

**KONSENTRASI BELAJAR SISWA YANG SARAPAN PAGI
DENGAN YANG TIDAK SARAPAN PAGI PADA
MATA PELAJARAN F&B SERVICE KELAS X
JASA BOGA SMK NEGERI 9 PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kesejahteraan Keluarga
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan*



**Oleh:
CITRA PERMATA SARI
NIM.02783/2008**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KESEJAHTERAAN KELUARGA
JURUSAN KESEJAHTERAAN KELUARGA
FAKULTAS TEKNIK
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2013**

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 : Konsentrasi Belajar Siswa yang Sarapan Pagi dengan
yang Tidak Sarapan Pagi Pada Mata Pelajaran F&B
Service Kelas X Jasa Boga SMK Negeri 9 Padang

Nama : Citra Permata Sari

NIM/BP : 02783/2008

Program Studi : Pendidikan Kesejahteraan Keluarga

Konsentrasi : Pendidikan Tata Boga

Jurusan : Kesejahteraan Keluarga

Fakultas : Teknik

Padang, Mei 2013

Tim Penguji:

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Elida, M.Pd	1. (.....)
2. Sekretaris	: Kasmita, S.Pd., M.Si	2. (.....)
3. Anggota	: Dra. Hj. Liswarti Yusuf, M.Pd	3. (.....)
4. Anggota	: Dra. Hj. Baidar, M.Pd	4. (.....)
5. Anggota	: Dra. Wirnelis Syarif, M.Pd	5. (.....)

ABSTRAK

Citra Permata Sari 2013: Konsentrasi Belajar Siswa yang Sarapan Pagi dengan yang Tidak Sarapan Pagi pada Mata Pelajaran F&B Service Kelas X Jasa Boga SMK Negeri 9 Padang

Penelitian ini dilatar belakangi karena masih banyaknya siswa yang belum tuntas dalam mengikuti pelajaran F&B Service yang jumlahnya mencapai 63%. Berdasarkan pengamatan yang penulis lakukan hal ini diduga karena banyak siswa yang tidak konsentrasi dalam belajar yang disebabkan oleh siswa tidak sarapan pagi sebelum mengikuti pelajaran. Penelitian ini bertujuan untuk: (1) mendeskripsikan tentang konsentrasi belajar siswa yang sarapan pagi (2) mendeskripsikan tentang konsentrasi belajar siswa yang tidak sarapan pagi (3) menganalisa apakah terdapat perbedaan konsentrasi belajar pada siswa yang sarapan pagi dengan yang tidak sarapan pagi siswa dalam mata pelajaran F&B Service kelas X Jasa Boga SMK Negeri 9 Padang.

Jenis penelitian ini adalah *ex-postfacto* dengan bentuk kausal komparatif atau hubungan sebab akibat. Variabel dalam penelitian ini ada dua yaitu siswa yang sarapan pagi dan siswa yang tidak sarapan pagi sebagai variabel bebas dan konsentrasi belajar sebagai variabel terikat. Populasi dalam penelitian ini siswa kelas X kompetensi keahlian Jasa Boga SMK Negeri 9 Padang yang telah mengambil mata pelajaran F&B Service yang berjumlah 64 orang. Sampel yang diambil dalam penelitian ini berjumlah 26 sampel (40,6% dari populasi penelitian), dengan teknik *sampling petala*. Data dalam penelitian ini dikumpulkan melalui observasi terstruktur yang berisi pernyataan yang berkaitan dengan aktifitas belajar pada mata pelajaran F&B Service yang disusun berdasarkan Skala Guttman. Pengolahan data dilakukan dengan menentukan persentase dan menggunakan uji *t* untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan antara konsentrasi belajar siswa yang sarapan pagi dan siswa yang tidak sarapan pagi yang dibantu dengan program computer SPSS (*Statistical Product Solution and Service*) for windows versi 18.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) 61.5% siswa yang sarapan pagi memiliki tingkat konsentrasi belajar yang tinggi, (2) 53.8% siswa yang tidak sarapan pagi memiliki tingkat konsentrasi belajar yang rendah, (3) terdapat perbedaan yang signifikan antara konsentrasi belajar siswa yang sarapan pagi dengan siswa yang tidak sarapan pagi karena hasil analisis menunjukkan t_{hitung} 30.623 lebih besar dari t_{tabel} 2.8817 pada Sig 0.05. Artinya terdapat perbedaan antara konsentrasi belajar siswa yang sarapan pagi dengan yang tidak sarapan pagi, yang mana konsentrasi belajar siswa yang sarapan pagi lebih tinggi daripada siswa yang tidak sarapan pagi.

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya serta kemudahan bagi penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **Konsentrasi Belajar Siswa yang Sarapan Pagi dengan yang Tidak Sarapan Pagi pada Mata Pelajaran F&B Service Kelas X Jasa Boga SMK Negeri 9 Padang** dengan baik.

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 proposal 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 Drs. H. Ganefri, 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, Penasehat Akademik dan dosen pembimbing II penulis, yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik. Terimakasih juga karena telah memberikan motivasi dan arahan

dan bimbingan mulai dari pembuatan proposal hingga selesainya penyusunan skripsi ini.

4. Ibu Dr. Elida, M.Pd, selaku pembimbing I yang telah memberikan sumbangan pikiran dan bimbingan, mulai dari pembuatan proposal sampai selesainya penyusunan skripsi ini.
5. Ibu Dra. Hj. Liswarti Yusuf M.Pd, selaku dosen penguji yang telah memberikan sumbangan pikiran dan bimbingan demi kesempurnaan penyusunan skripsi ini.
6. Ibu Dra. Hj. Baidar, M.Pd, selaku dosen penguji yang telah memberikan sumbangan pikiran dan bimbingan demi kesempurnaan penyusunan skripsi ini.
7. Ibu Dra. Wirnelis Syarif, M.Pd, selaku dosen penguji yang telah memberikan sumbangan pikiran dan bimbingan demi kesempurnaan penyusunan skripsi ini.
8. Seluruh staf pengajar, teknisi dan administrasi pada Jurusan Kesejahteraan Keluarga Fakultas Teknik Universitas Negeri Padang.
9. Papa, Mama dan Kakak tercinta, terimakasih atas dukungan moril dan materil yang telah diberikan selama ini.
10. Seluruh teman-teman terbaik penulis (Awid, Gina, dan Ayu) yang telah memberikan dorongan dan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
11. David Palmer, S.Pd yang telah memberikan dorongan, semangat dan doa selama penulisan skripsi ini.

12. Seluruh rekan-rekan SI Tata Boga angkatan 2008 dan senior seperjuangan yang telah memberikan dorongan dan doa kepada penulis.

13. Berbagai pihak yang telah membantu penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.

Semoga bantuan yang telah diberikan diberkahi dan mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT.

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, Mei 2013

Penulis

DAFTAR ISI

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Batasan Masalah.....	9
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	10
F. Manfaat Penelitian	11

BAB II KERANGKA TEORI

A. Kajian Teori	
1. Konsentrasi Belajar	12
a. Belajar.....	12
b. Konsentrasi Belajar	14
c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Konsentrasi Belajar	16
d. Indikator Konsentrasi Belajar	21
2. Sarapan Pagi.....	27
a. Manfaat Sarapan Pagi.....	29
b. Kebiasaan Sarapan Pagi	32
B. Kerangka Konseptual	35
C. Hipotesis.....	36

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	37
B. Desain Penelitian.....	37
C. Variabel Penelitian	37
D. Defenisi Operasional.....	38
1. Variabel Bebas	38
2. Variabel Terikat	38
E. Populasi dan Sampel	39
1. Populasi.....	39
2. Sampel.....	39

F. Jenis dan Sumber Data	40
1. Jenis Data	40
2. Sumber Data.....	41
G. Instrumen Penelitian.....	41
1. Jenis Instrumen	41
2. Penyusunan Kisi-kisi Instrumen	41
H. Teknik Analisis Data.....	42
1. Mentabulasi Data	43
2. Deskripsi Data.....	43
3. Uji Persyaratan Analisis	43
I. Uji Hipotesis	44
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Data Deskriptif.....	46
1. Konsentrasi Belajar Siswa yang Sarapan Pagi.....	47
a. Indikator Perhatian	48
b. Indikator Keaktifan	50
c. Indikator Merespon dan Menjawab Pertanyaan.....	51
d. Indikator Menjaga Ketenangan	53
2. Konsentrasi Belajar Siswa yang Tidak Sarapan Pagi	54
a. Indikator Perhatian	56
b. Indikator Keaktifan.....	58
c. Indikator Merespon dan Menjawab Pertanyaan	60
d. Indikator Menjaga Ketenangan	61
3. Uji Persyaratan Analisis	63
a. Uji Normalitas Data	63
b. Uji Homogenitas	64
4. Uji Hipotesis	65
B. Pembahasan.....	66
1. Konsentrasi Belajar Siswa yang Sarapan Pagi.....	66
2. Konsentrasi Belajar Siswa yang Tidak Sarapan Pagi	68
3. Perbedaan Konsentrasi Belajar Siswa yang Sarapan Pagi dengan	

