besar dalam membantu perkembangan sel-sel otak dan saraf.

b)Telur

Bramirus dalam Sekarsari (2012:87) mengatakan telur merupakan sumber lesitin, vitamin B, zat besi dan zeng yang dibutuhkan oleh otak. Telur memiliki protein lengkap, dan menyediakan semua asam amino penting yang diperlukan untuk membangun penghantar didalam otak dan penyampaian pesan otak. Telur juga kaya akan triptopan yang diperlukan untuk membuat zat kimia serotonin, yang menenangkan pikiran dan perilaku.

c) Gandum dan Sereal

Samsiatik dalam Sekarsari (2012:84) mengatakan, anak usia sekolah rentan pada efek fluktuasi terhadap tingkat gula darah. Kandungan gula di dalam darah terlalu tinggi dan terlalu rendah dapat memicu perasaan cemas, mudah marah, dan memperburuk konsentrasi dan daya ingat. Gandum merupakan salah satu bahan makanan yang dapat memenuhi

kebutuhan gula darah serta sebagai sumber karbohidrat kompleks yang bisa menyediakan energi secara terus menerus. Karbohidrat kompleks membantu meningkatkan jumlah serotonin yang berfungsi sebagai penenang otak. Gandung juga sebagai sumber vitamin dan mineral untuk otak seperti vitamin B, seng, magnesium, asam folat, selenium dan vitamin E.

d) Buah dan sayur

Sekarsari (2012:85) mengatakan, buah dan sayur menyediakan nutrisi untuk otak terutama antioksidan dan *phytochemicals*. Buah dan sayur juga mengandung vitamin dan mineral dalam jumlah yang cukup banyak. Buah adalah sumber vitamin C, boron, selenium, dan karotenoid. Sayuran merupakan sumber zat besi, vitamin C, kalsium, selenium, Vitamin B, magnesium, seng dan boron. Boron bertanggung jawab untuk memproduksi gelombang otak positif, meningkatkan kewaspadaan, dan meningkatkan daya ingat dan konsentrasi. Vitamin C membantu penyerapan zat besi, yang telah ditemukan untuk meningkatkan IQ dan membantu memberikan energy pada pikiran.

e) Kacang-kacangan dan biji-bijian

Sekarsari (2012:86) mengatakan, segenggam penuh kacang-kacangan dan biji-bijian dapat meningkatkan kebutuhan vitamin B, zat besi, magnesium, kalsium, Vitamin E, selenium, potassium, dan asam lemak omega 6. Semua zat gizi ini dibutuhkan otak untuk menjalankan fungsi dan memproduksi energi.

f) Susu dan produknya

Melli dalam Sekarsari (2012:86) mengatakan, susu, keju, mentega dan yogurt merupakan makanan sumber protein yang mengandung beberapa asam amino. Namun karena mentega dan keju mengandung lemak jenuh, maka makanan ini sebaiknya dimakan dalam jumlah sedang, sebab dalam jangka panjang, makanan ini dapat menyumbat pembuluh arteri ke otak. Produk susu merupakan sumber kalsium, vitamin A, dan vitamin B. asam amino trisopin yang terkandung di dalam susu berfungsi untuk meningkatkan kewaspadaan mental dan motivasi. Gula alami yang terkandung di dalam susu (laktosa) dapat membantu merubah triptopan dalam protein menjadi serotonin. Zat inilah yang bisa membantu anak untuk lebih rilek, terutama saat tidur.

g) Daging sapi tanpa lemak

Sekarsari (2012:88) mengatakan Zat besi adalah jenis mineral esensial yang akan membantu tubuh anak tetap berenergi dan berkonsentrasi. Daging sapi tanpa lemak adalah salah satu sumber makanan yang mengandung banyak zat besi. Dengan hanya mengonsumsi 1 ons per hari, maka tubuh akan terbantu dalam penyerapan zat besi dari sumber lainnya. Daging sapi juga mengandung mineral seng yang dapat membantu memelihara daya ingat.

