

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Sarapan Pagi

Sarapan pagi menurut (Muhada, 2024: 10) pada dasarnya adalah kegiatan memakan makanan di pagi hari sebelum memulai kegiatan sehari-hari dan juga sarapan sangat penting terutama untuk anak-anak Sekolah Dasar agar bisa mendukung berbagai kegiatan di lingkungan sekolah. Dalam faktanya bahwasannya tidak semua siswa selalu melaksanakan sarapan pagi sehingga kebanyakan dari mereka selalu merasakan penurunan konsentrasi sehingga menyebabkan pembelajaran maupun aktivitas lainnya menjadi terganggu dan tidak efektif. Sarapan pagi juga mempunyai banyak manfaat dalam tubuh setiap individu. Dalam penelitian yang lain juga menyebutkan hal yang sama tentang pengertian dari sarapan pagi oleh (Anwar et al., 2022: 15) yang juga menyatakan bahwa sarapan masih menjadi salah satu bentuk masalah yang terjadi pada anak-anak di Indonesia. Sekurang-kurangnya tujuh dari sepuluh anak di Indonesia tidak sarapan pagi sebelum beraktivitas dengan alasan yang beragam.

Menurut (Ma'arif et al., 2020: 13) menyatakan bahwa sarapan pagi adalah suplai energi yang baik bagi otak sehingga membuat lebih konsentrasi dan dapat membuat siswa menjadi lebih aktif juga di

sekolahan, dan apabila setiap anak-anak sudah terbiasa melakukan sarapan pagi maka akan sangat berpengaruh terhadap kecerdasan otak, konsentrasi maupun keaktifan siswa itu sendiri. Pengertian sarapan pagi yaitu bahwa sarapan pagi adalah aktivitas mengonsumsi makanan bergizi yang seimbang yang idealnya memenuhi sekitar 20%-25% dari keseluruhan total kebutuhan energi, dan dilakukan biasanya dilakukan hanya pada pagi hari sebelum anak memulai proses pembelajaran.

Bagi peserta didik, sarapan pagi berperan sangat penting dalam memenuhi kebutuhan energi untuk menjalani berbagai aktivitas serta mendukung dalam peningkatan konsentrasi dan kemampuan daya ingat, karena kemampuan daya ingat itu nantinya akan berpengaruh ketika dalam menerima pembelajaran. Maka dari itu sarapan pagi memang diharuskan untuk dilaksanakan karena banyak sekali manfaat yang terkandung dalam sarapan pagi sehingga ketika dalam melaksanakan proses kegiatan belajar semua terealisasi dengan baik (Alfina et al., 2022: 12).

Pentingnya sarapan pagi menjadi hal yang sedemikian sangat penting bagi kalangan semua orang salah satunya yaitu sarapan untuk anak sekolah dasar, perlu diketahui bahwa sarapan pagi adalah konsumsi makanan yang dilakukan pada pagi hari sebelum melakukan aktivitas. Kegiatan sarapan pagi memiliki peranan yang sangat penting sebagai upaya dalam mengisi kembali energi tubuh setelah sepanjang malam tidak menerima asupan pangan, secara umum, sarapan di artikan sebagai

kegiatan makan dan minum yang dilaksanakan biasanya pada rentang waktu kisaran pukul 06.00 hingga 06.59 pagi hari menurut pakar ahli gizi internasional yang juga melalui kebiasaan sarapan, individu memperoleh kesempatan dalam pembelajarannya seperti menjadi lebih konsentrasi dan aktif menurut (Rosyadi, 2024: 15).

Keberhasilan pembelajaran di jenjang sekolah dasar sangat bergantung pada tingkat ketertiban peserta didik dalam proses belajar, dan yang tercermin melalui keaktifan dan kemampuan siswa dalam memusatkan perhatian selama kegiatan pembelajaran berlangsung. Pada saat melaksanakan kegiatan proses pembelajaran di kelas VI, keaktifan dan konsentrasi yang memadai menjadi adanya prasyarat yang penting bagi adanya siswa itu untuk memahami konsep, dan melakukan pengamatan terhadap fenomena, serta dapat mengembangkan kemampuan dalam segala hal aktivitasnya (Carew et al., 2022: 19)

Sarapan pagi merupakan asupan makanan yang dikonsumsi pada awal hari sebagai bagian dari rutinitas yang sangat penting sebelum seseorang melanjutkan berbagai aktivitas lainnya seperti pembelajaran, sarapan pagi juga dapat meningkatkan kapasitas konsentrasi serta keaktifan dalam belajar dengan adanya sarapan tingkat konsentrasi dan keaktifan menjadi lebih meningkat, dan juga sarapan pagi sudah menjadi sebuah keharusan bagi semua orang menurut (Aula, 2023: 17). Hal ini juga dinyatakan oleh (Nursasi et al., 2023) menyatakan bahwa sarapan pagi juga

bisa dikatakan sebagai kegiatan yang sangat penting untuk semua orang salah satunya adalah untuk siswa sekolah dasar sebelum melakukan aktivitasnya, sarapan pagi dianggap sangat efektif sehingga dapat membuat siswa menjadi lebih konsentrasi dan lebih aktif dalam menerima pembelajaran.

Berdasarkan dari beberapa hasil teori sehingga membentuk kesimpulan terkait adanya pengaruh sarapan pagi terhadap keaktifan serta konsentrasi maka didapat adalah bahwa sarapan pagi merupakan aktivitas yang dimana sangat penting dilakukan karena berperan dalam mendukung kesiapan fisik kognitif pada siswa sekolah dasar, dikarenakan mampu meningkatkan keaktifan, konsentrasi. Serta kebiasaan tidak melakukan sarapan pagi yang masih banyak terjadi sehingga berpotensi menurunkan kualitas proses pembelajaran.

a. Tujuan Sarapan Pagi

Tujuan sarapan pagi yang di kemukakan oleh (Juli et al., 2023: 16) adalah sebagai berikut :

- 1) Sarapan dapat memenuhi sebagian kebutuhan gizi harian yang terkandung sekitar antara 15% hingga 30%, sehingga dapat meningkatkan konsentrasi, keaktifan, dan juga lebih produktif.
- 2) Dengan adanya sarapan pagi membuat siswa siap dalam menerima pembelajaran di sekolahan secara terarah, konsentrasi, dan aktif serta produktivitas.

Berdasarkan penelitian yang dikemukakan oleh (Pitri Yola, 2025: 21) juga berpendapat yang sama tentang tujuan dari adanya sarapan pagi adalah sebagai berikut:

- 1) Dapat mencegah efek negative dari melewatkan sarapan pagi (seperti halnya meningkatkan kemampuan belajar, energi juga menjadi terpenuhi, dapat beraktivitas secara optimal.
- 2) Dapat menjaga prestasi akademik yaitu seperti mampu meningkatkan kognitif, meningkatkan capaian akademik siswa tersebut.
- 3) Mampu mendukung fungsi kognitif dan konsentrasi belajar contohnya mampu mempertahankan fungsi kognitif, kemampuan dalam fokus, membantu siswa mempertahankan konsentrasi selama belajar.

Berdasarkan Kesimpulan yang di dapat dari tujuan sarapan pagi adalah dapat disimpulkan bahwa sarapan pagi dapat meningkatkan keaktifan, konsentrasi, serta produktivitas, dan membantu siswa lebih fokus dan terarah selama proses pembelajaran berlangsung. Selain itu sarapan pagi juga ikut berkontribusi dalam mendukung fungsi kognitif dan menjaga capaian prestasi akademik, sehingga menjadi salah satu faktor penting dalam menunjang keberhasilan belajar siswa di jenjang sekolah dasar.

b. Manfaat Sarapan Pagi

Sarapan pagi juga memiliki beberapa manfaat sebagai penopang dalam proses pembelajaran dan juga mempunyai beberapa fungsi yang dapat memelihara ketahanan fisik, mempertahankan daya tahan saat bekerja dan meningkatkan produktivitas kerja, makan pagi bagi anak-anak sekolah juga dapat meningkatkan konsentrasi belajar menjadi lebih baik. Hal ini diungkapkan oleh (Hantia, 2021: 19) yang menyatakan bahwa manfaat sarapan pagi antara lain:

- 1) Sarapan pagi menyediakan beberapa kandungan diantaranya karbohidrat yang siap digunakan untuk meningkatkan kadar gula darah. Dengan adanya kadar gula maka akan terjamin normal, dan konsentrasi kerja bisa menjadi lebih baik sehingga berdampak positif untuk meningkatkan produktivitas.
- 2) Pada dasarnya sarapan pagi juga akan memberikan kontribusi penting akan beberapa zat gizi yang sangat diperlukan tubuh seperti protein, lemak, vitamin dan mineral. Ketersediaan zat gizi ini bermanfaat untuk berfungsinya proses fisiologi dalam tubuh yang nantinya dapat membuat kondisi tubuh menjadi lebih konsentrasi dan aktif.

Adapun manfaat dari adanya sarapan pagi menurut (Talakua et al., 2024: 23) ada dua antara lain yaitu adalah:

- 1) Memberi energi untuk otak, sehingga dapat meningkatkan daya ingat konsentrasi serta membantu keaktifan sebelum tiba waktunya makan siang dan seterusnya.
- 2) Meningkatkan konsentrasi serta kecerdasan dan juga keaktifan pada peserta didik.

Berdasarkan dari beberapa teori tersebut dapat disimpulkan bahwa sarapan pagi berperan penting dalam menyediakan sumber energi awal, terutama melalui asupan karbohidrat yang membantu menjaga kestabilan tubuh sehingga mendukung fungsi keaktifan, konsentrasi, produktivitas. Serta dapat menjadikan tubuh untuk lebih bisa fokus berkonsentrasi dan membuat aktif ketika dalam proses pembelajaran berlangsung.

c. Dampak Tidak Sarapan Pagi

Menurut (Hamri Zahra & Suriani, 2024: 8) Adapun dampak yang terjadi jika tidak melakukan sarapan pagi adalah sebagai berikut:

- 1) Dapat menimbulkan rasa lemah, gangguan suasana hati, berkurangnya kemampuan dalam memusatkan perhatian maksudnya adalah menjadi tidak fokus.
- 2) Menurunnya konsentrasi dan keaktifan dalam proses belajar.
- 3) Dapat menyebabkan tubuh menjadi kekurangan asupan gizi yang diperlukan, dan dapat berdampak pada kondisi yang kurang

optimal, sehingga dapat memengaruhi kemampuan dalam belajar dan konsentrasi serta keaktifan.

Adapun menurut (Zhang et al., 2024: 12) dampak tidak sarapan pagi adalah sebagai berikut:

- 1) Dapat menurunkan kemampuan kognitif dan emosional pada siswa.
- 2) Menyebabkan nilai akademik menjadi lebih rendah.

Berdasarkan dari adanya dampak tidak sarapan pagi yang terjadi dapat disimpulkan bahwa kebiasaan sarapan dan tidak sarapan pagi berindikasi negatif terhadap kondisi fisik, serta akademik siswa, serta dapat menurunkan kemampuan kognitif dan emosional serta capaian akademik yang dimana bisa dikatakan rendah. Dampak yang terjadi lainnya juga dapat menyebabkan penurunan pemfokusan siswa dan kurangnya terlibatan pada siswa ketika pembelajaran sedang berlangsung.

d. Aspek-Aspek Sarapan pagi

Menurut (Muchammad, 2021: 11) menyatakan bahwa aspek adalah suatu dimensi yang dimana dimensi tersebut menggambarkan karakteristik khusus dari suatu variabel yang digunakan sebagai dasar dalam penyusunan indikator dalam pengukuran. Adapun aspek-aspek yang terkandung dalam aspek sarapan pagi berdasarkan teori (Doloksaribu, 2024: 7) menyatakan terdapat 4 indikator dalam sarapan

pagi diantaranya yaitu waktu pelaksanaan sarapan pagi, frekuensi atau kebiasaan sarapan pagi, jumlah atau porsi, kebiasaan dan kesadaran sarapan pagi.

Berdasarkan kesimpulan yang didapat adalah bahwa penentuan aspek dalam suatu variabel memiliki peran penting sebagai satuan konseptual dalam penyusunan setiap indikator pengukuran yang terarah dan sistematis. Dengan begitu sarapan pagi tidak hanya sebagai aktivitas makan dipagi hari, melainkan sebagai perilaku yang baik, aspek sarapan pagi dapat dikatakan sebagai konstruk yang tersusun atas sejumlah pengukuran yang relevan.

e. Pengaruh Sarapan Pagi terhadap Keaktifan Siswa

Keaktifan siswa menurut (Ningsih & Berek, 2023: 15) adalah membuat pembelajaran berjalan sesuai dengan perencanaan pembelajaran yang sudah disusun oleh guru, bentuk keaktifan siswa dapat berbentuk aktivitas pada dirinya sendiri atau aktivitas dalam suatu kelompok. Keaktifan siswa sangat berpengaruh pada proses perkembangan berpikir, emosi, dan sosial. Keaktifan siswa dalam pembelajaran adalah merupakan contoh wujud semangat dan antusiasme dalam mengikuti pembelajaran. Selain itu, siswa yang aktif di dalam kelas dapat dijadikan indikator bahwa mereka sudah siap mengikuti pembelajaran. Kemudian istilah ini juga merujuk pada pengaruh sarapan pagi terhadap keaktifan siswa yang mengacu pada

keterkaitan ataupun konsekuensi yang muncul akibat kebiasaan sarapan terhadap tingkat partisipasi siswa, ketajaman dalam pembelajaran, dorongan belajar, serta adanya keterlibatan dalam diri setiap siswa.

Dengan demikian sarapan pagi dimaksudkan dapat ditujukan sebagai faktor esensial dalam menunjang keaktifan pada peserta didik di lingkungan sekolah, baik dari segi kognitif, fisik, maupun proses pembelajaran. Asupan pada sarapan pagi yang bergizi juga dapat berperan tidak hanya dalam pemenuhan kebutuhan energi tubuh, akan tetapi dalam meningkatkan kesiapan siswa dalam ikut berpartisipasi secara optimal dalam proses pembelajaran. Oleh karena itu sarapan dapat menunjang keterlibatan siswa dalam aktivitas akademik (Hazizah et al., 2024: 8).

Selain itu juga penelitian yang dilakukan oleh (Yao et al., 2019: 22) terhadap data yang berkelanjutan berskala besar yang mengindikasikan bahwa aturan dalam mengonsumsi sarapan pagi berhubungan positif dengan capaian akademik yang lebih tinggi. Peserta didik yang membiasakan diri sarapan pagi setiap hari menunjukkan tingkat pencapaian kognitif yang secara signifikan lebih baik dibandingkan dengan mereka yang tidak konsisten dalam sarapan, sehingga ditegaskan bahwa kebiasaan sarapan pagi tidak hanya berdampak pada aktivitas pembelajaran sehari-hari, akan tetapi

juga berperan dalam mendukung perkembangan kognitif dalam waktu yang jangka panjang.

Berdasarkan pemaparan tersebut, dapat disimpulkan bahwa keaktifan siswa merupakan indikator yang penting yang mencerminkan kesiapan, keterlibatan, serta antusiasme siswa dalam mengikuti proses pembelajaran, keaktifan juga tidak hanya berpengaruh terhadap perkembangan aspek kognitif, emosional, akan tetapi juga menjadi penanda efektifnya pelaksanaan pembelajaran yang sesuai dengan perencanaan pendidik. Sarapan pagi juga dikatakan sebagai faktor pendidikan yang baik dan sistematis.

f. Pengaruh Sarapan Pagi terhadap Konsentrasi Siswa

Menurut (Damastuti et al., 2025: 4) terkait adanya pengaruh sarapan pagi terhadap konsentrasi siswa mengindikasikan bahwa sarapan pagi ternyata memiliki peran penting dalam menjaga dan mendukung fungsi kognitif, seperti halnya daya ingat dan kemampuan dalam pemecahan masalah. Hal ini dikarenakan sarapan pagi mampu memberikan pengaruh yang signifikan yang memperkuat bukti mengenai adanya pengaruh positif sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar. Peningkatan tingkat konsentrasi juga memungkinkan siswa untuk memusatkan perhatian secara lebih dan optimal dalam memahami materi pembelajaran. Maka dari itu sarapan pagi diperuntukan untuk selalu dilaksanakan dikarenakan banyak sekali

pengaruh yang didapat dari adanya sarapan pagi salah satunya dapat membuat konsentrasi.

Pengaruh sarapan pagi terhadap konsentrasi menurut (Rohmah et al., 2023: 18) bahwasannya menyatakan konsentrasi belajar dapat ditingkatkan melalui berbagai upaya, salah satu upaya yang dilakukan adalah dengan melakukan kebiasaan sarapan pagi, konsentrasi juga memiliki banyak peranan penting untuk memberikan kemudahan dalam proses pembelajaran. Maka dari itu siswa perlu mempunyai tingkat konsentrasi yang baik agar dalam proses pembelajaran dapat berjalan secara efektif dan mencapai tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan. Sarapan pagi juga sebaiknya sebisa mungkin harus dilaksanakan setiap harinya karena sarapan pagi mempunyai pengaruh yang signifikan yang membuat proses kegiatan pembelajaran menjadi lebih mudah diakses. Dampak sarapan pagi juga tercermin dalam setiap capaian proses hasil belajar yang dilakukan.

Menurut (Awaliyah et al., 2025: 21) dengan adanya sarapan pagi juga ternyata mempunyai pengaruh yang sangat besar terhadap konsentrasi siswa ketika sedang melakukan proses pembelajaran dan dari pernyataan yang dilakukan bahwa sarapan pagi terdapat pengaruh positif terhadap peningkatan konsentrasi belajar peserta didik, serta dapat mengindikasikan bahwa kebiasaan sarapan pagi mampu berkontribusi pada kesiapan fisik, akan tetapi juga berperan dalam

menunjang kemampuan yang kognitif siswa dalam mempertahankan fokus selama berlangsungnya proses pembelajaran.

Sarapan pagi bisa dikatakan juga sebagai pola konsumsi dimana peranan awal ini sangat penting bagi siswa sebelum memulai aktivitas sekolah. Selain itu juga ada beberapa pemanfaatan instrumen yang membahas pemanfaatan instrument berdasarkan pemanfaatan instrumen pengukuran yang objektif seperti tes konsentrasi dan observasi terhadap kinerja belajar yaitu menunjukkan adanya adanya hubungan positif antara kebiasaan mengonsumsi sarapan dan kemampuan siswa dalam mempertahankan fokus selama pembelajaran di kelas. Hasil tersebut memberikan bukti temuan yang relevan dan semakin menegaskan bahwa sarapan pagi berperan aktif dalam meningkatkan kapasitas perhatian yang dibutuhkan oleh siswa untuk menerima, mengolah, serta memahami informasi akademik secara optimal dalam hal sarapan pagi diperuntukan dan berpengaruh pada konsentrasi siswa. (Safitri et al., 2025: 24).

Pengaruh sarapan pagi terhadap konsentrasi siswa menurut (Siregar & Harahap, 2025: 19) yaitu menunjukkan adanya keterkaitan positif antara kebiasaan dalam mengonsumsi sarapan pagi dan tingkat konsentrasi belajar pada siswa di sekolah. Terdapat salah satu data empiris, yang sebagaimana ditunjukkan dalam penelitian mengungkapkan bahwasannya siswa yang secara konsisten sarapan

pagi memiliki kemampuan konsentrasi belajar yang lebih optimal dibandingkan dengan siswa yang kerap tidak melakukan sarapan, dengan hasil hubungan yang terbukti signifikan secara statistik.

Berdasarkan keseluruhan hasil temuan, dapat disimpulkan bahwa sarapan pagi memiliki peran yang signifikan dalam menunjang konsentrasi belajar siswa, Konsistensi dalam melakukan sarapan pagi terbukti dapat berkaitan erat dengan tingkat konsentrasi yang lebih baik, serta memahami materi pelajaran. Maka dari itu sarapan pagi tidak hanya berfungsi sebagai pemenuhan kebutuhan energy pada awal hari, akan tetapi sebagai faktor pendukung yang penting bagi efektivitas proses pembelajaran dan pencapaian dalam tujuan belajar.

g. Hubungan Sarapan Pagi dengan Keaktifan Siswa

Menurut (Prasetya & Sabitsa Elsa, 2023: 25) menyatakan bahwa sarapan pagi mengindikasikan bahwa kebiasaan rutinitas sarapan pagi memiliki hubungan dengan perilaku serta tingkat keterlibatan siswa dalam kegiatan pembelajaran di sekolah yang berdampak pada keaktifan belajar, yang termasuk kemampuan memusatkan perhatian, keterlibatan fisik, dan partisipasi dalam proses pembelajaran. Selain itu, siswa yang terbiasa sarapan pagi cenderung memiliki peluang yang lebih besar untuk menunjukkan tingkat keaktifan yang lebih baik dalam aktivitas belajar siswa.

Berdasarkan uraian diatas, kesimpulan yang didapatkan adalah bahwa kebiasaan sarapan pagi memiliki keterkaitan dengan tingkat keaktifan siswa dalam proses pembelajaran di sekolah. Rutinitas sarapan pagi berkontribusi terhadap peningkatan kesiapan belajar yang tercermin dalam kemampuan memusatkan perhatian, keterlibatan fisik, serta partisipasi aktif siswa selama kegiatan pembelajaran berlangsung.

h. Hubungan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Siswa

Kebiasaan sarapan pagi memiliki hubungan dengan tingkat konsentrasi siswa dalam proses kegiatan pembelajaran. Sarapan pagi juga berperan penting dalam mendukung kemampuan siswa untuk memusatkan perhatian, mempertahankan fokus pada tugas-tugas siswa dalam sekolah, serta meminimalkan pembelajaran yang berpotensi dalam faktor konsentrasi siswa (Budiawan et al., 2024: 12). Hal lain juga diungkapkan oleh (Sonno, 2020: 5) bahwasannya terdapat hubungan antara sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa, dimana dilakukan dapat membantu meningkatkan kinerja otak sehingga berpengaruh pada konsentrasi siswa yang menjadikan lebih fokus dan bias menangkap materi lebih baik.

Kesimpulan yang didapatkan dari hasil telaah diatas adalah bahwa kebiasaan sarapan pagi memiliki peran yang signifikan dalam menunjang konsentrasi belajar siswa selama proses pembelajaran

berlangsung, sarapan pagi berkontribusi terhadap kemampuan siswa dalam memusatkan perhatian, mempertahankan fokus pada tugas-tugas akademik, serta mengurangi berbagai hambatan yang berpotensi mengganggu konsentrasi belajar. Pembiasaan sarapan pagi yang dilakukan dengan secara konsisten juga sebagai salah satu dari strategi pendukung dalam upaya meningkatkan keaktifan dan konsentrasi keterlibatan siswa di kelas.

2. Keaktifan

a. Pengertian Keaktifan

Menurut (Siregar & Harahap, 2025) keaktifan peserta didik adalah aspek utama yang dimana senantiasa menjadi perhatian dan prioritas bagi pendidik. Hal ini dikarenakan keterlibatan aktif siswa dalam proses pemerolehan pengetahuan merupakan fondasi yang penting yang menentukan keberhasilan pelaksanaan dalam melakukan kegiatan belajar. Penelitian ini juga dilakukan oleh (Nurul, 2024: 26) tentang keaktifan yang di dapat ketika kita biasanya ikut terlibat aktif dalam kegiatan pembelajaran yang telah dilakukan, keaktifan juga bisa dikatakan sebagai salah satu penanda utama dalam keberhasilan penyelenggaraan pendidikan, peserta didik yang menunjukkan keterlibatan belajar secara optimal dan umumnya juga memiliki tingkat pemahaman yang lebih mendalam, serta memiliki kesiapan

yang lebih baik dalam menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupannya.

Dalam setiap pelaksanaan pembelajaran baik pada ranah pendidikan formal, nonformal, maupun informal, dengan kondisi yang perlu senantiasa diupayakan adalah dengan terciptanya keaktifan peserta didik dalam mengikuti setiap kegiatan pembelajaran juga biasanya mengharuskan setiap siswanya untuk selalu ikut aktif dalam keterlibatan kegiatan pembelajaran yang sedang dilakukan, keaktifan juga bisa diartikan sebagai keadaan yang terlibat peserta didik pada proses pembelajaran yang terlihat melalui interaksi dengan materi ajar, pendidik, serta sesama siswa dan ditunjukkan oleh partisipasi yang aktif selama kegiatan pembelajaran berlangsung, penelitian ini diungkapkan oleh (Perwita, 2025: 12).

Berdasarkan beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan yaitu keaktifan siswa merupakan suatu komponen yang dalam penyelenggaraan pembelajaran yang efektif pada berbagai ranah pendidikan, baik formal maupun nonformal, atau informal, keterlibatan aktif siswa dalam proses belajar tidak hanya mencerminkan partisipasi selama pembelajaran berlangsung, akan tetapi juga berperan aktif sebagai indikator keberhasilan pencapaian tujuan pembelajaran. Penciptaan pembelajaran yang mendorong partisipasi aktif siswa yang perlu menjadi prioritas dalam praktik

pedagogik, karena keaktifan berperan sebagai indikator dan tujuan prasyarat untuk tercapainya tujuan pembelajaran yang optimal.

b. Faktor-Faktor Keaktifan

Faktor-faktor yang mempengaruhi keaktifan peserta didik dalam proses pembelajarannya dapat di klasifikasikan ke dalam 3 aspek menurut (Nurhayati et al., 2023: 13) diantaranya adalah sebagai berikut:

- 1) Keaktifan yang terdapat di dalam diri setiap siswa(internal) meliputi kondisi dan karakteristik individu siswa, seperti kesiapan fisik dan mental, tingkat kepercayaan diri.
- 2) Keaktifan yang terdapat di luar diri setiap siswa (eksternal) meliputi pengaruh yang berasal dari lingkungan sekitar peserta didik, seperti dukungan keluarga, iklim sekolah, metode pengajaran guru.
- 3) Keaktifan yang terdapat pada pendekatan belajarnya seperti cara dan strategi yang digunakan dalam proses pembelajaran, seperti pembelajaran aktif, kolaboratif, serta memberikan ruang untuk ikut terlibat langsung dalam proses pembelajaran.

Adapun faktor yang memengaruhi keaktifan menurut (Irfan, 2024: 28) adalah sebagai berikut:

- 1) Memberikan dorongan dan menarik perhatian siswa
- 2) Menjelaskan tujuan pembelajaran

3) Mengingat kembali kompetensi yang perlu dicapai.

Pada dasarnya keaktifan juga dipengaruhi oleh pemberian stimulus berupa masalah, topik, ataupun konsep yang akan dipelajari, yang disertai dengan adanya petunjuk yang jelas mengenai langkah-langkah dalam pembelajaran. Pelaksanaan kegiatan yang mendorong munculnya dalam aktivitas dan partisipasi pada peserta didik dalam proses pembelajaran.

Faktor keaktifan selanjutnya menurut (Dulumina et al., 2025: 12) dibagi menjadi 2 faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal, adapun faktor internal terdiri dari:

- 1) Faktor Fisiologis dalam faktor ini terdiri dari bentuk fisik dan keadaan jasmani yang sehat.
- 2) Faktor Psikologis dalam faktor ini terdiri dari adanya perhatian, tanggapan, ingatan, minat serta motivasi.

Adapun faktor eksternal terdiri dari:

- 1) Faktor Sosial meliputi keluarga, guru, serta teman sebaya.

Berdasarkan dari ketiga teori yang di kemukakan menghasilkan kesimpulan yaitu bahwa keaktifan siswa dalam proses pembelajaran dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, baik yang berasal dari dalam diri siswa maupun dari lingkungan dan strategi pembelajaran yang diterapkan. Peningkatan keaktifan belajar menuntut pengelolaan

pembelajaran yang komprehensif, atau bisa dikatakan juga tidak hanya memperhatikan kondisi individual siswa, akan tetapi mengoptimalkan lingkungan belajar dan cara pedagogis yang mendorong keterlibatan aktif secara berkelanjutan.

c. Indikator Keaktifan

Dalam indikator pendidikan yang disebutkan oleh (Rikawati & Sitinjak, 2020: 7) bahwasanya terdapat beberapa poin penting dari adanya indikator keaktifan pendidikan antara lain adalah :

- 1) Bersemangat dalam mengikuti setiap pembelajaran yang ada di kelas maupun sekolah.
- 2) Berani mengajukan pertanyaan selama mengikuti proses pembelajaran.
- 3) Berani dalam menjawab pertanyaan yang telah diberikan oleh guru.
- 4) Berani mempresentasikan hasil pemahamannya di depan kelas.

Sedangkan indikator yang di kemukakan oleh (Prasetyo & Abduh, 2021: 17) adalah sebagai berikut:

- 1) Ketikan kegiatan belajar mengajar berlangsung siswa turut serta ikut dalam melaksanakan tugas belajarnya.
- 2) Siswa mau terlibat dalam pemecahan masalah dalam kegiatan pembelajaran.

- 3) Siswa mau bertanya kepada teman atau kepada guru apabila tidak memahami materi atau menemui kesulitan.
- 4) Siswa mau berusaha mencari informasi yang dapat diperlukan untuk pemecahan persoalan yang sedang dihadapinya.
- 5) Siswa melakukan diskusi kelompok sesuai dengan petunjuk guru.
- 6) Siswa mampu menilai kemampuan dirinya dan hasil-hasil yang diperolehnya.
- 7) Siswa berlatih memecahkan soal atau masalah.
- 8) Siswa memiliki kesempatan menggunakan atau menerapkan apa yang telah diperolehnya dalam menyelesaikan tugas atau persoalan yang dihadapinya.

Berdasarkan dari hasil yang telah ditelaah dapat disimpulkan bahwa keaktifan siswa dalam proses pembelajaran merupakan sebuah pendekatan dan strategi pada proses pembelajaran yang diterapkan seorang guru dan keaktifan juga dipengaruhi oleh kualitas rancangan pembelajaran, serta penerapan strategi pembelajaran yang mendorong keterlibatan aktif pada siswa. Adapun indikator keaktifan siswa, perilaku dalam kegiatan pembelajaran, antara lain ditunjukkan melalui semangat mengikuti pembelajaran, keberanian bertanya, dan menjawab pertanyaan, partisipasi dalam diskusi dan pemecahan masalah, kemampuan mempresentasikan hasil pemahama, serta

kesediaan untuk mencari informasi, berlatih dan menerapkan pengetahuan yang diperoleh.

d. Bentuk-Bentuk Keaktifan

Bentuk-bentuk dalam keaktifan menurut (Hasanah, 2021: 23) terdapat beberapa bentuk yang disebutkan antara lain adalah:

1) Keaktifan Mendengarkan

Keaktifkan mendengarkan adalah pemusatan energi psikis yang tertuju pada suatu objek yang salah satu satunya adalah kegiatan-kegiatan *visual activities* seperti contohnya membantu, membaca, mengamati dan eksperimen. Secara kognitif, keaktifan mendengarkan memungkinkan siswa memahami konsep, mengidentifikasi pokok-pokok materi, serta menangkap hubungan antar ide yang disampaikan dalam pembelajaran. Maka dari itu, keaktifan mendengarkan merupakan komponen esensial dalam pembelajaran yang efektif karena berfungsi sebagai landasan bagi terbentuknya pemahaman yang utuh, berkembangnya kemampuan berpikir kritis, serta meningkatnya kualitas interaksi belajar di dalam kelas.

2) Keaktifan Membaca

Keaktifan membaca dalam keaktifan di lakukan dengan melalui kegiatan *visual activities* yaitu membaca sebagai proses kegiatan pembelajaran. Keaktifan membaca juga berperan dalam

memperluas wawasan, memperdalam pemahaman konsep, serta meningkatkan kemampuan analisis dan sintesis terhadap materi pembelajaran. Siswa yang biasanya aktif membaca cenderung mampu menangkap inti informasi, membedakan antara ide pendukung, serta mengevaluasi relevansi isi bacaan dengan tujuan pembelajaran yang sedang berlangsung. Dengan begitu keaktifan membaca memiliki kontribusi strategis dalam membentuk pembelajaran dan kontekstual, pembiasaan kegiatan literasi dalam pembelajaran, serta penerapan strategi pembelajaran yang mendorong siswa untuk berinteraksi secara aktif.

3) Keaktifan Menulis dan Mencatat

Keaktifan menulis dan mencatat diartikan sebagai aktivitas belajar yang apabila anak didik dalam menulis khususnya siswa mempunyai kebutuhan serta tujuan, dan menggunakan set tertentu agar catatan berguna bagi pencapaian tujuan. Keaktifan menulis dan mencatat berperan dalam memperdalam pemahaman materi, karenan siswa dituntut untuk menginterpretasikan informasi yang diterima, mengidentifikasi pokok-pokok penting, serta menyusunnya dalam bentuk yang lebih terstruktur. Maka dari itu keaktifan menulis dan mencatat memiliki peran strategis dalam menunjang keberhasilan belajar,

karena memang memiliki fungsi sebagai media internalisasi pengetahuan belajar yang dapat dimanfaatkan kembali oleh siswa.

4) Keaktifan Mengerjakan Soal

Keaktifan mengerjakan soal yang dilakukan adalah dengan melakukan kegiatan oral activities (kegiatan-kegiatan lisan). Keaktifan mengerjakan soal adalah wujud dari setiap siswa dalam pembelajaran yang menekankan pada keterlibatan langsung dalam penerapan pengetahuan, keterampilan, dan strategi berpikir untuk menyelesaikan permasalahan yang diberikan. Upaya penguatan keaktifan ini perlu didukung melalui penyediaan soal yang kontekstual dan bertahap, serta pemberian bimbingan yang proporsional, serta umpan balik yang konstruktif supaya siswa terdorong untuk mengembangkan kemandirian dan ketekunan dalam belajar.

5) Keaktifan Bertanya dan Menjawab

Keaktifan bertanya dan menjawab pertanyaan yang menunjukkan keberanian menjawab bertanya, keaktifan bertanya dan menjawab berperan dalam memperdalam pemahaman konsep, mengidentifikasi kesenjangan pengetahuan, serta melatih kemampuan penalaran dan pemecahan masalah. Pertanyaan yang diajukan siswa dapat menjadi sarana eksplorasi terhadap materi yang belum disiapkan, dan juga dapat menjadikan penguatan

konsep. Keaktifan bertanya dan menjawab tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi dalam kelas, akan tetapi juga sebagai mekanisme penting dalam membangun pembelajaran.

6) Keaktifan Emosi

Keaktifan emosi yang dimaksudkan adalah dengan adanya rasa senang atau ketertarikan dalam mengikuti pembelajaran, keaktifan emosi bias dikatakan sebagai dimensi yang penting dalam keaktifan siswa yang berkaitan dengan keterlibatan yang afektif selama proses pembelajaran sedang berlangsung. Pengembangan keaktifan emosi perlu mendapat perhatian dalam perancangan pembelajaran melalui penciptaan kelas yang aman dan suportif, penyajian materi yang relevan dan menarik, serta penerapan pendekatan pembelajaran yang menghargai perbedaan karakteristik dan kebutuhan emosional siswa.

Sedangkan bentuk-bentuk keaktifan yang dilakukan menurut (Sholihah & Arista, 2023: 14) adalah sebagai berikut:

1) Keaktifan belajar

Keaktifan belajar yang dimaksudkan untuk menunjang keaktifan adalah dengan memberikan dorongan yang dapat menarik perhatian siswa, menjelaskan tujuan instruksional (kemampuan dasar kepada siswa). Keaktifan belajar adalah kondisi siswa yang menyeluruh dalam proses pembelajaran yang

mencakup pada aspek kognitif, afektif, psikomotorik. Pengembangan keaktifan belajar perlu didukung melalui penerapan strategi pembelajaran yang partisipatif, penciptaan kelas yang kondusif, serta penyediaan stimulus belajar yang relevan dengan kebutuhan dan karakteristik pada siswa.

2) Mengingat kompetensi belajar kepada siswa

Mengingat kompetensi belajar kepada siswa yaitu dapat dipahami sebagaimana langkah dari adanya edukatif yang dilakukan oleh pendidik yang ditujukan untuk memperjelas kembali kemampuan, pengetahuan, dan serta keterampilan yang menjadi target pencapaian dalam pembelajaran. Melalui penguatan terhadap kompetensi belajar yang dilakukan, setiap siswa diharapkan dapat mengatur strateginya dengan secara lebih efektif, menumbuhkan rasa tanggung jawab, dan dapat terlibat secara aktif dan bermakna dalam setiap aktivitas pembelajaran.

3) Memberikan stimulus (masalah, topik, dan konsep yang akan dipelajari)

Memberikan stimulus diartikan sebagai pendekatan pembelajaran yang diterapkan oleh pendidik, pemberian stimulus juga bertujuan untuk menumbuhkan kesiapan berpikir dan meningkatkan ketertarikan belajar siswa sebelum kegiatan

pembelajaran dimulai. Karena stimulus sendiri berperan sebagai pemantik awal yang membantu siswa dalam menghubungkan pengetahuan yang telah dimiliki dengan materi yang akan dipelajari, sehingga menumbuhkan rasa ingin tahu serta motivasi untuk mendalami materi secara lebih mendalam.

4) Memunculkan aktivitas

Memunculkan aktivitas bermakna sebagai langkah dalam edukatif yang ditempuh pendidik untuk menumbuhkan partisipasi aktif siswa dalam proses pembelajaran. Memunculkan aktivitas adalah suatu komponen penting dalam proses pengendalian (kontrol pedagogis). Pengembangan emosi memungkinkan terciptanya interaksi yang konstruktif. Perancangan dan pelaksanaan aktivitas pembelajaran yang bermakna perlu diposisikan sebagai inti dari praktik pedagogis.

5) Partisipasi siswa dalam kegiatan pembelajaran

Partisipasi siswa dalam kegiatan pembelajaram dapat diartikan sebagai keterlibatan aktif pada siswa dalam seluruh rangkaian kegiatan pembelajaran seperti kegiatan belajar, baik dari aspek fisik, kognitif, dan afektif. Partisipasi juga memiliki hubungan erat dengan pendekatan pembelajaran yang berpusat pada siswa (student-centered learning) atau bisa dikatakan sebagai fasilitator yang menciptakan lingkungan belajar kondusif,

memberikan kesempatan kepada siswa untuk berinteraksi, berkolaborasi, dan mengekspresikan ide secara terbuka.

6) Memberi umpan balik (feedback)

Memberi umpan balik atau biasa yang disebut dengan feedback dalam keaktifan adalah dengan upaya sistematis dalam menyampaikan respons yang bersifat membangun terhadap partisipasi, tanggapan, maupun hasil kerja siswa selama proses pembelajaran berlangsung. Umpan balik terhadap keaktifan memiliki kontribusi dalam menciptakan lingkungan belajar yang interaktif, dan merupakan bagian yang integral dari proses pembelajaran yang efektif dan melalui feedback yang tepat siswa dapat memperoleh arahan yang jelas untuk meningkatkan keterlibatan belajar, mengembangkan motivasi, serta dapat membangun sikap belajar aktif yang berkelanjutan.

7) Melakukan tes singkat di akhir pembelajaran

Pada pelaksanaan tes singkat di akhir pembelajaran merupakan suatu bentuk kegiatan penilaian yang bertujuan untuk mengetahui tingkat penguasaan siswa terhadap materi yang telah dipelajari. Dari sudut pandang siswa, tes singkat diakhir pembelajaran dapat membantu dalam proses penguatan memori dan refleksi belajar yang dapat mengingat kembali materi yang baru dipelajari dan dapat memperkuat informasi lebih serta

kemampuan berpikir kritis dan analitis, maka dari itu pelaksanaan tes singkat diakhir pembelajaran adalah bagian integral dari proses evaluasi pembelajaran yang berorientasi pada peningkatan kualitas belajar.

- 8) Menyimpulkan setiap materi yang disampaikan pada akhir pelajaran

Kegiatan menyimpulkan setiap materi yang disampaikan diakhir pelajaran adalah suatu upaya untuk merangkum inti dari materi yang telah disampaikan dengan secara runtut dan jelas. Penyimpulan materi pada akhir pelajaran merupakan strategi dalam pembelajaran yang memiliki nilai edukatif tinggi, melalui proses penyimpulan yang sistematis, partisipatif, dan reflektif, pembelajaran menjadi lebih bermakna, dan membantu penguatan siswa, serta mendukung tercapainya hasil belajar yang optimal secara berkelanjutan.

Berdasarkan dari beberapa hasil penelitian yang dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa keaktifan belajar siswa yang mencakup keterlibatan perilaku (mendengarkan, membaca, menulis, mengerjakan soal, bertanya-menjawab), keterlibatan kognitif (memahami tujuan, mengaitkan pengetahuan awal melalui stimulus, serta mengolah informasi), dan keterlibatan afektif (ketertarikan, emosi positif terhadap pembelajaran). Maka

dari itu optimalisasi keaktifan pembelajaran menuntut peran pedagogis guru yang dimana terencana mendorong partisipasi aktif, bermakna, dan berkelanjutan pada seluruh tahapan pembelajaran.

e. Aspek-Aspek Keaktifan

Aspek menurut (Nana et al., 2023: 6) adalah suatu komponen tertentu dari suatu variabel penelitian yang digunakan untuk menjelaskan karakteristik variabel secara lebih rinci, Aspek juga berperan dalam menguraikan variabel yang bersifat konseptual sehingga dirumuskan menjadi sebuah indikator yang bersifat terukur dan operasional untuk pengumpulan data dan analisis data. Adapun aspek yang terkandung dalam keaktifan yang dilakukan oleh teori (Za'ba et al., 2024: 8) adalah sebagai berikut: Partisipasi lisan, Keterlibatan dalam kegiatan pembelajaran, Respons terhadap pembelajaran, Perhatian pada proses pembelajaran.

Berdasarkan dari teori diatas yang telah ditelaah dapat disimpulkan adalah komponen dari variabel penelitian yang berfungsi memperjelas karakteristik variabel supaya dapat dirumuskan menjadi sebuah indikator yang terukur dan operasional dalam sebuah pengumpulan serta analisis, serta dalam konteks. Keaktifan belajar terdapat aspek-aspek yang relevan mencakup partisipasi lisan,

keterlibatan dalam kegiatan pembelajaran, respons terhadap pembelajaran, dan serta perhatian pada proses pembelajaran.

f. Pengaruh Sarapan Pagi terhadap Keaktifan

Hasil penelitian menurut (Moller et al., 2021: 9) menunjukkan bahwa siswa yang tidak membiasakan diri sarapan pagi cenderung akan memiliki tingkat keterlibatan kognitif, seperti halnya kemampuan fokus dan perhatian, serta keterlibatan dalam emosional, seperti interaksi dengan guru dan kenyamanan dalam lingkungan sekolah, dan keterlibatan antara siswa dengan siswa lainnya ketika kegiatan pembelajaran. Berdasarkan uraian tersebut didapatkan kesimpulan yaitu didapatkan kebiasaan sarapan pagi berperan penting dalam mendukung keterlibatan siswa selama pembelajaran, siswa yang tidak terbiasa sarapan cenderung menunjukkan penurunan keterlibatan kognitif, terutama pada kemampuan fokus dan perhatian, serta keterlibatan afektif dan sosial, seperti kenyamanan belajar dan kualitas interaksi dengan guru.

3. Konsentrasi

a. Pengertian Konsentrasi

Konsentrasi menurut (Ilahi et al., 2022: 10) adalah merupakan kemampuan seorang individu dalam memusatkan perhatian dengan secara optimal yang berkaitan erat dengan proses memori. Konsentrasi juga memiliki peranan penting bagi siswa dalam hal mengingat,

melanjutkan, serta mengembangkan materi pembelajaran yang diperoleh di sekolah. Kemampuan mengingat, merekam, dan mengelaborasi materi pelajaran secara efektif akan mendukung siswa dalam mencapai prestasi belajar yang optimal.

Kemampuan mengingat atau biasa yang disebut dengan konsentrasi menurut (Fajriani et al., 2020: 19) adalah sebagai pemusatan sesuatu kegiatan, atau dalam konteks pembelajaran, konsentrasi dipahami sebagai suatu aktivitas yang ditandai dengan kemampuan individu untuk memusatkan perhatian secara penuh pada satu objek atau aktivitas tertentu. Kemampuan mengingat juga dapat dipahami sebagai sebuah kapasitas kognitif yang memungkinkan siswa dalam mempertahankan dan menggunakan kembali informasi sebagai dasar pembelajaran berkelanjutan yang menjadi elemen penting dalam sebuah keberhasilan belajar karena mendukung terbentuknya pemahaman yang mendalam serta perkembangan kemampuan dalam berpikir.

Menurut (Aubryla & Ratnawati, 2023: 5) bahwa konsentrasi merupakan aspek esensial dalam proses belajar siswa, karena melalui kemampuan memusatkan perhatian, siswa dapat memahami materi pembelajaran yang disampaikan oleh seorang guru secara optimal serta mengabaikan berbagai distraksi yang tidak relevan dengan kegiatan belajar. Dengan demikian, setiap aktivitas maupun tugas

yang diberikan menuntut keterlibatan siswa secara sungguh-sungguh, dimana perhatian seluruhnya akan diarahkan pada materi pembelajaran. Hal ini juga disampaikan oleh (Fajarudin et al., 2021: 4) yaitu dalam kegiatan proses pembelajaran, konsentrasi dipahami sebagai kemampuan siswa untuk mengarahkan perhatian secara penuh pada materi yang sedang dipelajari dengan menekan berbagai gangguan, baik yang bersumber dari faktor internal maupun eksternal, sehingga pemahaman terhadap informasi dapat berlangsung secara efektif dan berkontribusi pada peningkatan hasil belajar.

Berdasarkan dari beberapa teori diatas dapat disimpulkan bahwa konsentrasi berkaitan erat dengan proses memori, sehingga menentukan keberhasilan siswa dalam menerima, mengingat, mengolah, dan mengembangkan informasi yang dipelajari. Tingkat konsentrasi yang baik memungkinkan siswa dalam memahami materi secara lebih efektif, mengabaikan distraksi yang tidak relevan, serta terlibat secara sungguh-sungguh dalam setiap aktivitas pembelajaran. Maka dari itu, konsentrasi menjadi prasyarat penting bagi tercapainya pemahaman yang optimal dan peningkatan hasil belajar.

b. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Konsentrasi

Faktor-faktor yang memengaruhi konsentrasi menurut (Mufidah Nurul, 2023: 7) terbagi menjadi dua yaitu faktor eksternal dan faktor internal adalah sebagai berikut:

1. faktor eksternal yaitu berkaitan dengan adanya kondisi lingkungan belajar, yang meliputi lingkungan yang bersih dan tertata rapi, suasana yang tenang dan bebas dari kebisingan, pengaturan ruang belajar yang baik, pencahayaan yang memadai, serta ketersediaan sarana dan prasarana belajar yang mendukung.
2. Faktor internal berasal dari dalam diri individu, seperti minat terhadap mata pembelajaran, konsentrasi dan keaktifan.

Adapun faktor-faktor menurut (Firdaus Naufal et al., 2023: 4) menyatakan bahwa terdapat faktor dari adanya konsentrasi yaitu adalah sebagai berikut:

1. Faktor fisiologis yang merupakan hal-hal yang berhubungan dengan fisik siswa.

Berdasarkan dari hasil telaah yang dilakukan dapat menghasilkan kesimpulan yaitu konsentrasi belajar siswa dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal yang saling berkaitan, dengan begitu faktor eksternal mencakup kondisi lingkungan belajar, sementara faktor internal meliputi minat terhadap mata pelajaran, dan faktor fisiologis siswa yang menentukan kebugaran dan daya tahan dalam mengikuti pembelajaran. Dengan demikian konsentrasi belajar tidak terbentuk secara tunggal, melainkan merupakan hasil interaksi antara faktor lingkungan dan fisiologis siswa, dan optimalisasi

konsentrasi belajar menuntut adanya dukungan lingkungan yang kondusif sekaligus kesiapan internal dan kondisi fisik yang baik pada diri siswa.

c. Indikator Konsentrasi Belajar

Indikator konsentrasi belajar menurut (Arifin et al., 2025: 3) meliputi beberapa indikator antara lain adalah sebagai berikut:

1. Konsentrasi pandangan

Dalam konteks pembelajaran, konsentrasi juga dimaknai sebagai kemampuan siswa untuk mengarahkan dan mempertahankan fokus pada visual secara optimal terhadap objek atau aktivitas belajar yang sedang berlangsung. Konsentrasi pandangan juga tidak hanya berkaitan dengan aktivitas melihat secara fisik, melainkan merupakan suatu proses kognitif yang kompleks yang melibatkan perhatian, pemrosesan informasi, dan pengendalian diri. Optimalisasi konsentrasi pandangan dalam pembelajaran yang menjadi salah satu faktor penting dalam mendukung keterlibatan siswa secara aktif dan pencapaian hasil belajar yang maksimal.

2. Perhatian

Perhatian dalam konteks konsentrasi belajar dimaknai dengan kemampuan individu untuk memusatkan aktivitas mental secara sadar pada materi, tugas, dan atau proses pembelajaran

yang sedang dihadapi. Perhatian juga dapat dipahami sebagai proses mental yang dimana bersifat selektif dan terarah dalam menerima informasi, keberadaan perhatian yang optimal menjadi sebuah fondasi yang penting dalam menunjang efektivitas proses pembelajaran, karena tanpa adanya perhatian dan proses penerimaan serta pengolahan informasi tidak dapat berlangsung secara maksimal.

3. Sambutan lisan (verbal response)

Sambutan lisan atau biasa yang disebut dengan verbal response dapat dimaknai sebagai bentuk respons siswa dan perhatian yang diekspresikan melalui ujaran lisan sebagai wujud keterlibatan dan perhatian terhadap proses pembelajaran. Sambutan lisan juga dapat dipahami sebagai manifestasi keterlibatan aktif dalam siswa melalui komunikasi verbal yang mencerminkan proses pemahaman, pengolahan informasi, serta interaksi social dalam kegiatan pembelajaran, keberadaan sambutan lisan menjadi sebuah unsur penting dalam menciptakan pembelajaran yang interaktif dan bermakna, karena melalui respons verbal terjadi pertukaran ide yang mendukung terbentuknya pengalaman belajar yang lebih mendalam.

4. Menjawab

Menjawab dalam konteks konsentrasi belajar, kemampuan menjawab dimaknai sebagai manifestasi dari perhatian dan fokus kognitif siswa terhadap materi pembelajaran yang sedang berlangsung. Menjawab dapat dipahami sebagai suatu proses respons intelektual dan komunikatif yang mencerminkan pemahaman individu terhadap informasi atau permasalahan, aktivitas menjawab menjadi bagian integral dalam pembelajaran karena mampu memperlihatkan keterlibatan aktif peserta didik sekaligus mendukung terciptanya proses belajar yang interaktif, reflektif, dan bermakna.

5. Memberikan pernyataan

Dalam konteks konsentrasi belajar, memberikan pernyataan dapat dimaknai sebagai kemampuan siswa untuk mengekspresikan gagasan, pendapat, dan atau pemahamannya secara lisan maupun tertulis sebagai hasil dari proses perhatian dan pemusatan pikiran terhadap materi pembelajaran. Pernyataan dapat dipahami sebagai bentuk ekspresi intelektual yang menginterpretasikan hasil pemikiran dan memahami setiap siswa melalui penyampaian ide secara sistematis dan komunikatif, proses pembelajaran menjadi sebuah unsur penting dalam mendorong partisipasi aktif, pengembangan kemampuan

komunikasi akademik, serta pembentukan proses belajar yang bermakna dan reflektif.

6. Sambutan psikomotorik

Dalam konteks konsentrasi belajar terkait dengan sambutan psikomotorik dapat dimaknai dengan respons siswa yang diwujudkan melalui aktivitas gerak atau tindakan fisik sebagai hasil dari perhatian dan pemusatan pikiran terhadap proses pembelajaran. Sambutan psikomotorik dimaksudkan sebagai sebuah bentuk respons pembelajaran yang diwujudkan melalui aktivitas fisik yang terarah dan bermakna, keberadaannya menjadi sebuah unsur penting dalam proses pendidikan karena memungkinkan siswa mengintegrasikan pengetahuan, sikap, dan keterampilan secara utuh, sehingga pembelajaran tidak hanya bersifat teoritis, akan tetapi juga aplikatif dan kontekstual.

Indikator belajar menurut (Rizki et al., 2024: 6) juga ada beberapa lain diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Perhatian siswa (*Learning attention*)

Perhatian siswa yang dimaksud pada pembelajaran adalah keadaan setiap individu secara sadar dalam memusatkan sumber daya kognitifnya pada rangsangan atau aktivitas belajar tertentu, sehingga informasi yang relevan dapat diproses secara lebih optimal. Dalam kegiatan

pembelajaran, perhatian siswa tercermin melalui berbagai perilaku, seperti menyimak penjelasan guru, mengikuti instruksi pembelajaran, mencatat materi penting, memberikan tanggapan terhadap pernyataan.

2. Kualitas pembelajaran (*Quality of learning*)

Kualitas pembelajaran siswa dimaknai dengan tingkat ketercapaian proses dan hasil belajar yang mencerminkan efektivitas interaksi antara siswa, guru, materi ajar, dan lingkungan belajar, kualitas pembelajaran tidak hanya ditunjukkan oleh perolehan hasil belajar secara kognitif, akan tetapi keterlibatan aktif siswa dalam proses pembelajaran. Kualitas pembelajaran disebutkan sebagai integrasi antara perencanaan pembelajaran yang sesuai mulai dari pelaksanaan pembelajaran yang efektif, interaksi edukatif yang aktif, dan evaluasi yang berkesinambungan, sehingga proses pembelajaran mampu menghasilkan perubahan perilaku, peningkatan pemahaman, serta perkembangan kemampuan siswa secara optimal dan berkelanjutan.

3. Kepuasan belajar (*Learning satisfaction*)

Kepuasan dalam belajar yaitu dimaksudkan sebagai kondisi evaluative yang mencerminkan tingkat penerimaan dan penilaian positif siswa terhadap pengalaman belajar yang

diperoleh siswa. Kepuasan belajar juga dapat dikatakan sebagai sebuah kondisi psikologis positif yang muncul sebagai hasil dari pengalaman belajar yang efektif, bermakna, dan sesuai dengan harapan siswa, serta menjadi indikator yang penting dalam keberhasilan pembelajaran karena dapat berpengaruh terhadap motivasi belajar, keterlibatan siswa, serta pada pencapaian dari hasil belajar yang secara berkelanjutan.

Berdasarkan ketiga teori menghasilkan kesimpulan yaitu adalah perhatian siswa, kualitas pembelajaran merupakan suatu kesatuan yang saling berkaitan dalam menentukan efektivitas dalam proses pembelajaran. Dan dapat disimpulkan bahwa konsentrasi belajar dan indikator pembelajaran memiliki hubungan yang saling melengkapi, konsentrasi belajar berperan sebagai faktor internal yang mendorong keterlibatan siswa, sedangkan perhatian siswa, kualitas pembelajaran, dan kepuasan belajar merupakan refleksi dari keberhasilan proses pembelajaran secara keseluruhan, integrasi antara kedua aspek akan menghasilkan pembelajaran yang interaktif, efektif, dan berorientasi pada pengembangan kompetensi siswa secara optimal serta berkelanjutan.

d. Aspek-Aspek Konsentrasi Siswa

Menurut (Syahrizal & Jailani, 2023: 12) aspek adalah suatu dimensi tertentu dari suatu objek penelitian yang dijadikan sebagai pusat perhatian dalam suatu proses pengamatan yang lebih spesifik yang bertujuan agar pengumpulan data dapat dilakukan secara lebih terukur, sistematis. Aspek-aspek pada konsentrasi siswa terdiri dari 3 aspek yang didasarkan pada teori (Margiathi et al., 2023: 15), adalah Fokus perhatian, Ketahanan fokus, Pemahaman materi. Kesimpulan dari hasil temuan yang dilakukan adalah penetapan aspek penelitian berperan penting dalam memastikan pengukuran data yang terarah, dan sistematis. Konsentrasi belajar siswa yang dioperasionalkan melalui aspek fokus perhatian, ketahanan fokus, serta pemahaman materi memungkinkan penilaian konsentrasi secara lebih komprehensif, dan tidak hanya pada kemampuan memusatkan perhatian yang sesaat, akan tetapi berkaitan dengan pemahaman terhadap materi pembelajaran.

B. Kajian Penelitian yang Relevan

Tabel 2. 1 Kajian Penelitian Relevan

No	Nama Peneliti dan Judul	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1.	(Sartika Tri Citra, 2020: 12) Hubungan Keaktifan dan Kebiasaan Makan Pagi	Berdasarkan dari hasil penelitian yang dilakukan adalah Hasil penelitian kebiasaan	Penelitian ini sama-sama menekankan bahwa sarapan pagi merupakan faktor	Perbedaanya pada penelitian adalah terletak pada variable utama yang dikaji, yaitu hubungan antara kebiasaan sarapan

	dengan Status Gizi pada Anak di Taman Kanak-Kanak	makan pagi dengan status gizi dengan didapatkan hasil analisa bivariat yaitu dengan $p\text{-value} = 0.01$. Kesimpulan penelitian ada hubungan antara kebiasaan makan pagi dengan status gizi. Saran orang tua berperan penting dalam menyiapkan bekal sekolah anak yang sehat dan aman untuk dikonsumsi oleh anaknya agar makanan yang dikonsumsi sehingga berpengaruh terhadap keaktifan.	fundamental yang berpengaruh terhadap kesiapan anak dalam mengikuti kegiatan di sekolah, termasuk keaktifan dan keterlibatan dalam proses pembelajaran.	pagi dan status gizi, serta penelitian ini menekankan pada aspek kesehatan fisik sebagai indikator utama, bukan secara langsung pada capaian akademik atau hasil belajar.
2	(Tomasoa & Dese, 2021: 8) Hubungan Asupan Makan dan Aktifitas Fisik Terhadap Status Gizi Anak Usia Sekolah	Berdasarkan dari hasil penelitian yaitu menghasilkan $R = 0,652$; $R^2 = 0,425$ dan berarti bahwa variabel asupan makanan dan keaktifan fisik secara stimultan dan	Persamaan pada penelitian ini yaitu terletak pada pola asupan kebiasaan sarapan pagi yang berperan penting dalam menentukan keaktifan.	Perbedaanya adalah terletak pada fokus variable yang dianalisis serta pada tingkat kontribusi masing-masing faktor dan menekankan pengaruh stimultan dua variable utama

		menghasilkan korelasi.		yaitu pada asupan sarapan pagi dan aktivitas fisik atau keaktifan.
3	(Sudarto et al., 2022: 12) Pengaruh Jenis Sarapan Pagi terhadap Semangat Belajar Siswa SD Negeri 22 Jeppe'e Kabupaten Bone	Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan adalah terdapat pengaruh yang signifikan jenis sarapan pagi terhadap semangat belajar siswa kelas IV SD Negeri 22 Jeppe'e dengan hasil yang diperoleh nilai $t_{hitung} (2,0125) > t_{tabel} (2,01063)$ yang menunjukkan jenis sarapan pagi berpengaruh secara signifikan terhadap semangat belajar siswa dan keaktifan siswa.	Persamaan dalam penelitian ini yaitu sama-sama memiliki persamaan dengan berbagai penelitian di bidang pendidikan dan kesehatan yang menegaskan pentingnya sarapan pagi sebagai faktor pendukung dalam kesiapan belajar siswa beserta keaktifan siswa.	Perbedaannya adalah terletak pada fokus variable dan indicator hasil yang dianalisis, serta pada penelitian secara khusus menitik beratkan pada jenis sarapan pagi sebagai variabel bebas dan semangat belajar siswa sebagai variabel terikat.
4	(Putri, 2023: 12) Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar pada	Berdasarkan hasil penelitian yaitu menunjukan bahwa seberapa besar siswa memiliki kebiasaan sarapan pagi	Persamaan yang didapat pada penelitian yang relevan ini adalah mengkaji sarapan pagi sebagai faktor	Perbedaan dalam penelitian ini adalah tidak hanya mengkaitkan konsentrasi belajar akan tetapi juga mengkaitkan dengan keaktifan siswa, sementara

	Anak Usia Sekolah Dasar	dalam kategori cukup (63,1%) dan konsentrasi belajar dalam kategori cukup (51,2%). Sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dan tingkat konsentrasi belajar ($p = 0,000$; $r = 0,407$) dan terdapat hubungan positif dan signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar, hanya pada satu variabel terikat.	yang berperan penting dalam menjaga fokus dan konsentrasi siswa.	penelitian lain lebih menitik beratkan hanya pada tingkat keaktifan .
5	(Aisyatirradiyah et al., 2024:1) Pengaruh Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa	Dari hasil perhitungan tersebut diperoleh kesimpulan bahwa terdapat pengaruh positif antara sarapan terhadap konsentrasi belajar siswa di kelas 1 SDN 3 Bengkel dengan angka indeks	Persamaan yang terdapat pada penelitian adalah kesamaan pada fokus variabel, keselarasan tujuan dan hasil penelitian.	Perbedaan pada penelitian tersebut tidak membahas keaktifan dan hanya membahas konsentrasinya, dan juga penelitian ini memberikan kontribusi dalam memperkuat bukti yang empiris mengenai pentingnya

		korelasi product moment 1,023. Sedangkan tingkat pengaruh yang diperoleh dari sarapan dengan konsentrasi belajar adalah sebesar 104,65%.		sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar siswa.
6	(Pebriani et al., 2025:22) Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar pada Anak Usia Sekolah Dasar	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kebiasaan sarapan dalam kategori cukup (63,1%) dan konsentrasi belajar dalam kategori cukup (51,2%). Terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dan tingkat konsentrasi belajar ($p = 0,000$; $r = 0,407$). Terdapat hubungan positif dan signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dan	Persamaan dari penelitian tersebut adalah meneliti peran kebiasaan sarapan pagi terhadap kognitif siswa, yang khususnya konsentrasi belajar pada anak usia sekolah dasar.	Perbedaan dalam penelitian ini adalah memusatkan analisis pada hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dan konsentrasi belajar yang secara umum pada siswa sekolah dasar, tanpa mengaitkan erat dengan secara spesifik dengan mata pelajaran tertentu.

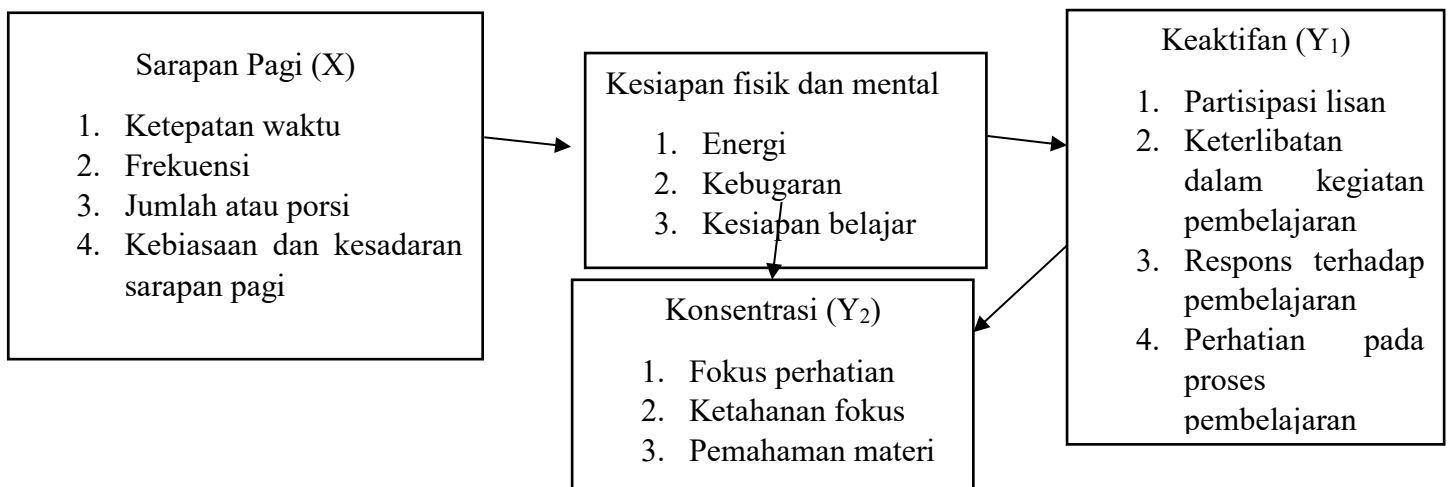
		konsentrasi belajar siswa sekolah dasar.		
--	--	--	--	--

C. Kerangka Pikir

Dalam penelitian yang dilakukan tentang pengaruh adanya sarapan pagi, dalam proses penyusunan tentang sarapan pagi perlu juga adanya kerangka berpikir, maka dari itu kerangka berpikir adalah dasar dalam berpikir yang menggabungkan teori, fakta, observasi, dan hasil kajian kepustakaan. Menurut (Riduwan, 2023: 16) kerangka ini menjadi dasar dalam melakukan penelitian. Dalam kerangka berpikir, setiap variabel penelitian dijelaskan secara lebih dalam dan relevan dengan masalah yang diteliti. Dengan demikian, kerangka berpikir ini dapat digunakan untuk menjawab permasalahan yang diteliti. Kerangka berpikir bisa disajikan dalam bentuk bagan yang menunjukkan alur pikir peneliti serta hubungan antarvariabel yang diteliti. Bagan tersebut juga sering disebut paradigma atau model penelitian.

Pendidikan yang dilaksanakan di sekolah mengharuskan setiap individu untuk melakukan kebiasaan sarapan pagi, dikarenakan dengan adanya sarapan pagi banyak mendapatkan beberapa manfaat yang sangat banyak,

diantaranya dampak dalam adanya kebiasaan sarapan pagi adalah dengan keaktifan dan konsentrasi yang terjadi pada siswa, sehingga dengan adanya kedua itu maka nantinya pembelajaran akan menjadi lebih baik dan siswa juga dalam menerima pembelajaran menjadi mudah dipahami. Adapun kerangka pikir penelitian ini tentang kerangka pikir yang digunakan dalam penelitian ini yaitu tentang adanya pengaruh sarapan pagi dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 2. 1 Kerangka Pikir

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka beripikir diatas maka hipotesis dalam penelitian ini yaitu:

H0: Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara siswa kelas VI yang terbiasa sarapan pagi dengan keaktifan dan konsentrasi siswa.

Ha: Terdapat pengaruh yang signifikan antara siswa kelas VI yang terbiasa sarapan pagi dengan keaktifan dan konsentrasi siswa.