

BAB V

KESIMPULAN

A. Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Sarapan pagi berpengaruh positif dan signifikan terhadap keaktifan siswa dan Konsentrasi di kelas VI SD Negeri Sarwadadi 01 dalam proses pembelajaran, dengan berdasarkan uji t (parsial), diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,049 < 0,05$, sehingga hipotesis menyatakan bahwa terdapat pengaruh sarapan pagi terhadap keaktifan siswa dapat diterima. Hal ini menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan pagi yang baik dapat memberikan dukungan terhadap kesiapan siswa dalam mengikuti pembelajaran, sehingga siswa cenderung lebih aktif dalam memperhatikan penjelasan guru, bertanya, menjawab pertanyaan, menyampaikan pendapat, serta berpartisipasi aktif dalam kegiatan pembelajaran. Adapun pengaruh sarapan pagi terhadap konsentrasi juga dinyatakan hal yang serupa yaitu positif berpengaruh. Hal ini dibuktikan berdasarkan hasil uji regresi linear sederhana melalui uji t (parsial) yang menunjukkan bahwa setiap peningkatan kebiasaan sarapan pagi akan diikuti dengan peningkatan konsentrasi belajar siswa. Hal ini menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan pagi dapat mendukung kesiapan fisik dan kognitif siswa,

sehingga siswa lebih mampu mempertahankan perhatian, fokus, serta mengikuti proses pembelajaran secara optimal.

2. Sarapan Pagi dan Keaktifan secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap Konsentrasi Belajar Siswa yaitu dengan berdasarkan hasil dari uji F (simultan), diperoleh nilai F hitung sebesar 8,424 dengan nilai signifikansi sebesar $0,001 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa model regresi yang digunakan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap konsentrasi belajar siswa. Selanjutnya, hasil koefisien determinasi menunjukkan nilai R Square sebesar 0,338, yang berarti bahwa sarapan pagi dan keaktifan mampu menjelaskan sebesar 33,8% variasi konsentrasi belajar siswa, sedangkan 66,2% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian, seperti motivasi belajar, kondisi kesehatan, kualitas tidur, lingkungan belajar, metode pembelajaran, serta faktor psikologis siswa.

B. Saran

Berdasarkan dari hasil penelitian diatas, peneliti memberikan beberapa saran yang diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi berbagai pihak dalam upaya meningkatkan kualitas pembelajaran.

1. Bagi Siswa

Besar harapan dari hasil penelitian ini dapat menjadi dorongan bagi siswa untuk lebih sering membiasakan diri untuk mengonsumsi sarapan pagi secara teratur sebelum berangkat ke sekolah, kebiasaan tersebut dapat membantu memenuhi kebutuhan energi tubuh sehingga siswa lebih siap

mengikuti kegiatan pembelajaran, lebih aktif berpartisipasi di dalam kelas, serta mampu mempertahankan konsentrasi selama proses belajar berlangsung.

2. Bagi Orang Tua

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan edukasi untuk orang tua dan diharapkan ikut serta dalam berperan aktif untuk membangun kebiasaan sarapan pagi pada anak, Selain itu, orang tua perlu memberikan perhatian terhadap pola sehat anak sebagai salah satu upaya untuk mendukung kesiapan belajar dan perkembangan kemampuan akademik.

3. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini dapat membantu sekolah dalam memahami, mendukung pembentukan kebiasaan sarapan pagi melalui program edukasi mengenai pentingnya sarapan pagi bagi siswa, baik kepada siswa maupun orang tua, selain itu, sekolah juga dapat bekerja sama dengan tenaga kesehatan atau puskesmas dalam memberikan penyuluhan mengenai pentingnya sarapan pagi sebagai dari upaya meningkatkan kesiapan belajar dan kualitas pembelajaran di sekolah.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dengan adanya hasil penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan melibatkan jumlah responden yang lebih besar, jenjang pendidikan yang berbeda, atau menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi keaktifan dan konsentrasi belajar, seperti

kualitas tidur, status gizi, aktivitas fisik, motivasi belajar, maupun lingkungan keluarga. Dengan demikian, hasil penelitian yang diperoleh diharapkan menjadi lebih komprehensif dan memiliki daya generalisasi yang lebih luas.