Yang Tidak Sarapan Pagi.....	70
a. Indikator Perhatian	71
b. Indikator Keaktifan	73
c. Indikator Merespon dan Menjawab Pertanyaan.....	75
d. Indikator Menjaga Ketenangan	75
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	77
B. Saran.....	77
DAFTAR PUSTAKA	79

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Hasil Belajar pada Mata Pelajaran F&B Service Kelas X Semester I Tahun Ajaran 2011-2012	5
2. Desain Penelitian	37
3. Distribusi Populasi	39
4. Distribusi Ukuran Sampel.....	40
5. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian.....	42
6. Deskriptif Data Konsentrasi Belajar	46
7. Distribusi Frekuensi Konsentrasi Belajar Responden yang Sarapan Pagi	47
8. Distribusi Frekuensi Responden yang Sarapan Pagi berdasarkan Indikator Perhatian	49
9. Distribusi Frekuensi Responden yang Sarapan Pagi berdasarkan Indikator Keaktifan.....	50
10. Distribusi Frekuensi Responden yang Sarapan Pagi berdasarkan Indikator Merespon dan Menjawab Pertanyaan	52
11. Distribusi Frekuensi Responden yang Sarapan Pagi berdasarkan Indikator Ketenangan	53
12. Distribusi Frekuensi Konsentrasi Belajar Siswa yang Tidak Sarapan Pagi	55
13. Distribusi Frekuensi Responden yang Tidak Sarapan Pagi berdasarkan Indikator Perhatian.....	56
14. Distribusi Frekuensi Responden yang Tidak Sarapan Pagi berdasarkan Indikator Keaktifan	58
15. Distribusi Frekuensi Responden yang Tidak Sarapan Pagi berdasarkan Indikator Merespon dan Menjawab Pertanyaan.....	60
16. Distribusi Frekuensi Responden yang Tidak Sarapan Pagi berdasarkan Indikator Ketenangan	62
17. Uji Normalitas Data	64
18. Uji Homogenitas	64
19. Hasil Uji t	65

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual.....	36
2. Histogram Konsentrasi Belajar Siswa yang Sarapan Pagi.....	48
3. Histogram Konsentrasi Belajar Siswa yang Sarapan Pagi Indikator Perhatian.....	50
4. Histogram Konsentrasi Belajar Siswa yang Sarapan Pagi Indikator Keaktifan	51
5. Histogram Konsentrasi Belajar Siswa yang Sarapan Pagi Indikator Merespon dan Menjawab Pertanyaan.....	53
6. Histogram Konsentrasi Belajar Siswa yang Sarapan Pagi Indikator Ketenangan.....	54
7. Histogram Konsentrasi Belajar Siswa yang Tidak Sarapan Pagi	56
8. Histogram Konsentrasi Belajar Siswa yang Tidak Sarapan Pagi Indikator Perhatian.....	58
9. Histogram Konsentrasi Belajar Siswa yang Tidak Sarapan Pagi Indikator Keaktifan	59
10. Histogram Konsentrasi Belajar Siswa yang Tidak Sarapan Pagi Indikator Merespon dan Menjawab Pertanyaan.....	61
11. Histogram Konsentrasi Belajar Siswa yang Tidak Sarapan Pagi Indikator Ketenangan.....	63

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian.....	82
2. Format Observasi Penelitian	83
3. Tabulasi Data	85
4. Tabel One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test	95
5. Tabel Uji Lavene.....	96
6. Tabel Independent Samples Test	97
7. Dokumentasi Penelitian Minggu I	98
8. Dokumentasi Penelitian Minggu II	99
9. Kartu Konsultasi	100
10. Surat Izin Penelitian	105

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tujuan pendidikan nasional negara Republik Indonesia telah dituangkan ke dalam undang-undang No. 20 Tahun 2003 pasal 3 yang menyebutkan bahwa

Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Berdasarkan kutipan di atas terlihat jelas bahwa pemerintah berusaha mewujudkan masyarakat yang memiliki ilmu pengetahuan yang tinggi, tanpa mengabaikan nilai kesehatan dan religiusnya. Dalam upaya mewujudkan tujuan pendidikan nasional tersebut, pemerintah menyediakan wadah pendidikan.

Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) merupakan lembaga pendidikan yang bertanggung jawab dalam mencetak dan menghasilkan sumber daya manusia yang memiliki kemampuan akademis sesuai dengan kompetensi keahliannya masing-masing, sehingga setelah mereka lulus nanti mempunyai pengalaman yang cukup untuk langsung memasuki dunia kerja.

Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Negeri 9 Padang merupakan salah satu sekolah menengah kejuruan yang termasuk pada bidang keahlian pariwisata (*vocational high school*) yang bertujuan untuk menghasilkan

tamatan yang siap bekerja, melanjutkan ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi dan berwirausaha. SMK Negeri 9 Padang memiliki tiga kompetensi keahlian antara lain; Akomodasi Perhotelan, Jasa Boga dan Patiseri. Kompetensi keahlian tersebut dipilih oleh siswa pada awal masuk ke SMK Negeri 9 Padang atau semenjak duduk di bangku kelas X. Dengan visi yaitu “Unggul dalam mutu berdasarkan iman dan taqwa menuju SMK berstandar Nasional dan Internasional”. Berdasarkan visi tersebut maka SMK Negeri 9 Padang bertujuan untuk meningkatkan mutu pendidikannya, sehingga kemampuan tamatannya bisa bersaing dalam tuntutan dunia kerja nasional serta internasional (KTSP SMK Negeri 9 Padang: 2009).

Salah satu kompetensi keahlian yang mendukung terwujudnya visi SMK Negeri 9 tersebut adalah kompetensi keahlian Jasa Boga, di mana tujuan khusus kompetensi keahlian Jasa Boga menurut kurikulum SMK (2009: 13) adalah membekali peserta didik agar kompeten:

1. Menerapkan keselamatan kesehatan kerja (K3) dan hygiene sanitasi
2. Melakukan komunikasi dalam pelayanan jasa
3. Mengolah makanan Indonesia
4. Mengolah makanan kontinental
5. Melayani makan dan minum
6. Melakukan perencanaan hidangan harian untuk meningkatkan kesehatan
7. Melakukan pengolahan makanan untuk kesempatan khusus
8. Melakukan pengolahan usaha Jasa Boga
9. Mengolah makanan penutup panas dan dingin serta makanan berbagi

Berdasarkan tujuan khusus kompetensi keahlian Jasa Boga di SMK Negeri 9 Padang, mata pelajaran Food & Beverage Service (F&B Service) merupakan salah satu mata pelajaran yang melatih keterampilan siswa dalam

melayani makanan dan minuman di restoran. Pada mata pelajaran ini siswa diharapkan mampu memberikan pelayanan yang baik terhadap pelanggan dengan komunikasi yang baik dan mampu menyajikan makanan dan minuman yang memiliki kualitas yang sesuai dengan standar. Tidak hanya itu siswa juga diharapkan mampu mengelola ruang kerja atau restoran menjadi tempat yang nyaman melalui penataan ruangan. Dengan menguasai mata pelajaran ini diharapkan siswa dapat menerapkan ilmunya di bidang jasa boga.

Berdasarkan pengamatan penulis pada saat melaksanakan Praktek Lapangan Kependidikan (PLK) pada semester Januari-Juni 2012 di SMK Negeri 9 Padang siswa belum sepenuhnya menguasai mata pelajaran F&B Service, terutama siswa tidak mampu berkonsentrasi dengan baik dalam menerima pelajaran yang diberikan oleh guru. Konsentrasi adalah suatu upaya yang dilakukan oleh seseorang untuk memusatkan perhatiannya pada hal tertentu. Menurut Sadirman (2010: 40) "Konsentrasi dimaksudkan memusatkan segenap kekuatan perhatian pada situasi belajar". Sejalan dengan itu Sumartno dalam Rachman (2010: 7) mengatakan "Konsentrasi belajar merupakan suatu perilaku dan fokus perhatian siswa untuk dapat memperhatikan dalam setiap pelaksanaan pembelajaran, serta dapat memahami setiap materi pelajaran yang telah diberikan".

Kunci utama yang dibutuhkan seseorang untuk bisa berhasil dalam segala hal terutama belajar adalah konsentrasi. Jika seseorang dapat memfokuskan pikiran untuk berkonsentrasi, maka segala potensi yang ia miliki akan tergali secara maksimal untuk tujuan yang dibutuhkan, seperti saat

belajar, bekerja ataupun melakukan hal lainnya. Apabila seorang siswa tidak dapat berkonsentrasi saat belajar, maka dapat diketahui bahwa hasil yang mereka peroleh akan kurang memuaskan. Berdasarkan temuan yang penulis peroleh kurangnya konsentrasi belajar siswa saat belajar tersebut terindikasi oleh: (1) siswa tidak bersemangat dan mengantuk saat belajar; (2) siswa cenderung malas dan lesu saat demonstrasi atau praktek di depan kelas; (3) siswa kurang berpartisipasi pada saat pembelajaran berlangsung; (4) siswa cenderung diam dan hanya mendengarkan materi yang disampaikan oleh guru; (5) siswa tidak mampu memberikan sumbangan pikiran atau ide; dan (6) siswa melaksanakan tugas mereka tidak maksimal dan tidak bertanggung jawab.

Kurangnya konsentrasi saat belajar menimbulkan kurangnya kreatifitas dan produktifitas dalam belajar. Kreativitas belajar yang rendah ditandai dengan kurangnya inisiatif, kurangnya sumbangan ide atau pikiran, serta tanggung jawab dari siswa yang mengakibatkan aktivitas belajar menjadi menurun. Hal ini tentunya berkaitan dengan hasil belajar siswa dalam mata pelajaran praktek pada mata pelajaran F&B Service. Jika hal ini dibiarkan terus menerus tentunya akan berdampak negatif, khususnya pada rendahnya hasil belajar siswa.

Hasil belajar siswa pada mata pelajaran F&B Service dinilai dari tiga aspek yaitu kognitif, afektif dan psikomotor yang digabung menjadi nilai harian dengan Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) adalah 7,80 (tujuh koma delapan puluh). Berdasarkan data yang diperoleh dari guru mata pelajaran,

masih banyak dari siswa yang memiliki nilai belum memuaskan, hal ini dapat dilihat dari tabel berikut ini:

Tabel 1 Hasil Belajar Pada Mata Pelajaran F&B Service
Kelas X Semester I Tahun Ajaran 2011-2012

Kelas	Jumlah Siswa	Nilai	
		< 7,80	>7, 80
X JB 1	33	22	11
X JB 2	32	22	10
X JB 3	34	20	14
X JB 4	30	17	13
Jumlah	129	81	48
Presentase	100%	63%	37%

Sumber: *Dokumentasi Administrasi SMK Negeri 9 Padang*

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa hasil belajar mata pelajaran F&B Service siswa kelas X semester I kompetensi keahlian Jasa Boga SMK Negeri 9 Padang, bahwa siswa yang memperoleh nilai >7.80 berjumlah 37% dan siswa yang memperoleh nilai <7,80 berjumlah 63%. Dapat disimpulkan bahwa lebih dari separuh siswa belum mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yaitu 7,80 (tujuh koma delapan puluh). Rendahnya tingkat pencapaian siswa ini diduga karena banyak hal, di antaranya yang berasal dari dalam diri siswa (internal) meliputi kesehatan, intelegensi, minat dan bakat sedangkan faktor yang berasal dari luar siswa (eksternal) meliputi keluarga, masyarakat, lingkungan sekolah dan sebagainya.

Faktor internal memberikan kontribusi yang cukup besar dalam mempengaruhi tinggi rendahnya hasil belajar siswa, salah satu di antaranya adalah kesehatan jasmani siswa tersebut. Menurut Slameto (1987: 55)

“Kesehatan seseorang berpengaruh terhadap belajarnya”. Artinya proses belajar seseorang akan terganggu jika kesehatannya juga terganggu, selain itu juga ia akan cepat lelah, kurang bersemangat, mudah pusing, mengantuk jika badannya lemah, kurang darah ataupun ada gangguan-gangguan atau kelainan fungsi alat inderanya. Agar seseorang dapat belajar dengan baik haruslah mengusahakan kesehatan badannya terjamin dengan mengkonsumsi makanan yang memiliki asupan gizi yang cukup dengan menjaga pola makan sehat.

Hasil pengamatan penulis dalam proses pembelajaran F&B Service terlihat banyak siswa yang tidak konsentrasi dalam belajar, hanya sebagian kecil saja yang berkonsentrasi dalam menerima pelajaran. Berdasarkan hasil wawancara yang penulis lakukan, diketahui bahwa siswa yang tidak konsentrasi dalam belajar diduga karena tidak sarapan pagi. Diketahui bahwa sebagian siswa tidak sarapan pagi sebelum berangkat ke sekolah, namun beberapa siswa yang lain sarapan sebelum berangkat ke sekolah. Adanya perbedaan dalam mengkonsumsi sarapan pagi ini mengakibatkan konsentrasi belajar yang berbeda pula. Hal ini dibuktikan bahwa siswa yang sarapan pagi lebih fokus dalam memperhatikan pelajaran yang disampaikan oleh guru, lebih tanggap dalam merespon pelajaran dan juga cenderung lebih aktif. Lain halnya dengan siswa yang tidak sarapan pagi, mereka cenderung diam, tidak fokus dalam memperhatikan dan sering menguap atau mengantuk.

Berdasarkan wawancara yang penulis lakukan, diketahui alasan siswa tersebut tidak sarapan pagi yaitu, tidak mempunyai cukup waktu untuk

sarapan, takut berat badan naik, takut mengantuk saat belajar dan tidak biasa sarapan pagi.

Sarapan pagi sangat bermanfaat bagi setiap orang. Bagi orang dewasa, sarapan dapat memelihara ketahanan fisik, mempertahankan daya tahan saat bekerja dan meningkatkan produktivitas kerja. Bagi anak sekolah, sarapan pagi meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan menyerap pelajaran, sehingga prestasi belajar menjadi lebih baik (Istianah, 2008).

Sarapan pagi bukan hanya sekedar mengisi perut, namun para ahli meyakini sarapan pagi adalah fondasi kuat untuk memetik manfaat dalam meraih kehidupan sehat yang lebih lama. Menurut Ali (2006: 41)

Paling tidak ada dua manfaat yang bisa diambil kalau kita melakukan sarapan pagi. Pertama, sarapan pagi dapat menyediakan karbohidrat yang siap digunakan untuk meningkatkan kadar gula darah. Dengan kadar gula darah yang cukup, gairah dan konsentrasi belajar di sekolah bisa lebih baik sehingga berdampak positif terhadap prestasi akademik di sekolah. Kedua, 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 fungsinya proses fisiologis dalam tubuh.

Hal ini juga sejalan dengan pendapat Mitayani dan Wiwi (2010: 65) yang mengatakan bahwa “Perlu ditekankan bahwa pentingnya sarapan supaya dapat berpikir dengan baik dan menghindari hipoglikemi”. Nirmala (2012: 31) berpendapat “Sarapan pagi merupakan pasokan energi untuk otak yang paling baik agar dapat berkonsentrasi di sekolah. Ketika bangun pagi, gula darah (glukosa) dalam tubuh kita rendah karena semalaman tidak makan. Tanpa sarapan yang cukup, otak akan sulit berkonsentrasi”. Maksudnya

apabila suplai energi ke otak cukup, maka daya ingat seseorang akan meningkat, sehingga mampu berkonsentrasi dengan baik.

Hasil penelitian Ahmad Faridi (2002) tentang Hubungan Sarapan Pagi dengan Kadar Glukosa Darah dan Konsentrasi Belajar Siswa SD, menunjukkan bahwa kadar glukosa siswa yang sarapan pagi lebih tinggi dibandingkan siswa yang tidak sarapan pagi. Siswa yang memiliki kadar glukosa darah yang lebih tinggi menunjukkan lebih mampu berkonsentrasi dengan baik.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa sarapan pagi sangat mempengaruhi konsentrasi belajar siswa di sekolah, karena dengan sarapan pagi kadar gula darah akan meningkat sehingga mampu mengoptimalkan sistem kerja otak agar dapat berkonsentrasi dengan baik. Berdasarkan hasil pra survey ke lapangan, diketahui bahwa sebagian siswa ada yang sarapan pagi dan sebagian lagi tidak sarapan pagi. Dengan adanya perbedaan konsumsi sarapan pagi pada siswa, tentunya akan terdapat pula perbedaan konsentrasi belajar antara siswa tersebut. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang **“Konsentrasi Belajar Siswa yang Sarapan Pagi dengan yang Tidak Sarapan Pagi pada Mata Pelajaran F&B Service Kelas X Jasa Boga SMK Negeri 9 Padang”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka dapat diidentifikasi masalah-masalah yang akan diangkat, di antaranya:

1. Banyaknya siswa yang tidak sarapan pagi karena berbagai alasan, seperti tidak sempat, takut terlambat, mengantuk dan takut berat badannya naik (*body image*).
2. Kurangnya kreativitas siswa dalam proses belajar mengajar yang ditandai oleh kurangnya inisiatif, sumbangan ide atau pikiran, serta tanggung jawab dari siswa.
3. Siswa yang tidak sarapan pagi kurang dapat berkonsentrasi dengan baik pada saat belajar.
4. Siswa yang tidak sarapan pagi cenderung tidak aktif dibandingkan dengan siswa yang sarapan pagi sebelum berangkat sekolah.
5. Banyaknya siswa yang meminta izin keluar sewaktu belajar dengan alasan lapar.
6. Kurangnya respon dari siswa saat guru menerangkan pelajaran.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, maka penulis membatasi masalah yang akan diteliti yaitu:

1. Perbedaan konsentrasi belajar siswa yang sarapan pagi dan siswa yang tidak sarapan pagi.
2. Siswa yang akan diteliti adalah siswa yang mengambil mata pelajaran F&B Service di kelas X Jasa Boga SMK Negeri 9 Padang.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang telah penulis tetapkan, maka rumusan masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimanakah konsentrasi belajar siswa yang sarapan pagi pada mata pelajaran F&B Service di Kelas X Jasa Boga SMK Negeri 9 Padang?
2. Bagaimanakah konsentrasi belajar siswa yang tidak sarapan pagi pada mata pelajaran F&B Service di Kelas X Jasa Boga SMK Negeri 9 Padang?
3. Apakah terdapat perbedaan konsentrasi belajar siswa yang sarapan pagi dengan yang tidak sarapan pagi pada mata pelajaran F&B Service di Kelas X Jasa Boga SMK Negeri 9 Padang?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini antara lain sebagai berikut:

1. Mendeskripsikan tentang konsentrasi belajar siswa yang sarapan pagi pada mata pelajaran F&B Service kelas X Jasa Boga SMK Negeri 9 Padang.
2. Mendeskripsikan tentang konsentrasi belajar siswa yang tidak sarapan pagi pada mata pelajaran F&B Service kelas X Jasa Boga SMK Negeri 9 Padang.
3. Menganalisa apakah terdapat perbedaan konsentrasi belajar pada siswa yang sarapan pagi dengan yang tidak sarapan pagi siswa dalam mata pelajaran F&B Service kelas X Jasa Boga SMK Negeri 9 Padang.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang dapat diambil dari penelitian ini adalah:

1. Sebagai sumbangan informasi bagi sekolah tentang perbedaan konsentrasi belajar siswa yang sarapan pagi dengan yang tidak sarapan pagi mata pelajaran F&B Service kelas X Jasa Boga SMK Negeri 9 Padang.
2. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan dan pertimbangan yang lebih lanjut dalam upaya memperbaiki kebiasaan sarapan pagi siswa.
3. Bagi peneliti adalah untuk membahas lebih mendalam tentang perbedaan konsentrasi belajar siswa yang sarapan pagi dengan yang tidak sarapan pagi pada mata pelajaran F&B Service kelas X Jasa Boga SMK Negeri 9 Padang.
4. Sebagai sarana untuk mengembangkan pengetahuan penulis di bidang karya tulis ilmiah sekaligus syarat untuk menyelesaikan pendidikan Strata I (S1) di Jurusan Kesejahteraan Keluarga Fakultas Teknik Universitas Negeri Padang.

BAB II

KERANGKA TEORI

A. Kajian Teori

1. Konsentrasi Belajar

a. Belajar

Belajar adalah proses perubahan tingkah laku individu yang relatif tetap sebagai hasil dari pengalaman. Perubahan tingkah laku tersebut mencakup aspek tingkah laku, keterampilan dan pengetahuan. Sesuai dengan yang diungkapkan oleh Oemar (2009: 28) “Belajar adalah suatu proses perubahan tingkah laku melalui interaksi dengan lingkungan”. Lebih lanjut Wina (2006: 55) juga menyatakan “Belajar adalah proses perubahan tingkah laku”. Sejalan dengan itu Syaiful (2009: 37) menjelaskan “Belajar itu selalu menunjukkan kepada suatu proses perubahan perilaku atau pribadi seseorang berdasarkan praktek atau pengalaman tertentu”.

Perubahan tingkah laku merupakan bukti bahwa seseorang telah belajar, misalnya dari tidak tahu menjadi tahu dan dari tidak mengerti menjadi mengerti. Tingkah laku manusia terdiri dari sejumlah aspek. Hasil belajar akan tampak pada setiap perubahan pada aspek-aspek tersebut. Adapun aspek-aspek yang dimaksud antara lain: (1) pengetahuan; (2) pengertian; (3) kebiasaan; (4) keterampilan; (5) apresiasi; (6) emosional; (7) hubungan sosial; (8) jasmani; (9) etis atau budi pekerti; dan (10) sikap. Apabila seseorang telah melakukan

perubahan belajar maka akan terlihat terjadinya perubahan dalam salah satu atau beberapa aspek tingkah laku tersebut.

Tingkah laku yang dihasilkan pada saat belajar merupakan proses yang disebabkan oleh individu merespon lingkungannya. Lingkungan tersebut akan mempengaruhi berhasil atau tidaknya seseorang dalam belajar. Lingkungan yang dimaksud adalah lingkungan sekolah, keluarga, tempat bermain atau masyarakat.

Menurut Slameto (1995: 54)

Faktor-faktor yang mempengaruhi belajar banyak jenisnya, tetapi dapat digolongkan menjadi dua golongan saja, yaitu faktor intern yang merupakan faktor yang ada di dalam individu yang sedang belajar dan faktor ekstern adalah faktor yang ada di luar individu.

Faktor yang berada di dalam diri siswa seperti keadaan atau kondisi jasmani dan rohani siswa. Sedangkan faktor yang berada di luar diri siswa tersebut adalah kondisi lingkungan di sekitar siswa yakni lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat. Hal-hal yang mempengaruhi proses belajar tersebut saling berkaitan antara yang satu dengan yang lainnya. Sehingga dibutuhkan keselarasan antara faktor-faktor tersebut untuk dapat mencapai tujuan belajar dengan baik.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan belajar adalah suatu proses perubahan yang progresif dari seluruh aspek tingkah laku manusia melalui interaksi dengan lingkungan dengan

mengindahkan faktor-faktor yang mempengaruhinya seperti faktor kesehatan dan lingkungan sekolah, keluarga, serta masyarakat.

b. Konsentrasi Belajar

Konsentrasi merupakan faktor penentu keberhasilan siswa dalam proses belajar mengajar. Menurut Sadirman (2010: 40) “Konsentrasi dimaksudkan memusatkan segenap kekuatan perhatian pada suatu situasi belajar”. Sejalan dengan itu menurut Syaiful (2008: 20) “Konsentrasi adalah pemusatan fungsi jiwa terhadap suatu masalah atau objek, misalnya konsentrasi pikiran, perhatian dan sebagainya”. Sedangkan menurut Slameto (1995: 86)

Konsentrasi adalah pemusatan pikiran terhadap suatu hal dengan menyampingkan semua hal lainnya yang tidak berhubungan. Dalam belajar konsentrasi berarti pemusatan pikiran terhadap suatu mata pelajaran dengan menyampingkan semua hal lainnya yang tidak berhubungan dengan pelajaran.

Berdasarkan pendapat beberapa ahli di atas dapat disimpulkan bahwa, konsentrasi belajar adalah upaya pemusatan pikiran dan kekuatan perhatian pada satu mata pelajaran dengan cara mengenyampingkan hal-hal lain yang tidak berhubungan dengan pelajaran tersebut dengan tujuan untuk dapat menerima atau menyerap materi yang disampaikan dalam pelajaran tersebut dengan maksimal.

Konsentrasi merupakan kemampuan untuk memusatkan atau mempertahankan perhatian pada sesuatu hal dalam rentang waktu tertentu. Untuk mengetahui seberapa lama kemampuan konsentrasi seseorang, rumusnya adalah 3–5 menit dikalikan usia (Nakita: 2013).

Siswa SMA (Sekolah Menengah Atas) rata-rata berusia 16 tahun, jadi rentang waktu kemampuan siswa tersebut untuk berkonsentrasi adalah 48-80 menit. Apabila kurang dari 48 menit siswa tersebut dapat digolongkan kurang mampu berkonsentrasi.

Konsentrasi atau pemusatan pikiran merupakan kebiasaan yang dapat dilatih, jadi bukan bakat atau pembawaan. Konsentrasi dapat dicapai dengan mengabaikan atau tidak memikirkan hal-hal lain yang tidak ada hubungannya, tetapi hanya memikirkan suatu hal yang dihadapi atau dipelajari serta yang ada hubungannya dengan pelajaran yang sedang berlangsung saja.

Konsentrasi besar pengaruhnya terhadap belajar, sebab jika konsentrasi terhadap suatu pelajaran tinggi maka akan membantu kita dalam mengingat dan mengerti pelajaran tersebut, sehingga kita dapat belajar dengan baik. Slameto (2003: 87) menyatakan bahwa “Jika seseorang mengalami kesulitan berkonsentrasi, jelas belajarnya akan sia-sia karena hanya membuang tenaga, waktu dan biaya saja”. Seseorang yang dapat belajar dengan baik adalah orang yang dapat berkonsentrasi dengan baik, dengan kata lain ia harus memiliki kebiasaan untuk memusatkan pikiran.

Konsentrasi merupakan faktor penentu keberhasilan siswa dalam proses belajar mengajar. Belajar tanpa adanya konsentrasi, pikiran tidak akan mungkin mengingat materi yang disampaikan oleh guru. Siswa yang tidak dapat berkonsentrasi pasti tidak akan berhasil

menyimpan atau menguasai bahan. Oleh karena itu, siapa pun berusaha sebisa mungkin untuk mempertahankan konsentrasinya dalam belajar. Tidak sedikit orang yang tidak mampu berkonsentrasi dengan baik sewaktu belajar dalam waktu yang relatif lama, hal ini disebabkan oleh rasa sedih, putus asa dan merasa minder karena tidak mampu menguasai bahan pelajaran.

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Konsentrasi Belajar

Kemampuan untuk berkonsentrasi terhadap suatu hal atau pelajaran setiap orang memiliki kadar yang berbeda-beda, hal ini dipengaruhi oleh keadaan orang tersebut, lingkungan dan latihan atau pengalaman. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi lama pendeknya daya konsentrasi seseorang ketika belajar antara lain:

1) Minat

Minat dapat mempengaruhi kualitas pencapaian hasil belajar siswa dalam bidang-bidang studi tertentu. Umpamanya, seorang siswa menaruh minat besar terhadap matematika akan memusatkan perhatiannya lebih banyak daripada siswa lainnya. Kemudian, karena pemusatan perhatian yang intensif terhadap materi itulah yang memungkinkan siswa untuk belajar lebih giat dan akhirnya mencapai prestasi yang diinginkan. Minat merupakan salah satu aktivitas belajar, Sadirman (2010: 101) mengatakan “Aktivitas belajar *“Emotional activities”* seperti

menaruh minat, merasa bosan, gembira, bersemangat, bergairah, berani, tenang dan gugup”.

Umpan balik atau tanggapan dari siswa siswa merupakan wujud dari minat yang diperlihatkan oleh siswa tersebut. Contoh kegiatannya antara lain: menyatakan, merumuskan bertanya, memberi saran, mengeluarkan pendapat, mengadakan wawancara, diskusi dan iterupsi.

Kurangnya minat terhadap mata pelajaran mengakibatkan seseorang sukar mengerti isi pelajaran, sehingga pikiran memikirkan hal-hal lain.

2) Perhatian

Perhatian dapat diartikan dua macam yaitu: (a) perhatian adalah pemusatan tenaga atau kekuatan jiwa tertuju kepada suatu objek; dan (b) perhatian adalah pendayagunaan kesadaran untuk menyertai sesuatu aktivitas yang dilakukan (Stern dalam Syaiful, 2009: 130). Menurut Sadirman (2010: 45) “Perhatian adalah pemusatan energi psikis yang tertuju kepada suatu objek pelajaran atau dapat dikatakan sebagai banyak sedikitnya kesadaran yang menyertai aktifitas belajar”. Aktivitas belajar yang menunjukkan perhatian antara lain:

(a) Aktivitas visual seperti: membaca dan mempehatikan gambar, demonstrasi, percobaan.

(b) Aktivitas mendengarkan, seperti: mendengarkan uraian, percakapan, diskusi, musik, pidato.

Perhatian sering terganggu karena urusan yang belum terselesaikan, baik urusan luar, maupun urusan pribadi. Untuk itu sebelum belajar, hendaknya siswa telah menyelesaikan segala urusan yang dapat mengganggu perhatian mereka saat belajar.

3) Kondisi Lingkungan

Lingkungan juga merupakan hal yang sangat mempengaruhi konsentrasi. Iklim yang panas dan suasana yang ribut biasanya lebih cepat memecahkan konsentrasi. Keributan yang disebabkan oleh suara radio, suara *tape recorder*, ruang kelas yang berantakan, keramaian dari lingkungan masyarakat sekitar juga dapat membubarkan konsentrasi. Untuk dapat mengantisipasi hal tersebut dapat dengan cara belajar dengan suara yang lantang dan mencatat setiap *point* penting dalam bacaan. Menurut Syaiful (2008: 31) “Membaca sambil berbuat (*learning by doing*) biasanya akan menaikkan konsentrasi sehingga hasil belajar yang diinginkan tidak mengecewakan”.

4) Kondisi kesehatan

Kondisi umum jasmani dan *tonus* (tegangan otot) yang menandai tingkat kebugaran organ-organ tubuh dan sendi-sendi, dapat mempengaruhi semangat dan intensitas siswa dalam mengikuti pelajaran. Kondisi kesehatan yang lemah, apalagi jika

disertai pusing kepala yang berat, dapat menurunkan kualitas konsentrasi sehingga materi yang dipelajaripun kurang atau tidak berbekas. Untuk mempertahankan kesehatan yang prima, siswa dianjurkan untuk mengkonsumsi makanan dan minuman yang sehat dan bergizi seimbang. Selain itu siswa juga dianjurkan memilih pola istirahat dan melakukan olahraga ringan secara teratur dan berkesinambungan. Kondisi organ-organ khusus siswa seperti tingkat kesehatan indera pendengar dan indera penglihatan, juga sangat mempengaruhi kemampuan siswa dalam menyerap informasi dan pengetahuan khususnya yang disajikan di dalam kelas.

Dari sekian banyak penyebab seseorang tidak dapat berkonsentrasi, menurut Hasbullah Thabrany dalam Syaiful (2008: 21)

Penyebab seseorang tidak dapat berkonsentrasi dapat dibedakan menjadi dua kelompok yaitu gangguan dari dalam (internal) dan gangguan dari luar (eksternal). Gangguan dari dalam misalnya, tekad yang kurang kuat untuk belajar, sifat emosi, sifat mudah marah dan benci, haus, lapar, kurang sehat badan, target kerja yang tidak realistis, masalah pribadi dengan pacar, orang tua atau guru. Gangguan dari luar misalnya suara gaduh, tidak tersedianya alat keperluan belajar, foto pacar, foto bintang film, kondisi kamar, meja, kursi, suhu kamar, ruang belajar, cara penyusunan jadwal belajar dan urutan belajar.

Jadi, dari uraian di atas dapat diketahui bahwa banyak hal yang mampu mempengaruhi kemampuan berkonsentrasi seorang

siswa, salah satu diantaranya adalah faktor yang berasal dari dalam diri siswa itu sendiri seperti kondisi kesehatan, minat dan sebagainya. Untuk dapat menanggulangi hal tersebut tidak jarang seseorang mengambil solusi dengan cara meminum suplemen untuk otak dan memenuhi asupan nutrisi pada saat sarapan pagi.

Selanjutnya agar dapat berkonsentrasi dengan baik (untuk mengembangkan kemampuan konsentrasi lebih baik) perlulah diusahakan hal-hal berikut: pelajar hendaknya menjaga kesehatan dengan cara mengatur pola makan yang sehat, berusaha semaksimal mungkin menciptakan suasana belajar atau lingkungan belajar yang nyaman dan bersih, dapat mengukur sejauh mana kemampuan berkonsentrasi dan beristirahat bila sudah lelah, menyelesaikan masalah-masalah yang mengganggu dan bertekad untuk mencapai tujuan atau hasil terbaik setiap kali belajar dan mencegah timbulnya kejemuhan atau kebosanan dalam belajar.

Seorang siswa yang sudah biasa berkonsentrasi akan dapat belajar sebaik-baiknya kapan dan di manapun juga. Lain halnya dengan siswa yang susah berkonsentrasi perlulah mengadakan latihan-latihan, karena kemampuan berkonsentrasi adalah kunci untuk berhasil dalam belajar. Jadi kemampuan untuk konsentrasi akan menentukan hasil belajar seorang siswa.

d. Indikator Konsentrasi Belajar

Indikator merupakan alat untuk mengukur realisasi dari standar permasalahan dalam penelitian yang muncul serta membimbing penerapan berbagai perbaikan dan perubahan yang diperlukan. Dalam penelitian ini permasalahan yang akan dibahas mengenai tingkat konsentrasi belajar siswa yang merupakan suatu perasaan atau sikap yang timbul dari pengalaman subjektif, keberadaan dan fokus perhatian yang dapat diketahui melalui suatu pengukuran dengan alat ukur tertentu.

Menurut Super dan Crites dalam Rachman (2010: 8) bahwa cara untuk mengukur konsentrasi belajar adalah sebagai berikut:

- 1) Memperhatikan setiap materi pelajaran yang disampaikan oleh guru
- 2) Dapat merespon dan memahami setiap materi pelajaran yang diberikan.
- 3) Selalu bersikap aktif dengan bertanya dan memberikan argumentasi mengenai materi pelajaran yang disampaikan guru.
- 4) Menjawab dengan baik dan benar setiap pertanyaan yang diberikan oleh guru.
- 5) Kondisi kelas tenang dan tidak gaduh saat menerima materi pelajaran.

Berdasarkan indikator yang disebutkan di atas, maka indikator konsentrasi belajar tersebut dapat dijabarkan sebagai berikut:

1) Perhatian

Perhatian mempunyai peranan yang penting dalam kegiatan belajar. Sumanto (1998: 34) menyatakan bahwa “Perhatian adalah pemusatan tenaga dan kekuatan jiwa kepada suatu objek dan pendayagunaan suatu kesadaran untuk menyertai suatu aktifitas”. Sejalan dengan itu menurut Gazali dalam Slameto (1997: 56) “Perhatian adalah keaktifan jiwa yang dipertinggi, jiwa itu pun semata-mata tertuju kepada suatu obyek (benda atau hal) atau sekumpulan objek”.

Setiap siswa dituntut untuk memberikan perhatian terhadap semua rangsangan yang mengarah kepada pencapaian tujuan belajar. Adanya tuntutan untuk selalu memberikan perhatian ini, menyebabkan siswa harus membangkitkan perhatiannya kepada segala pesan yang dipelajarinya. Pesan-pesan yang menjadi isi pelajaran seringkali dalam bentuk rangsangan suara, warna, bentuk, gerak dan rangsangan lain yang dapat diindra. Menurut Dimiyati dan Mudjiono (1999: 51)

Contoh kegiatan atau perilaku siswa, baik fisik atau psikis, seperti mendengarkan ceramah guru, membandingkan konsep sebelumnya dengan konsep yang baru diterima, mengamati secara cermat gerakan psikomotorik yang dilakukan guru atau kegiatan sejenis lainnya.

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa perhatian adalah usaha yang dilakukan untuk memusatkan

pikiran terhadap setiap rangsangan yang diterima pada saat belajar demi tercapainya tujuan pembelajaran tersebut.

2) Respon dan pemahaman

Seseorang yang melakukan pembelajaran diukur dengan respon yang berubah secara progresif ke arah yang lebih baik. Adanya umpan balik dari siswa merupakan tanda bahwa siswa tersebut memberikan tanggapan atas pelajaran yang mereka terima. Respon ini dapat dilihat dari pemahaman siswa terhadap suatu pesan yang disampaikan oleh guru. Menurut Dimayati dan Mudjiono (1999: 27) “Pemahaman mencakup kemampuan menangkap arti dan makna tentang hal yang dipelajari”.

Berdasarkan pemahaman siswa, guru dapat melihat respon yang diberikan oleh siswa tersebut. Salah satu bentuk respon siswa adalah bertanya. Menurut Asril (2010: 81) “Bertanya merupakan ucapan verbal yang meminta respon atau jawaban dari seseorang (guru atau teman)”.

Mengajukan pertanyaan merupakan hal yang penting dan perlu dikembangkan dalam proses belajar mengajar. Jika seorang siswa bertanya, artinya siswa tersebut sedang berfikir atau memikirkan sesuatu. Menurut Wahyudi (2002) “Siswa yang memiliki motivasi belajar yang tinggi cenderung lebih bertanya dibandingkan dengan siswa-siswa yang memiliki motivasi belajar yang rendah”. Siswa yang memiliki motivasi internal tinggi

dalam belajar akan cenderung mengajukan pertanyaan tentang konsep yang sedang dibahas.

3) Keaktifan

Keaktifan berasal dari kata aktif yang berarti giat bekerja, giat berusaha, mampu bereaksi dan beraksi, sedangkan keaktifan belajar adalah kesibukan atau kegiatan dalam belajar (Em Zul Fajri dan Ratu Aprilia Senja, 2004: 36). Keaktifan dapat digolongkan menjadi keaktifan jasmani dan keaktifan rohani. Keaktifan jasmani maupun rohani meliputi keaktifan indera yaitu pendengaran, penglihatan, peraba dan lain-lain, keaktifan akal serta keaktifan ingatan.

Menurut Sadirman (2010: 72)

Keaktifan siswa dalam mengikuti proses belajar mengajar dapat dilihat dalam (1) turut serta dalam melaksanakan tugas belajarnya; (2) turut serta dalam pemecahan masalah; (3) bertanya kepada siswa lain atau guru apabila tidak memahami persoalan yang dihadapinya; (4) berusaha mencari informasi yang diperlukan untuk memecahkan masalah atau soal; (6) menilai kemampuan dirinya dan hasil-hasil yang diperoleh.

Berdasarkan kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa siswa selalu menampilkan keaktifan dalam setiap proses belajar. Keaktifan itu beraneka ragam bentuknya, mulai dari kegiatan fisik yang mudah kita amati sampai kegiatan psikis yang susah diamati. Kegiatan fisik bisa berupa membaca, mendengar, menulis dan berlatih keterampilan-keterampilan dan sebagainya.

Contoh kegiatan psikis misalnya menggunakan khasanah pengetahuan yang dimiliki dalam memecahkan masalah yang dihadapi, membandingkan satu konsep dengan yang lain, menyimpulkan hasil percobaan dan kegiatan psikis yang lain.

4) Menjawab pertanyaan

Pertanyaan adalah sebuah ekspresi keingintahuan seseorang akan sebuah informasi yang dituangkan dalam sebuah kalimat tanya. Hal ini sejalan dengan pendapat Rahmawati (2011) “Pertanyaan adalah suatu kalimat yang ditujukan kepada orang lain untuk memperoleh informasi dari suatu hal”. Seorang guru perlu dilengkapi dengan keterampilan bertanya, karena proses belajar mengajar merupakan interaksi edukatif yang di dalamnya perlu adanya dialog atau komunikasi antara guru dan siswa. Sedangkan dalam proses berkomunikasi diperlukan adanya keterlibatan intelektual siswa yang dikembangkan dengan berbagai pertanyaan yang diajukan oleh guru.

Keterlibatan siswa dalam suatu proses belajar mengajar dapat ditunjukkan dari sikap responsif saat kegiatan belajar mengajar berlangsung. Sikap responsif itu salah satunya berupa menjawab pertanyaan yang dilontarkan oleh guru atau oleh teman-temannya. Jawaban pertanyaan yang diberikan oleh seorang siswa memiliki beberapa fungsi antara lain:

- (a) Melatih keberanian siswa untuk mengemukakan jawaban
- (b) Melatih siswa untuk menyusun kata-kata
- (c) Menumbuhkan semangat demokrasi di kelas
- (d) Memacu untuk berpartisipasi aktif dalam pembelajaran dan membuat suasana kelas menjadi komunikatif dan dinamis

Menjawab pertanyaan dengan baik berbeda dengan menjawab pertanyaan dengan benar. Maksudnya, menjawab pertanyaan dengan baik adalah jawaban yang diberikan oleh siswa disampaikan dengan cara yang baik dengan memperhatikan penyusunan kata-katanya. Sedangkan menjawab pertanyaan dengan benar adalah jawaban diberikan oleh siswa merupakan jawaban yang tepat, namun kadang kala cara penyampaianya tidak dengan cara yang baik seperti, berbelit-belit dan bergurau.

5) Ketenangan

Ketenangan yang dimaksud di sini adalah upaya siswa untuk menjaga ketertiban dan keamanan lingkungan atau suasana kelas saat proses belajar mengajar berlangsung. Upaya ini dapat berupa tidak mengganggu teman di dekat tempat duduk seperti, mengajak mengobrol, membuat kesibukan lain yang tidak sesuai dengan pelajaran yang bersangkutan, duduk tenang saat proses belajar mengajar dan juga tidak sering meminta permissi saat belajar.

Untuk mengukur tingkat konsentrasi belajar siswa, yang terpenting adalah mengetahui seberapa jauh individu tersebut menerima, menolak atau menghindari setiap pelaksanaan pembelajaran yang menjadi kecenderungannya.

2. Sarapan Pagi

Sarapan pagi merupakan makanan yang dimakan ketika pagi hari sebelum beraktifitas, makanan itu terdiri dari makanan pokok serta lauk pauk atau bisa juga makanan kudapan. Aktifitas harian yang dimaksud di sini adalah kegiatan siswa di sekolah baik itu pada pelajaran praktek maupun teori. Menurut Shudy (2011) “Sarapan atau makan pagi adalah menu makanan pertama yang dikonsumsi seseorang”. Makanan yang dapat dimakan saat sarapan pagi antara lain: nasi dengan lauk pauk dan sayur, nasi goreng, telur, bubur ayam, lontong sayur, mie goreng, mie rebus, roti dan lain-lain, akan lebih baik jika ditambah dengan segelas susu, Pusat Kurikulum-Balitbang Depdiknas (2002: 78).

Pakar gizi dari Institut Pertanian Bogor (IPB) Drajat Marianto menjelaskan sarapan dilakukan teratur setiap hari pukul 06.00 sampai dengan pukul 09.00 pagi. Idealnya sarapan memenuhi seperempat dari kebutuhan energi dan zat harian. Secara umum rekomendasi kontribusi energi dan zat gizi sarapan sebanyak 25 persen, makan siang 30 persen, makan malam 25 persen dan makan selingan pagi dan sore masing-masing 10 persen. Hal ini sejalan dengan pendapat Ali (2006: 43) “Sarapan pagi akan menyumbangkan gizi sekitar 25 persen. Ini adalah

jumlah yang cukup berarti. Sisa kebutuhan energi dan protein lainnya dipenuhi oleh makan siang, makan malam dan makanan selingan di antara dua waktu makan”.

Sarapan sehat adalah sarapan yang mengandung gizi lengkap. Hanya masalahnya sering kali sayur tidak bisa tersedia pada saat itu sehingga sarapan pagi yang disediakan umumnya minus sayuran. Namun, fungsi sayuran sebagai penyumbang vitamin dan mineral bisa digantikan oleh buah. Menurut Nirmala (2012: 140) “Menu anak sekolah dan remaja harus memenuhi kecukupan kalori sebanyak 1.550-2.400 kkal per hari”. Dengan kata lain jumlah energi yang harus dikonsumsi untuk sarapan adalah seperempat dari total kebutuhan kalori per hari. Menurut Rendra (2011)

Untuk mendapatkan sarapan yang efektif perlu diketahui jurus 3J yakni jadwal, jenis, dan jumlah. Jadwal berarti sarapan merupakan salah satu waktu makan di pagi hari yang tidak boleh dilewatkan, sama pentingnya dengan makan siang dan makan malam. Idealnya, dilakukan satu jam setelah bangun tidur karena pada waktu itu metabolisme tubuh paling mendukung. Sementara jenis adalah variasi makanan yang akan dikonsumsi. Pola makan yang baik harus memenuhi konsep gizi seimbang dengan mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral sesuai kebutuhan seseorang. Sementara jumlah, mengacu pada berapa banyak makanan yang dihabiskan pada saat sarapan.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa sarapan pagi haruslah diperhatikan. Sarapan pagi hendaknya mampu memenuhi nutrisi harian tubuh agar metabolisme berjalan dengan baik. Hal ini disebabkan oleh sarapan pagi merupakan pasokan pertama ke dalam tubuh kita yang menjadi energi utama sebelum melaksanakan aktifitas sehari-hari.

a. Manfaat Sarapan Pagi

Tidak banyak orang yang menyadari bahwa sebenarnya sarapan adalah salah satu rahasia untuk menjaga kesehatan. Fungsi sarapan, di antaranya memberikan modal energi kepada kita untuk beraktivitas sepanjang hari, sehingga tubuh kita tidak akan merasa lesu atau disibukkan oleh perut yang kelaparan.

Sarapan pagi sangat penting untuk menunjang aktifitas sehari-hari. Sarapan pagi mampu memberikan nutrisi kepada otak sehingga mampu untuk berkonsentrasi dengan baik. Menurut Nirmala (2012: 30) “Sarapan pagi merupakan pasokan energi untuk otak yang paling baik agar dapat berkonsentrasi di sekolah”. Ketika bangun pagi, gula darah dalam tubuh kita rendah karena semalaman tidak makan. Setelah sarapan, glukosa diserap ke dalam aliran darah dan dibawa ke sel-sel tubuh. Kemudian suatu hormon yang dibuat oleh pankreas yang disebut insulin, membantu sel menggunakan glukosa untuk menghasilkan energi dan membawa oksigen ke dalam otak, sehingga mampu meningkatkan kemampuan daya ingat atau konsentrasi. Jadi, tanpa sarapan yang cukup, otak akan sulit untuk berkonsentrasi terutama saat menerima pelajaran di sekolah.

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 diambil kalau kita melakukan sarapan pagi. Pertama, sarapan pagi dapat

menyediakan karbohidrat yang siap digunakan untuk meningkatkan kadar gula darah. Dengan kadar gula darah cukup, gairah dan konsentrasi belajar di sekolah bisa lebih baik sehingga berdampak positif terhadap prestasi akademik di sekolah. Kedua, 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 terbatas dan sering absen. Sarapan pagi berperan penting terutama untuk menyediakan energi dan gairah belajar dan kerja awal hari baru. Sebenarnya, selain memberi energi pada tubuh, sarapan juga memiliki manfaat lain yang tak kalah pentingnya di antaranya adalah:

1) Meningkatkan metabolisme

Metabolisme identik dengan kemampuan tubuh kita membakar energi. Orang yang sarapan pagi memiliki metabolisme yang lebih tinggi. Misalnya, jika tidak sarapan pagi dan langsung makan siang, maka metabolisme kita menurun sebesar 5%.

2) Meningkatkan konsentrasi

Sesungguhnya dengan sarapan pagi dapat membantu kita memperbarui energi di pagi hari dan membantu kita memiliki *mood* yang baik. Anak-anak yang biasanya sarapan pagi biasanya

memiliki IQ yang lebih tinggi di sekolah. Apabila gula darah meningkat, maka otak akan dapat bekerja dengan baik sehingga mampu berkonsentrasi dengan baik.

3) Memperlancar gula darah

Gula darah yang menurun saat tidur akan ditingkatkan lagi dengan mengkonsumsi sarapan sehat, khususnya yang tinggi karbohidrat dan rendah lemak.

4) Pembuangan yang teratur

Jika kita sarapan pagi, sudah dipastikan kita mengkonsumsi serat yang lebih tinggi dibandingkan orang yang tidak sarapan pagi. Serat sangat penting untuk melancarkan pencernaan, sehingga BAB lebih lancar. (I Dewa, 2008: 11)

Jadi, sarapan pagi sangat penting untuk melangsungkan aktivitas sehari-hari. Selain sebagai bahan bakar untuk menunjang kegiatan, juga mampu meningkatkan konsentrasi belajar dan juga mampu mengontrol berat badan. Sarapan pagi tidak hanya bermanfaat untuk individu yang mengkonsumsinya, namun juga mampu mempererat hubungan kekeluargaan. Karena, pada saat sarapan pagi semua anggota keluarga berkumpul di meja makan yang sama, sehingga intensitas interaksi antara masing-masing personil keluarga semakin sering dan membuat keluarga semakin dekat.

b. Kebiasaan Sarapan Pagi

Kebiasaan berasal dari kata biasa, yang mengandung arti pengulangan atau sering melakukan. Menurut Soejono (2008) “Kebiasaan diartikan sebagai perbuatan yang berlangsung secara mekanis, berhubungan telah berkali dan berupaya. 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 dengan kebiasaan makan. Menurut Suhardjo dalam Ahmad (2002: 6) “Kebiasaan makan adalah cara yang ditempuh seorang atau sekelompok orang untuk memilih makanan dan mengkonsumsinya sebagai reaksi terhadap pengaruh-pengaruh fisiologis, psikologis, budaya dan sosial”. Hal ini ditegaskan oleh Ulfa dan Melly (2007: 34)

Kebiasaan makan secara umum meliputi frekuensi makan contoh per hari, kebiasaan sarapan, keteraturan makan, susunan hidangan makan, orang yang berperan dalam memilih dan mengolah makanan dalam keluarga, makanan pantangan dan kebiasaan makan bersama dalam keluarga.

Berdasarkan beberapa kutipan di atas diketahui bahwa kebiasaan sarapan pagi adalah perbuatan yang dilakukan secara berulang kali oleh seseorang dalam upaya memilih makanan untuk dikonsumsi pada pagi hari. Kebiasaan sarapan pagi dipengaruhi oleh banyak hal seperti menu sarapan pagi dan ketersediaan waktu untuk

sarapan pagi. Hal ini membuat frekuensi sarapan pagi masing-masing orang dalam satu minggu menjadi berbeda-beda.

Sarapan pagi kadang-kadang merupakan kegiatan yang tidak menggairahkan. Ketika nafsu makan belum ada, menu yang tidak menarik dan waktu yang terbatas menyebabkan anak-anak tidak merasa bersalah meninggalkan sarapan. Beberapa hal yang dapat dilakukan agar senantiasa sarapan pagi menurut Nirmala (2012: 132) adalah:

- 1) Selalu menyediakan bahan makanan untuk persiapan sarapan.
- 2) Sediakan menu sarapan yang disukai dan menarik.
- 3) Mulai kebiasaan sarapan dengan makanan kecil seperti; buah-buahan, sepotong roti, segelas susu atau jus buah dan sereal.
- 4) Atur waktu yang digunakan untuk persiapan sebelum berangkat sekolah dengan waktu untuk sarapan.
- 5) Bawa bekal sarapan ke sekolah apabila tidak mempunyai cukup waktu untuk dikonsumsi di rumah.

Membiasakan sarapan pagi pada anak memang terasa sulit. Adanya citra sarapan pagi sebagai suatu kegiatan yang dirasa menjengkelkan perlu diubah menjadi suatu kebiasaan yang menyenangkan. Berdasarkan penelitian, sarapan pagi berdampak besar terhadap kesehatan dan produktivitas kerja. Karena sarapan pagi akan membantu seseorang untuk memenuhi kecukupan gizinya sehari-hari. Jenis hidangan untuk sarapan dapat dipilih dan disusun sesuai dengan keadaan. Namun akan lebih baik bila terdiri dari makanan sumber tenaga, sumber zat pembangun dan sumber zat pengatur. Achmad (1999: 232) mengemukakan bahwa:

Remaja (anak-anak usia sekolah menengah atas) menunjukkan fase pertumbuhan yang cepat yang disebut *adolescence growth spurt* sehingga memerlukan zat-zat gizi yang relatif besar jumlahnya. Maka untuk memenuhi kebutuhan gizi tersebut kita harus menerapkan pola makan yang sehat.

Seseorang yang tidak makan pagi memiliki resiko menderita gangguan kesehatan berupa menurunnya kadar gula darah dengan tanda-tanda antara lain: lemah, keluar keringat dingin, kesadaran menurun bahkan pingsan. Bagi anak sekolah, kondisi ini menyebabkan merosotnya konsentrasi belajar yang mengakibatkan menurunnya prestasi belajar.

Kebiasaan seseorang menghindari sarapan pagi dengan tujuan untuk menurunkan berat badan merupakan kekeliruan yang dapat mengganggu kondisi kesehatan. Studi menunjukkan bahwa lebih dari sepertiga remaja yang berusia 12-19 tahun mengalami kelebihan berat badan atau menghadapi resiko obesitas. Diketahui bahwa seseorang yang tidak sarapan pagi tampak lebih suka untuk membeli jajanan di luar, termasuk juga makanan yang tidak sehat. Hal ini disebabkan karena mereka tidak mampu mengendalikan keinginan mereka untuk membeli jajanan karena rasa lapar yang ditimbulkan akibat belum sarapan pagi. Padahal sejatinya, orang yang sarapan pagi dapat mengendalikan nafsu makan mereka sepanjang hari. Hal itu juga dapat mencegah mereka makan secara berlebihan saat makan siang atau makan malam. Sehingga mereka terhindar dari kegemukan/obesitas.

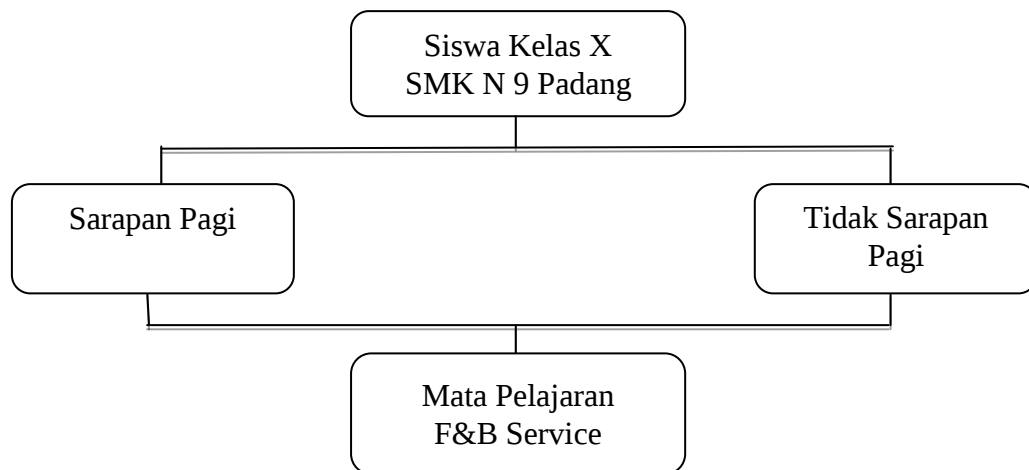
Fakta menunjukkan tidak sedikit dari siswa yang beralasan tidak punya cukup waktu untuk sarapan, ada pula yang berpikir bahwa kebiasaan makan pagi hanya akan membuat badan gemuk. Menurut I Dewa (2008: 11-12) “Penelitian menunjukkan, orang yang sarapan pagi secara teratur memiliki berat tubuh yang lebih rendah dibandingkan mereka yang tidak sarapan. Dengan demikian sarapan pagi membantu kita mengendalikan berat tubuh”. Mereka yang berpikir bahwa sarapan tidak penting justru keliru. Riset di Harvard University AS menunjukkan, orang yang teratur sarapan pagi memiliki kecenderungan hingga 50 persen tidak mengalami kegemukan ketimbang mereka yang melewatkan sarapan.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa melaksanakan sarapan pagi haruslah dibiasakan untuk semua orang, terutama bagi remaja yang berada dalam masa pertumbuhan dan memiliki banyak aktivitas di sekolah yang memerlukan tenaga dan konsentrasi. Hal ini disebabkan karena membiasakan sarapan pagi memberikan banyak manfaat yang dapat dipetik di antaranya adalah; mampu meningkatkan konsentrasi, mampu memelihara kesehatan tubuh dan mampu menghindari tubuh dari kegemukan atau obesitas.

B. Kerangka Konseptual

Beranjak dari teori di atas, maka apabila seorang siswa sarapan pagi sebelum berangkat sekolah maka siswa tersebut dapat berkonsentrasi dengan baik. Namun apabila seorang siswa tidak sarapan pagi sebelum berangkat ke

sekolah maka siswa tersebut tidak dapat berkonsentrasi dengan baik. Hal tersebut dapat dilihat dari gambaran kerangka konseptual berikut ini :



Gambar 1. Kerangka Konseptual

C. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, di mana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan (Sugiyono, 2010: 64). Adapun hipotesa yang dianjurkan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- H_o : Tidak terdapat perbedaan signifikan antara konsentrasi belajar siswa yang sarapan pagi dengan yang tidak sarapan pagi pada mata pelajaran F&B Service di Kelas X Jasa Boga SMK Negeri 9 Padang.
- H_a : Terdapat perbedaan signifikan antara konsentrasi belajar siswa yang sarapan pagi dengan yang tidak sarapan pagi pada mata pelajaran F&B Service di Kelas X Jasa Boga SMK Negeri 9 Padang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data, maka dapat disimpulkan beberapa hal berikut :

1. 61.5% siswa yang sarapan pagi memiliki tingkat konsentrasi belajar yang tinggi.
2. 53.8 % siswa yang tidak sarapan pagi memiliki tingkat konsentrasi belajar yang rendah.
3. Terdapat perbedaan yang signifikan antara konsentrasi belajar siswa yang sarapan pagi dengan siswa yang tidak sarapan pagi dengan nilai t_{hitung} : 30.623 lebih besar dari t_{tabel} : 2.8817 pada Sig 0,05.

B. Saran

Beberapa saran yang dapat dikemukakan berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data yang diperoleh sehubungan dengan konsentrasi belajar siswa yang sarapan pagi dengan yang tidak sarapan pagi pada mata pelajaran F&B Service kelas X Jasa Boga SMK Negeri 9 Padang, antara lain sebagai berikut:

1. Bagi tenaga pendidik supaya memberikan informasi dan bimbingan kepada siswa tentang pentingnya sarapan pagi untuk konsentrasi belajar dan hasil belajar yang baik, sehingga dapat merubah perilaku makan siswa untuk selalu sarapan pagi sebelum berangkat ke sekolah.

2. Sarapan pagi sangat berperan dalam meningkatkan konsentrasi belajar, karena itu disarankan kepada siswa untuk sarapan pagi sebelum memulai aktifitas di pagi hari, seperti belajar yaitu memperhatikan guru di depan kelas, mengerjakan latihan, mencatat, demonstrasi, bertanya atau menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru.
3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan agar dapat melanjutkan penelitian ini dengan indikator-indikator lain yang dapat mempengaruhi konsentrasi belajar siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- A.M, Sadirman. (2010). *Interaksi & Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta:PT RajaGrafindo Persada
- Arikunto, Suharsimi. (2005). *Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktik) Edisi Revisi VI*. Jakarta:Rineka Cipta
- Adzjio. (2010). *Keterampilan Bertanya Siswa*.
<http://gurumtsnu.blogspot.com/2012/03/keterampilan-bertanya-siswa.html>.
 Diakses [20 Januari 2013]
- Dedikbud. (2003). *Kurikulum SMK*. Jakarta
- Devi, Nirmala. (2012). *Gizi Anak Sekolah*. Jakarta:Kompas
- Dharma, I Dewa Gede Candra. (2008). *Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas IV, V dan VI SD N Pangkalan Jati I*. Jakarta: UPN Veteran Jakarta
- Dimyati, Mudjiono. (2006). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta:Rineka Cipta
- Dinas Pendidikan. (2009). *Kurikulum SMK Negeri 9 Padang Tahun Pelajaran 2009-2010*. Padang
- Djamarah, Syaiful Bahri. (2008). *Rahasia Sukses Belajar*. Jakarta:Rineka Cipta
- Em, Zul Fajri & Ratu, Aprilia Senja. (2004). *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*. Difa Publisher
- Faridi, Ahmad. (2002). *Hubungan Sarapan Pagi dengan Kadar Glukosa Darah dan Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar*. Bogor. Institut Pertanian Bogor
- Hamalik, Oemar. (2009). *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta:Bumi Aksara
- Hanggara, Rendra. (2011). *Sarapan Tepat, Tubuh Sehat*.
<http://library.um.ac.id/index.php/Kesehatan/sarapan-tepat-tubuh-sehat.html>.
 Diakses [06 Desember 2012]
- Istianah. (2008). *Pengaruh Sarapan Pagi terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Di Kelas III SMKN 20 Bekasi*. Jakarta:UIN Syarif Hidayatullah
- Khomsan, Ali. (2006). *Solusi Makanan Sehat*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada