

**PENGARUH SARAPAN PAGI TERHADAP KONSENTRASI DAN HASIL
BELAJAR PKN PESERTA DIDIK KELAS 5 GUGUS SRIKANDI KECAMATAN
GUNUNGPATI KOTA SEMARANG**

Aryan Hasna Haniah¹, Yuli Witanto²

^{1,2}PGSD FIPP Universitas Negeri Semarang

¹aryanyayan831@students.unnes.ac.id, ²yuliw64@mail.unnes.ac.id,

ABSTRACT

The aim of this research is to determine the effect of breakfast on the concentration and learning outcomes of class 5 students in the Srikandi cluster, Gunungpati sub-district, and Semarang city. The method used is a quantitative approach based on facts. This research technique uses a questionnaire and documentation in the form of learning outcomes. The subjects of this research were 124 students in the Srikandi cluster, Gunungpati sub-district, and Semarang city. The research data shows H_{01} , H_{02} , and H_{03} were rejected because the significance value was greater than the research critical limit, namely 0,05. And H_{a1} , H_{a2} , and H_{a3} were accepted because the significance value was less than the research critical limit, namely 0,05. It can be concluded that there is a significant impact of breakfast on the concentration and learning outcome of class 5 students in the Srikandi group, Gunungpati sub-district, and Semarang city.

Keywords: breakfast, study concentration, learning results

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh sarapan pagi terhadap konsentrasi dan hasil belajar peserta didik kelas 5 gugus Srikandi kecamatan Gunungpati kota Semarang. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan *ex post facto*. Teknik penelitian ini menggunakan kuesioner dan dokumentasi berupa hasil belajar. Subjek dari penelitian ini adalah 124 peserta didik di gugus Srikandi kecamatan Gunungpati kota Semarang. Pada data hasil penelitian menunjukkan H_{01} , H_{02} , H_{03} ditolak karena nilai signifikansi lebih dari batas kritis penelitian yaitu 0,05 dan H_{a1} , H_{a2} , H_{a3} diterima karena nilai signifikansi kurang dari batas kritis penelitian, yaitu 0,05. Maka ditarik kesimpulan terdapat dampak yang signifikansi antara sarapan pagi terhadap konsentrasi dan hasil belajar peserta didik kelas 5 gugus Srikandi kecamatan Gunungpati kota Semarang.

Kata Kunci: sarapan pagi, konsentrasi belajar, hasil belajar

A. Pendahuluan

Melewatkan sarapan pagi telah menjadi hal biasa saat ini, pada anak dan remaja tercatat 16,9% - 59% dan 41,2% pada orang dewasa (Wijayanti, 2023). Dari data tersebut menunjukkan bahwa tingkat melewatkan sarapan di Indonesia tergolong tinggi terutama pada anak. Prevalensi kebiasaan anak dan remaja melewatkan sarapan pagi sebanyak 17% - 59% dan 31.2% pada orang dewasa (PERGIZI PANGAN INDONESIA, 2023). Angka prevalensi tersebut mencerminkan pola perilaku yang memerlukan perhatian lebih lanjut dari segi pendidikan kesehatan dan penyakit. Tahun 2020 telah dilakukan survey pada anak sekolah dasar dengan hasil sebesar 73% anak menjawab kurang konsentrasi (UNICEFT, 2020). Tingginya angka hasil survei tentang kebiasaan melewatkan sarapan pagi adalah perhatian serius karena dapat berdampak pada kinerja sehari – hari termasuk kegiatan belajar.

Penelitian yang relevan dilakukan oleh Irfan & Irfan (2021) berjudul *Influence Of Having Breakfes On Happiness And Attention-Concentrration Among High School*

Students berlokasi di Riyadh, Arab Saudi dan menggunakan metode cross-sectional. Setelah dilakukan analisis didapat hasil bahwa sarapan pagi dikaitkan dengan skor kebahagiaan yang lebih tinggi dan konsentrasi yang lebih tinggi pada peserta didik sekolah menengah. Penelitian lain yang relevan dilakukan oleh Ola & Kumala (2023) berjudul *Pengaruh Sarapan Terhadap Tingkat Konsentrasi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara* dengan rancangan cross-sectional. Setelah dilakukan analisis didapat hasil bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan antara sarapan dengan tingkat konsentrasi.

Di Indonesia kegiatan belajar dapat ditempuh dengan jalur formal, informal, dan non formal (Syaadah et al., 2023). Pendidikan dasar, pendidikan menengah, dan pendidikan tinggi adalah jenjang pada pendidikan formal. Sekolah Dasar (SD) atau sederajat dan sekolah menengah pertama (SMP) merupakan bentuk dari jenjang pendidikan dasar. Peraturan Pemerintah Nomor 4 Pasal 57 Tahun 2022 tentang Standar Nasional Pendidikan menjelaskan kurikulum

pendidikan dasar dan menengah salah satunya wajib memuat pendidikan kewarganegaraan (PKN). Alasannya pada umur tersebut anak – anak haus pengetahuan, maka memberikan konsep dasar tentang wawasan Nusantara dan perilaku demokratis secara benar dan terarah merupakan langkah yang sangat penting dan tepat, apabila salah akan berakibat pada jenjang berikutnya dan juga kehidupan di masyarakat (Susanto, 2019). Dengan memperkenalkan PKN sejak sekolah dasar, pendidikan dapat memberikan pondasi yang kuat untuk pengembangan kewarganegaraan yang positif pada masa depan dan kehidupan masyarakat. Untuk memaksimalkan proses pembelajaran PKN di sekolah tentu perlu didukung melalui praktik hidup sehat salah satunya membiasakan diri untuk sarapan pagi.

Proses perkembangan anak terjadi pada pendidikan meliputi berbagai aspek, yaitu aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik (Deeng et al., 2021). Peserta didik diharapkan dapat menginternalisasi nilai-nilai positif, mengelola emosi, dan mengembangkan keterampilan

praktis yang relevan dengan materi pembelajaran. Dengan demikian, hasil belajar mencerminkan semua pertumbuhan dan perkembangan selama kegiatan pembelajaran, dan menandakan puncak dari usaha peserta didik mencapai pemahaman mendalam dan penguasaan terhadap materi.

Namun hasil belajar juga dipengaruhi oleh beberapa faktor. Salah satunya kesehatan, Karena itu kesehatan perlu dioptimalkan dengan memastikan asupan gizi yang cukup dan seimbang (Maria et al., 2015). Upaya menjaga asupan gizi agar tetap seimbang salah satunya pola makan di rumah dan sekolah diperbaiki dengan menekankan pentingnya sebelum berangkat sekolah dan beraktivitas sarapan pagi terlebih dahulu. Memaksimalkan hasil belajar dapat dilakukan apabila tubuh memiliki pasokan energi yang cukup baik untuk otak adalah nutrisi dari sarapan pagi (Masrikhiyah & Octora, 2020).

Studi pendahuluan penelitian ini telah dilakukan melalui pengamatan, wawancara tidak terstruktur, dan studi literatur. Setelah pelaksanaan studi pendahuluan didapatkan hasil bahwa

50% peserta didik di kelas tidak sarapan pagi. Selain itu saat pembelajaran seringkali terlihat kurang konsentrasi dan bosan. Untuk mata pelajaran PKN juga ditemukan informasi bahwa peserta didik mengalami kesusahan untuk mendapatkan nilai diatas Kriteria Ketuntasan Minimal yang ditentukan (KKM).



Gambar 1.1 Dokumentasi
Pengamatan Kegiatan Belajar

Penelitian yang relevan dengan dilakukan oleh Sam & Adhani (2024) yang berjudul *Hubungan Kebiasaan Sarapan Anak Dengan Hasil Belajar Psikomotorik Peserta Didik Di Sekolah SMP Negeri 01 Sebatik* dengan menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif. Hasil akhir memperlihatkan pada peserta didik SMP Negeri 01 sebatik terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan hasil belajar psikomotorik. Penelitian yang relevan lainnya juga dilakukan oleh Sonno (2020) berjudul *Korelasi Kebiasaan Sarapan Pagi*

Dengan Hasil Belajar Peserta Didik Sekolah Dasar. Penelitian tersebut dilaksanakan di kelas IV SDN Gedong 01 dengan metode statistic deskriptif. Setelah dilakukan analisis menunjukkan tidak terdapat pengaruh antara kebiasaan sarapan dan hasil belajar peserta didik.

Melalui pemaparan permasalahan dan hasil pemikiran diatas, peneliti terdorong untuk melaksanakan penelitian “Pengaruh Sarapan Pagi Terhadap Konsentrasi Dan Hasil Belajar Peserta Didik Kelas 5 Gugus Srikandi Kecamatan Gunungpati Kota Semarang”. Tujuan dari Penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui pengaruh antara sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar PKN peserta didik kelas 5 Sekolah Dasar Gugus Srikandi kecamatan Gunungpati kota Semarang.
2. Untuk mengetahui pengaruh antara sarapan pagi terhadap hasil belajar PKN peserta didik kelas 5 Gugus Srikandi Kecamatan Gunungpati kota Semarang.
3. Untuk mengetahui pengaruh antara sarapan pagi terhadap konsentrasi dan hasil belajar peserta didik kelas 5 Gugus

Srikandi Kecamatan Gunungpati Kota Semarang.

Pengetahuan dan wawasan terkait sarapan pagi, konsentrasi dan hasil belajar diharapkan bertambah melalui hasil penelitian ini serta dapat menjadi bahan referensi untuk penelitian sejenis. Untuk pendidik diharapkan penelitian ini dapat menjadi masukan dalam meningkatkan konsentrasi dan hasil belajar. Bagi orang tua dan peserta didik setelah mendapatkan wawasan tentang pentingnya sarapan pagi untuk konsentrasi dan hasil belajar diharapkan memperhatikan, meningkatkan dan membiasakan untuk sarapan pagi.

Hipotesis penelitian ini antara lain:

1. H_{01} : Tidak ada pengaruh yang signifikan antara sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar PKN peserta didik kelas 5 gugus Srikandi kecamatan Gunungpati kota Semarang ($p=0$).
2. H_{a1} : Terdapat pengaruh yang signifikan antara sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar PKN peserta didik kelas 5 kecamatan Gunungpati kota Semarang ($p\neq 0$).
3. H_{02} : Tidak ada pengaruh signifikan antara sarapan pagi terhadap hasil

belajar PKN peserta didik kelas 5 kecamatan Gunungpati kota Semarang ($p=0$).

4. H_{a2} : Terdapat pengaruh yang signifikan antara sarapan pagi terhadap hasil belajar PKN peserta didik kelas 5 kecamatan Gunungpati kota Semarang ($p\neq 0$).
5. H_{03} : Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara sarapan pagi terhadap konsentrasi dan hasil belajar PKN peserta didik kelas 5 gugus Srikandi kecamatan Gunungpati kota Semarang ($p=0$).
6. H_{a3} : Terdapat pengaruh yang signifikan antara sarapan pagi terhadap konsentrasi dan hasil belajar PKN peserta didik kelas 5 gugus Srikandi kecamatan Gunungpati kota Semarang ($p\neq 0$).

B. Metode Penelitian

Penelitian *Pengaruh Sarapan Pagi Terhadap Konsentrasi dan Hasil Belajar PKN Peserta Didik Kelas 5 Gugus Srikandi Kecamatan Gunungpati Kota Semarang* ini dilakukan dengan menerapkan metode kuantitatif. Selain metode, pendekatan *ex post facto* juga digunakan pada penelitian ini. Terdapat satu variabel bebas yaitu

sarapan pagi (X) sedangkan untuk variabel terikatnya yaitu konsentrasi belajar (Y1) dan hasil belajar (Y2). Lokasi pelaksanaan penelitian berada di sekolah dasar Gugus Srikandi Kecamatan Gunungpati Kota Semarang. Gugus tersebut terdiri dari 10 sekolah dasar, diantaranya SDIT Hidayatullah, SDN Cepoko, SDN Gunungpati 02, SDN Gunungpati 02, SDN Gunungpati 03, SDN Jatirejo, SDN Kandri 01, SDN Nongkosawit 01, SDN Nongkosawit 02, dan SDN Pongangan. Sampel penelitian ini sebanyak 124 peserta didik yang dipilih melalui *purposive sampling* pada seluruh kelas 5 sekolah dasar di gugus Srikandi kecamatan Gunungpati kota Semarang tahun ajaran 2022/2023. Sampel dipilih berdasarkan kehadiran dan kesediaan peserta didik di kelas.

Data kebiasaan sarapan pagi dan konsentrasi didapat melalui kuesioner tertutup yang menggunakan skala Likert. Dimana kuesioner sarapan pagi terdiri dari 6 item pernyataan dan kuesioner konsentrasi terdiri dari 14 item pernyataan dengan 5 alternatif jawaban (skor “5” untuk selalu, skor “4” untuk sering, skor “3” untuk

kadang-kadang, skor “2” untuk jarang, skor “1” untuk tidak pernah). Masing-masing kuesioner sebelum disebar untuk diisi responden telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Hasil dari uji validitas dan reliabilitas menyatakan semua item pernyataan dinyatakan valid dan reliabel.

Melalui dokumentasi nilai Ujian Akhir Semester (UAS) gasal tahun ajaran 2022/2023 peserta didik kelas 5 data variabel hasil belajar didapat. Analisis pada hasil belajar disajikan dengan tabel rentang predikat untuk KKM satuan pendidikan 69, lebih jelasnya dapat dibaca pada tabel 2.1:

Table 2.1 Rentang Predikat untuk KKM Satuan Pendidikan 69

| KKM Satuan Pendidikan*) | Panjang Interval | Rentang Predikat | | | |
|-------------------------|------------------|------------------|-------------|-------------|---------------------|
| | | A (Sangat Baik) | B (Baik) | C (Cukup) | D (Perlu Bimbingan) |
| 69 | 100-69/3 | 89 < A ≤ 100 | 79 < B ≥ 89 | 69 ≤ C ≤ 79 | D < 69 |

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Variabel bebas penelitian ini adalah sarapan pagi (X). Sarapan sendiri memiliki definisi sebagai makanan yang dikonsumsi sebelum atau saat akan memulai aktivitas sehari-hari, sesudah bangun tidur tidak kurang dari 2 jam setelah, maksimal sampai jam 10.00 serta

menambahkan pemasukan 20-35% kalori dari kebutuhan sehari-hari (Hanifah & Pujiyanto, 2022). Menu yang dikonsumsi saat sarapan pagi harus mengandung gizi sehingga dapat menyuplai karbohidrat, protein, lemak, serta vitamin (Munif, 2021). Perlu dicatat pula sarapan pagi yang disesuaikan dapat membantu individu menjaga kebiasaan makanan sehat secara berkelanjutan (Amiri et al., 2023). Menurut Zahra et al. (2024) indikator sarapan pagi yang baik dapat dilihat dari ketersediaan sarapan, waktu sarapan, jenis sarapan.

Untuk mengetahui distribusi variabel penelitian melalui interval dari setiap kategori dengan rumus panjang kelas interval yaitu range dibagi banyak kelas atau kategori (Sudjana dalam Ananda & Fadhli, 2018).

Tabel 3.1 Tanggapan Responden Tentang Sarapan Pagi

| Variabel | Kategori | Frekuensi | Persentase |
|--------------|---------------|-----------|------------|
| Sarapan pagi | Tidak pernah | 3 | 2% |
| | Jarang | 62 | 50% |
| | Kadang-kadang | 5 | 4% |
| | Sering | 27 | 22% |
| | Selalu | 27 | 22% |
| Total | | 124 | 100% |

Hasil penelitian terhadap 124 responden yang ditampilkan pada tabel 3.2 bahwa 3 peserta didik (2%)

tidak pernah sarapan pagi, 62 peserta didik (50%) jarang sarapan pagi, 5 peserta didik (4%) kadang-kadang sarapan pagi, 27 peserta didik (22%) sering sarapan pagi, dan 27 peserta didik (22%) selalu sarapan pagi. Berdasarkan hasil tersebut maka dari 124 peserta didik 54% memiliki kebiasaan sarapan pagi yang kurang baik dan 46% memiliki kebiasaan sarapan pagi baik.

Berdasarkan penjelasan diatas 54% peserta didik melewatkan sarapan pagi. Banyak hal yang menjadi faktor penyebab melewatkan sarapan pagi. Menurut PURNAWINADI et al. (2020) kemampuan finansial, tidak terdapat kesempatan sarapan, terlambat bangun pagi, bahkan mengeluh akan sakit perut apabila sarapan pagi. Padahal saat kita melewatkan sarapan pagi akan memunculkan berbagai dampak buruk. Dampak buruk tersebut menurut Ratu Hani (2016) diantaranya dapat mengganggu sistem metabolisme tubuh, perut kosong berarti tidak ada asupan energi, dan mengganggu konsentrasi.

Konsentrasi belajar merupakan kemampuan pemusatan pikiran dan

perhatiannya terhadap aktivitas belajar, pemusatan tersebut akan tertuju pada isi, bahan ajar, dan proses pembelajaran (Sati & Sunarti, 2021). Penting bagi peserta didik untuk mengembangkan keterampilan konsentrasi sebagai bagian integral dari strategi belajar mereka. Sari et al. (2023) menyatakan salah satu prasyarat agar peserta didik dapat belajar dan berhasil mencapai tujuan adalah konsentrasi, selain itu prestasi belajar juga ditentukan konsentrasi atau tidaknya peserta didik saat pembelajaran. Pada penelitian ini konsentrasi belajar menjadi variabel terikat (Y1). Berikut gambaran jawaban responden pada kuesioner konsentrasi:

Tabel 3.2 Tanggapan Responden Tentang Konsentrasi Belajar

| Variabel | Kategori | Frekuensi | Persentase. |
|-------------------------|---------------|-----------|-------------|
| Konsentrasi belajar PKN | Tidak pernah | 3 | 2% |
| | Jarang | 72 | 58% |
| | Kadang-kadang | 47 | 38% |
| | Sering | 1 | 1% |
| | Selalu | 1 | 1% |
| Total | | 124 | 100% |

Hasil penelitian konsentrasi belajar PKN terhadap 124 peserta didik pada tabel 3.3 bahwa 3 peserta didik (2%) tidak pernah konsentrasi, 72 peserta didik (58%) jarang konsentrasi, 47 peserta didik (38%)

kadang-kadang konsentrasi, 1 peserta didik (1%) sering konsentrasi, dan 1 peserta didik (1%) selalu konsentrasi. Jadi sebanyak 94% dari 124 peserta didik konsentrasi belajar dalam kategori tidak baik dan 6% dalam kategori baik.

Peserta didik berkonsentrasi atau tidaknya dapat dilihat dari terdapat perhatian pada materi pembelajaran, menanggapi materi yang diajarkan, gerakan anggota badan sesuai dengan arahan guru, menerapkan pengetahuan yang didapat, bisa mengemukakan gagasan, kesigapan pengetahuan yang didapat segera muncul saat dibutuhkan, tertarik pada mata pelajaran, dan tidak bosan (PURNAWINADI et al., 2020). Saat pembelajaran berlangsung konsentrasi peserta didik berperan penting dalam mengingat, melanjutkan, mengembangkan materi yang telah diterima sehingga dapat mengoptimalkan prestasinya (Ilahi et al., 2022).

Prestasi belajar peserta didik diukur melalui hasil belajar, yang menggambarkan sejauh mana mereka memahami dan menerapkan materi yang diajarkan. Hasil belajar

memiliki makna kemampuan yang diperoleh sesudah mengikuti kegiatan belajar (Susanto, 2019). Jadi titik akhir dari suatu proses pembelajaran adalah hasil belajar dari proses belajar itu sendiri. Seorang peserta didik dikatakan berhasil apabila telah mencapai tujuan pembelajaran dan evaluasi adalah salah satu cara untuk mencari tahu hasil belajar apakah telah sesuai tujuan pembelajaran (Susanto, 2019). Salah satu hasil belajar yaitu kemampuan aktual dapat diukur secara langsung berupa Ujian Akhir Semester (UAS) (Sari et al., 2023). Berikut adalah hasil evaluasi PKN peserta didik gugus Srikandi melalui UAS:

Tabel 3.3 Hasil Ujian Akhir Semester (UAS) PKN peserta didik kelas 5 Gugus Srikandi

| Variabel | Kategori | % interval | Frek |
|-------------------|----------|---------------------|------|
| Hasil belajar PKN | A | $89 < A \leq 100$ | 5 |
| | B | $79 < B \leq 89$ | 32 |
| | C | $69 \leq C \leq 79$ | 21 |
| | D | $D < 69$ | 66 |
| Total | | | 124 |

Pada tabel diatas diketahui bahwa hasil belajar PKN terdapat 5 peserta didik (4%) dalam kategori A, 32 peserta didik (25,8%) dalam kategori B, 21 peserta didik (16,9%) dalam kategori C, dan 66 peserta didik (53,2%) dalam kategori D.

Telah dijelaskan hasil belajar dipengaruhi oleh konsentrasi belajar, namun terdapat beberapa hal yang turut serta mempengaruhi hasil belajar. Dalyono didalam (Assaidah et al., 2023) menyatakan hasil belajar berkaitan dengan faktor internal dan eksternal. Faktor internal yaitu faktor yang berasal dari dalam diri manusia meliputi fisiologis dan psikologis (intelegensi, minat dan motivasi, cara belajar). Faktor eksternal yaitu faktor dari luar diri peserta didik, diantaranya keluarga, sekolah, dan masyarakat.

Selanjutnya dilakukan uji normalitas dan homogenitas. Uji normalitas yang digunakan adalah tes normalitas Kolmogorov-smirnov. Dasar penarikan kesimpulan yaitu apabila nilai signifikansi $>$ dari 0,05 maka data tersebut berdistribusi normal namun apabila sebaliknya jika signifikansi $<$ 0,05 maka data tersebut tidak berdistribusi normal (Nuryadi et al., 2017). Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan SPSS 25, maka data yang diperoleh sebagai berikut:

Tabel 3.4 Uji Normalitas

| One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test | | | | |
|----------------------------------------|----------------|-------------------|---------------------|-------------------|
| | | Sarapan pagi | Konsentrasi belajar | Hasil belajar |
| N | | 124 | 124 | 124 |
| Normal Parameters ^a | Mean | 19.73 | 34.90 | 68.95 |
| | Std. Deviation | 5.374 | 5.646 | 12.463 |
| Most Extreme Differences | Absolute | .280 | .101 | .132 |
| | Positive | .280 | .098 | .132 |
| | Negative | -.111 | -.101 | -.111 |
| Test Statistic | | .280 | .101 | .132 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | | .000 ^c | .003 ^c | .000 ^c |
| a. Test distribution is Normal. | | | | |
| b. Calculated from data. | | | | |
| c. Lilliefors Significance Correction. | | | | |

Dapat dilihat pada tabel 3.5 nilai signifikansi pada variabel sarapan pagi sebesar 0,000, variabel konsentrasi belajar 0,003, dan variabel hasil belajar 0,000. Berdasarkan ketiga nilai signifikansi, dapat dinyatakan ketiga variabel tersebut memiliki nilai signifikansi < 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data ketiga variabel tersebut berdistribusi tidak normal.

Uji selanjutnya adalah uji homogenitas menggunakan uji *Levene* dengan SPSS 25. Dasar pengambilan keputusan pada uji homogenitas ini apabila nilai signifikansi < 0,05, maka dikatakan varian dari dua atau lebih kelompok tidak sama, sebaliknya apabila nilai signifikansi > 0,05 varian dari dua atau lebih kelompok populasi data adalah sama (Nuryadi et al., 2017). Berdasarkan hasil uji

homogenitas menggunakan SPSS 25, didapatkan hasil:

Tabel 3.5 Uji Homogenitas

| Test of Homogeneity of Variances | | | | | |
|----------------------------------|--------------------------------------|------------------|-----|--------|------|
| | | Levene Statistic | df1 | df2 | Sig. |
| Konsentrasi belajar | Based on Mean | on.694 | 16 | 104 | .794 |
| | Based on Median | on.669 | 16 | 104 | .818 |
| | Based on Median and with adjusted df | on.669 | 16 | 78.868 | .815 |
| | Based on trimmed mean | on.711 | 16 | 104 | .778 |
| Hasil belajar | Based on Mean | on1.390 | 16 | 104 | .161 |
| | Based on Median | on.945 | 16 | 104 | .522 |
| | Based on Median and with adjusted df | on.945 | 16 | 90.862 | .522 |
| | Based on trimmed mean | on1.345 | 16 | 104 | .185 |

Berdasarkan output diatas diketahui nilai signifikansi konsentrasi belajar dan hasil belajar > 0,05, maka tidak ada perbedaan yang signifikansi dalam varians antar kelompok untuk variabel konsentrasi dan hasil belajar. Hal ini berarti asumsi homogenitas terpenuhi.

Setelah melakukan uji normalitas dan homogenitas, langkah berikutnya adalah melanjutkan dengan uji hipotesis. Pada uji hipotesis penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon Signed-Rank* dan uji *Friedman*. Berikut hasil uji *Wilcoxon Signed-Rank* dengan dasar

pengambilan keputusan apabila nilai sinifikasi $< 0,05$, maka hipotesis diterima dan apabila nilai signifikansi $> 0,05$, maka hipotesis ditolak (Endra, 2017):

Tabel 3.6 Uji Non Parametrik Wilcoxon Singned-Rank Test Pengaruh Sarapan Pagi terhadap Konsentrasi Belajar

| Test Statistics ^a | |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| | Konsentrasi belajar – Kebiasaan sarapan pagi baik dan tidak baik |
| Z | -9.670 ^b |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | .000 |
| a. Wilcoxon Signed Ranks Test | |
| b. Based on negative ranks. | |

Berdasarkan hasil perhitungan *Wilcoxon Singed Rank Test*, pada tabel diatas dapat dilihat bahwa nilai signifikansi 0,000 di mana kurang dari batas kritis penelitian 0,05 sehingga keputusan hipotesis adalah H_{a1} diterima dan H_{01} ditolak yang berarti terdapat pengaruh yang signifikansi antara sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar PKN peserta didik kelas 5 Gugus Srikandi Kecamatan Gunungpati Kota Semarang.

Tabel 3.7 Uji Non Parametrik Wilcoxon Signed-Rank Test Pengaruh Sarapan Pagi terhadap Hasil Belajar

| Test Statistics ^a | |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------|
| | Hasil belajar - Kebiasaan sarapan pagi baik dan tidak baik |
| Z | -9.670 ^b |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | .000 |
| a. Wilcoxon Signed Ranks Test | |
| b. Based on negative ranks. | |

Pada tabel 3.8 menunjukkan hasil perhitungan nilai sinifikasi 0,000 $< 0,05$ sehingga keputusan hipotesis adalah H_{02} ditolak dan H_{a2} diterima yang berarti terdapat pengaruh yang signifikansi antara sarapan pagi terhadap hasil belajar PKN peserta didik kelas 5 gugus Srikandi kecamatan Gunungpati kota Semarang.

Uji hipotesis selanjutnya terdapat uji *Friedman* dengan dasar pengambilan keputusan apabila nilai signifikansi $< 0,05$, maka terdapat perbedaan yang signifikansi dan sebaliknya apabila nilai singifikasi $> 0,05$ maka tidak terdapat perbedaan yang signifikansi (Endra, 2017). Berikut hasil uji *Friedman* dengan SPSS 25:

Tabel 3.8 Uji Friedman Pengaruh Sarapan Terhadap Konsentrasi DAN Hasil Belajar

| Test Statistics ^a | |
|------------------------------|---------|
| N | 124 |
| Chi-Square | 248.000 |
| df | 2 |
| Asymp. Sig. | .000 |
| a. Friedman Test | |

Berdasarkan tabel 3.9 nilai signifikansi didapatkan sebesar 0,000 $< 0,05$ sehingga pengambilan keputusan hipotesis H_{03} ditolak dan H_{a3} diterima yang berarti terdapat

pengaruh yang signifikan antara sarapan pagi terhadap konsentrasi dan hasil belajar peserta didik kelas 5 gugus Srikandi kecamatan Gunungpati Kota Semarang.

E. Kesimpulan

Bersumber pemerolehan hasil dan data yang telah ada, karena nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ H_{01} ditolak dan H_{a1} diterima sehingga terdapat pengaruh yang signifikan antara sarapan dengan konsentrasi belajar PKN peserta didik kelas 5 gugus Srikandi kecamatan Gunungpati kota Semarang. Selanjutnya karena nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ maka H_{02} ditolak dan H_{a2} diterima sehingga terdapat pengaruh yang signifikansi antara sarapan pagi terhadap hasil belajar PKN peserta didik kelas 5 gugus Srikandi kecamatan Gunungpati kota Semarang. Untuk H_{03} ditolak dan H_{a3} diterima karena nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara sarapan pagi terhadap konsentrasi dan hasil belajar PKN peserta didik kelas 5 gugus Srikandi kecamatan Gunungpati kota Semarang. Sarapan yang sehat dan teratur terbukti membantu

meningkatkan fokus dan kinerja akademik. Oleh karena itu penting bagi setiap peserta didik untuk tidak mengabaikan sarapan sebelum memulai aktivitas belajar

Penelitian ini telah berhasil mengidentifikasi bahwa sarapan pagi berpengaruh pada konsentrasi dan hasil belajar PKN peserta didik kelas 5 gugus Srikandi kecamatan Gunungpati kota Semarang. Namun, penting untuk diakui bahwa hasil penelitian ini memiliki keterbatasan pada hal generalisasi dimana penelitian ini dilakukan dalam konteks yang sangat spesifik sehingga tidak dapat diterapkan secara langsung pada situasi berbeda.

Untuk kegiatan-kegiatan selanjutnya yang berfokus pada pengaruh sarapan pagi terhadap konsentrasi dan hasil belajar PKN peneliti dapat mempertimbangkan faktor lain yang mempengaruhi konsentrasi dan hasil belajar PKN serta perbaikan yang perlu. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber inspirasi bagi penelitian lanjutan yang relevan.

DAFTAR PUSTAKA

- Amiri, M., Li, J., & Hasan, W. (2023). Personalized Flexible Meal Planning for Individuals With Diet-Related Health Concerns: System Design and Feasibility Validation Study. *JMIR Formative Research*, 7. <https://doi.org/10.2196/46434>
- Ananda, R., & Fadhli, M. (2018). *Statistik Pendidikan (Teori Dan Praktik Dalam Pendidikan)*. CV. Widya Puspita.
- Assaidah, I., Nurkholis, & Rinto. (2023). PENERAPAN MODEL PROJECT BASED LEARNING PADA MATERI SIKLUS AIR UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SISWA KELAS V SD. *Jurnal Ilmiah PGSD FKIP Universitas Mandiri*, 4784–4794.
- Deeng, L. R., Katuuk, D. A., & Tumurang, H. J. (2021). Penerapan Model Pembelajaran Role Playing Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Bahasa Indonesia di Kelas V SD GMIM V Tomohon. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 2(2), 1–13.
- Endra, F. (2017). *Pedoman Metodologi Penelitian (Statistika Praktis)*. Zifatama Jawara.
- Hanifah, K. N., & Pujiyanto, T. (2022). Hubungan Asupan Energi Dan Protein Sarapan Pagi Kecamatan Bendo Kabupaten Magetan. 01(02), 305–310.
- Ilahi, A., Maraguna, T., Nurbaiti, & Theresia, M. (2022). Upaya Meningkatkan Konsentrasi Belajar Example Nonexample Kelas V Sd Negeri 200302 Padangsidempuan. *JIPDAS (Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar) Institut Pendidikan Tapanuli Selatan*, 2(3), 7–16.
- Irfan, S. M., & Irfan, S. F. (2021). Influence of Having Breakfast on Happiness and Attention-Concentration among High School Students. *European Journal of Medical and Health Sciences*, 3(2), 111–116. <https://doi.org/10.24018/ejmed.2021.3.2.775>
- Maria, S., Ginting, D., & Gizi, J. (2015). PERBEDAAN PRESTASI BELAJAR BERDASARKAN ENERGI SARAPAN, STATUS GIZI (IMT/U), TINGKAT PENDIDIKAN IBU dan TINGKAT PENDAPATAN KELUARGA di SD NEGERI 40 KECAMATAN PONTIANAK UTARA PROVINSI KALIMANTAN BARAT. 7(1), 33.
- Masrikhiyah, R., & Octora, M. iqbal. (2020). Pengaruh Kebiasaan Sarapan Dan Status Gizi Remaja Terhadap Prestasi Belajar. *Jurnal Ilmiah Gizi Dan Kesehatan (JIGK)*, 2(01), 23–27. <https://doi.org/10.46772/jigk.v2i01.256>
- Munif, A. (2021). Perbedaan Konsentrasi Siswa Yang Sarapan Dengan Siswa Yang Tidak Sarapan di Sekolah Dasar Negeri Bulay 2 Kecamatan Galis Pamekasan Tahun 2017. 4(3), 138–145.
- Nuryadi, Astuti, T. D., Utami, E. S., & M. Budiantara. (2017). *Dasar-Dasar Statistik Penelitian*. SIBUKU MEDIA.
- Ola, I. M. B., & Kumala, M. (2023). Pengaruh sarapan terhadap tingkat konsentrasi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. *Tarumanagara Medical Journal*, 5(1), 75–81. <https://doi.org/10.24912/tmj.v5i1.23431>
- Parwati, Y., Putri, N., & Nugraha, Y. (2023). Efektivitas Pembelajaran Pendidikan Pancasila Dalam

- Meningkatkan Civic disposition Siswa Pada Kurikulum Merdeka. *De Cive: Jurnal Penelitian Pendidikan Pancasila Dan Kewarganegaraan*, 3(9), 310–316.
- PERGIZI PANGAN INDONESIA. (2023). *TEMA PEKAN SARAPAN NASIONAL (PESAN) 2023*. PERGIZI PANGAN INDONESIA.
- PURNAWINADI, Gede, I., LOTULUNG, & Vike, C. (2020). KEBIASAAN SARAPAN DAN KONSENTRASI BELAJAR MAHASISWA. *Nutrix Journal*. <https://ejournal.unklab.ac.id/index.php/nutrix/article/view/429>
- Ratu Hani. (2016). *Sarapan Praktis Untuk Sebulan*. Demedia.
- Sam, N. F., & Adhani, A. (2024). Hubungan Kebiasaan Sarapan Anak dengan Hasil Belajar Psikomotorik Siswa Di Sekolah SMP Negeri 01 Sebatik. 4–11.
- Sari, I. P., Afriyanti, E., & Oktarina, E. (2023). *Kecanduan Gadget Dan Efeknya Pada Konsentrasi Belajar* (E. Afriyanti (ed.)). Penerbit Adap.
- Sati, L., & Sunarti, V. (2021). The Relationship between Learning Concentration and Learning Outcomes of Students at LKP Hazika Education Center. *SPEKTRUM: Jurnal Pendidikan Luar Sekolah (PLS)*, 9(4), 531. <https://doi.org/10.24036/spektrumpls.v9i4.113946>
- Sonno, J. W. (2020). Korelasi kebiasaan sarapan pagi dengan hasil belajar siswa sekolah dasar. *Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan*, 8(2), 181–186.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Susanto, A. (2019). *Teori Belajar & Pembelajaran di Sekolah Dasar*. Kencana Prenadamedia Grup.
- Syaadah, R., Ary, M. H. A. A., Silitonga, N., & Rangkuty, S. F. (2023). Pendidikan Formal, Pendidikan Non Formal Dan Pendidikan Informal. *Pema (Jurnal Pendidikan Dan Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 2(2), 125–131. <https://doi.org/10.56832/pema.v2i2.298>
- UNICEF. (2020). COVID-19: Laporan baru UNICEF mengungkap setidaknya sepertiga anak sekolah di seluruh dunia tidak dapat mengakses pembelajaran jarak jauh selama sekolah ditutup. UNICEF.
- Wijayanti, E. (2023). *Sarapan, Bolehkah Dilewatkan*. Kementerian Kesehatan.
- Zahra, C., Wikanti, A., Said, I., & Khairunnisa, A. (2024). *Media Gizi Ilmiah Indonesia Hubungan Kebiasaan Sarapan, Kualitas Tidur, dan Body Image dengan Indeks Massa Tubuh/Umur Remaja di SMAN 32 Jakarta The Relationship between Breakfast Habits, Sleep Quality, and Body Image with Body Mass Index for Age in Adoles*. 2(10), 1–10.