2. Hasil belajar

a. Pengertian hasil belajar

1. Belajar

Belajar adalah suatu proses perubahan tingkah laku atau pribadi seseorang berdasarkan praktek atau pengalaman tertentu. Menurut Hamalik (2001:28), belajar adalah suatu proses perubahan tingkah laku individu melalui interaksi dengan lingkungan. Aspek tingkah laku tersebut adalah pengetahuan, pengertian, kebiasaan, keterampilan, apresiasi, emosional, hubungan sosial, jasmani, etis atau budi pekerti dan sikap. Sedangkan, Sardiman (2003:22) menyatakan: Belajar merupakan suatu proses interaksi antara diri manusia dengan lingkungannya yang mungkin berwujud pribadi, fakta, konsep, ataupun teori.

Seseorang yang telah belajar akan memiliki perubahan tingkah laku, seperti yang telah diungkapkan oleh Slameto (2003:3) yaitu:

- 1) Perubahan yang terjadi secara sadar
- 2) Perubahan dalam belajar bersifat kontiniu dan fungsional
- 3) Perubahan dalam belajar bersifat positif dan aktif
- 4) Perubahan belajar bukan bersifat sementara
- 5) Perubahan dalam belajar bertujuan dan terarah
- 6) Perubahan dalam belajar mencakup seluruh aspek dan tingkah laku

Jadi, orang yang mempunyai ciri-ciri tersebut berarti telah mengalami proses belajar. Untuk mencapai perubahan-perubahan tersebut tidak terlepas dari peranan orang tua dalam memberikan dukungan untuk proses belajar anak.

Belajar juga merupakan suatu proses yang sangat dipengaruhi oleh peranan penting dari siswa. Dalam hal ini siswa merupakan subjek pendidikan, peranan siswa lebih dititik beratkan pada keaktifan siswa yang sangat dibutuhkan dalam pembelajaran.

Berdasarkan beberapa rumusan tentang pengertian belajar di atas dapat disimpulkan bahwa belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan oleh seseorang untuk memperoleh sesuatu yang baru dan perubahan tingkah laku tersebut adalah hasil pengalaman itu sendiri. Perubahan tersebut berupa pengetahuan, keterampilan dan nilai-nilai sikap.

2. Hasil belajar

Menurut Djamarah (1994:21) “ Hasil belajar adalah sesuatu yang diperoleh dari kegiatan yang telah dikerjakan, diciptakan baik secara individual maupun kelompok”. Hal ini tidak diperoleh selama seseorang tidak melaksanakan kegiatan. Sejalan dengan itu menurut Prayitno (1973:33) mengatakan hasil belajar merupakan sesuatu yang diperoleh, dikuasai atau merupakan hasil belajar dari adanya proses belajar mengajar. Jadi hasil belajar merupakan hasil yang dicapai oleh siswa dalam mengikuti proses belajar dalam rangka menyelesaikan suatu proses pendidikan.

Menurut Howard dalam sudjana (2005:22) ”Ada 3 macam hasil belajar, yakni (1) keterampilan dan kebiasaan, (2) pengetahuan dan pengertian, (3) sikap dan cita-cita”. Dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa hasil belajar adalah hasil yang diperoleh berupa perubahan tingkah laku dalam diri individu sebagai hasil dari proses belajar. Perubahan tingkah laku sebagai tujuan yang ingin dicapai dalam kegiatan belajar.

Hasil belajar siswa juga digunakan untuk melihat keberhasilan serta ketidak berhasilan siswa dalam mengikuti program pendidikan serta

ditemukan penyelesaiannya. Dalam sistem pendidikan nasional rumusan tujuan pendidikan, baik tujuan kurikuler maupun tujuan intruksional menggunakan klasifikasi hasil belajar dari kutipan Benyamin Bloom dalam Winkell (1996:245) yang secara garis besar membaginya kedalam 3 ranah;

Yaitu ranah kognitif berkenaan dengan hasil belajar intelektual (pengetahuan atau ingatan, pemahaman, aplikasi, analisis, sintesis, dan evaluasi), ranah afektif berkenaan dengan sikap (penerimaan, jawaban atau reaksi, penilaian, organisasi dan internasilasi), ranah psikomotoris berkenaan dengan hasil eblajar keterampilan dan kemampuan bertindak (gerakan refleks, keterampilan gerak dasar, kemampuan perseptual, keharmonisan dan ketetapan, gerak keterampilan kompleks, gerak ekspresif dan inter pretatif)

Pernyataan diatas dipertegas oleh Dimiyati dan Mudjiyono (2002:171) yang mengatakan bahwa,” Pada umumnya hasil belajar tersebut meliputi ranah kognitif, afektif dan psikomotorik”. Berdasarkan pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa hasil belajar adalah penilaian terhadap kemampuan siswa dalam proses belajar mengajar siswa yang diperoleh dari sistem tes yang dilakukan yang dinilai dari ranah kognitif, afektif dan psikomotorik siwa.

b. Hasil belajar mata pelajaran matematika

Hasil belajar merupakan hasil dari kemampuan yang diperoleh akibat adanya proses belajar yang dilalui oleh seseorang yang dinyatakan kedalam nilai dengan bentuk angka atau huruf. Menurut Masidjo (1995:149), menyatakan bahwa:

Tiap-tiap nilai dalam bentuk angka mempunyai arti terhadap penguasaan pelajaran siswa, nilai bentuk angka, yaitu 1= buruk sekali, 2= buruk, 3= kurang sekali, 4= kurang, 5=

hampir buruk, 6= cukup, 7= lebih dari cukup, 8= baik, 9= baik sekali, dan 10 = istimewa.

Sedangkan nilai dalam bentuk huruf menurut Arikunto (2008:245) mengatakan bahwa, “ Nilai dengan huruf mempunyai arti yaitu nilai A= 80-100 (baik sekali), nilai B= 66-80 (baik), nilai C= 56-65 (cukup), nilai D= 41-55 (kurang), nilai E= < 40 (sangat kurang).

Setelah individu terlibat kedalam proses pembelajaran, maka untuk mengetahui hasil yang dicapai individu dalam pendidikan perlu diadakan penilaian keberhasilan pembelajaran. Dengan demikian hasil belajar dapat berupa nilai yang diberikan guru dan juga penilaian dari perubahan tingkah laku dari yang tidak baik ke arah yang lebih baik. Dalam prakteknya nilai laporan (rapor) sebagai pencerminan dari seberapa jauh seorang siswa telah berhasil atau kurang berhasil dalam tingkat keberhasilannya dalam proses belajar selama satu semester.

Berdasarkan hasil belajar diperoleh dari rata-rata nilai rapor selama mengikuti pembelajaran di SMP N7 Bukittinggi, data hasil belajar ini merupakan angka antara (0,00) sampai dengan (10,00). Penilaian ketuntasan belajar pada mata pelajaran Matematika SMP N 7 Bukittinggi atau untuk Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM) dapat dilihat pada Tabel 2 berikut:

Tabel 2. Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM) mata pelajaran Matematika

Nilai	Keterangan
< 7,00	Gagal (tidak tuntas)
7,00-7,59	Cukup
7,60- 8,59	Baik
8,60-9,59	Amat baik
9,60-10,00	Istimewa

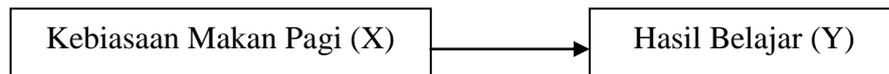
Sumber: Guru Bidang Studi Mata Pelajaran Matematika SMP N 7 Bukittinggi

B. Kerangka Konseptual

Kebiasaan makan pagi merupakan hal yang seharusnya rutin dilakukan setiap pagi. Dengan membiasakan siswa untuk makan pagi, kebutuhan zat gizi dan kecukupan energi dapat terpenuhi untuk aktivitas belajarnya di sekolah secara optimal. Dengan membiasakan makan pagi, sikap disiplin juga akan tercipta dari pribadi siswa.

Hasil belajar adalah umpan balik dari proses belajar, yaitu hasil yang dicapai oleh siswa dalam mengikuti proses belajar dalam rangka menyelesaikan suatu program pendidikan. Perlu kondisi fisik yang sehat untuk mengikuti proses pembelajaran di sekolah dengan baik sehingga memperoleh hasil belajar yang baik. Oleh karena itu perlu ada usaha untuk menjaga kesehatan fisik, yaitu dengan dengan memenuhi kebutuhan makan untuk energi tubuh agar tetap sehat. Kebutuhan energi yang diperlukan pada jam pertama disekolah dapat terpenuhi dengan makan pagi. Dengan demikian dapat diduga bahwa ada hubungan antara kebiasaan makan pagi dengan hasil belajar siswa SMP N 7 Bukittinggi.

Maka dapat digambarkan secara skematis Hubungan Kebiasaan Makan Pagi Dengan Hasil Belajar Siswa pada mata pelajaran Matematika di SMP N 7 Bukittinggi sebagai berikut:



Gambar 1: Kerangka konseptual penelitian

C. Pengajuan Hipotesis

Berdasarkan kerangka konseptual diatas, maka dapat diajukan hipotesis sebagai berikut :

Ho: tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan pagi dengan hasil belajar siswa pada mata pelajaran matematika di SMP N 7 Bukittinggi.

Ha: terdapat hubungan yang positif signifikan antara kebiasaan makan pagi dengan hasil belajar siswa pada mata pelajaran matematika di SMP N 7 Bukittinggi.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Secara keseluruhan berdasarkan hasil penelitian, kebiasaan makan pagi siswa SMP N 7 Bukittinggi dikategorikan buruk dengan persentase nilai skor sebesar 34%.
2. Hasil belajar siswa menunjukkan 77% siswa memiliki nilai dibawah angka ketuntasan, dan 23% siswa memiliki nilai diatas angka ketuntasan berdasarkan KKM yang sudah di tetapkan.
3. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kebiasaan makan pagi dengan hasil belajar siswa SMP N 7 Bukittinggi. Hal ini berarti semakin baik kebiasaan makan pagi siswa, maka semakin baik pula hasil belajar siswa di sekolah.

B. Saran

Hal-hal yang dapat disarankan kepada beberapa pihak berdasarkan hasil penelitian adalah sebagai berikut:

1. Kepada Pihak Sekolah

Kepada pihak sekolah disarankan untuk mengadakan penyuluhan khusus untuk siswa tentang pentingnya makan dan bagaimana pengaruh makan pagi terhadap hasil belajar. Tujuan dilakukan penyuluhan ini agar siswa dapat menerapkan kebiasaan makan pagi yang baik dan sehat

sehingga siswa dapat melakukan aktifitas belajar dengan baik dan memperoleh hasil belajar yg lebih baik lagi disekolah.

2. Kepada Orang Tua

Orang tua disarankan untuk mengontrol makan pagi anak, dengan menyediakan makan pagi dan membiasakan anak untuk makan pagi sebelum berangkat kesekolah.

3. Kepada Peneliti Selanjutnya

Pada penelitian selanjutnya diharapkan agar dapat melanjutkan penelitian ini dengan indikator-indikator lain sehubungan dengan kebiasaan makan pagi yang baik dan sehat yang dapat menunjang hasil belajar siswa.

4. Kepada Peneliti

Diharapkan agar peneliti dapat menerapkan kebiasaan makan pagi dengan baik di dalam keluarga apabila peneliti sudah berkeluarga nanti.. Apabila sudah menjadi tenaga pengajar nanti, maka peneliti dapat memberikan masukan dan pengetahuan kepada anak didik tentang makan pagi yang baik serta pengaruhnya terhadap hasil belajar siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Djaini. 2006. *Ilmu gizi*. Jakarta : PT. Dian Rakyat.
- Almatsier. 2002. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Pustaka Utama.
- Anisa, Lusiya, dkk. 2011. *Peningkatan Pengetahuan Gizi Anak Sekolah Melalui Pengoptimalan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (Penjaskes) Menggunakan Media Ular Tangga*. Bogor: PKM-GT IPB
- Depdiknas. 2003. *Undang-undang Sistem Pendidikan Nasional Indonesia Nomor 20*. Jakarta:Sinar Grafika.
- Dharma, I Dewa Gede Candra. 2008. *Hubungan Kebiasaan Makan Pagi Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas IV, V dan VI SD N Pangkalan Jati 1*. Jakarta: UPN Veteran Jakarta
- Dimiyati & Mudjiono. 2002. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta
- Djamarah, Bahri Syaiful. 1994. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Grasindo
- Fitri. 2011. *Pengertian Menu*. <http://fitritataboga.blogspot.com>, diakses November 2013
- Hamalik, oemar. 2001. *Kurikulum Dalam Pembelajaran*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Khomsan, Ali. 2005. *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. Jakarta: Raja Gravindo Persada.
- Khumaidi. 1989. *Gizi Masyarakat*. Jakarta: BPK Gunung Mulia
- Martianto.2006. *Menaksir kecukupan gizi serta penilaian mutu gizi*. Jakarta: Wirasari.
- Ngalim, Purwanto. 1992. *Psikologi Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Notoadmodjo. 2003. *Metodologi Pendidikan Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta