

SKRIPSI

PENGARUH SARAPAN PAGI TERHADAP KEAKTIFAN DAN KONSENTRASI SISWA DALAM PROSES PEMBELAJARAN DI KELAS VI SDN SARWADADI 01



*Disusun dan diajukan sebagai salah satu syarat mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan di Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap*

Disusun Oleh:

Nama : Sukmawati Dwi Setiyaningsih

Nim : 22CJ10011

Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA AL GHAZALI CILACAP
TAHUN 2026**

HALAMAN PLAGIARISME

Page 1 of 136 - Cover Page

Submission ID: trnoid::1361107650



Lutfiani Nurf - Staff UPT Perpustakaan Al Ghazali

SUKMAWATI DWI S-22CJ10011 - Sukmawati Dwi Setiyaningsih (2).docx

 Faculté des sciences de Tunis-FST 7

 Faculté des sciences de Tunis-FST

 Faculté des sciences de Tunis-FST

Document Details

Submission ID	136 Pages
trnoid::1361107650	21,629 Words
Submission Date	141,484 Characters
Jul 14, 2026, 4:56 AM GMT+1	
Download Date	
Jul 14, 2026, 5:14 AM GMT+1	
File Name	
SUKMAWATI_DWI_S-22CJ10011_-_Sukmawati_Dwi_Setiyaningsih_2_.docx	
File Size	
436.5 KB	

Page 1 of 136 - Cover Page

Submission ID: trnoid::1361107650

Page 2 of 116 - Integrity Overview

Submission ID: 9m1ad:1.3611107610

30% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database

Filtered from the Report

- Bibliography
- Quoted Text
- Exact Text
- Small Matches (less than 8 words)

Top Sources

- 28% Internet sources
- 16% Publications
- 16% Submitted works (Student Papers)



Top Sources

28%  Internet sources

16% Publications

16% Submitted works (Student Papers)



Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	Student papers	UPN Veteran Yogyakarta	1%
2	Internet	eprints.uny.ac.id	<1%
3	Internet	eprints.unugha.ac.id	<1%
4	Internet	jktppoltekkesjayapura.com	<1%
5	Internet	repository.umsu.ac.id	<1%
6	Internet	repository.uinsalzu.ac.id	<1%
7	Student papers	Universitas Putera Batam	<1%
8	Internet	123dok.com	<1%
9	Internet	repository.usd.ac.id	<1%
10	Internet	repository.uin-suska.ac.id	<1%
11	Internet	repositori.uin-alauddin.ac.id	<1%

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Sukmawati Dwi Setyaningsih
NIM : 22CJ10011
Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar

Menyatakan bahwa skripsi saya berjudul "PENGARUH SARAPAN PAGI TERHADAP KEAKTIFAN DAN KONSENTRASI SISWA DALAM PROSES PEMBELAJARAN DI KELAS VI SDN SARWADADI 01" ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulisan telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apebila pada kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Cilacap, 10 Juli 2026

Yang membuat pernyataan



Sukmawati Dwi Setyaningsih

PERSETUJUAN

Nama : Sukmawati Dwi Setiyaningsih
NIM : 22CJ10011
Judul Skripsi : PENGARUH SARAPAN PAGI TERHADAP KEAKTIFAN
DAN KONSENTRASI SISWA DALAM PROSES
PEMBELAJARAN DI KELAS VI SDN SARWADADI 01

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali
Cilacap.

Cilacap, 10 Juli 2026

Persetujuan Pembimbing

Pembimbing 1



Yusuf Hasan Baharudin, M.Pd

NIDN. 0629019101

Pembimbing 2



Mey Prihandani Wulandari, M.Pd

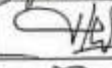
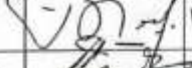
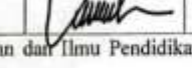
NIDN. 0613058801

PENGESAHAN

PENGESAHAN

Nama : SUKMAWATI DWI SETIYANINGSIH
NIM : 22CJ10011
Judul : Pengaruh Sarapan Pagi Terhadap Keaktifan Dan Konsentrasi Siswa Dalam Proses Pembelajaran Di Kelas VI SDN Sarwadadi 01

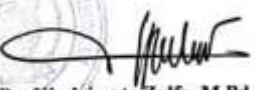
Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap pada sidang skripsi hari Rabu, tanggal 05, bulan Agustus, tahun 2026 dengan hasil LULUS. Skripsi ini telah direvisi dan mendapatkan persetujuan dari Tim Penguji. Persetujuan hasil revisi oleh Tim Penguji:

Jabatan	Nama Penguji	Tanda Tangan	Tanggal
Ketua Sidang & Penguji 1	Dr. Lumaar Ridlo, S.Psi., M.Pd.		13/8/2026
Penguji 2	Ahmad Mukhlisin, M.Pd.I.		10/8/2026
Pembimbing 1	Yusuf Hasan Baharudin, M.Pd.I.		11/8/2026
Ass. Pembimbing	Mey Prihandani Wulandari, M.Pd.		11/8/2026
Sekretaris	Ulil Albab, M.Pd.I.		10/8/2026

Skripsi disahkan oleh Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap pada:

Tanggal : 13 AUG 2026

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan


Dr. Khulaimata Zalfa, M.Pd.
NIK. 41 230714 012

NOTA KONSULTAN

NOTA KONSULTAN

Hal : Naskah Skripsi Sukmawati Dwi Setyaningsih
Lamp : -

Kepada
Yth. Dekan FKIP
Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali
Cilacap
Di -
Cilacap

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Setelah membaca, mengkoreksi dan mengadakan perbaikan seperlunya, maka konsultan berpendapat bahwa skripsi saudara:

Nama : Sukmawati Dwi Setyaningsih
NIM : 22CJ10011
Fakultas/Prodi : FKIP/Pendidikan Guru Sekolah Dasar
Judul Skripsi : PENGARUH SARAPAN PAGI TERHADAP KEAKTIFAN
DAN KONSENTRASI SISWA DALAM PROSES PEMBELAJARAN DI
KELAS VI SDN SARWADADI 01

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap untuk memenuhi sebagai syarat memperoleh gelar Strata Satu (S-1)

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Cilacap, 10 Agustus 2026

Konsultan



Akhmad Mukhlisin, M.Pd.I

NIDN. 2111098601

MOTTO

“Tidak semua perjuangan akan terlihat oleh orang lain. Ada air mata yang hanya Allah tahu, Ada doa yang hanya Allah dengar, Ada usaha yang tidak mendapat tepuk tangan siapa-siapa. Beruntunglah karena sejak awal yang kita cari bukan validasi manusia, melainkan ridhaNya.”

-Ust. Hanan Attaki-

“Jangan pernah merasa tertinggal dengan siapapun, semua sudah diatur jalannya masing-masing, maka dari itu tetaplah yakin, usaha, berdoa, dan semangat. Dan tunjukkan pada semesta bahwa kamu mampu meraih semua impianmu.”

-Sukmawati Dwi Setyaningsih-

“Sehat dimulai dari piring sarapan, Pintar dicapai lewat semangat belajar.”

-Anonymus-

HALAMAN PERSEMBAHAN

Segala puji dan syukur kepada Allah SWT. Sholawat serta salam saya jujungkan kepada Nabi Muhammad SAW. Dengan mengucapkan Bismillahirrohmanirohim skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Kepada kedua orang tua tercinta, Bapak Sultoni dan ibu Eny Trisnani Mulyani yang selalu menjadi sumber doa, penyemangat, kekuatan dalam setiap detik langkah perjalanan penulis. Terima kasih atas segala jasa, pengorbanan, kasih sayang, rasa sabar, dukungan moral maupun materi, serta kepercayaan yang tiada henti, sehingga saya mampu menyelesaikan pendidikan ini dengan baik.
2. Teruntuk mas Yogi Prasetyo yang selalu menemani penulis dalam menyusun skripsi ini dari awal penulisan dan selalu menjadi sumber kekuatan, *support system*, dan selalu menjadi tempat untuk mencurahkan semua permasalahan yang penulis hadapi, dan ketika penulis merasa down, Terima kasih untuk segala rasa sabar, rasa nyaman dan aman, sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
3. Teruntuk Nia, Jihan, Emalia, Ersya, Ela, dan Nurul yang selalu membantu penulis, dan menghibur penulis serta memberi semangat ketika dalam menyusun skripsi ini.
4. Teruntuk diriku sendiri, terima kasih sudah selalu berjuang sampai detik ini, sudah bertahan, dan tidak menyerah, kamu hebat, luar biasa, dan saya selalu bangga dengan segala usaha dan pencapaian yang saya lakukan. Terima kasih untuk rasa percaya, dan rasa kekuatan bahwa saya bisa.

ABSTRAK

Sukmawati Dwi Setyaningsih, 22CJ10011, PENGARUH SARAPAN PAGI TERHADAP KEAKTIFAN DAN KONSENTRASI SISWA DALAM PROSES PEMBELAJARAN DI KELAS VI SD NEGERI SARWADADI 01. Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap

Penelitian ini bertujuan 1). Untuk mengetahui sarapan pagi mempengaruhi tingkat keaktifan dan konsentrasi siswa kelas VI dalam proses pembelajaran di SD Negeri Sarwadadi 01 2). Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh sarapan pagi terhadap keaktifan dan konsentrasi siswa kelas VI selama proses pembelajaran di SD Negeri Sarwadadi 01. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan populasi 36 siswa dan sebagai sampel penelitian. Pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner dan analisis melalui uji regresi linear sederhana, uji F, uji t, dan uji koefisien determinasi. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sarapan pagi berpengaruh positif terhadap keaktifan dan konsentrasi dengan menggunakan uji t dengan koefisien regresi Tabel 4.5 Hasil Uji F (Simultan) 1 dengan signifikan dibuktikan dengan hasil sarapan pagi terhadap konsentrasi siswa ($\text{Sig} = 0,049$, $r = 0,160$), sedangkan untuk sarapan pagi berpengaruh terhadap keaktifan dengan menunjukkan bahwa variabel sarapan pagi ($\text{Sig} = 0,049 < 0,05$) dan keaktifan. Sarapan pagi dan keaktifan secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap konsentrasi belajar siswa berdasarkan hasil uji F memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,001 ($< 0,05$) dengan Fhitung sebesar 8,424, secara simultan berpengaruh signifikan. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,338 menunjukkan bahwa 33,8% variasi konsentrasi siswa dijelaskan oleh sarapan pagi dan keaktifan, sedangkan 66,2% dipengaruhi oleh faktor lain.

Kata Kunci: Sarapan Pagi, Keaktifan, Konsentrasi

ABSTRACT

Sukmawati Dwi Setiyaningsih, 22CJ10011, THE INFLUENCE OF BREAKFAST ON THE ENGAGEMENT AND CONCENTRATION OF GRADE VI STUDENTS DURING THE LEARNING PROCESS AT SD NEGERI SARWADADI 01. Primary School Teacher Education, Faculty of Teacher Training and Education, Nahdlatul Ulama Al Ghazali University Cilacap.

This study aims to: 1) Determine whether breakfast affects the engagement and concentration levels of Grade VI students during the learning process at SD Negeri Sarwadadi 01; and 2) Determine the extent of the influence of breakfast on the engagement and concentration of Grade VI students during the learning process at SD Negeri Sarwadadi 01. This study employs a quantitative approach with a population and sample of 36 students. Data collection was conducted using questionnaires, and analysis was performed using simple linear regression, the F-test, the t-test, and the coefficient of determination test. The results indicate that breakfast has a positive effect on engagement and concentration; the t-test showed significant regression coefficients, specifically regarding the effect of breakfast on student concentration (Sig = 0.049, $r = 0.160$) and engagement (Sig = 0.049 < 0.05). Breakfast and engagement jointly exert a significant influence on student learning concentration; the F-test yielded a significance value of 0.001 (<0.05) with an F-calculated value of 8.424, indicating a significant simultaneous effect. The coefficient of determination (R^2) value of 0.338 indicates that 33.8% of the variation in student concentration is explained by breakfast and engagement, while 66.2% is influenced by other factors.

Keywords: Breakfast, Engagement, Concentration.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, karena atas rahmat dan ridho-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Sarapan Pagi Terhadap Keaktifan Dan Konsentrasi Siswa Dalam Proses Pembelajaran Di Kelas VI SDN Sarwadadi 01”**. Skripsi ini di susun merupakan salah satu syarat dalam menyelesaikan program studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Penulis ini menyadari bahwa skripsi ini tidak mungkin terwujud tanpa bantuan dari berbagai pihak. Selain itu, penulis juga mengucapkan terima kasih atas dorongan dan keterlibatan berbagai pihak dalam penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada;

1. Dr. H. A. Luthfi Hamidi, M.Ag., Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap.
2. Dr. Khulaimata Zalfa, S.Psi., M.Pd., Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Cilacap.
3. Aris Naeni Dwiyantri, M.Pd. Kaprodi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Cilacap yang senantiasa memberikan dukungan, motivasi, saran, nasehat, arahan.
4. Yusuf Hasan Baharudin, M.Pd.I, dan Mey Prihandani Wulandari, M.Pd., M.T selaku Dosen pembimbing I dan 2 skripsi yang telah memberikan arahan,

masuk, serta motivasi kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini.

5. Seluruh Dosen Universitas Nahdlatul Ulama Al - Ghazali Cilacap, yang telah memberikan bekal ilmu yang bermanfaat bagi penulis.
6. Sultoni, S.Pd., selaku Guru wali kelas VI SD Negeri Sarwadadi 01 yang telah memberikan izin, bantuan, arahan, serta dukungan selama proses pelaksanaan penelitian skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, tetapi penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pada pembaca umum nya.

Penulis hanya dapat berdoa semoga amal dan kebaikan semua pihak yang penulis sebutkan diatas diterima oleh Allah SWT dengan iringan doa.

Jazakumullahu Khairan wa Sa'adatiddunya Wal Akhirah. Amin.

Cilacap, 10 Juli 2026

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PLAGIARISME.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	v
PERSETUJUAN	vi
PENGESAHAN	vii
NOTA KONSULTAN.....	viii
MOTTO.....	ix
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	x
ABSTRAK	xi
KATA PENGANTAR.....	xiii
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	11
C. Pembatasan Masalah	11
D. Rumusan Masalah	12
E. Tujuan Penelitian.....	12
F. Manfaat Penelitian.....	13
BAB II KAJIAN PUSTAKA	15
A. Kajian Teori.....	15
B. Kajian Penelitian yang Relevan	56
C. Kerangka Pikir.....	60
D. Hipotesis Penelitian.....	62
BAB III METODE PENELITIAN.....	63
A. Jenis Penelitian.....	63
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	63
C. Populasi dan Sampel Penelitian	65
D. Desain Penelitian.....	66
E. Variabel Penelitian.....	67
F. Teknik Pengumpulan Data	69
G. Instrumen Pengumpulan Data	71
H. Validitas dan Realibilitas Instrumen.....	76
I. Teknik Analisis Data	83
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	94
A. Hasil Penelitian	94
B. Pembahasan.....	106
C. Keterbatasan Penelitian	111
BAB V KESIMPULAN	112
A. Simpulan.....	112
B. Saran.....	113
DAFTAR PUSTAKA	116

LAMPIRAN	122
----------------	-----

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Kajian Penelitian Relevan	56
Tabel 3. 1 Jadwal Penelitian	64
Tabel 3. 2 Skala Likert	72
Tabel 3. 3 Kisi-Kisi Sarapan Pagi	73
Tabel 3. 4 Kisi-Kisi Keaktifan.....	74
Tabel 3. 5 Kisi-Kisi Konsentrasi	75
Tabel 3. 6 Hasil Uji Validitas Kuisisioner Item Sarapan Pagi (X).....	78
Tabel 3. 7 Hasil Uji Validitas Kuisisioner Item Keaktifan.....	79
Tabel 3. 8 Hasil Uji Validitas Kuisisioner Item Konsentrasi	80
Tabel 3. 9 Hasil Uji Reliabilitas Skala Sarapan Pagi (X).....	82
Tabel 3. 10 Hasil Uji Reliabilitas Skala Keaktifan (Y1)	82
Tabel 3. 11 Hasil Uji Reliabilitas Konsentrasi (Y2).....	82
Tabel 4. 1 Hasil Analisis Statistik Deskriptif	95
Tabel 4. 2 Hasil Uji Normalitas (Shapiro-Wilk)	97
Tabel 4. 3 Hasil Uji Linieritas	98
Tabel 4. 4 Hasil Uji Heteroskedastisitas.....	99
Tabel 4. 5 Hasil Uji F (Simultan)	102
Tabel 4. 6 Hasil Uji T (Parsial) Sarapan Pagi dan Keaktifan	103
Tabel 4. 7 Hasil Uji T (Parsial) Sarapan Pagi dan Konsentrasi.....	104
Tabel 4. 8 Hasil Koefisien Determinasi (R ²)	105

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Pikir.....	61
---------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Hasil Observasi Proses Belajar Mengajar.....	122
Lampiran 2. Pedoman wawancara dengan Guru Kelas.....	123
Lampiran 3. Lembar wawancara dengan Siswa.....	124
Lampiran 4. Lembar Angket Kesulitan Belajar	125
Lampiran 5. Kisi-kisi instrumen Sarapan Pagi.....	126
Lampiran 6. Angket Sarapan Pagi.....	128
Lampiran 7. Kisi-kisi Keaktifan.....	131
Lampiran 8. Angket Keaktifan	132
Lampiran 9. Kisi-kisi Konsentrasi	134
Lampiran 10. Angket konsentrasi.....	135
Lampiran 11. Uji validitas Sarapan Pagi.....	137
Lampiran 12. Uji validitas Keaktifan.....	138
Lampiran 13. Uji validitas Konsentrasi.....	139
Lampiran 14. Hasil uji reliabilitas sarapan pagi.....	140
Lampiran 15. Hasil uji reliabilitas keaktifan	141
Lampiran 16. Hasil uji reliabilitas konsentrasi.....	142
Lampiran 17. Hasil uji normalitas	143
Lampiran 18. Hasil Uji linearitas	144
Lampiran 19. Hasil Uji Heteroskedastisitas	145
Lampiran 20. Hasil Uji Korelasi Sarapan Pagi, keaktifan, Konsentrasi	Error!
Bookmark not defined.	
Lampiran 21. Validitas Instrumen	147
Lampiran 22. Surat-surat.....	183
Lampiran 23. Dokumentasi	187

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan menurut (Faqih, 2024: 16) adalah suatu kepentingan serta kewajiban, dengan adanya pendidikan masyarakat memperoleh ilmu pengetahuan yang cukup baik, pendidikan apabila tidak dilaksanakan atau bahkan tidak ada sama sekali maka nantinya seseorang tidak akan tau maupun tidak mengetahui apa itu pengetahuan maka dengan adanya pendidikan semua menjadi bisa. Hal ini juga disebutkan oleh (Pristiwanti et al., 2022: 22) yang menyatakan bahwa pendidikan memang perlu untuk dilaksanakan oleh setiap individu yang dimana tidak mengenal umur, karena pendidikan juga bisa dikatakan sebagai upaya yang dilakukan dengan sadar untuk meneruskan budaya dari satu generasi ke generasi berikutnya.

Dalam upaya meningkatkan kualitas proses pendidikan juga ada beberapa faktor yang dapat memengaruhi kesiapan belajar peserta didik yang perlu diperhatikan. Salah satu aspek yang sering jauh dari perhatian, namun memiliki peran penting terhadap kondisi belajar siswa, adalah kebiasaan sarapan pagi yang menjadi faktor pendukung yang berkontribusi terhadap tingkat keaktifan dan konsentrasi siswa selama mengikuti kegiatan belajar seperti yang dikatakan (Astriani et al., 2022: 15), dikarenakan sarapan pagi menjadi dasar utama dalam pemenuhan energi tubuh yang diperlukan untuk mendukung kinerja otak dalam berkonsentrasi dan mengolah informasi,

sehingga berpotensi meningkatkan capaian belajar siswa, sarapan pagi juga merupakan energi untuk otak yang paling baik supaya lebih berkonsentrasi lagi dalam menerima pembelajaran di sekolah menurut (Hidayah et al., 2024: 11).

Berdasarkan dari hasil observasi pada Selasa, 2 Desember 2025 juga menyatakan hal yang serupa terkait sarapan pagi bahwasannya sarapan pagi merupakan suatu hal yang sangat dianjurkan dikarenakan memiliki banyak manfaat, dilihat dari hasil observasi yang dilakukan secara langsung oleh peneliti dengan menghasilkan masing-masing 2, 3 dan 4 dengan kategori nilai 2 kurang, 3 baik, dan 4 yaitu sangat baik, akan tetapi ada juga yang mengalami penurunan keaktifan pada aspek siswa yang menunjukkan antusiasme saat proses pembelajaran, kemudian pada aspek tidak mudah terdistraksi oleh teman atau lingkungan, serta siswa tenang tenang dan siap belajar. Hal ini juga diungkapkan oleh (Bogra et al., 2024: 24) bahwasanya dampak dari belum sarapan pagi adalah dapat menyebabkan penurunan keaktifan sehingga menjadi lebih sedikit agak lambat, kemudian lebih banyak melamun dan tidak konsentrasi. hal ini juga ditinjau terkait sarapan pagi menunjang keberhasilan pada proses pendidikan dalam hal kesiapan pembelajaran yaitu salah satunya adalah sarapan pagi, perlu kita ketahui sarapan pagi memberikan beberapa manfaat salah satunya yaitu dapat meningkatkan konsentrasi dan keaktifan dalam belajar pada setiap peserta didik (Amalia et al., 2023: 15).

Dampak belum adanya sarapan pagi dinilai sangat merugikan dikarenakan dapat mempengaruhi kondisi siswa, Berdasarkan pada hasil wawancara dengan salah satu siswa pada Selasa, 2 Desember 2025 menghasilkan beberapa jawaban yaitu ketika tidak melaksanakan sarapan maka menjadikan malas bertanya, malas belajar atau mengerjakan tugas karena tidak adanya tenaga, Hal ini juga dinyatakan oleh (Yoselina & Anggita, 2025: 12) yang menyatakan bahwa melewatkan sarapan pagi akan memberikan dampak negative pada prestasi akademik, kesulitan konsentrasi, dan kelambatan dalam memahami materi, kurang responsive dan mengantuk ketika pembelajaran sedang berlangsung.

Menurut (Ahmadi & Supriyono, 2021: 21) yaitu dengan melaksanakan rutinitas sarapan pagi yang cukup, maka siswa cenderung memiliki kondisi fisik yang lebih stabil dan memungkinkan mereka menjadi lebih aktif lagi dalam menerima kegiatan proses pembelajaran yang akan dilaksanakan. Kemudian menurut pendapat dari (Pramudya et al., 2019: 10) juga disebutkan dengan hal yang serupa tentang adanya rutinitas sarapan pagi dapat memberikan keaktifan dalam belajar dalam proses pembelajaran dapat membuat siswa berperan aktif pada saat pembelajaran.

Rutinitas seseorang ketika selalu terbiasa dengan sarapan pagi mempunyai banyak manfaat yaitu salah satunya tidak hanya mendorong siswa untuk lebih aktif dalam mengikuti kegiatan belajar, akan tetapi juga membantu mereka mempertahankan tingkat konsentrasi yang stabil selama proses pembelajaran berlangsung menurut (Hutasoit, 2022: 18) bahwa

konsentrasi sangat diperlukan dalam proses pembelajaran, dikarenakan konsentrasi mampu untuk fokus. dan apabila sepenuhnya dapat memahami materi yang sedang dipelajari, maka kemampuan siswa untuk memperhatikan dan menghabiskan waktu dalam belajar, konsentrasi sangat bermanfaat bagi setiap siswa dalam menyelesaikan atau melakukan tugas yang diberikan dengan secara tepat waktu. Konsentrasi yang dilakukan dengan secara rutin ketika sarapan pagi juga di sebutkan oleh (Hotimah & Hidayah, 2023: 22) bahwa dengan rutin sarapan pagi dapat mendorong konsentrasi belajar siswa dikelas, dan dengan adanya sarapan pagi siswa mendapatkan energi untuk berkonsentrasi.

Berdasarkan dari hasil wawancara yang telah dilakukan antara peneliti dengan pewawancara oleh guru kelas VI yaitu bapak Sultoni S.Pd pada tanggal 2 Desember 2025 bahwasannya yaitu yang telah dilakukan adalah bahwa terdapat adanya pengaruh dari adanya sarapan pagi oleh setiap siswa yang dimana mempengaruhi keaktifan serta konsentrasi dilihat dari hasil wawancara yang dilakukan dengan menghasilkan adanya pengaruh sarapan pagi bahwa ketika tidak sarapan siswa terlihat kurang terlibat dalam pembelajaran, serta kurang fokus dalam mengikuti pembelajarannya. Hal ini juga ditunjukkan oleh (Razaq Abdul et al., 2026: 25) yang menyatakan hal serupa juga terkait pengaruh sarapan pagi terhadap keaktifan dan konsentrasi adalah menunjukan bahwa siswa yang tidak sarapan pagi sebelum melaksanakan kegiatan pembelajaran sering mengalami kurang fokus, dan

partisipasi pembelajaran yang menurun, sehingga memengaruhi keaktifan dan konsentrasi belajar.

Namun dari hasil wawancara yang dilakukan juga menyebutkan bahwasannya dalam mengetahui atau menghimbau siswa yang tidak sarapan pagi yaitu dengan cara dilihat dari cara setiap masing-masing siswa mengikuti pembelajaran yang dilakukan secara langsung mulai dari siswa yang lemas, mengantuk, ada yang aktif terlibat seperti bertanya, dan ada juga yang diam saja lemas, maka dari itu bisa dikatakan karena belum melaksanakan sarapan pagi. Hal ini juga diungkapkan oleh (Hidayah et al., 2024: 10) yang mengatakan bahwa apabila anak tidak mengonsumsi sarapan pagi, maka asupan energi yang dibutuhkan tubuh tidak terpenuhi secara optimal. Sehingga kondisi ini dapat menyebabkan siswa mengalami penurunan konsentrasi belajar dan juga berdampak pada rendahnya belajar, dan siswa yang mengalami penurunan konsentrasi, serta keaktifan dilihat secara langsung melalui tanda-tanda yang sudah disebutkan seperti lemah, lesu, dan penurunan konsentrasi.

Adapun cara yang dilakukan untuk mengatasi permasalahan terkait belum melakukan sarapan pagi adalah salah satunya memberikan program edukasi terkait pentingnya sarapan pagi yang dilakukan oleh sekolah, pemberian MBG, serta kerjasama antara guru dengan orang tua siswa sebagai bentuk dari penanggulangan masalah belum sarapan pagi yang dimaksudkan supaya para siswa ketika akan melakukan pembelajaran sebelum sekolah melakukan sarapan pagi, Pernyataan ini juga diungkapkan oleh (Hamri Zahra

& Suriani, 2024: 21) yang menyatakan juga hal yang serupa dengan menyediakan program sarapan sehat, melibatkan orang tua dalam pembiasaan sarapan pagi, serta penciptaan lingkungan belajar yang kondusif dan edukasi dan literasi gizi pada siswa.

Perlu kita ketahui bahwa konsentrasi menurut (Firdaus Naufal et al., 2023: 16) adalah suatu bentuk pemfokusan pikiran atau pengamatan terhadap pembelajaran, konsentrasi juga mempunyai beberapa peran penting bagi peserta didik dalam hal mengingat, merekam serta mengembangkan materi pelajaran di sekolah. Konsentrasi juga dikatakan sebagai suatu kebutuhan yang memang diwajibkan oleh setiap masing-masing individu peserta didik itu sendiri untuk melakukan suatu kegiatan terutama dalam hal kegiatan pembelajaran. Konsentrasi juga yang lebih terjaga sebagai dampak dari kebiasaan sarapan pagi tersebut memberikan dukungan penting bagi siswa dalam memahami materi berbagai materi pembelajaran, yang menuntut kemampuan mengamati, menganalisis, serta menarik kesimpulan secara sistematis (Susilowati, 2023: 20).

Konsentrasi dilihat dari hasil nilai yang diperoleh oleh masing-masing siswa yang mendapatkan penilaian dengan hasil yang dinyatakan kurang pada saat melakukan kegiatan pembelajaran, keaktifan juga dilihat dari bagaimana seorang siswa ikut terlibat dan aktif seperti halnya aktif bertanya, aktif menjawab ketika ada pertanyaan dari guru ketika dalam proses pembelajaran di sekolah pada saat seorang guru sedang menyampaikan pembelajaran. Berdasarkan dari hasil nilai ulangan harian selama kurun

waktu adalah 1 tahun yang bisa dibilang cukup terbaru yaitu menyatakan adanya penurunan pada konsentrasi, Adapun permasalahan yang sedang dilakukan bahwa hasilnya juga sama yaitu terdapat adanya pengaruh ketika tidak melakukan sarapan pagi pada fungsi proses pembelajaran yaitu adalah Bahwa ketika pembelajaran konsentrasi harus mempunyai tujuan yang penuh terhadap materi yang disampaikan guru, karena dengan banyaknya kesalahan pemahaman di dalam proses pembelajaran. Adapun permasalahan yang sedang dilakukan diungkapkan oleh (Istiqomah et al., 2024: 14) hasilnya juga sama yaitu terdapat adanya pengaruh ketika tidak melakukan sarapan pagi pada fungsi proses pembelajaran yaitu adalah terlihat dari kondisi pada peningkatan kualitas belajar dengan dilihat pada grafik setiap semesternya apakah mengalami peningkatan atau penurunan yang berimplikasi pada hasil evaluasi akademik yang lebih baik atau bahkan perlu peninjauan lebih baik, yang dilakukan dalam bentuk nilai harian yang berisi tugas, maupun hasil penilaian akhir.

Menurut (Salsabila Sahra & Nareswari, 2023: 10) yang berpendapat bahwa pengaruh yang terjadi dengan adanya sarapan pagi dalam proses pembelajaran yang lain juga menyatakan hal yang serupa bahwa dengan adanya sarapan pagi sebelum melakukan aktivitas dapat berpengaruh terhadap masing-masing individual yang dimana pengaruh ini sangat diperlukan dalam hal keaktifan, serta konsentrasi pada masing-masing individu dan berdasarkan pada hasil pengamatan bahwa terdapat keterkaitan antara sarapan pagi terhadap konsentrasi dan keaktifan siswa di sekolah.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Wabdaron Yunita, 2025: 6) yang menyatakan bahwa sarapan pagi mempengaruhi keaktifan dan konsentrasi siswa karena semua asupan energy terpenuhi dan dapat meningkatkan fokus yang baik.

Berdasarkan dari hasil kuesioner yang dikerjakan oleh siswa pada hari Selasa, 2 Desember 2025 menunjukan bahwa sarapan pagi menunjukan adanya beberapa pengaruh terhadap keaktifan dan konsentrasi siswa pada proses pembelajaran. Hal ini juga ditunjukan oleh (Hananiya et al., 2021: 25) yang menyatakan dengan hal yang serupa bahwa penelitian ini diperoleh peserta yang tidak sarapan pagi tidak berkonsentrasi dalam belajarnya. Namun dari data yang sudah diinterpretasikan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa adanyah pengaruh negatif, Dari hasil hipotesis menunjukkan bahwa pengaruh kebiasaan sarapan pagi terhadap kosentrasi belajar dipengaruhi oleh variabel lain.

Menurut hasil penelitian dari (Harahap, 2025: 19) juga menunjukan hasil antara pengaruh sarapan pagi terhadap konsentrasi adalah sebagai berikut karena sarapan menyediakan karbohidrat yang mudah dicerna dan cepat diserap oleh tubuh, yang membantu meningkatkan kadar gula darah. Menjaga kadar gula darah dalam rentang normal mendukung tingkat energi dan konsentrasi, yang pada gilirannya berdampak positif pada produktivitas secara keseluruhan. Produktivitas sarapan pagi menurut (Bell et al., 2025: 19) juga menyatakan bahwa produktivitas yaitu dilakukan dengan adanya meningkatnya performa otak (reaksi & memori) sepanjang hari pada orang

dewasa muda, reaksi yang disebutkan adalah biasanya berpengaruh dari adanya konsentrasi dan keaktifan anak dalam pembelajaran atau bisa dikatakan dengan keaktifan yang dimana keaktifan itu juga didapatkan dari konsentrasi yang penuh.

Berdasarkan dari hasil wawancara dijelaskan bahwa terdapat adanya pengaruh dari adanya sarapan pagi yang dilaksanakan oleh setiap siswa yang dimana mempengaruhi keaktifan serta konsentrasi dilihat dari hasil wawancara yang dilakukan dengan menghasilkan adanya pengaruh sarapan pagi bahwa ketika tidak sarapan siswa terlihat kurang terlibat dalam pembelajaran, serta kurang fokus dalam mengikuti pembelajarannya. Hal ini juga ditunjukkan oleh (Razaq Abdul et al., 2026: 26) yang menyatakan hal serupa juga terkait pengaruh sarapan pagi terhadap keaktifan dan konsentrasi adalah menunjukan bahwa siswa yang tidak sarapan pagi sebelum melaksanakan kegiatan pembelajaran sering mengalami kurang fokus, dan partisipasi pembelajaran yang menurun, sehingga memengaruhi keaktifan dan konsentrasi belajar.

Berdasarkan dari hasil beberapa teori yang telah ditelaah, hasil observasi, serta wawancara dengan guru dan siswa, serta kuisioner dapat disimpulkan bahwa kebiasaan sarapan pagi memiliki peran yang signifikan dalam menunjang kesiapan belajar siswa, khususnya dalam aspek keaktifan dan konsentrasi selama proses pembelajaran. Sarapan pagi berkontribusi erat terhadap pemenuhan kebutuhan energi yang diperlukan oleh tubuh untuk menjaga kestabilan kondisi fisik dan kognitif siswa, sehingga memungkinkan

mereka lebih fokus, terlibat aktif dalam pembelajaran, dan mampu memahami materi secara lebih optimal. Sebaliknya, apabila tidak terpenuhi asupan energi ketika pada pagi hari dapat berpotensi menurunkan tingkat perhatian, partisipasi, dan daya tangkap siswa terhadap materi yang disampaikan oleh guru, yang baik pada akhirnya nanti akan tercermin pada penurunan kualitas proses belajar dan capaian nilai akademik. Dengan demikian, sarapan pagi dapat dipandang sebagai faktor pendukung eksternal yang berpengaruh terhadap kualitas pembelajaran dan hasil belajar siswa. Oleh karena itu, diperlukan upaya kolaboratif antara sekolah, guru, dan orang tua siswa dalam membangun pembiasaan sarapan pagi melalui edukasi gizi, dukungan lingkungan belajar yang kondusif, serta program pendukung di sekolah untuk mengoptimalkan keaktifan, konsentrasi, dan prestasi belajar siswa.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penelitian ini dirancang dengan judul: **“PENGARUH SARAPAN PAGI TERHADAP KEAKTIFAN DAN KONSENTRASI SISWA DALAM PROSES PEMBELAJARAN DI KELAS VI SDN SARWADADI 01”**. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran dan solusi yang khususnya kepada guru Sekolah Dasar, orang tua peserta didik agar lebih memperhatikan lagi terhadap makanan yang mereka pilih serta kewajiban sarapan pagi sebelum beraktivitas. Keaktifan siswa yang diamati dibatasi pada perilaku selama proses pembelajaran berlangsung, seperti partisipasi bertanya, menjawab, dan keterlibatan dalam diskusi.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan sebelumnya, dapat diidentifikasi beberapa masalah sarapan pagi dalam proses pembelajaran di kelas VI SD, antara lain:

1. Masih banyak siswa yang mengalami penurunan keaktifan dan konsentrasi belajar siswa khususnya kelas VI pada saat kegiatan pembelajaran berlangsung yang dikarenakan belum adanya sarapan pagi.
2. Hasil nilai pembelajaran seperti ulangan sehari-hari yang kurang memuaskan dan masih perlu perbaikan di setiap kegiatan pembelajaran.
3. Dampak yang terjadi jika seorang siswa tidak melakukan sarapan pagi.

C. Pembatasan Masalah

Supaya penelitian lebih mudah terarah, maka ruang lingkup permasalahan dibatasi pada:

1. Penelitian ini hanya difokuskan pada siswa kelas VI di SD Negeri Sarwadadi 01, sehingga hasilnya tidak mewakili seluruh jenjang kelas maupun sekolah lain.
2. Aspek yang dikaji dibatasi pada pengaruh kebiasaan sarapan pagi terhadap keaktifan siswa selama kegiatan belajar dan kemampuan konsentrasi ketika pada saat mengikuti pembelajaran dengan secara langsung.

3. Keaktifan siswa yang diamati dibatasi pada perilaku selama proses pembelajaran berlangsung, seperti partisipasi bertanya, menjawab, dan keterlibatan dalam diskusi.
4. Konsentrasi siswa yang diamati dibatasi pada perilaku selama proses pembelajaran berlangsung, seperti partisipasi bertanya, menjawab, dan keterlibatan dalam diskusi.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian yang dilaksanakan pada siswa kelas VI SD Negeri Sarwadadi 01 adalah sebagai berikut:

1. Apakah sarapan pagi berpengaruh terhadap tingkat keaktifan dan konsentrasi siswa kelas VI dalam proses pembelajaran di SD Negeri Sarwadadi 01?
2. Seberapa besar pengaruh sarapan pagi terhadap tingkat keaktifan dan konsentrasi siswa kelas VI selama proses pembelajaran di SD Negeri Sarwadadi 01?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka yang menjadi tujuan penelitian ini ialah:

1. Untuk mengetahui sejauh mana rutinitas kebiasaan sarapan pagi berpengaruh terhadap keaktifan dan konsentrasi siswa kelas VI saat mengikuti pembelajaran di SD Negeri Sarwadadi 01

2. .Untuk menganalisis besarnya pengaruh sarapan pagi terhadap keaktifan dan konsentrasi siswa kelas VI pada saat mengikuti pembelajaran di SD Negeri Sarwadadi 01.

F. Manfaat Penelitian

Beradasrkan tujuan penelitian, maka dapat diperoleh manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan dampak terhadap pengembangan teori pembelajaran dan dapat meninjau adanya pengaruh yang di dapat dari sarapan pagi baik bagi kesehatan, konsentrasi, maupun keaktifan dalam kegiatan proses belajar.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Siswa

Penelitian ini dapat membantu siswa memahami pentingnya sarapan pagi supaya mereka lebih siap, aktif, dan mampu berkonsentrasi selama mengikuti pembelajaran.

- b. Bagi Guru

Hasil penelitian bisa menjadi masukan bagi guru untuk dapat melihat perkembangan dan faktor-faktor siswa yang sarapan pagi dan tidak sarapan pagi yang mempengaruhi keaktifan dan konsentrasi siswa, sehingga guru dapat menyelesaikan pendekatan pembelajaran di kelas VI.

- c. Bagi Sekolah

Adanya penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan sekolah untuk mendorong program atau kebiasaan sarapan pagi pada saat proses pembelajaran di kelas VI sebagai bagian dari pembinaan kesehatan peserta didik SD Negeri Sarwadadi 01.

d. Bagi Orang Tua

Penelitian ini memberi gambaran kepada orang tua mengenai peran sarapan pagi dalam mendukung kesiapan belajar anak, sehingga orang tua lebih memperhatikan kebiasaan tersebut di rumah.

e. Bagi Peneliti

Hasil penelitian dapat dijadikan sebagai rujukan atau dasar pengembangan penelitian selanjutnya yang terkait dengan pengaruh sarapan pagi, kebiasaan makan, atau faktor-faktor yang memengaruhi proses belajar seperti keaktifan dan konsentrasi.

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. Sekurangnya 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 sekolah, 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 diartikan 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 di laksanakan 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 melaui 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) Mengingatkan 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 sekolahan.
- 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) Mengingatkan kompetensi belajar kepada siswa

Mengingatkan 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 strategi belajarnya 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 pembelajaran 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 dengan Status Gizi pada Anak di Taman Kanak-Kanak	Berdasarkan dari hasil penelitian yang dilakukan adalah Hasil penelitian kebiasaan makan pagi dengan status gizi dengan didapatkan hasil analisa bivariat yaitu dengan p 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.	Penelitian ini sama-sama menekankan bahwa sarapan pagi merupakan faktor fundamental yang berpengaruh terhadap kesiapan anak dalam mengikuti kegiatan di sekolah, termasuk keaktifan dan keterlibatan dalam proses pembelajaran.	Perbedaanya pada penelitian adalah terletak pada variable utama yang dikaji, yaitu hubungan antara kebiasaan sarapan 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 kuadrat = $0,425$ dan berarti bahwa variabel asupan makanan dan keaktifan fisik secara stimultan dan menghasilkan korelasi.	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 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.	Perbedaanya 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 Anak Usia Sekolah Dasar	Berdasarkan hasil penelitian yaitu menunjukan bahwa sebagian besar siswa memiliki kebiasaan sarapan pagi 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.	Persamaan yang didapat pada penelitian yang relevan ini adalah mengkaji sarapan pagi sebagai faktor yang berperan penting dalam menjaga fokus dan konsentrasi siswa.	Perbedaan dalam penelitian ini adalah tidak hanya mengkaitkan konsentrasi belajar akan tetapi juga mengkaitkan dengan keaktifan siswa, sementara 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	Persamaan yang terdapat pada penelitian adalah kesamaan pada fokus variabel, keselarasan	Perbedaan pada penelitian tersebut tidak membahas keaktifan dan hanya membahas konsentrasinya, dan juga penelitian ini memberikan

		konsentrasi belajar siswa di kelas 1 SDN 3 Bengkel dengan angka indeks korelasi product moment 1,023. Sedangkan tingkat pengaruh yang diperoleh dari sarapan dengan konsentrasi belajar adalah sebesar 104,65%.	tujuan dan hasil penelitian.	kontribusi dalam memperkuat bukti yang empiris mengenai pentingnya 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	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.

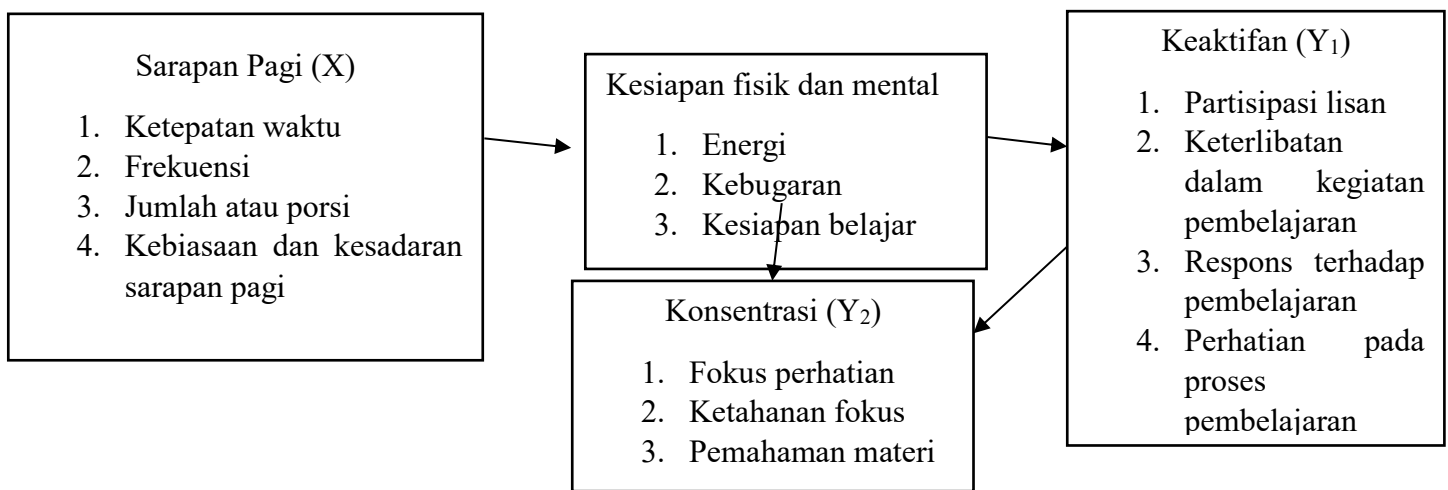
		sarapan pagi dan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar.		
--	--	---	--	--

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.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, dengan jenis penelitian korelasional. Penelitian dengan jenis korelasional adalah salah satu bentuk penelitian kuantitatif yang digunakan untuk mengkaji hubungan antara dua variabel atau lebih. Penelitian oleh (Sugiyono, 2023: 15) juga menyatakan hal serupa bahwa penelitian kuantitatif adalah pendekatan penelitian yang menggunakan data numerik dan teknik statistik.

Penelitian kuantitatif juga kerap kali dianggap sebagai metodologi ilmiah yaitu yang tidak memihak dan sistematis untuk mengumpulkan data yang dapat diukur, melakukan analisis statistik, serta menarik kesimpulan dari analisis data yang dihasilkan. Penelitian ini juga bisa diartikan sebagai suatu cara untuk mengumpulkan angka-angka dan menganalisisnya dengan metode tertentu agar bisa menguji suatu pernyataan, membuat kesimpulan, serta memahami bagaimana variabel-variabel yang diteliti saling berhubungan (Sugiyono, 2023: 15).

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Tempat pelaksanaan dalam penelitian ini adalah di SDN Sarwadadi 01, Peneliti mengambil tempat penelitian tersebut karena di

SDN Sarwadadi 01 sangat menunjang dan berpotensi untuk diadakannya penelitian pengaruh dari adanya sarapan pagi terhadap keaktifan dan konsentrasi siswa pada saat proses pembelajaran .

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SD Negeri Sarwadadi 01 yang berada di Jl. Beringin Barat, Sarwadadi, Kecamatan Kawunganten, Kabupaten Cilacap, Jawa Tengah 53253. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Desember 2025-Juli 2026.

Tabel 3. 1 Jadwal Penelitian

Jenis Kegiatan	Bulan								
	Des	Jan	Feb	Mar	Apr	Mei	Juni		
1. Persiapan penelitian									
a. Mengurus perizinan									
b. Koordinasi dengan kepala sekolah dan guru									
c. Menyusun angket, wawancara, lembar observasi									
d. Observasi,wawancara									
e. Melakukan uji coba angket dan tes									
f. Menganalisis hasil uji coba dan merevisi angket dan tes									
2. Pelaksanaan penelitian									
a. Pelaksanaan pengisian angket sarapan pagi, keaktifan, konsentrasi									
b. Analisis data hasil eksperimen									
3. Penyusunan laporan/skripsi									
a. Penyusunan draf									

b. Pengetikan skripsi								
4. Pelaksanaan ujian skripsi dan revisi								

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Menurut (Sugiyono, 2022: 17) populasi adalah keseluruhan elemen yang menjadi ruang lingkup penelitian, baik berupa objek maupun subjek, yang memiliki karakteristik tertentu dan dijadikan sebagai dasar untuk dianalisis dikarenakan guna memperoleh kesimpulan. Berdasarkan definisi di atas, Maka populasi yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah adalah siswa kelas VI SDN Sarwadadi 01. Adapun jumlah populasi untuk kelas VI SDN Sarwadadi 01 adalah 36 siswa.

2. Sampel

Sampel dalam penelitian kuantitatif adalah sebagian dari populasi yang ditetapkan sebagai objek kajian guna untuk memperoleh temuan yang dapat mewakili dan diberlakukan bagi keseluruhan populasi dan memungkinkan peneliti untuk mengumpulkan data yang relevan secara lebih praktis tanpa harus meneliti setiap elemen populasi. Dalam penelitian ini, sampel yang digunakan adalah siswa kelas VI di SDN Sarwadadi 01. Teknik sampling adalah teknik pengambilan sampel yang digunakan untuk menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian. Beberapa strategi pengambilan sampel digunakan. Ada dua macam teknik pengambilan sampel: sampling probabilitas dan sampling

non-probabilitas. Peneliti menggunakan non-probabilitas sampling untuk penelitian ini.

Menurut (Sugiyono, 2022: 25), *non-probability sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang dimana tidak semua anggota populasi memiliki peluang yang sama atau diketahui untuk dipilih menjadi sampel. Dalam metode ini, pemilihan sampel tidak dilakukan secara acak (non random), melainkan berdasarkan pertimbangan subjektif peneliti, kemudahan akses, atau kriteria tertentu yang ditetapkan. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan sampling jenuh yaitu teknik penentuan sampel yang apabila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik sampel jenuh yang artinya pengambilan sampel dari seluruh anggota populasi sebagai sampel penelitian.

D. Desain Penelitian

Desain penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah desain model korelasional dengan pendekatan kuantitatif. Desain tersebut digunakan untuk mengetahui pengaruh atau keterkaitan antara dua variabel bebas dan variabel terikat tanpa manipulasi terhadap variable yang diteliti. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah sarapan pagi (X), sedangkan variabel terikat meliputi keaktifan (Y_1) dan konsentrasi (Y_2). Analisis data dilakukan secara terpisah melalui regresi linier sederhana untuk menguji pengaruh sarapan pagi terhadap keaktifan dan pengaruh sarapan pagi terhadap konsentrasi siswa.

E. Variabel Penelitian

Penelitian ini menggunakan dua jenis variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Perlu diketahui variabel dalam penelitian kuantitatif menurut (Arib et al., 2024: 12) diartikan sebagai karakteristik atau fenomena yang dapat diukur dan nilainya tidak bersifat tetap, melainkan dapat mengalami perubahan atau variasi. Dalam penelitian ini variabel sarapan pagi sebagai variabel independent (X) dan variabel dependent yang terdiri dari keaktifan (Y_1) dan konsentrasi (Y_2). Berdasarkan judul penelitian “Pengaruh Sarapan Pagi Terhadap Keaktifan Dan Konsentrasi Siswa Dalam Proses Pembelajaran IPAS Kelas VI SD Negeri Sarwadadi 01”, Variabel yang digunakan dirumuskan sebagai berikut:

1. Variabel Bebas (Independent Variable)

Variabel bebas (X) dalam penelitian ini adalah sarapan pagi yang dimana pengaruh dari adanya sarapan pagi ini nantinya yang akan dilakukan pengujian apakah dapat mempengaruhi variabel terikatnya.

Adapun untuk variabel bebas dalam penelitian ini terdapat 1 variabel bebas yang diukur dari adanya beberapa tolak ukur aspek sarapan pagi (X) siswa dalam proses kegiatan, Aspek pembelajaran IPAS yang diukur meliputi:

- a. Aspek waktu pelaksanaan sarapan pagi.
- b. Aspek frekuensi atau kebiasaan sarapan pagi.
- c. Aspek jumlah atau porsi sarapan pagi.
- d. Aspek kebiasaan dan kesadaran sarapan pagi.

Sarapan pagi adalah aktivitas konsumsi makanan yang dilakukan ketika pagi hari, dan kegiatan ini sangat penting bagi setiap individu karena berperan dalam menyediakan beberapa energi yang dibutuhkan oleh tubuh sebagai bentuk untuk menjalankan berbagai aktivitas sehari-hari. Adapun pentingnya sarapan membawa dampak pada keaktifan, keaktifan adalah tingkat partisipasi yang tinggi dalam mengikuti proses pembelajaran sehingga kegiatan tersebut mampu menghasilkan perubahan yang positif, keaktifan juga mencakup seluruh upaya siswa, baik secara fisik maupun mental, dalam menegaskan bahwa keaktifan juga diarahkan untuk mendorong berkembangnya kreativitas, meningkatkan efektivitas pembelajaran, dan serta menumbuhkan antusiasme siswa dalam mengikuti proses belajar mengajar.

Dalam keaktifan juga biasanya terjadi karena adanya konsentrasi, konsentrasi adalah upaya siswa dalam memfokuskan maupun perhatian pikiran pada suatu materi yang sedang di pelajari dengan mengabaikan berbagai hal yang tidak relevan. Dalam proses pembelajaran, konsentrasi menjadi salah satu faktor yang sangat penting, karena kemampuan siswa dalam berkonsentrasi akan mempermudah pemahaman dan penguasaan materi, sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai secara optimal dan proses belajar dinyatakan berhasil.

2. Variabel Terikat (Dependent Variable)

Variabel terikat dalam penelitian ini terdapat dua variabel terikat yaitu keaktifan (Y_1) dan konsentrasi (Y_2) yang diukur dari adanya

beberapa tolak ukur. Aspek keaktifan (Y_1) siswa dalam proses kegiatan pembelajaran yang diukur meliputi:

- a. Partisipasi lisan.
- b. Keterlibatan dalam kegiatan pembelajaran.
- c. Respons terhadap pembelajaran.
- d. Perhatian pada proses belajar.

Aspek konsentrasi (Y_2) dalam proses kegiatan pembelajaran yang diukur adalah:

- a. Fokus perhatian.
- b. Ketahanan Fokus.
- c. Pemahaman materi.

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data menurut merupakan cara yang digunakan peneliti untuk memperoleh data yang berkaitan dengan variabel penelitian.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

- a. Observasi

Observasi menurut (Daruhadi & Sopiati, 2024: 21) adalah salah satu teknik pengumpulan data yang memiliki tingkat kompleksitas tinggi karena pelaksanaannya dipengaruhi oleh berbagai faktor. Observasi juga tidak hanya digunakan untuk menilai sikap responden, akan tetapi juga memungkinkan peneliti untuk merekam serta memahami beragam fenomena yang berlangsung yang terdapat di lapangan. Observasi awal yang dilakukan dalam penelitian ini adalah observasi secara langsung.

Tujuan dari adanya observasi awal ini adalah untuk mengetahui situasi dan kondisi yang ada di tempat penelitian yaitu di SD Negeri Sarwadadi 01 serta sumber lainnya yang berkaitan dengan judul penelitian.

b. Wawancara

Menurut (Millah et al., 2023: 12) wawancara adalah teknik pengumpulan data yang dapat dilakukan dengan cara bertanya secara lisan kepada narasumber atau informan, wawancara juga dilakukan dengan cara komunikasi secara langsung antara peneliti dan subjek penelitian untuk memperoleh data yang diperlukan. Dalam penelitian ini jenis wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara terstruktur. Wawancara tersebut ditujukan kepada guru kelas VI dan 36 siswa SD Negeri Sarwadadi 01 untuk pra-penelitian dengan tujuan mengetahui hal-hal atau informasi dari narasumber yang lebih mendalam mengenai pengaruh variabel dalam penelitian ini yaitu sarapan pagi, keaktifan dan konsentrasi siswa.

c. Angket/Kuisisioner

Penyebaran kuisisioner (angket) adalah teknik pengumpulan data yang paling banyak digunakan dalam penelitian, kuisisioner merupakan suatu bentuk instrumen pengumpulan data yang sangat fleksibel dan relative, sistematis, mudah digunakan. Melalui instrumen kuisisioner, responden diminta untuk memberikan jawaban yang telah disediakan maupun dengan mengisi isian yang sesuai dengan informasi yang diminta. Angket/kuisisioner digunakan untuk mengumpulkan data dari

sampel yang lebih besar dalam penelitian kuantitatif (Jailani, 2023: 17). Pertanyaan-pertanyaan pada angket/kuisisioner penelitian ini diajukan kepada responden, digunakan untuk mendapatkan informasi yang sesuai dan yang berhubungan dengan variabel sarapan pagi, keaktifan, dan konsentrasi siswa.

d. Dokumentasi

Dokumentasi menurut (Sugiyono, 2022: 22) adalah sebuah teknik pengumpulan data dengan cara mempelajari catatan peristiwa yang dilakukan dalam bentuk tulisan, gambar, atau karya monumental seseorang yang relevan dengan fokus pada penelitian. Dokumentasi juga berfungsi sebagai sumber data tertulis maupun visual yang dapat memperkuat temuan penelitian serta memberikan bukti autentik terhadap suatu peristiwa, aktivitas, atau kondisi tertentu.

G. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya. Data yang diperoleh melalui penggunaan instrumen penelitian tertentu yang akan di deskripsikan serta disajikan sebagai bahan pendukung atau dimanfaatkan untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini diperoleh dengan melakukan skala pengukuran terhadap subjek. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa:

a. Angket kuesioner

Angket/kuesioner ini menggunakan skala sikap yang disajikan dalam bentuk skala *likert*. Skala *likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau kelompok terhadap suatu pernyataan melalui sejumlah opsi jawaban yang berjenjang (Koo & Yang, 2025: 14). Skala *likert* mempunyai dua pernyataan, yaitu: *favorable* dan *unfavorable*. Pernyataan *favorable* diartikan tidak mendukung karakter yang diukur. Selanjutnya, responden akan diminta untuk memberikan jawaban dengan memilih salah satu dari lima alternatif pilihan jawaban, yaitu: sangat setuju (SS), setuju (S), Netral (N), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS).

Dalam pemberian skor jawaban dari pernyataan *favorable* dan pernyataan *unfavorable* dapat dilihat pada tabel 2. di bawah ini:

Tabel 3. 2 Skala Likert

Jawaban	Bobot Skor Pernyataan	
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Setuju (SS)	5	1
Setuju (S)	4	2
Netral (N)	3	3
Tidak Setuju (STS)	2	4
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	5

1. Instrumen Sarapan Pagi

Instrumen sarapan pagi terdapat 4 indikator dengan jumlah 13 sub indikator pada teori Doloksaribu (Doloksaribu, 2024: 15).

Tabel 3. 3 Kisi-Kisi Sarapan Pagi

	Variabel	Indikator	Sub Indikator	Nomor Item		Jumlah
				F(+)	UF(-)	
	Sarapan Pagi (X)	Waktu pelaksanaan sarapan pagi	Sarapan dilakukan sebelum berangkat sekolah	1, 7	2, 6	4
			Sarapan dilakukan pada pagi hari dan tidak setelah jam pelajaran dimulai	3		1
			Sarapan dilakukan pada waktu yang relative sama setiap hari	5	4	2
		Frekuensi atau kebiasaan sarapan pagi	Sarapan dilakukan setiap hari	8	9	2
			Sarapan dilakukan secara teratur	10	11	2
			Jarang melewatkan sarapan		12	1
			Tidak sering berangkat sekolah tanpa sarapan	13	14	2
		Jumlah atau porsi sarapan pagi	Tidak merasa terlalu kenyang	15		1

			setelah sarapan			
			Tidak lapar saat mengikuti pelajaran	16, 18	17, 19	4
		Kebiasaan dan Kesadaran sarapan pagi	Sarapan dilakukan atas kemauan sendiri		20	1
			Tidak melewatkan sarapan tanpa alasan	21	22	2
			Terbiasa sarapan sebelum berangkat sekolah	23	24	2
Jumlah						24

2. Instrumen Keaktifan

Instrumen Keaktifan yang dilakukan pada penelitian ini adalah skala keaktifan mengacu aspek-aspek keaktifan yang terdiri dari 4 indikator dengan 10 sub indikator berdasarkan pada teori Za'ba oleh (Za'ba et al., 2024: 14).

Tabel 3. 4 Kisi-Kisi Keaktifan

Variabel	Indikator	Sub Indikator	No Item		Jumlah
			F(+)	UF(-)	
Keaktifan (Y1)	Partisipasi Lisan	Mengajukan pertanyaan kepada guru saat tidak memahami materi	1	2	2
		Menjawab pertanyaan guru secara lisan	3		1

	Keterlibatan dalam Kegiatan Pembelajaran	Mengikuti kegiatan pembelajaran dari awal hingga akhir	4	5	2
		Mengerjakan tugas yang diberikan guru		6	1
		Menyelesaikan tugas tepat waktu	7	8	2
	Respons terhadap Pembelajaran	Memperhatikan penjelasan guru	9	10	2
	Perhatian pada Proses Belajar	Mengarahkan pandangan dan pendengaran pada guru	11	12	2
		Menunjukkan sikap belajar yang serius	13	14	2
		Mempertahankan perhatian hingga pembelajaran selesai	15	16	2
Jumlah					16

3. Instrumen Konsentrasi

Instrumen konsentrasi yang disusun oleh penulis yang mengacu pada aspek-aspek konsentrasi yang terdapat 3 indikator dengan 6 sub indikator berdasarkan pada teori oleh Margiathi (Margiathi et al., 2023: 13).

Tabel 3. 5 Kisi-Kisi Konsentrasi

Variabel	Indikator	Sub indikator	No item		Jumlah
			F(+)	UF(-)	
Konsentrasi (Y2)	Fokus perhatian	Tidak melakukan aktivitas di luar pembelajaran		1	1

		Tetap fokus dari awal hingga akhir pembelajaran		2	1
		Tidak terganggu oleh suara atau aktivitas di sekitar	3	4	2
	Ketahanan fokus	Mampu kembali konsentrasi setelah sempat terdistraksi	5, 7	6, 8	4
	Pemahaman materi	Mengetahui konsep dasar dari materi pembelajaran	9, 11	10	3
		Mampu memberikan contoh sesuai materi	12		1
Jumlah					12

H. Validitas dan Realibilitas Instrumen

1. Validitas

Validitas menurut (Sugiyono, 2023: 20) adalah suatu ukuran dalam menangkap dan mengukur aspek yang menjadi sasaran pengukuran sesuai dengan tujuan penelitian. Suatu instrumen pengukuran dapat diartikan mempunyai validitas tinggi, apabila instrumen valid atau sesuai, sebaliknya apabila instrumen kurang valid mempunyai validitas rendah. Instrumen yang valid dapat mengukur apa yang yang di inginkan, yang dapat menunjukkan data variabel yang diteliti secara tepat. Tinggi atau rendahnya validitas instrumen menunjukkan

sejauh mana data yang terkumpul tidak menyimpang dari konsep tentang variabel yang dimaksud (Sugiyono, 2023: 20).

Pengujian angket akan dihitung menggunakan *Korelasi Product Moment* yang dirumuskan oleh Karl Pearson. Pada validitas akan dianalisis dengan bantuan komputer program SPSS *For Windows 11* dan tingkat signifikan 5% pada distribusi nilai r_{tabel} . Dasar pengambilan keputusan dalam uji validitas dapat di katakan valid jika mempunyai kriteria sebagai berikut:

- 1) Jika nilai $r_{\text{hitung}} > r_{\text{tabel}}$, maka item pertanyaan valid
- 2) Jika nilai $r_{\text{hitung}} < r_{\text{tabel}}$, maka item pertanyaan tidak valid

Langkah selanjutnya adalah melakukan pengujian validitas isi dengan menggunakan teknik *korelasi product moment*.

Rumus Uji Validitas *korelasi product moment* adalah sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[N \sum X^2 - (\sum X)^2][N \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Keterangan:

r_{xy} = Koefisien korelasi antara variabel X dan Y

X = Skor variabel bebas

Y = Skor variabel terikat

N = Jumlah subjek/responden

$\sum XY$ = Jumlah hasil perkalian X dan Y

$\sum X$ = Jumlah hasil pengamatan X

$\sum Y$ = Jumlah hasil pengamatan Y

$\sum X^2$ = Jumlah kuadrat skor X

$$\sum Y^2 = \text{Jumlah kuadrat skor Y}$$

Dasar pengambilan keputusan untuk uji korelasi *pearson product moment* menurut (Sugiyono, 2023: 25) adalah sebagai berikut:

1. Jika nilai signifikansi < 0,05 maka berkorelasi
2. Jika nilai signifikansi > 0,05 maka tidak berkorelasi

**Tabel 3. 6 Hasil Uji Validitas
Kuisiener Item Sarapan Pagi (X)**

No Item	<i>Pearson Correcd</i>	Keterangan
X1	0, 413464	Valid
X2	0, 405684	Valid
X3	0, 48103	Valid
X4	0, 352166	Valid
X5	0, 365601	Valid
X6	0, 381682	Valid
X7	0, 470655	Valid
X8	0, 383104	Valid
X9	0, 589934	Valid
X10	0, 705155	Valid
X11	0, 33676	Valid
X12	0, 698527	Valid
X13	0, 530602	Valid
X14	0, 55393	Valid
X15	0, 348253	Valid
X16	0, 617542	Valid
X17	0, 605229	Valid
X18	0, 510794	Valid
X19	0, 518809	Valid
X20	0, 635943	Valid
X21	0, 393873	Valid
X22	0, 393792	Valid
X23	0, 548062	Valid
X24	0, 544125	Valid

**Tabel 3. 7 Hasil Uji Validitas
Kuisisioner Item Keaktifan**

No Item	<i>Pearson Correcd</i>	Keterangan
Y1	0, 434731	Valid
Y2	0, 376662	Valid
Y3	0, 376432	Valid
Y4	0, 342153	Valid
Y5	0, 584792	Valid
Y6	0, 648207	Valid
Y7	0, 457392	Valid
Y8	0, 344108	Valid
Y9	0, 650212	Valid
Y10	0, 596067	Valid
Y11	0, 371672	Valid
Y12	0, 359453	Valid
Y13	0, 493896	Valid
Y14	0, 647805	Valid
Y15	0, 34087	Valid
Y16	0, 51931	Valid

**Tabel 3. 8 Hasil Uji Validitas
Kuisisioner Item Konsentrasi**

No Item	<i>Pearson Correcd</i>	Keterangan
Y1	0, 738424	Valid
Y2	0, 338331	Valid
Y3	0, 329421	Valid
Y4	0, 73091	Valid
Y5	0, 348493	Valid
Y6	0, 381223	Valid
Y7	0, 349802	Valid
Y8	0, 565309	Valid
Y9	0, 455058	Valid
Y10	0, 482827	Valid
Y11	0, 347403	Valid
Y12	0, 558668	Valid

2. Reliabilitas

Reliabilitas menurut (Sugiyono, 2023: 32) adalah tingkat konsistensi dan kestabilan suatu instrument penelitian dalam mengukur suatu variabel. Instrumen dikatakan reliabel apabila digunakan berulang kali pada kondisi yang relatif sama mampu menghasilkan data yang konsisten. Reliabel juga diartikan dapat dipercaya, karena diandalkan. Jadi, suatu hasil pengukuran data dapat dipercaya, apabila datanya memang benar sesuai dengan kenyataan, meskipun dikatakan berulang kali terhadap subjek yang sama, tetap menunjukkan hasil atau skor yang relatif sama. Reliabilitas dinyatakan dalam bentuk angka, umumnya sebagai koefisien, semakin tinggi koefisien maka realibilitas jawaban responden tinggi dan sebaliknya (Sugiyono, 2023: 32).

Untuk mengukur realibilitas data penelitian, penulis menggunakan rumus *Alpha Cronbach* dan perhitungan menggunakan computer program SPSS versi 25 dengan windows 11. Jika hasil

perhitungan diperoleh nilai *Alpha Cronbach* minimal 0,6 artinya instrumen yang digunakan dinyatakan reliabel yang baik.(S. Ghazali & Arifin, 2021: 25). Sebaliknya, jika nilai *Alpha Cronbach* $\leq$ dari 0,6 dapat diartikan tidak reliabel atau tidak dipercaya.

Adapun rumus koefisien reliabilitas *Alpha Cronbach* sebagai berikut:

$$\alpha = \frac{k}{k-1} \times \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{S_t^2} \right]$$

Keterangan:

α = Koefisien Cronbach Alpha

k = Jumlah instrumen pertanyaan

$\sum S_i^2$ = Jumlah varians dari tiap instrumen

S_t^2 = Varians dari tiap instrumen

Uji reliabilitas yang dilakukan menunjukan bahwa instrumen penelitian memiliki tingkat konsistensi yang baik dalam mengukur variabel yang diteliti. Nilai koefisien reliabilitas yang diperoleh telah memenuhi persyaratan yang berlaku yaitu apabila rentang angka 0 (nol) sampai 1,00. Jika hasil koefisien reliabilitas mendekati angka 0 maka bisa dikatakan memiliki tingkat reliabilitas yang rendah dan sebaliknya apabila hasil mendekati 1,00 maka bisa dikatakan alat ukur atau item yang digunakan memiliki tingkat reliabel yang tinggi. Hasil tersebut menunjukan bahwa instrumen mampu memberikan data yang stabil, konsisten, dan dapat dipercaya pada penggunaan dalam kondisi yang

sebanding. Adapun hasil pengujian reliabilitas pada skala Sarapan Pagi (X), skala Keaktifan (Y_1) dan Konsentrasi (Y_2) adalah sebagai berikut:

Tabel 3. 9 Hasil Uji Reliabilitas Skala Sarapan Pagi (X)

<i>Cronbach's Alpha</i>	N of Items
0,864	24

Tabel 3. 10 Hasil Uji Reliabilitas Skala Keaktifan (Y_1)

<i>Cronbach's Alpha</i>	N of Items
0,766	16

Tabel 3. 11 Hasil Uji Reliabilitas Konsentrasi (Y_2)

<i>Cronbach's Alpha</i>	N of Items
0,693	12

Berdasarkan dari uji reliabilitas dengan menggunakan koefisien Cronbach's Alpha, instrumen variabel sarapan pagi memperoleh nilai sebesar 0,864, instrumen variabel keaktifan memperoleh nilai sebesar 0,766, dan instrumen variabel konsentrasi dengan memperoleh nilai sebesar 0,693. Seluruh nilai Cronbach's Alpha yang diperoleh berada di atas kriteria minimum reliabilitas 0,60 dengan pernyataan reliabilitas tingkat tinggi, Sehingga hasil tersebut menunjukkan bahwa setiap instrumen memiliki tingkat konsistensi internal yang baik, sehingga seluruh instrumen penelitian dinyatakan reliabel dan layak digunakan dalam proses pengumpulan data. Dengan demikian, data yang diperoleh

melalui instrumen tersebut dapat digunakan sebagai dasar dalam analisis penelitian karena memiliki tingkat reliabilitas yang memadai.

I. Teknik Analisis Data

Pada penelitian kuantitatif analisis data adalah serangkaian prosedur atau metode yang digunakan untuk mengolah, mengorganisasikan, dan menafsirkan data penelitian sehingga data tersebut memiliki makna dan dapat digunakan untuk menjawab rumusan masalah serta menguji hipotesis dalam penelitian (Sugiyono, 2023: 27). Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan statistik bantuan computer program SPSS *for windows* 11.

Dari rumusan masalah dan hipotesis dalam penelitian ini, sebelum dilakukan pengujian hipotesis, data dianalisis melalui analisis statistik deskriptif kemudian dilanjutkan uji asumsi klasik yang meliputi uji normalitas, uji linearitas, uji multikolinearitas, dan uji heteroskedastisitas, Setelah seluruh asumsi terpenuhi, analisis dilanjutkan dengan uji regresi linear berganda, Uji F (Simultan), Uji t (parsial) untuk menguji hipotesis penelitian (Sugiyono, 2023: 27). Selain itu, penulis menggunakan pengujian koefisien determinasi (r^2) untuk mengukur seberapa jauh/besar kontribusi yang diterima dari satu variabel independen secara simultan terhadap dua variabel dependen.

Penelitian ini menggunakan desain korelasi multivariat untuk memeriksa hubungan antara satu variabel independen (X), dan dua variabel dependen (Y) dan menggunakan analisis deskriptif statistik. Sebelum melakukan uji pengukuran hipotesis yaitu dengan melakukan uji analisis

deskriptif, Analisis deskriptif menurut (Sugiyono, 2023: 27) yaitu teknik statistik yang digunakan untuk mengolah dan menyajikan data penelitian dengan cara menggambarkan kondisi data, tanpa tujuan untuk menarik generalisasi atau kesimpulan yang bersifat universal (Sugiyono, 2023: 27).

1. Analisis deskriptif

Analisis deskriptif menurut (Sugiyono, 2023: 12) adalah metode analisis statistik yang digunakan untuk menyajikan data penelitian secara apa adanya berdasarkan hasil pengumpulan data, tanpa dimaksudkan untuk melakukan penarikan kesimpulan yang bersifat generalisasi. Hal ini juga disebutkan oleh (Sugiyono, 2023: 12) bahwa analisis deskriptif merupakan pendekatan analisis data yang bertujuan untuk menggambarkan dan memaparkan karakteristik suatu variabel atau fenomena berdasarkan data yang telah dikumpulkan, tanpa melakukan pengujian hipotesis ataupun penarikan kesimpulan yang bersifat generalisasi terhadap populasi yang lebih luas, objektif, dan terstruktur sehingga informasi yang terkandung di dalamnya dapat dipahami dengan secara komprehensif.

Analisis deskriptif pada penelitian ini terhadap datanya meliputi:

a. Rata-rata (Mean)

Rata-rata menurut (Sugiyono, 2023: 24) adalah ukuran statistik yang digunakan untuk menunjukan nilai pemusatan data, yang diperoleh melalui pembagian jumlah keseluruhan nilai data dengan banyaknya data, sehingga dihasilkan satu nilai yang dapat

merepresentasikan kondisi umum tersebut. Rata-rata juga dikatakan sebagai ukuran pemusatan yang menunjukkan suatu kumpulan data berdasarkan hasil pembagian antara jumlah seluruh nilai dengan banyaknya data yang ada, dan juga dapat dikatakan sebagai kecenderungan umum dari sekumpulan data kuantitatif.

Adapun rumus untuk menghitung rata-rata adalah sebagai berikut:

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

Keterangan:

$\bar{X}$ = Rata-rata

$\sum X$ = Jumlah rata-rata

N = Jumlah data

b. Median

Menurut (Creswell, 2022: 17) median adalah ukuran statistik yang berfungsi untuk menunjukkan nilai tengah dalam sekumpulan data yang telah disusun secara berurutan dari nilai terendah hingga tertinggi. Median juga sering digunakan untuk menggambarkan kecenderungan pusat data ketika terdapat nilai yang (outlier), karena median lebih stabil dibandingkan rata-rata.

Berikut adalah rumus untuk menghitung median adalah sebagai berikut:

$$Me = \text{data ke-} \frac{N + 1}{2}$$

Keterangan:

Me = Median

N = Jumlah data

c. Modus

Modus menurut (Creswell, 2022: 19) adalah ukuran statistik yang berfungsi untuk mengidentifikasi nilai yang paling dominan atau paling sering muncul dalam suatu distribusi data. Modus juga digunakan untuk menggambarkan pola dominan dari data yang diperoleh sehingga dapat mengetahui penelitian pilihan, jawaban, atau karakteristik yang paling banyak dimiliki oleh subjek penelitian, modus juga bermanfaat dalam analisis data deskriptif karena mampu memberikan gambaran nyata mengenai kecenderungan respon responden. Rumus pada modus adalah sebagai berikut:

Mo = nilai yang paling sering muncul

d. Standar Deviasi

Menurut (Creswell, 2022: 23) adalah ukuran statistik yang berfungsi untuk menilai sejauh mana nilai-nilai data tersebar atau menyimpang dari nilai rata-rata (mean). Standar deviasi juga digunakan untuk menunjukkan tingkat penyebaran atau variasi data penelitian terhadap nilai rata-rata (mean) dan juga menggambarkan sejauh mana data hasil penelitian menyimpang dari nilai pada pusatnya, sehingga peneliti dapat mengetahui tingkat konsistensi

atau keragaman data yang diperoleh. Rumus yang digunakan untuk menghitung standar deviasi adalah:

$$S = \sqrt{\frac{\sum(X - \bar{X})^2}{N - 1}}$$

Keterangan:

S = standar deviasi sampel

N = jumlah data sampel

$\bar{X}$ = rata-rata sampel

X = nilai data 1

2. Uji Asumsi Klasik

Sebelum melakukan uji yang dilakukan untuk menjawab rumusan masalah, perlu adanya uji asumsi klasik yaitu diantaranya adalah:

a. Uji Normalitas

Uji normalitas menurut (Sugiyono, 2023: 36) dilakukan untuk menentukan apakah data dalam suatu penelitian memiliki distribusi normal atau tidak. Teknik yang digunakan adalah Shapiro-Wilk yang memiliki nilai lebih kecil dari tingkat signifikansi 5% atau dapat dinyatakan sebagai $p > 0,05$, maka data tersebut berdistribusi normal. Proses uji normalitas dalam penelitian ini dilakukan menggunakan program *SPSS For Windows 11*.

Rumus dalam uji normalitas yang digunakan dengan dengan teknik Shapiro -Wilk

$$W = \frac{(\sum_{i=1}^n a_i x_{(i)})^2}{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2}$$

Keterangan:

W = nilai statistik Shapiro -Wilk

x_i = nilai data ke 1

a_i = konstanta Shapiro –Wilk (berdasarkan kovarians dan nilai harapan distribusi)

$x_{(i)}$ = data yang telah diurutkan dari kecil ke besar

$\bar{x}$ = rata-rata data

n = jumlah sampel

b. Uji Linearitas

Uji linearitas menurut (Sugiyono, 2023: 35) dilakukan untuk mengetahui hubungan dua variabel apakah memiliki hubungan yang linier atau tidak, dengan dasar signifikan apabila diperoleh $> 0,05$, maka dapat dinyatakan kedua variabel memiliki hubungan yang linear dan sebaliknya, apabila signifikan $< 0,05$, maka dapat dinyatakan kedua variabel tidak linear. Hubungan jika dikatakan linear apabila perubahan pada variabel bebas yang diikuti perubahan variabel terikat yang membentuk garis lurus atau yang memiliki kecenderungan hubungan searah secara konsisten, Apabila hubungan tidak linear yang penggunaan analisis regresi linear menjadi kurang tepat karena dapat menghasilkan kesimpulan yang biasa. Penelitian ini menggunakan bantuan *SPSS For windows 11*.

c. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas menurut (A. Ghozali, 2021: 27) adalah bagian dari uji asumsi klasik dalam analisis regresi berganda yang bertujuan untuk mengetahui apakah terjadi ketidaksamaan varians residual dari satu pengamatan ke pengamatan lainnya. Uji heteroskedastisitas juga terjadi apabila penyebaran error atau residual tidak sama pada seluruh tingkat variabel bebas, sehingga dapat menyebabkan hasil estimasi regresi menjadi tidak efisien dan kesimpulan penelitian kurang akurat.

Adapun kriteria keputusan uji heteroskedastisitas adalah sebagai berikut:

Kriteria keputusan:

H_0 : Tidak ada gejala heteroskedastisitas

H_1 : Ada gejala heteroskedastisitas

3. Uji Hipotesis

Uji Hipotesis merupakan suatu prosedur analisis statistik yang digunakan untuk menguji kebenaran dugaan sementara yang telah dirumuskan dalam penelitian berdasarkan data empiris yang diperoleh. Melalui uji hipotesis dapat menentukan apakah terdapat bukti yang cukup untuk menerima atau menolak hipotesis yang diajukan, sehingga dapat ditarik kesimpulan mengenai hubungan, perbedaan, atau pengaruh antarvariabel yang diteliti, Adapun untuk uji hipotesis adalah sebagai berikut:

a. Uji Regresi Sederhana

Uji regresi berganda menurut (Sugiyono, 2023: 33) adalah teknik analisis statistik yang digunakan untuk mengetahui dan menganalisis pengaruh satu variabel independen terhadap satu variabel dependen, serta memprediksi nilai variabel variabel dependen berdasarkan nilai variable independen. Dalam penelitian kuantitatif regresi linier sederhana digunakan apabila hanya terdapat satu variabel bebas yang diduga memberikan pengaruh terhadap satu variabel terikat. Persamaan regresi yang diperoleh selanjutnya digunakan sebagai dasar untuk menguji hipotesis penelitian melalui uji signifikansi koefisien regresi (uji t) suatu model penelitian. Adapun rumus uji regresi sederhana adalah sebagai berikut:

$$Y = a + b X$$

Keterangan:

Y = variabel dependen

X = variabel bebas

a = Konstanta

b = koefisien regresi

b. Uji F (Simultan)

Uji F simultan menurut (Sugiyono, 2023: 33) merupakan salah satu teknik pengujian dalam analisis regresi yang digunakan untuk mengetahui apakah seluruh variabel dependen dan independen secara bersama-sama memiliki pengaruh yang

signifikan terhadap variable dependen, pengujian ini dilakukan untuk menilai kelayakan model regresi serta menguji hipotesis bahwa semua koefisien regresi variable bebas bernilai nol secara simultan. Apabila hasil pengujian menunjukkan nilai signifikansi yang lebih kecil dari taraf signifikansi yang ditetapkan ($\alpha=0,05$), maka variabel independen secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap variabel dependen, Adapun rumus uji f simultan adalah sebagai berikut:

$$F_{hitung} = \frac{R^2/k}{(1 - R^2)/(n - k - 1)}$$

Keterangan:

F_{hitung} = nilai F hitung

R^2 = koefisien determinasi

k = Jumlah variable independen

n = jumlah sampel penelitian

c. Uji t (Parsial)

Uji t (parsial) menurut (Sugiyono, 2023: 33) adalah salah satu teknik analisis data yang digunakan untuk menguji signifikansi pengaruh masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen secara individual dalam suatu model regresi. Pengujian ini bertujuan untuk mengetahui apakah setiap variable bebas yang memiliki kontribusi yang nyata terhadap perubahan variable terikat dengan mengendalikan pengaruh variabel bebas lainnya yang terdapat dalam model, Uji t digunakan untuk membandingkan nilai

statistik hitung dengan nilai statistik tabel atau berdasarkan nilai signifikasi (Sig), Apabila nilai signifikasi lebih kecil dari taraf kesalahan yang telah ditetapkan ($\alpha=0,05$), maka variabel independen dinyatakan berpengaruh secara signifikan terhadap variabel dependen, sebaliknya apabila nilai signifikasi lebih besar dari taraf kesalahan, maka variabel independen dinyatakan tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel dependen.

Adapun rumus untuk uji t (parsial) adalah sebagai berikut:

$$t_{hitung} = \frac{\beta_i}{SE(\beta_i)}$$

Keterangan:

t_{hitung} = nilai t hitung

β_i = koefisien regresi variabel independen ke- i

$SE(\beta_i)$ = standar error koefisien regresi variabel independen ke- i

d. Koefisien Determinasi (R^2)

Koefisien determinasi merupakan ukuran statistik yang digunakan untuk mengetahui kemampuan variabel independen dalam menjelaskan variasi yang terjadi pada variabel dependen dalam suatu model regresi. Koefisien ini menunjukkan seberapa besar perubahan atau variasi pada variabel terikat yang dapat diterangkan oleh variabel bebas yang terdapat dalam model penelitian.

Dalam analisis regresi, koefisien determinasi digunakan untuk menilai tingkat kecocokan suatu model, semakin tinggi nilai

koefisien determinasi, semakin besar kemampuan variabel independen dalam menjelaskan variabel dependen, sebaliknya semakin rendah nilai koefisien determinasi, semakin kecil kemampuan model dalam menjelaskan variasi variabel dependen, sehingga masih terdapat faktor-faktor lain diluar model yang memengaruhi variabel tersebut.

Nilai koefisien determinasi berada pada rentang 0 sampai 1 atau dapat dinyatakan dalam bentuk persentase 0% sampai 100%. Nilai yang mendekati 1 menunjukkan bahwa model regresi memiliki kemampuan yang kuat dalam menjelaskan variasi variabel dependen, sedangkan nilai yang mendekati 0 menunjukkan bahwa kemampuan penjelasan model relative rendah.

Adapun rumus koefisien determinasi adalah sebagai berikut:

$$KD = R^2 \times 100\%$$

Keterangan:

KD: Koefisien Determinasi

R²: Koefisien Determinasi (R Square)

100%: Persentase kontribusi variabel independen terhadap variabel dependen

Hasil pada perhitungan koefisien korelasi pada penelitian ini akan di interpretasikan dengan tabel perhitungan dibawah ini.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan pengambilan sampel dari data siswa kelas VI di SD Negeri Sarwadadi 01, yang hanya menggunakan kelas VI sebagai responden dalam penelitian dengan jumlah responden sebanyak 36 siswa tahun ajaran 2025/2026. Penelitian ini dilakukan dengan observasi, wawancara, uji coba instrumen, dan penelitian utama, untuk observasi, wawancara pada Selasa, 2 Desember 2025, Uji coba dilakukan Rabu, 10 Juni 2026 dan Kamis, 18 Juni 2026.

Pada penelitian yang pertama yaitu melakukan pra observasi dan wawancara antara guru dan siswa yang dilakukan di kelas VI pada jam sekitar pukul 08.45 WIB sampai selesai, Siswa terlihat sangat antusias ketika dalam mengikuti proses pembelajaran, akan tetapi ada beberapa siswa dari 36 siswa tersebut mengalami penurunan konsentrasi, tidak aktif, dan mengalami kondisi fisik tubuh yang lemah, lelah, letih, lesu, sehingga peneliti melakukan penelusuran lebih jauh lagi.

Pada penelitian yang kedua yaitu melakukan uji coba penyebaran angket yang dilakukan di SD Negeri Sarwadadi 02 dengan jumlah siswa yang dilakukan penelitian sebagai uji coba yaitu 30 responden, dan kemudian yang selanjutnya yaitu dilakukan penelitian utama yang berjumlah 36 responden. Adapun untuk pengujian yang akan digunakan sebelum melakukan analisis

regresi adalah dengan menggunakan uji asumsi klasik, adapun uji asumsi klasik adalah sebagai berikut:

1. Analisis Deskriptif Statistik

Metode statistik deskriptif menyatakan bahwa sekumpulan metode dengan tujuan menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggunakan (Sugiyono, 2023: 12). Setelah melakukan pengolahan data dengan menggunakan bantuan *SPPS For Windows 11*.

Hasil analisis deskriptif diharapkan dapat memberikan pemahaman awal mengenai kondisi awal variabel penelitian sebelum dilakukan pengujian asumsi klasik dan analisis inferensial. Hasil analisis deskriptif tersebut dapat disajikan sebagai berikut:

Tabel 4. 1 Hasil Analisis Statistik Deskriptif

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	STD
Sarapan Pagi	36	61	113	90,5	12,536
Keaktifan	36	40	75	60,61	7,567
Konsentrasi	36	26	58	41,83	6,561

Berdasarkan dari tabel hasil diatas dapat disimpulkan bahwa nilai N atau yang dimaksud dengan jumlah responden sebanyak 36 siswa, diperoleh bahwa sarapan pagi, keaktifan, dan konsentrasi masing-masing memiliki jumlah penghitungan hasil yang berbeda yaitu untuk sarapan pagi memiliki nilai minimum 61, maximum 113, mean 90,5 dan standar deviasi 12,536, kemudian untuk keaktifan yaitu nilai minimum 40, maximum 75, mean 60,61, standar deviasi 7,567, dan yang terakhir yaitu konsentrasi dengan nilai minimum 26, maximum 58, mean 41,83, serta standar deviasi 6,561.

Secara keseluruhan, hasil analisis deskriptif telah memberikan gambaran hasil karakteristik dan sebaran data dalam penelitian pada setiap variabel yang diteliti. Gambaran tersebut menjadi landasan awal untuk memahami kondisi data sebelum dilakukan pengujian lebih lanjut. Oleh karena itu, tahap selanjutnya adalah melakukan uji asumsi klasik guna untuk memastikan bahwa data telah memenuhi syarat persyaratan yang diperlukan dalam analisis regresi.

2. Uji Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas

Uji normalitas pada penelitian ini digunakan sebagai cara untuk mengetahui data yang akan diperoleh, jika apabila data berdistribusi normal atau tidak normal, dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan metode *Shapiro-Wilk* yang dimana menggunakan uji ini dikarenakan jumlah dalam sampel dinyatakan kurang dari 50 responden, sehingga disarankan menggunakan metode tersebut untuk menunjang hasil penelitian yang lebih spesifik, dengan pernyataan apabila nilai signifikansi $>$ dari taraf signifikansi yang ditetapkan, yaitu 0,05, maka data dinyatakan berdistribusi normal, sebaliknya, apabila nilai signifikansi $<$ dari 0,05, maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal, pengujian ini menggunakan bantuan *SPSS For Windows 11*. Berikut adalah hasil dari uji normalitas adalah sebagai berikut:

**Tabel 4. 2 Hasil Uji Normalitas
(Shapiro-Wilk)**

Statistik Shapiro-Wilk	df	Sig.	Keterangan
0,961	36	0,237	Normal
0,960	36	0,221	Normal
0,950	36	0,105	Normal

Berdasarkan dari hasil uji normalitas yang dilakukan antara tiga variabel sarapan pagi, keaktifan, dan konsentrasi masing-masing dapat diketahui nilai signifikasinya yaitu untuk sarapan 0,237 > 0,05, keaktifan 0,221 > 0,05, dan konsentrasi 0,105 > 0,05, maka dapat disimpulkan dari ketiga variabel tersebut bahwa ketiga variabel tersebut berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Sebagai bagian dari pengujian asumsi sebelum dilakukannya analisis regresi dilakukan, maka penelitian ini terlebih dahulu melaksanakan uji linieritas, Pengujian tersebut dimaksudkan untuk memastikan bahwa hubungan antara variabel independen dan variabel dependen bersifat linier. Terpenuhiya asumsi linieritas menunjukkan bahwa perubahan pada variabel bebas diikuti oleh perubahan pada variabel terikat dalam pola yang relative tetap, sehingga analisis regresi dapat diterapkan secara tepat, Adapun hasil uji linieritas dalam penelitian disajikan sebagai berikut:

Tabel 4. 3 Hasil Uji Linieritas

Variabel		Signifikasi
Sarapan Pagi dan Keaktifan	<i>Deviation from Linearity</i>	0, 191
Sarapan Pagi dan Konsentrasi	<i>Deviation from Linearity</i>	0, 595

Berdasarkan dari uji linieritas yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa hubungan antara variabel yang diteliti memenuhi asumsi linieritas. Hal ini ditunjukkan oleh nilai signifikasi yang diperoleh pada pengujian linieritas, sehingga hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat dapat dinyatakan bersifat linier. Hasil uji linieritas menunjukkan bahwa tidak terdapat penyimpangan yang signifikan dari bentuk hubungan linier antara variabel bebas dan variabel terikat, ditunjukkan dengan hasil signifikasi pada *Deviation from Linearity* dari hubungan antara sarapan pagi dengan keaktifan yang menunjukkan hasil $0,191 > 0,05$, dan hubungan antara sarapan pagi dengan konsentrasi dengan hasil $0,595 > 0,05$, Sehingga hubungan antarvariabel dapat dikategorikan linier dan memenuhi salah satu asumsi yang diperlukan dalam analisis regresi.

c. Uji Heteroskedastisitas

Penelitian pada uji heteroskedastisitas yaitu untuk menilai keseragaman varians residual pada model regresi yang digunakan. Pengujian ini penting dilakukan untuk memastikan bahwa varians dalam kesalahan bersifat konstan pada seluruh nilai variabel independen, Dasar pengambilan keputusan untuk uji heteroskedastisitas adalah jika nilai signifikasi $> 0,05$, maka data

dikatakan tidak terjadi gejala heteroskedastisitas, akan tetapi jika nilai signifikansi $< 0,05$, maka dapat dikatakan terjadi heteroskedastisitas. Adapun hasil pengujian heteroskedastisitas disajikan pada tabel berikut ini:

Tabel 4. 4 Hasil Uji Heteroskedastisitas

Model	Standardized Coefficients Beta	t	Sig
Sarapan Pagi	-.305	-1.745	.090
Keaktifan	.179	1.026	.312

Berdasarkan dari hasil uji heteroskedastisitas menggunakan metode glejser pada table diatas, diperoleh nilai signifikasi variabel sarapan pagi ($0,090 > 0,05$) dan variabel keaktifan ($0,312 > 0,05$) yang berada diatas tingkat signifikasi 0,05, Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat gejala heteroskedastisitas pada model regresi yang digunakan.

Selanjutnya, dengan terpenuhinya seluruh uji asumsi klasik, model regresi yang digunakan dalam penelitian ini dinyatakan layak dan memenuhi syarat untuk dianalisis lebih lanjut, dan akan dilakukan pengujian hipotesis untuk menguji hubungan dan pengaruh antarvariabel sesuai dengan rumusan masalah dan tujuan penelitian yang telah diterapkan.

3. Uji Hipotesis

a. Uji Regresi Linier Sederhana

Uji regresi linier sederhana digunakan untuk menguji pengaruh variabel independen terhadap variabe dependen secara

simultan serta untuk mengetahui besarnya kontribusi yang diberikan oleh masing-masing variabel bebas dalam menjelaskan perubahan pada variabel terikat. Hasil analisis regresi sederhana disajikan sebagai berikut:

Berdasarkan nilai *Unstandardized Coefficients (B)*, diperoleh persamaan regresi linier sederhana untuk sarapan pagi dan konsentrasi seperti yang disajikan berikut ini:

$$Y = 21,368 (\alpha) + 0,226 (X) + e$$

Persamaan tersebut dapat diinterpretasikan sebagai berikut:

- 1) Nilai konstanta sebesar 21.368 menunjukkan bahwa apabila variabel sarapan pagi dan konsentrasi bernilai konstan atau sama dengan nol, maka nilai konsentrasi diperkirakan sebesar 21,368.
- 2) Koefisien regresi variabel sebesar 0,226 (bernilai positif) menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan pada variabel sarapan pagi dengan asumsi variabel konsentrasi tetap, akan meningkatkan nilai konsentrasi sebesar 0,226, koefisien yang bernilai positif menunjukkan bahwa hubungan antara sarapan pagi dan konsentrasi bersifat searah, sehingga semakin baik kebiasaan sarapan pagi, maka konsentrasi siswa cenderung meningkat.

Berdasarkan nilai *Unstandardized Coefficients (B)*, diperoleh persamaan regresi linier sederhana untuk sarapan pagi dan keaktifan seperti yang disajikan berikut ini:

$$Y = 43,666 (\alpha) + 0,187 (X) + e$$

Persamaan tersebut dapat diinterpretasikan sebagai berikut:

- 1) Nilai konstanta sebesar 43,666 menunjukkan bahwa apabila variabel sarapan pagi dan konsentrasi bernilai konstan atau sama dengan nol, maka nilai konsentrasi diperkirakan sebesar 43,666.
- 2) Koefisien regresi variabel sebesar 0,187 (bernilai positif) menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan pada variabel sarapan pagi dengan asumsi variabel keaktifan tetap, akan meningkatkan nilai konsentrasi sebesar 0,187, koefisien yang bernilai positif menunjukkan bahwa hubungan antara sarapan pagi dan keaktifan bersifat searah, sehingga semakin baik kebiasaan sarapan pagi, maka konsentrasi siswa cenderung meningkat.

Berdasarkan dari masing-masing pengujian antara variable sarapan pagi dengan keaktifan maupun konsentrasi menunjukan hasil yang berbeda. Hal ini menunjukkan bahwa dalam model regresi yang terbentuk, variabel sarapan pagi memberikan pengaruh yang relative lebih besar terhadap peningkatan keaktifan dan konsentrasi. Hal ini

juga disampaikan oleh (Herayeni et al., 2024: 12) bahwa sarapan pagi berpengaruh terhadap keaktifan dan konsentrasi yaitu dengan adanya sarapan pagi dapat cenderung lebih fokus pada tugas, dan sekolahnya.

b. Uji F (Simultan)

Uji F(Simultan) dilakukan untuk mengetahui apakah variabel sarapan pagi secara bersama-sama memiliki pengaruh yang signifikan terhadap keaktifan dan konsentrasi siswa. Pengujian ini dilakukan dengan membandingkan nilai signifikansi (Sig.) dengan taraf signifikansi (α) sebesar 0,05, Model regresi dinyatakan FIT jika nilai sig.($<0,05$), maka variabel independen berpengaruh dan signifikan secara simultan terhadap variable dependen. Berikut adalah hasil uji f (simultan) sebagai berikut:

Tabel 4. 5 Hasil Uji F (Simultan)

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1. Regression	509.346	2	254.673	8.424	.001 ^b
Residual	997.654	33	30.232		
Total	1507.000	35			

Berdasarkan hasil analisis regresi linier berganda yang ditunjukkan pada tabel ANOVA, diperoleh nilai F_{hitung} sebesar 8,424 dengan nilai signifikansi sebesar 0,001. Nilai signifikansi tersebut $< 0,05$ ($0,001 < 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa variabel sarapan pagi dan keaktifan secara simultan berpengaruh signifikan terhadap konsentrasi siswa.

Hasil ini menunjukkan bahwa model regresi yang digunakan dalam penelitian ini telah memenuhi kriteria kelayakan model, sehingga variabel independen yang terdiri atas sarapan pagi dan keaktifan mampu menjelaskan variasi pada variabel konsentrasi secara bersama-sama, seperti yang diungkapkan oleh (I. Nurhayati et al., 2026: 21) bahwa sarapan pagi pagi terbukti efektif dan berpengaruh dalam meningkatkan pemahaman, kesadaran, dan sikap siswa, konsentrasi serta keaktifan siswa. Perubahan tingkat konsentrasi siswa dipengaruhi oleh kombinasi faktor sarapan pagi dan keaktifan belajar yang dimiliki siswa.

c. Uji T (Parsial)

Uji T (parsial) dilakukan untuk mengetahui pengaruh masing-masing variabel, yaitu sarapan pagi terhadap variabel keaktifan dan konsentrasi secara individual. Dasar pengambilan keputusan dalam uji t dilakukan dengan membandingkan nilai signifikasi (Sig) dengan taraf signifikasi sebesar 0,05. Apabila nilai $\text{sig} < 0,05$, maka variabel independen berpengaruh signifikasi terhadap variabel dependen.

Tabel 4. 6 Hasil Uji T (Parsial) Sarapan Pagi dan Keaktifan

Model	Unstandardized Coefficients Std.Error		Standard Coefficients	t	Sig.
	B	S.td Error	Beta		
1. (Constant)	5.876	8.813		.667	510
Sarapan Pagi	.160	.078	.305	2.048	.049
Keaktifan	.355	.129	.409	2.746	.010

Tabel 4. 7 Hasil Uji T (Parsial) Sarapan Pagi dan Konsentrasi

Model	Unstandardized Coefficients Std.Error		Standard Coefficients	t	Sig.
	B	S.td Error	Beta		
2. (Constant)	21.368	7.394		2.890	.007
Sarapan Pagi	.160	.078	.305	2.048	.049
Konsentrasi	.266	.081	.432	2.794	.009

Apabila nilai $\text{sig} < 0,05$ berkesimpulan ada pengaruh secara signifikan, dan jika nilai sig tepat diangka 0,05 maka untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen.

Berdasarkan hasil uji t (parsial), variabel sarapan pagi memiliki nilai signifikansi sebesar 0,049 dengan nilai t hitung sebesar 2,048. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05, sedangkan variabel keaktifan memiliki nilai signifikansi sebesar 0,010 dengan nilai t hitung 2,794. Kedua nilai tersebut lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa sarapan pagi dan keaktifan secara parsial berpengaruh positif (+) dan signifikan terhadap keaktifan siswa. Selain itu berdasarkan nilai koefisien beta terstandarisasi (Standardized Coefficients Beta), variabel keaktifan ($\beta = 0,409$) memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap keaktifan dibandingkan variabel sarapan pagi ($\beta = 0,305$). Dengan demikian, keaktifan merupakan variabel yang memberikan kontribusi paling dominan dalam meningkatkan konsentrasi siswa. Pengertian ini juga di sampaikan oleh (Hananiya et al., 2021: 10)

bahwa ketika melakukan sarapan pagi akan mendapatkan hasil yang lebih maksimal dan mendapatkan hasil belajar yang cukup baik.

d. Koefisien Determinasi (R^2)

Koefisien determinasi (R^2) digunakan untuk mengetahui besarnya kemampuan model regresi dalam menjelaskan variasi yang terjadi pada variabel dependen berdasarkan variabel independen yang digunakan dalam penelitian. Nilai koefisien determinasi menunjukkan proporsi kontribusi variabel bebas terhadap perubahan variabel terikat, Sehingga dapat memberikan gambaran mengenai tingkat kemampuan model dalam menjelaskan hubungan antarvariabel. Hasil pengujian koefisien determinasi pada penelitian ini disajikan pada table sebagai berikut:

Tabel 4. 8 Hasil Koefisien Determinasi (R^2)

Model	R	R. Square	Adjusted R Square	Std.Error of Estimate
1	.581 ^a	.338	.298	5.49836

Berdasarkan hasil uji koefisien determinasi pada tabel diatas, diperoleh nilai *R Square* sebesar 0,338. Hasil tersebut menunjukkan bahwa variabel independen dalam penelitian ini mampu menjelaskan variasi pada variabel dependen sebesar 33,8%, sedangkan sisanya sebesar 66,2% dijelaskan oleh faktor-faktor lain diluar model penelitian. Adapun nilai R sebesar 0,581 menunjukkan bahwa hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat berada pada kategori sedang.

Sementara itu, nilai *Adjusted R Square* sebesar 0,298 mengindikasikan bahwa setelah dilakukan penyesuaian terhadap jumlah variabel dan ukuran sampel, kemampuan model dalam menjelaskan variabel dependen sebesar 29,8%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa model penelitian ini memiliki kemampuan penjelasan yang cukup, namun masih terdapat faktor lain yang turut memengaruhi variabel dependen di luar variabel yang diteliti.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan ini bertujuan untuk menjelaskan data yang telah diperoleh. Berikut pembahasan dalam penelitian ini:

1. Pengaruh Sarapan terhadap Konsentrasi Belajar Siswa dan Pengaruh Sarapan Pagi terhadap Keaktifan Siswa

Berdasarkan hasil uji regresi linier sederhana dan uji t (parsial), diperoleh nilai signifikansi variabel sarapan pagi sebesar 0,049, yang lebih kecil daripada taraf signifikansi 0,05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sarapan pagi berpengaruh positif dan signifikan terhadap konsentrasi belajar siswa. Selain itu, nilai koefisien regresi sebesar 0,160 mengindikasikan bahwa setiap peningkatan satu satuan pada kebiasaan sarapan pagi akan diikuti peningkatan konsentrasi belajar sebesar 0,160 satuan, dengan asumsi variabel keaktifan berada dalam kondisi tetap.

Penelitian ini menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan pagi memberikan kontribusi terhadap kemampuan siswa dalam memusatkan

perhatian selama proses pembelajaran berlangsung, sarapan pagi berperan sebagai sumber energi utama yang diperlukan otak untuk menjalankan fungsi kognitif secara optimal. Ketika kebutuhan energi terpenuhi sebelum kegiatan belajar dimulai, siswa cenderung lebih siap menerima materi pembelajaran, mempertahankan fokus, serta mengurangi kelelahan selama mengikuti proses pembelajaran di kelas.

Adapun penelitian ini juga diperkuat dengan hasil analisis korelasi yang menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi sebesar 0,432 dengan tingkat signifikansi 0,009, nilai tersebut menunjukkan bahwa adanya hubungan positif dengan kategori sedang antara sarapan pagi dan konsentrasi belajar, pernyataan ini juga di sampaikan oleh (Khasna & Aryani, 2026: 18) bahwa kebiasaan sarapan pagi sangat berpengaruh positif terhadap konsentrasi belajar siswa, dan siswa yang cenderung rutin sarapan pagi cenderung memiliki konsentrasi yang baik. Dengan demikian, semakin baik kebiasaan sarapan pagi yang dimiliki siswa, maka semakin tinggi tingkat konsentrasi belajar yang dapat dicapai.

Kemudian untuk pengaruh sarapan pagi terhadap keaktifan Siswa ditunjukkan bahwa kebiasaan sarapan pagi berpengaruh positif dan signifikan terhadap keaktifan siswa dilihat dari uji hipotesis (uji t) sebesar 0,049, sedangkan, tersebut lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05 ($\text{Sig} < 0,05$), sehingga hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) diterima, dengan demikian, dapat dinyatakan bahwa sarapan pagi berpengaruh secara positif dan signifikan terhadap keaktifan siswa

dalam proses pembelajaran, Hasil tersebut menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan pagi memberikan kontribusi terhadap peningkatan keaktifan siswa selama mengikuti kegiatan pembelajaran di kelas. Siswa yang memiliki kebiasaan sarapan pagi secara teratur cenderung menunjukkan tingkat partisipasi yang lebih baik, seperti memperhatikan penjelasan guru, mengajukan pertanyaan, menjawab pertanyaan, mengemukakan pendapat, serta terlibat aktif dalam berbagai kegiatan pembelajaran, Dengan demikian, hasil penelitian membuktikan bahwa sarapan pagi merupakan faktor yang berpengaruh terhadap keaktifan siswa dalam proses pembelajaran, Oleh karena itu, hipotesis penelitian menyatakan bahwa terdapat pengaruh sarapan pagi terhadap keaktifan siswa dapat diterima berdasarkan hasil uji hipotesis, sehingga siswa yang di SD Negeri Sarwadadi 01 apabila selalu meningkatkan sarapan pagi maka siswa dapat lebih aktif.

2. Seberapa besar Pengaruh Sarapan Pagi terhadap Keaktifan dan Konsentrasi Belajar Siswa

Berdasarkan hasil uji f (simultan) diperoleh nilai F_{hitung} sebesar 8,424 dengan tingkat signifikansi 0,001, nilai tersebut lebih kecil daripada taraf signifikansi 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa sarapan pagi berpengaruh terhadap keaktifan secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap konsentrasi belajar.

Hasil ini menunjukkan bahwa konsentrasi belajar siswa tidak hanya dipengaruhi oleh satu faktor, melainkan merupakan hasil interaksi

dari berbagai faktor, termasuk kebiasaan sarapan pagi dan tingkat keaktifan selama mengikuti pembelajaran. Sarapan pagi menyediakan energi yang dibutuhkan tubuh dan otak untuk menjalankan aktivitas belajar, sedangkan keaktifan mencerminkan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran, kombinasi kedua faktor tersebut mampu menciptakan kondisi belajar yang lebih efektif sehingga meningkatkan kemampuan siswa dalam berkonsentrasi.

Selanjutnya, hasil uji koefisien determinasi menunjukkan bahwa nilai R Square sebesar 0,338 yang berarti bahwa sebesar 33,8% variasi konsentrasi belajar dapat dijelaskan oleh variabel sarapan pagi dan keaktifan, sementara itu 66,2% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak dimasukkan kedalam model penelitian, faktor-faktor tersebut dapat berupa motivasi belajar, kondisi kesehatan, kualitas tidur, lingkungan belajar, metode pembelajaran yang diterapkan guru, dukungan keluarga, maupun faktor psikologis siswa.

Nilai Adjusted R Square sebesar 0,298 menunjukkan bahwa setelah dilakukan penyesuaian terhadap jumlah variabel bebas dan jumlah sampel penelitian, kemampuan model dalam menjelaskan variasi konsentrasi belajar menjadi sebesar 29,8%. Hal ini mengindikasikan bahwa model regresi yang digunakan memiliki kemampuan penjelasan yang cukup baik, meskipun masih terdapat variabel lain di luar penelitian yang turut memengaruhi konsentrasi belajar siswa.

Selain itu, hasil analisis regresi menunjukkan bahwa variabel keaktifan memiliki koefisien regresi (0,355) dan koefisien beta terstandarisasi ($\beta = 0,305$), hal tersebut mengindikasikan bahwa keaktifan merupakan variabel yang memberikan kontribusi paling dominan terhadap peningkatan konsentrasi belajar siswa. Dengan kata lain, meskipun kebiasaan sarapan pagi berperan dalam mendukung kesiapan fisik dan kognitif siswa, keterlibatan aktif siswa selama proses pembelajaran memiliki pengaruh yang lebih kuat dalam meningkatkan konsentrasi belajar.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa peningkatan konsentrasi belajar siswa memerlukan dukungan dari berbagai aspek, baik aspek fisiologis maupun aspek perilaku belajar. Pembiasaan sarapan pagi yang sehat perlu terus ditanamkan kepada siswa sebagai upaya memenuhi kebutuhan energi sebelum belajar, selain itu guru juga perlu adanya menciptakan pembelajaran yang interaktif dan mendorong partisipasi aktif agar konsentrasi belajar dapat berkembang secara optimal. Menurut (Hasanuddin et al., 2025: 7) Keaktifan juga dipengaruhi oleh sarapan pagi karena dengan adanya sarapan pagi dapat meningkatkan keaktifan dan menjadikan siswa menjadi ikut serta terlibat dalam proses belajar mengajar. Dengan demikian sinergi antara pemenuhan kebutuhan gizi melalui sarapan pagi dan peningkatan keaktifan belajar di kelas menjadi strategi yang efektif dalam mendukung keberhasilan proses pembelajaran.

C. Keterbatasan Penelitian

Peneliti menyadari bahwa dalam penelitian ini masih terdapat kekurangan, akan tetapi peneliti berusaha semaksimal mungkin dalam melaksanakan penelitian dengan bimbingan dari dosen pembimbing.

1. Terdapat kendala dalam proses penyebaran angket dimana dalam hal pengisian angket yaitu dimana semua responden tidak semuanya memahami tata cara dalam mengisi, dan serta masih banyak responden yang mengisi dengan melihat jawaban dari teman sebelahnya.
2. Jumlah responden dalam penelitian ini relatif terbatas, yaitu sebanyak 36 siswa kelas VI pada satu sekolah, Oleh karena itu, hasil penelitian ini menggambarkan kondisi pada subjek penelitian yang diteliti dan belum dapat digeneralisasikan secara luas untuk seluruh siswa sekolah dasar yang memiliki karakteristik yang berbeda.
3. Penelitian ini hanya dilakukan di satu sekolah, yaitu SD Negeri Sarwadadi 01, Kabupaten Cilacap, sehingga hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hasil yang diperoleh belum tentu sama jika diterapkan pada sekolah lain dengan kondisi yang berbeda.

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 salah satu 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.

DAFTAR PUSTAKA

- (Ahmadi & Supriyono, 2004). (2021). Upaya Meningkatkan Keaktifan Siswa Dalam Proses Pembelajaran. *Science, Engineering, Education, and Development Studies (SEEDS): Conference Series*, 4(2), 75–79.
- Aisyatirradiyah, S., Hakim, S., & Alfian, H. (2024). Pengaruh Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa. 3(2), 248–258.
- Alfina, Widita Sukma, C., & Lestari Ayu, L. (2022). Pentingnya Sarapan Untuk Meningkatkan Kecerdasan Intelektual dalam Hafalan AL-Qur'an Pesantren YPPTQMH. 69–73.
- Amalia, R., Abdullah, Muharramah, A., & Pratiwi Rica, A. (2023). *Amalia, e al.* 2023. 7.
- Anwar, A., Muhammad, M., Suyudi, N. L., Azizah, R. N., Pazlah, S. D., & Asthiningsih, N. W. W. (2022). Promosi Kesehatan Tentang Pentingnya Sarapan Pagi Pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara*, 1(1), 21–29.
- Arib, M. F., Rahayu, M. S., Sidorj, R. A., & Afgani, M. W. (2024). *Experimental Research Dalam Penelitian Pendidikan*. 4, 5497–5511.
- Arifin, B., Ratnasari, Y., & Ardianti Dwi, S. (2025). Analisis Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Kelas IV SD 4 Payaman Kudus dalam Proses Pembelajaran Ipa Ditinjau dari Hasil Belajar. 10(September), 316–331.
- Astriani, L., Afra, T., Zahra, F., & Azahra, S. (2022). Edukasi katakan yes untuk sarapan sehat melalui program breakfast for fantastics (BFF) day. *Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat*, 6.
- Aubryla, H., & Ratnawati, V. (2023). Strategi Mengelola Penggunaan Tiktok Agar Tidak Mempengaruhi Konsentrasi Belajar Siswa. 6, 611–621.
- Aula, H. (2023). Pengaruh Edukasi Gizi dengan Media Buku Saku Terhadap Perubahan Perilaku Sarapan Pagi Pada Siswi Di SMA Plus Al-Athiyah Gampong Beurawe Kecamatan Kuta Alam Kota Banda Aceh 2, 106–118.
- Awaliyah, B., Bayan, K., Maghfiroh, M. N., & Agustina, R. (2025). Pengaruh Sarapan Pagi dalam Meningkatkan Konsentrasi dan Mengendalikan Berat Badan pada Siswa / i Anggota PMR di SMAN 14 Kabupaten Tangerang. 7(01), 1–5.
- Bell, L., Dodd, G. F., Jeavons, M., Fisher, D. R., Whyte, A. R., & Williams, C. M. (2025). *Function performance and brain activity throughout the day*. 1696–1707. <https://doi.org/10.1039/d4fo04832f>
- Bogra, S. R., Rokhayati, E., Ayu, M., & Anniazi, L. (2024). Korelasi Antara Sarapan Pagi dengan Sindrom Dispepsia dan Aktivitas Fisik pada Anak Usia 10-12 Tahun di Surakarta. 3(2), 74–83.
- Budiawan, H., Handayani, H., & Rismayani, R. (2024). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar Sekolah Dasar di MI AL – Khudloriyyah Bantarsari Kota Tasikmalaya. 1(3). <https://doi.org/10.35568/senal.v1i3.5073>
- Carew, A. S., Mekary, R. A., Kirkland, S., Theou, O., Siddiqi, F., Urquhart, R., George, M., Blanchard, C., Biggs, M. L., Mukamal, K. J., & Cahill, L. E. (2022).. 116(2), 325–334.
- Creswell, J. w. (2022). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed*

Methods Approaches. SAGE Publications.

- Damastuti, S., Linda Dwi, L., Tri Enjang, P., Rohmatul, Q., & Novy, T. (2025). *MUBTADI: Jurnal Pendidikan Ibtidaiyah*. 6(2), 148–155.
- Daruhadi, G., & Sopiati, P. (2024). *Pengumpulan Data Penelitian*. 3(5), 5423–5443.
- Doloksaribu, T. N. (2024). *Hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa siswi di sekolah menengah pertama*. 8(2).
- Dulumina, S., Munirah, & Napu Darmiyani, D. (2025). *Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi keaktifan siswa dalam pembelajaran ipa di kelas v*. 5(1), 67–81.
- Fajarudin, A. A., Samsudi, A., & Ni, mah, L. M. (2021). *Teknik Ice Breaking Sebagai Penunjang*. 2(2).
- Fajriani, P. N., Rosyid, A., Pdi, S., Kunci, K., Otak, S., & Belajar, K. (2020). *Pengaruh Penerapan Senam Otak Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Kelas V A di SD Katolik RICCI 2*, 338–352.
- Faqih, M. W. (2024). *Jurnal Dirosah Islamiyah Jurnal Dirosah Islamiyah*. 6(1), 197–206. <https://doi.org/10.17467/jdi.v6i1.5835>
- Firdaus Naufal, M., Ernawati, D., & Rondli Shokib, W. (2023). Faktor Sarapan Pagi yang Memengaruhi Konsentrasi Belajar Siswa dan Hasil Belajar Siswa. *JLEB: Journal of Law, Education and Business*, 1(2), 147–153. <https://doi.org/10.57235/jleb.v1i2.1191>
- Ghozali, A. (2021). *LITERA: Jurnal Literasi Akuntansi*. 1(1), 1–13.
- Ghozali, S., & Arifin, S. (2021). *NALA*. 1(1), 35–40.
- Hamri Zahra, I., & Suriani, A. (2024). *Pentingnya Sarapan Pagi untuk Meningkatkan Konsentrasi dan Prestasi Belajar Anak SD*. 2(5).
- Hananiya, N., Khoirun, P., & Sidoarjo, U. M. (2021). *Pengaruh Sarapan Pagi Terhadap Konsentrasi dan Hasil Belajar Bahasa Jawa Kelas 5 Minu Durung Bedug Candi Kabupaten Sidoarjo*. 21(2), 152–163.
- Hantia, O. (2021). *Konsentrasi Belajar Dan Hasil Belajar Oleh : Oni Hantia Fakultas Tarbiyah dan Tadris Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bengkulu Tahun 2021*.
- Harahap, F. D. (2025). Pengaruh Sarapan Pagi terhadap Konsentrasi Belajar Siswa SD di kota Medan. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 5(3), 1–4. <https://doi.org/10.59818/jpi.v5i3.1623>
- Hasanah, Z. (2021). *Irsyaduna: Jurnal Studi Kemahasiswaan Vol. 1, No. 1, April 2021* P-ISSN: - ; E-ISSN: - <https://jurnal.stituwjombang.ac.id/index.php/irsyaduna>. 1(1), 1–13.
- Hasanuddin, H., Kasmawati, Handayani Sri, S., & Nurhalima. (2025). Pengaruh Program Makan Bergizi Gratis terhadap Kefokusan Belajar Siswa Kelas III dan IV di SD Kecil Salena. *Jurnal Dikdas*, 1(13), 2.
- Hazizah, A. W., Embrik, I. S., & Pratiwi, A. (2024). *Gudang Jurnal Ilmu Kesehatan Pengaruh Sarapan Pagi Terhadap Konsentrasi Belajar Pada Anak*. 2, 323–328.
- Herayeni, D. F., Hernanda, R., Wijayanto, W. P., & Setiawan, A. E. (2024). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar Pada Anak di SD Mis Sa Al-Husna Purbolinggo. *Health Research Journal of Indonesia*

- (HRJI), 3(1), 20–28.
- Hidayah, N., Rafiony, A., Hariyadi, D., Gizi, J., & Pontianak, P. K. (2024). *Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Pamflet Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Sarapan Pagi pada Murid Sekolah Dasar Negeri 09 Pontianak Utara*. 1(4), 29–36.
- Hotimah, H., & Hidayah, N. (2023). *Husnul Hotimah 1**, *Nuril Hidayah 2*, 1, 2, 2(1), 120–123.
- Hutasoit, P. (2022). *Article History*: 1(4).
- Ilahi, A., Maraguna, T., Pendidikan, P., & Dasar, S. (2022). *Upaya Meningkatkan Konsentrasi Belajar Example Nonexample Kelas V SD Negeri*. 2(3), 7–16.
- Irfan, M. (2024). *Paidea : Jurna l Pendidikan dan Pembelajaran I ndonesia Peningkatan Keaktifan Belajar Siswa Sekolah Dasar Kelas VI Melalui*. 4(1), 9–14.
- Istiqomah, K., Parni, & Astaman. (2024). *Pengaruh Sarapan Pagi terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Kelas V di SDS Tarbiyatul Islam Sambas Tahun Pelajaran 2023-2024*. 2(4), 381–385.
- Jailani, M. S. (2023). *Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan Pada Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif*. 1, 1–9.
- Juli, N., Pagi, S., Dismenore, D., Pada, P., & Putri, R. (2023). *SENTRI : Jurnal Riset Ilmiah*. 2(7), 2552–2563.
- Khasna, A. I., & Aryani, N. P. (2026). *Pengaruh Konsumsi Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Pendidikan Biologi Angkatan 2025 UIN Walisongo Semarang*. 4(3), 322–332.
- Koo, M., & Yang, S. (2025). *Likert-Type Scale*. 1–11.
- Ma'arif, M. Z., Duwairoh, A. M., & Firdauz, A. S. (2020). *Hubungan Antara Sarapan Pagi Dengan Tingkat*. *Jurnal Penelitian*, 1(1), 52–57.
- Margiathi, S. A., Lerian, O., Wulandari, R., Putri, N. D., & Musyadad, F. (2023). *Dampak konsentrasi belajar terhadap hasil belajar peserta didik*. 1(1), 61–68.
- Millah, A. S., Arobiah, D., Febriani, E. S., & Ramdhani, E. (2023). *Analisis Data dalam Penelitian Tindakan Kelas*. 1(2), 140–153.
- Moller, H., Sincovich, A., Gregory, T., & Smithers, L. (2021). *Breakfast skipping and cognitive and emotional engagement at school : a cross-sectional population-level study*. 25(12), 3356–3365. <https://doi.org/10.1017/S1368980021004870>
- Muchammad, A. (2021). *Tafsir: pengertian, dasar, dan urgensinya*. 3(November), 89–111.
- Mufidah Nurul, V. (2023). *Hubungan Kontrol Diri dan Konsentrasi Belajar Mahasiswa di Bulan Ramadhan - Vika Nurul Mufidah*. 9(1), 69–80.
- Muhada, D. (2024). *Jurnal dunia pendidikan*. 4, 1452–1461.
- Nana, S., Kustati, M., & Al, I. (2023). *Masalah Penelitian / Research Problem ; Pengertian Dan Sumber Masalah , Dan Pembatasan Masalah , Landasan Teori*. 3(2), 12930–12942.
- Ningsih, N. P., & Berek, F. (2023). *Upaya Guru Dalam Meningkatkan Keaktifan Siswa Didalam Kelas Dan Implikasi Bagi Guru Masa Kini*. *Jurnal Teologi Injili Dan Pendidikan Agama*, 1(3), 63–71.

- Nurhayati, I., Fatiaturrohman, D., & Riyandhita Cahya, L. (2026). Penerapan Kie Tentang Kampanye Sarapan Pagi Untuk Meningkatkan Konsentrasi dan Prestasi Belajar Anak. *Jurnal Pengabdian Komunitas*, 5(1), 120–125.
- Nurhayati, R., Ningsih, D. A., Wulan, S., Kaffah, S., Islam, U., Dahlan, A., & Volume, D. N. (2023). *Analisis Keterampilan Guru Dalam Menjelaskan Materi*. 13(2), 49–62.
- Nursasi, A. Y., Runtulalo, F. V., Caroline, C., Hidayah, A. A., Yunita, N., & Ayu, S. (2023). *Peningkatan pengetahuan dan kebiasaan sarapan pagi siswa melalui program sarapan pagi mumuluk isuk*. 7(5), 1–9.
- Nurul. (2024). *Implementasi E-Modul Project Based Learning pada Pembelajaran PAI dalam meningkatkan Keaktifan Belajar Santri di Pondok*. 4(3).
- Pebriani, Ekawaty, F., & Nasution Amalya, R. (2025). *Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar pada Anak Usia Sekolah Dasar*. 08(1), 4–11.
- Perwita, D. (2025). *Digitalization of learning media : A comparative study on metacognitive ability , learning interest , and activeness in Islamic High School 2 Banyumas Excellent Class*. 12(2), 156–165.
- Pitri Yola, Z. (2025). *Jurnal Pengabdian Masyarakat*. 67–74.
- Pramudya, E., Kristin, F., & Anugraheni, I. (2019). Peningkatan Keaktifan Dan Hasil Belajar Ipa Pada Pembelajaran Tematik Menggunakan Pbl. *NATURALISTIC : Jurnal Kajian Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran*, 3(2), 320–329. <https://doi.org/10.35568/naturalistic.v3i2.391>
- Prasetya, G., & Sabitsa Elsa, S. (2023). *Hubungan Kebiasaan Sarapan Terhadap Pemenuhan Aktivitas Fisik dan Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar di SDN Mangun Jaya 04 Tambun Selatan*. 9(2), 584–590.
- Prasetyo, D. ., & Abduh, M. (2021). *Jurnal basicedu*. 5(4), 1717–1724.
- Pristiwanti, D., Badariah, B., Hidayat, S., & Dewi Sari, R. (2022). Pengertian Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(6).
- Putri, S. K. (2023). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar pada Anak Sekolah Dasar : Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(8), 1538–1544.
- Ramadani, A., Rahayu, A. S., & Khaerani, R. I. (2026). *Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa*. 11, 1974–1979.
- Razaq Abdul, L., Anam, K., Ikhwanisyah, F., Rosyidin, K., Setefani Adelia, F., & Lestari Puji, N. (2026). *Implikasi Kebiasaan Tidak Sarapan terhadap Resiliensi dan Konsentrasi Belajar Siswa Masa Program Makan Bergizi Gratis : Studi Kasus di MIN 5 Ngawi*. 6(1), 146–156.
- Riduwan. (2023). Kerangka berfikir penelitian. *Tarbiyah: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Pengajaran*, 2(1), 160–166.
- Rikawati, K., & Sitinjak, D. (2020). *Peningkatan Keaktifan Belajar Siswa dengan Penggunaan Metode Ceramah Interaktif*. 2(2), 40–48. <https://doi.org/10.21580/jec.2020.2.2.6059>
- Rizki, R. M., Pranata, O. D., Angela, L., Kerinci, I., & Kerinci, I. (2024). *Analisis Konsentrasi Siswa Dalam Pembelajaran Biologi*. 13(1).
- Rohmah, N., Ningrum, M. K., & Malaka, S. O. (2023). *Systematic Literature*

Review (SLR) : Kebiasaan Sarapan Pagi Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa SD. 1(4).

- Rosyadi, F. (2024). *Edukasi tentang Pentingnya Sarapan dalam Membangun Generasi Sehat di SDN 122 / VI Sido Makmur I. 3(2)*, 82–89.
- Safitri, M., Shinta, P., & Hardin La, R. (2025). *Maya Safitri 1* , Shinta Prawitasari 2 dan Hardin La Ramba 3 Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan RS Husada Jakarta, Jakarta, Indonesia. 13(2)*, 453–461.
- Salsabila Sahra, P., & Nareswari, S. (2023). Pengaruh Sarapan terhadap Konsentrasi Belajar. *Medula(Medical Professsion Journal Lampung)*, 13(1).
- Sartika Tri Citra, R. (2020). *Hubungan Keaktifan Dan Kebiasaan Makan Pagi Dengan Status Gizi Pada Anak Di Taman Kanak-Kanak. 1(1)*, 13–19.
- Sholihah, A., & Arista, H. D. (2023). *Meningkatkan Keaktifan Siswa Melalui Pembelajaran Interaktif Berbasis Blended Learning Pada Materi. 12(1)*, 95–105. <https://doi.org/10.31571/bahasa.v12i1.5057>
- Siregar, N., & Harahap, L. J. (2025). *The Relationship Between Breakfast Habits and Learning Concentration. 04(01)*, 41–50.
- Sonno, J. W. (2020). *Korelasi kebiasaan sarapan pagi dengan hasil belajar siswa sekolah dasar Correlation of breakfast habits with elementary school students 'learning outcomes. 8(2)*, 181–186.
- Sudarto, Shabir, A., & Amelia, M. (2022). *Pengaruh Jenis Sarapan Pagi terhadap Semangat Belajar Siswa SD Negeri 22 Jeppe 'e Kabupaten Bone. 1(9)*, 1961–1970.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D (19th ed.)*. Alfabeta.
- Susilowati, D. (2023). *Peningkatan keaktifan belajar peserta didik melalui implementasi metode eksperimen pada mata pelajaran ipas. 17(1)*, 186–196. <https://doi.org/10.30595/jkp.v17i1.16091>
- Syahrizal, H., & Jailani, M. S. (2023). *Jenis-Jenis Penelitian Dalam Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. 1(1)*, 13–23.
- Talakua, F., Simon, M., Tinggi, S., Kesehatan, I., Tinggi, S., & Kesehatan, I. (2024). *Penyuluhan Tentang Manfaat Sarapan Pagi Bagi Persekutuan Anak dan Remaja (PAR) Jemaat GPI Papua Bethlehem Sorong. 4(02)*, 144–149.
- Tomasoa, V. A., & Dese, D. C. (2021). *Hubungan Asupan Makan dan Aktivitas Fisik terhadap Status Gizi Anak Usia Sekolah. 6(2)*, 1–9.
- Wabdaron Yunita, D. (2025). *Pendampingan program sarapan sehat untuk meningkatkan fokus dan prestasi belajar siswa di sd kristen sardis. 5(2)*, 34–42.
- Yao, J., Liu, Y., & Zhou, S. (2019). *Effect of Eating Breakfast on Cognitive Development of Elementary and Middle School Students : An Empirical Study Using Large-Scale Provincial Survey Data. 8843–8853. https://doi.org/10.12659/MSM.920459*
- Yoselina, P., & Anggita, K. D. (2025). *Dampak Sarapan Sehat terhadap Konsentrasi dan Daya Tahan Tubuh Anak. 4(1)*, 1–4.
- Za'ba, N., Risnawati, & Lestari, P. (2024). *Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Keaktifan. 7(1)*, 71–82.

Zhang, Z., Tan, J., & Luo, Q. (2024). Associations between breakfast skipping and outcomes in neuropsychiatric disorders , cognitive performance , and frailty: a Mendelian randomization study. *BMC Psychiatry*, 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12888-024-05723-1>

LAMPIRAN

Lampiran 1. Hasil Observasi Proses Belajar Mengajar

LEMBAR OBSERVASI BELAJAR MENGAJAR

Nama Sekolah: SDN Jemberati 01
 Kelas/Rompon: VI
 Hari/Tanggal: Senin, 2 Desember 2020
 Observer: Sulaksana dan Petyaningsih
 Materi: PAI
 Jumlah Siswa: 36

Petunjuk Pengisian:
 Berilah tanda (✓) pada kolom skor sesuai dengan hasil pengamatan!

Skala:
 1 = Sangat Kurang, 2 = Kurang, 3 = Baik, 4 = Sangat Baik

A. Aspek Keterampilan Guru

No	Indikator Keterampilan	1	2	3	4	Catatan Observer
1	Guru mempersiapkan pembelajaran guru				✓	
2	Guru memulai saat awal pembelajaran			✓		
3	Guru mengatur pembelajaran guru				✓	
4	Guru mengatur disiplin kelas			✓		
5	Guru menggunakan media pembelajaran				✓	
6	Guru menggunakan media pembelajaran PAI	✓				

B. Aspek Kemampuan Siswa

No	Indikator kemampuan	1	2	3	4	Catatan Observer
1	Siswa tidak mengikuti pembelajaran dari awal hingga akhir				✓	
2	Siswa tidak mudah berdiskusi atau berkolaborasi		✓			
3	Siswa mampu mengikuti arahan guru dengan baik				✓	
4	Siswa mampu menyelesaikan tugas tanpa sering berkelahi			✓		
5	Siswa mampu belajar dan siap belajar		✓			
6	Siswa mampu mengikuti pembelajaran sesuai materi			✓		

C. Kualitas Sempai Pagi

No	Indikator sikap	1	2	3	4	Catatan Observer
1	Siswa sikap jujur dan berprestasi				✓	
2	Siswa sikap menghormati				✓	
3	Siswa sikap menghormati		✓			

D. Catatan Umum Observer

Tuliskan semua penting selama pembelajaran (misalnya perilaku positif siswa yang sangat dan tidak seperti):

Selama pembelajaran, banyak perhatian dan sikap yang baik dari siswa. Siswa juga menunjukkan semangat belajar dan siap mengikuti pembelajaran. Siswa juga menunjukkan sikap yang baik dan siap belajar.

Lampiran 2. Pedoman wawancara dengan Guru Kelas

LEMBAR PEDOMAN WAWANCARA GURU	
Nama Guru	Sukemi, S.Pd
Mata Pelajaran	IPAS
Sekolah/Kelas	SDN Darmawandani 01 - / kelas VI
Hari/Tanggal	Senin, 2 Desember 2025
Pewawancara	Potmanah Dwi Febriyanti
Tujuan Wawancara	Untuk mengetahui lebih lanjut data yang diperlukan untuk mempermudah dalam penelitian.
A. Informasi Umum	
1. Bagaimana gambaran umum kondisi dan konsentrasi siswa di kelas pada saat pembelajaran IPAS?	Siswa umum siswa sangat antusias dan konsentrasi.
2. Menurut Bapak, seberapa penting peran kondisi fisik siswa (sarapan pagi) terhadap kemampuan belajar?	Sangat penting sekali, di kelas yg kuat kondisi belajar sangat optimal.
3. Apakah Bapak mengetahui kebiasaan sarapan pagi siswa sebelum berangkat ke sekolah?	Sebagian yang mengkonsumsi, sebagian lagi tidak.
4. Dalam pembelajaran IPAS, apakah kondisi siswa yang sering tidak sarapan? Apa penyebab yang paling sering terjadi?	Sebagian ada, karena orang tua sibuk.
5. Apakah terdapat perbedaan kondisi (kelelahan, mengantuk) sebelum, setelah, dan selama pembelajaran IPAS?	Perbedaan pasti ada, sebelum dan setelah.
6. Bagaimana perasaan siswa di kelas pada saat pembelajaran IPAS yang menunjukkan perbedaan kegiatan?	Ada yg aktif, marah, pasti ada.
7. Bagaimana perbedaan fokus dan perhatian siswa saat pembelajaran IPAS antara yang sudah sarapan dan yang belum?	Yang sarapan lebih fokus dan konsentrasi.
8. Apakah siswa yang tidak sarapan lebih mudah mengantuk, mengantak, atau kurang mengikuti instruksi?	Ya, itu pasti, fokus berkurang.
9. Upaya apa yang bisa dilakukan untuk meningkatkan konsentrasi dan kenyamanan siswa yang kurang sarapan?	Selain memberi arahan, bisa juga dengan memberikan contoh.
10. Apakah sekolah memiliki program atau kebijakan terkait sarapan pagi?	Belum ada, tapi bisa saja dibuat.
11. Menurut Bapak, sejauh mana sarapan pagi berpengaruh terhadap kualitas proses pembelajaran IPAS?	Di lihat ketika di adakan diskusi.

12. Saran apa yang diberikan kepada sekolah untuk mendukung kebiasaan sarapan pagi siswa?

Saran saya, untuk pihak sekolah untuk selalu mengingatkan kpd wali murid utk lebih di perhatikan berkaitan kesehatan anak yg berkaitan dg sarapan pagi.

Cileas, 2 Desember 2025
Guru Kelas VI
Sukemi, S.Pd
NIP. 19730606202211004

Lampiran 3. Lembar wawancara dengan Siswa

LEMBAR PEDOMAN WAWANCARA SISWA

Nama Siswa : Nurul Huda Aninda
 Kelas : 6 (VI)
 Sekolah : SD Negeri Sawadadi 01
 Hari/Tanggal : Kamis, 05 Juli 2023
 Pewawancara :

Tujuan Wawancara :
 Mengetahui kebiasaan sarapan pagi siswa serta pengalaman mereka terkait keaktifan dan konsentrasi pada saat pembelajaran IPAS.

1. Apakah kamu biasanya sarapan sebelum berangkat ke sekolah? *iya*
2. Tadi pagi kamu sarapan atau tidak? *iya*
3. Bagaimana perasaanmu saat belajar IPAS kalau sudah sarapan? (misalnya: lebih semangat, biasa saja, atau lemas)? *lebih semangat*
4. Bagaimana perasaanmu saat belajar IPAS kalau belum sarapan? *biasa saja*
5. Saat sudah sarapan, apakah kamu lebih berani bertanya atau menjawab pertanyaan guru? *lebih berani menjawab pertanyaan guru*
6. Saat sudah sarapan, apakah kamu lebih semangat mengerjakan tugas IPAS? *iya*
7. Jika tidak sarapan, apakah kamu jadi malas bertanya atau mengerjakan tugas? *tidak*
8. Menurutmu, apakah kamu lebih mudah fokus mendengarkan penjelasan guru saat sudah sarapan? *iya*
9. Jika belum sarapan, apakah kamu jadi mudah mengantuk atau melamun di kelas? *iya*
10. Saat belajar IPAS, apakah kamu sering terganggu oleh teman atau hal lain? *tidak*
11. Menurutmu, apakah sarapan pagi itu penting supaya bisa belajar dengan baik di sekolah? Mengapa? *iya, supaya kita bisa konsentrasi saat belajar*
12. Apa saran kamusupaya teman-teman lebih rajin sarapan sebelum ke sekolah? *terus saja kalau habis pelajaran atau kalau pas pulang sekolah bisa sarapan supaya kalau belajar bisa fokus*

Catatan Pewawancara

Lampiran 4. Lembar Angket Kesulitan Belajar

LEMBAR ANGKET KESULITAN BELAJAR

Nama Siswa : *Alinda Hutaha Hutaha*
 Kelas : *6 (VI)*
 Sekolah : *SD Negeri Sawaduh VI*
 Hari/Tanggal : *Kamis, 04 - 01/21*

Petunjuk Pengisian

Beri tanda (✓) pada jawaban yang paling sesuai dengan keadaanmu.

Skala:

- > SS = Sangat Setuju
- > S = Setuju
- > N = Netral
- > TS = Tidak Setuju
- > STS = Sangat Tidak Setuju

Tidak ada jawaban benar atau salah. Isilah dengan jujur sesuai pengalamannya.

A. Kesulitan Memahami Materi IPAS

No	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
1	Saya sering sulit memahami penjelasan guru saat pelajaran IPAS			✓		
2	Saya bingung ketika membaca soal IPAS				✓	
3	Saya perlu penjelasan berulang agar paham materi IPAS			✓		

B. Kesulitan Berkonsentrasi Saat Belajar

No	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
----	------------	----	---	---	----	-----

4	Saya mudah terganggu oleh teman saat pelajaran IPAS			✓		
5	Saya sering melamun saat guru menjelaskan pelajaran IPAS				✓	
6	Saya sulit fokus belajar IPAS jika belum sarapan	✓				

C. Kesulitan dalam Keskifikan

No	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
7	Saya kurang berani bertanya saat pelajaran IPAS			✓		
8	Saya jarang menjawab pertanyaan guru saat pelajaran IPAS				✓	
9	Saya kurang semangat mengerjakan tugas IPAS jika belum sarapan.			✓		

D. Kondisi Fisik dan Kelelahan Belajar (Terkait Sarapan)

No	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
10	Jika tidak sarapan, saya merasa lemas saat belajar		✓			
11	Setelah sarapan, saya lebih siap mengikuti pelajaran IPAS		✓			
12	Saya merasa mengantuk di kelas saat belum sarapan		✓			

Lampiran 5. Kisi-kisi instrumen Sarapan Pagi

	Variabel	Indikator	Sub Indikator	Nomor Item		Jumlah
				F(+)	UF(-)	
	Sarapan Pagi (X)	Waktu pelaksanaan sarapan pagi	Sarapan dilakukan sebelum berangkat sekolah	1, 7	2, 6	4
			Sarapan dilakukan pada pagi hari dan tidak setelah jam pelajaran dimulai	3		1
			Sarapan dilakukan pada waktu yang relative sama setiap hari	5	4	2
		Frekuensi atau kebiasaan sarapan pagi	Sarapan dilakukan setiap hari	8	9	2
			Sarapan dilakukan secara teratur	10	11	2
			Jarang melewati sarapan		12	1
			Tidak sering berangkat sekolah tanpa sarapan	13	14	2
		Jumlah atau porsi sarapan pagi	Tidak merasa terlalu kenyang	15		1

			setelah sarapan			
			Tidak lapar saat mengikuti pelajaran	16, 18	17, 19	4
		Kebiasaan dan Kesadaran sarapan pagi	Sarapan dilakukan atas kemauan sendiri		20	1
			Tidak melewatkan sarapan tanpa alasan	21	22	2
			Terbiasa sarapan sebelum berangkat sekolah	23	24	2
Jumlah						24

Lampiran 6. Angket Sarapan Pagi

LEMBAR INSTRUMEN ANGKET SARAPAN PAGI (X)

A. Identitas Responden

Nama: Hafizie Azzahra
Jenis Kelamin: Laki-laki

B. Petunjuk Pengisian

1. Bacalah setiap pernyataan dengan teliti.
2. Tulislah identitas terlebih dahulu pada kolom yang telah disediakan.
3. Jawablah pertanyaan dengan memilih salah satu dari 5 jawaban yang telah disediakan.
4. Jawablah dengan memberikan tanda centang (✓) pada salah satu pilihan jawaban yang sesuai dengan kondisi diri anda.
5. Tidak ada jawaban benar atau salah. Jawablah dengan jujur sesuai keadaan yang sebenarnya.

C. Keterangan Pilihan Jawaban

SS = Sangat Setuju
S = Setuju
RR = Ragu-Ragu
TS = Tidak Setuju
STS = Sangat Tidak Setuju

No	Pernyataan	JAWABAN				
		SS	S	RR	TS	STS
1	Saya melaksanakan sarapan pagi sebelum berangkat ke sekolah	✓			✗	
2	Saya sering berangkat ke sekolah tanpa sarapan terlebih dahulu				✓	
3	Saya terbiasa sarapan pada pagi hari sebelum kegiatan belajar dimulai	✓				

4	Waktu sarapan pagi yang sering berubah-ubah setiap hari	-	-	-	-	✓
5	Saya membiasakan sarapan pagi pada waktu yang hampir sama setiap pagi	✓				
6	Saya menunda sarapan hingga waktu istirahat di sekolah				✓	
7	Saya menyempatkan diri untuk sarapan sebelum mengikuti pembelajaran di sekolah	✓	✓			
8	Saya melaksanakan sarapan pagi setiap hari sebelum beraktivitas	✓				
9	Saya sering melewatkan sarapan pagi pada hari sekolah				✓	
10	Saya memiliki kebiasaan sarapan pagi secara teratur	✓			✗	
11	Saya hanya sarapan pada waktu tertentu saja dan tidak rutin setiap hari				✓	
12	Saya sering berangkat ke sekolah tanpa sarapan terlebih dahulu				✗	✓
13	Sarapan pagi telah menjadi bagian dari rutinitas harian saya	✓				
14	Saya tidak terbiasa sarapan sebelum melakukan aktivitas sekolah.					✓
15	Porsi sarapan pagi yang saya konsumsi membuat saya nyaman saat mengikuti pembelajaran	✓				
16	Sarapan pagi yang saya konsumsi membantu saya tidak merasa lapar saat pelajaran berlangsung	✓				

17	Saya sering merasa lapar ketika kegiatan pembelajaran masih berlangsung					✓
18	Jumlah makanan saat sarapan membuat saya tetap bertenaga selama pembelajaran di sekolah	✓				
19	Porsi sarapan pagi saya terlalu sedikit sehingga saya mudah lapar di sekolah				✓	
20	Saya sarapan hanya apabila diingatkan oleh orang lain				✓	
21	Saya berusaha untuk tidak meninggalkan sarapan pagi setiap hari.	✓				
22	Saya sering melewatkan sarapan pagi tanpa alasan yang jelas				✓	
23	Saya terbiasa sarapan pagi sebelum berangkat ke sekolah	✓				
24	Saya sering berangkat ke sekolah tanpa sarapan meskipun memiliki kesempatan untuk sarapan			✓		

Lampiran 7. Kisi-kisi Keaktifan

Variabel	Indikator	Sub Indikator	No Item		Jumlah
			F(+)	UF(-)	
Keaktifan (Y1)	Partisipasi Lisan	Mengajukan pertanyaan kepada guru saat tidak memahami materi	1	2	2
		Menjawab pertanyaan guru secara lisan	3		1
	Keterlibatan dalam Kegiatan Pembelajaran	Mengikuti kegiatan pembelajaran dari awal hingga akhir	4	5	2
		Mengerjakan tugas yang diberikan guru		6	1
		Menyelesaikan tugas tepat waktu	7	8	2
	Respons terhadap Pembelajaran	Memperhatikan penjelasan guru	9	10	2
		Mengarahkan pandangan dan pendengaran pada guru	11	12	2
		Menunjukkan sikap belajar yang serius	13	14	2
		Mempertahankan perhatian hingga pembelajaran selesai	15	16	2
Jumlah					16

Lampiran 8. Angket Keaktifan



LEMBAR INSTRUMEN ANGKET KEAKTIFAN (Y1)

A. Identitas Responden

Nama : Hafizah Qulhni Ahza
Jenis Kelamin : Perempuan

B. Petunjuk Pengisian Angket

1. Bacalah setiap pernyataan dengan teliti.
2. Tulislah identitas terlebih dahulu pada kolom yang telah disediakan.
3. Jawablah pertanyaan dengan memilih salah satu dari 5 jawaban yang telah disediakan.
4. Jawablah dengan memberikan tanda centang (✓) pada salah satu pilihan jawaban yang sesuai dengan kondisi diri anda.
5. Tidak ada jawaban benar atau salah. Jawablah dengan jujur sesuai keadaan yang sebenarnya.

C. Keterangan Pilihan Jawaban:

SS = Sangat Setuju
S = Setuju
RR = Ragu-Ragu
TS = Tidak Setuju
STS = Sangat Tidak Setuju

No	Pernyataan	JAWABAN				
		SS	S	RR	TS	STS
1	Saya mengajukan pertanyaan kepada guru saat mengalami kesulitan memahami materi	✓				
2	Saya lebih memilih diam walaupun ada materi yang belum saya pahami				✓	
3	Saya berusaha menjawab pertanyaan guru secara lisan saat proses pembelajaran berlangsung					✓

4	Saya mengikuti kegiatan pembelajaran dari awal hingga akhir pelajaran	✓				
5	Saya sering tidak memperhatikan pembelajaran sampai kegiatan belajar selesai					✓
6	Saya sering menunda mengerjakan tugas yang diberikan guru					✓
7	Saya menyelesaikan tugas yang diberikan guru tepat pada waktu yang telah ditentukan	✓				
8	Saya sering mengumpulkan tugas melebihi batas waktu yang ditentukan				✓	
9	Saya memperhatikan penjelasan guru selama kegiatan pembelajaran berlangsung	✓				
10	Saya sering tidak fokus ketika guru menjelaskan materi pelajaran				✓	
11	Saya mengarahkan perhatian kepada guru saat kegiatan pembelajaran berlangsung	✓				
12	Pandangan dan perhatian saya mudah teralih oleh hal lain di dalam kelas					✓
13	Saya menunjukkan sikap belajar yang serius selama mengikuti pembelajaran		✓			
14	Saya kurang bersungguh-sungguh ketika mengikuti kegiatan belajar di kelas				✓	
15	Saya tetap mempertahankan perhatian hingga pembelajaran selesai	✓				
16	Saya merasa sulit mempertahankan perhatian sampai akhir pembelajaran					✓

Lampiran 9. Kisi-kisi Konsentrasi

Variabel	Indikator	Sub indikator	No item		Jumlah
			F(+)	UF(-)	
Konsentrasi (Y2)	Fokus perhatian	Tidak melakukan aktivitas di luar pembelajaran		1	1
		Tetap fokus dari awal hingga akhir pembelajaran		2	1
		Tidak terganggu oleh suara atau aktivitas di sekitar	3	4	2
	Ketahanan fokus	Mampu kembali konsentrasi setelah sempat terdistraksi	5, 7	6, 8	4
	Pemahaman materi	Mengetahui konsep dasar dari materi pembelajaran	9, 11	10	3
		Mampu memberikan contoh sesuai materi	12		1
Jumlah					12

Lampiran 10. Angket konsentrasi



LEMBAR INSTRUMEN ANGKET KONSENTRASI (V2)

A. Identitas Responden

Nama : Nabilah Qulhni Ahsa
Jenis Kelamin : Perempuan

B. Petunjuk Pengisian

1. Bacalah setiap pernyataan dengan teliti.
2. Tulislah identitas terlebih dahulu pada kolom yang telah disediakan.
3. Jawablah pertanyaan dengan memilih salah satu dari 5 jawaban yang telah disediakan.
4. Jawablah dengan memberikan tanda centang (✓) pada salah satu pilihan jawaban yang sesuai dengan kondisi diri anda.
5. Tidak ada jawaban benar atau salah. Jawablah dengan jujur sesuai keadaan yang sebenarnya.

C. Keterangan Pilihan Jawaban

SS = Sangat Setuju
S = Setuju
RR = Ragu-Ragu
TS = Tidak Setuju
STS = Sangat Tidak Setuju

No	Pernyataan	JAWABAN				
		SS	S	RR	TS	STS
1	Saya sering melakukan aktivitas lain ketika pembelajaran berlangsung					✓
2	Konsentrasi saya mudah berkurang sebelum pembelajaran selesai					✓
3	Saya tetap dapat berkonsentrasi meskipun suasana kelas kurang kondusif	✓				

4	Perhatian saya mudah teralihkan oleh keadaan di sekitar saat pembelajaran berlangsung					✓
5	Saya mampu kembali berkonsentrasi setelah perhatian saya sempat teralihkan saat pembelajaran berlangsung	✓				
6	Saya sulit memusatkan perhatian kembali setelah mengalami gangguan saat belajar					✓
7	Saya berusaha mengembalikan perhatian perhatian pada materi pelajaran ketika konsentrasi saya menurun	✓				
8	Saya membutuhkan waktu yang lama untuk berkonsentrasi kembali setelah perhatian saya teralihkan					✓
9	Saya memahami konsep dasar dari materi yang dijelaskan oleh guru	✓				
10	Saya sering merasa bingung terhadap konsep dasar materi yang dipelajari				✓	
11	Saya dapat menjelaskan kembali pokok materi pembelajaran dengan bahasa saya sendiri	✓				
12	Saya mampu memberikan contoh yang sesuai dengan materi pembelajaran yang telah di pelajari		✓			

Lampiran 11. Uji validitas Sarapan Pagi

No Item	<i>Pearson Correcd</i>	Keterangan
X1	0, 70286206	Valid
X2	0, 6905891	Valid
X3	0, 381357	Valid
X4	0, 309541	Tidak Valid
X5	0, 3627809	Valid
X6	0, 5345921	Valid
X7	0, 405228	Valid
X8	0, 6805186	Valid
X9	0, 661135	Valid
X10	0, 798334	Valid
X11	0, 5038826	Valid
X12	0, 6948	Valid
X13	-0, 0129519	Tidak Valid
X14	0, 765737	Valid
X15	0, 496705	Valid
X16	0, 6115912	Valid
X17	0, 390832956	Valid
X18	-0, 1634101	Tidak Valid
X19	0, 46675143	Valid
X20	0, 55634	Valid
X21	-0, 0303	Tidak Valid
X22	0, 1494	Tidak Valid
X23	0, 67385	Valid
X24	0, 515009491	Valid
X25	0, 1549321	Tidak Valid
X26	0, 509850107	Valid
X27	0, 549259765	Valid
X28	0, 7923061	Valid
X29	0, 8194837	Valid
X30	0, 663909	Valid

Lampiran 12. Uji validitas Keaktifan

No Item	<i>Pearson Correcd</i>	Keterangan
Y1	0, 2927372	Tidak Valid
Y2	0, 117255	Tidak Valid
Y3	0, 561632	Valid
Y4	0, 547868	Valid
Y5	0, 3626449	Valid
Y6	0, 1730215	Tidak Valid
Y7	0, 5005527	Valid
Y8	0, 5392603	Valid
Y9	0, 19799	Tidak Valid
Y10	0, 412004	Valid
Y11	0, 4313623	Valid
Y12	0, 49951	Valid
Y13	0, 65876486	Valid
Y14	0, 57914	Valid
Y15	0, 509727	Valid
Y16	0, 4685574	Valid
Y17	0, 51903722	Valid
Y18	0, 58250919	Valid
Y19	0, 69315663	Valid
Y20	0, 54951	Valid

Lampiran 13. Uji validitas Konsentrasi

No Item	<i>Pearson Correcd</i>	Keterangan
Y1	0, 12154137	Tidak Valid
Y2	0, 442886	Valid
Y3	0, 35299	Tidak Valid
Y4	0, 647896	Valid
Y5	0, 4276012	Valid
Y6	0, 5285875	Valid
Y7	0, 44342	Valid
Y8	0, 4524427	Valid
Y9	0, 533159	Valid
Y10	0, 568957	Valid
Y11	0, 8481412	Valid
Y12	0, 77955	Valid
Y13	0, 50906095	Valid
Y14	0, 430207	Valid
Y15	0, 313698	Tidak Valid

Lampiran 14. Hasil uji reliabilitas sarapan pagi

<i>Cronbach's Alpha</i>	N of Items
0,881	30

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.881	30

Lampiran 15. Hasil uji reliabilitas keaktifan

<i>Cronbach's Alpha</i>	N of Items
0,781	20

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.781	20

Lampiran 16. Hasil uji reliabilitas konsentrasi

<i>Cronbach's Alpha</i>	N of Items
0,764	15

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.764	15

Lampiran 17. Hasil uji normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Sarapan_Pagi	.123	36	.186	.961	36	.237
Keaktifan	.162	36	.017	.960	36	.221
Konsentrasi	.166	36	.013	.950	36	.105

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 18. Hasil Uji linearitas

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	509.346	2	254.673	8.424	.001 ^b
	Residual	997.654	33	30.232		
	Total	1507.000	35			

a. Dependent Variable: Konsentrasi

b. Predictors: (Constant), Keaktifan, Sarapan_Pagi

Lampiran 19. Hasil Uji Heteroskedastisitas

Model	Standardized Coefficients Beta	t	Sig
Sarapan Pagi	-.305	-1.745	.090
Keaktifan	.179	1.026	.312

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients Beta	t	Sig.
	B	Std. Error			
1					
	(Constant)	6.645	5.578	1.191	.242
	Sarapan_Pagi	-.086	.049	-.305	.090
	Keaktifan	.084	.082	.179	.312

a. Dependent Variable: Abs_RES

Lampiran 20. Validitas Instrumen

- Surat validator Ibu Aris Naeni Dwiyanti, M.Pd,


UNUGHA CILACAP
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
Keputusan Kemendikbud RI Nomor : 264/E/O/2014 Tanggal 23 Juli 2014

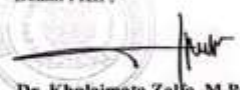
Nomor : B/717/Ybk.041.8/TA/2026
Lampiran : 1 bendel
Hal : Permohonan Menjadi Validator

Kepada Yth.
Aris Naeni Dwiyanti, M.Pd.
di-
Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.
Salam silaturahmi kami sampaikan, semoga dalam menjalankan tugas kita selalu mendapatkan rahmat dan hidayah Allah Swt. Aamiin.
Sehubungan dengan akan dilaksanakannya penelitian dengan judul "Pengaruh Sarapan Pagi Terhadap Keaktifan dan Konsentrasi Siswa Dalam Proses Pembelajaran Di Kelas VI SDN Sarwadadi 01" oleh mahasiswa kami:

Nama : Sukmawati Dwi Setyaningsih
NIM : 22C110011
Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar

Maka dengan ini kami memohon kesediaannya untuk dapat melakukan Validasi Instrumen yang akan digunakan dalam penelitian tersebut.
Demikian surat permohonan ini, atas perhatian dan kesediaannya disampaikan terimakasih.
Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Cilacap, 02 Juni 2026
Dekan FKIP,

Dr. Khulaimata Zalfa, M.Pd.
NIK. 41 230714 012

UNIVERSITAS NAHDLATUL 'ULAMA AL GHAZALI CILACAP
Alamat : Jln. Kemerdekaan Barat No.17 Kesugihan 53274 Cilacap Jawa Tengah, <http://www.unugha.ac.id>, E-mail : fkp@unugha.ac.id
Telp. : (0282) 695415, 695407, Fax : (0282) 695407

a. Validasi Instrumen Sarapan Pagi

LEMBAR VALIDASI INSTRUMEN
(ANGKET SARAPAN PAGI)

Judul Penelitian : Pengaruh Sarapan Pagi Terhadap Keaktifan Dan Konsentrasi Siswa Dalam Proses Pembelajaran Di Kelas VI SD Negeri Sarwadadi 01

Validator : Aris Naeni Dwiyanti, M.Pd

Peneliti : Sukmawati Dwi Setyaningsih

A. Tujuan

Tujuan penggunaan instrumen ini adalah untuk mengetahui pendapat Bapak/Ibu sebagai validator instrumen. Pendapat dari Bapak/Ibu sangat bermanfaat untuk validasi instrumen yang akan digunakan.

B. Petunjuk Pengisian

1. Bapak / Ibu memberikan penilaian mencakup isi instrumen untuk menilai instrumen yang akan digunakan dalam penelitian "Pengaruh Sarapan Pagi Terhadap Keaktifan Dan Konsentrasi Siswa Dalam Proses Pembelajaran Di Kelas VI SD Negeri Sarwadadi 01".
2. Rentang untuk penilaian mencakup rating 1-5. Dimohon ibu validator memberikan tanda ceklis (✓) pada kolom yang sesuai dengan penilaian.

Keterangan Skor Penilaian:

- a. 1 = Tidak sesuai
- b. 2 = Kurang sesuai
- c. 3 = Cukup
- d. 4 = Sesuai
- e. 5 = Sangat sesuai

3. Komentar, kritik saran mohon dituliskan pada kolom yang sudah tersedia.

1. Kisi-kisi Instrumen Sarapan Pagi

No	Variabel	Indikator	Sub Indikator	Nomor Item		Jumlah
				F(+)	UF(-)	
1	Sarapan Pagi (X)	Waktu pelaksanaan sarapan pagi	Sarapan dilakukan sebelum berangkat sekolah	1, 8	2, 7	4
		/	Sarapan dilakukan pada pagi hari dan tidak setelah jam pelajaran dimulai	3	4	2
			Sarapan dilakukan pada waktu yang relative sama setiap hari	6	5	2
		Frekuensi atau kebiasaan sarapan pagi	Sarapan dilakukan setiap hari	9	10	2
			Sarapan dilakukan secara teratur	11	12	2
			Jarang melewati sarapan	13	14	2
			Tidak sering berangkat sekolah tanpa sarapan	15	16	2
		Jumlah atau porsi sarapan pagi	Tidak merasa terlalu kenyang	17	18	2

		setelah sarapan			
		Tidak lapar saat mengikuti pelajaran	19, 23	20, 24	4
		Porsi sarapan sesuai kebutuhan tubuh	21	22	2
	Kebiasaan dan Kesadaran sarapan pagi	Sarapan dilakukan atas kemauan sendiri	25	26	2
		Tidak melewatkan sarapan tanpa alasan	27	28	2
		Terbiasa sarapan sebelum berangkat sekolah	29	30	2
Jumlah					30

II. Penilaian Item Skala Sarapan Pagi

No	Butir Item Skala Sarapan Pagi	Skor					Keterangan
		1	2	3	4	5	
1	Saya melaksanakan sarapan pagi sebelum berangkat ke sekolah			✓		✓	
2	Saya sering berangkat ke sekolah tanpa sarapan terlebih dahulu						
3	Saya terbiasa sarapan pada pagi hari sebelum				✓		

	kegiatan belajar dimulai						
4	Saya baru sarapan setelah jam pelajaran berlangsung			✓			
5	Waktu sarapan pagi yang sering berubah-ubah setiap hari				✓		
6	Saya membiasakan sarapan pagi pada waktu yang hampir sama setiap pagi				✓		
7	Saya menunda sarapan hingga waktu istirahat di sekolah				✓		
8	Saya menyempatkan diri untuk sarapan sebelum mengikuti pembelajaran di sekolah				✓		
9	Saya melaksanakan sarapan pagi setiap hari sebelum beraktivitas				✓		
10	Saya sering melewatkan sarapan pagi pada hari sekolah				✓		
11	Saya memiliki kebiasaan sarapan pagi secara teratur				✓		
12	Saya hanya sarapan pada waktu tertentu saja dan tidak rutin setiap hari				✓		
13	Saya jarang meninggalkan kebiasaan sarapan pagi				✓		
14	Saya sering berangkat ke sekolah tanpa				✓		

	sarapan terlebih dahulu				✓		
15	Sarapan pagi telah menjadi bagian dari rutinitas harian saya				✓		
16	Saya tidak terbiasa sarapan sebelum melakukan aktivitas sekolah			✓			
17	Porsi sarapan pagi yang saya konsumsi membuat saya nyaman saat mengikuti pembelajaran				✓		
18	Saya merasa terlalu kenyang setelah sarapan pagi				✓		
19	Sarapan pagi yang saya konsumsi membantu saya tidak merasa lapar saat pelajaran berlangsung			✓			
20	Saya sering merasa lapar ketika kegiatan pembelajaran masih berlangsung				✓		
21	Porsi sarapan pagi yang saya konsumsi sesuai dengan kebutuhan aktivitas saya di sekolah			✓			
22	Saya mengonsumsi sarapan dalam jumlah yang berlebihan sebelum berangkat ke sekolah				✓		
23	Jumlah makanan saat sarapan membuat saya tetap bertenaga selama pembelajaran di sekolah				✓		

24	Porsi sarapan pagi saya terlalu sedikit sehingga saya mudah lapar di sekolah				✓		
25	Saya melaksanakan sarapan pagi atas kemauan sendiri sebelum berangkat ke sekolah				✓		
26	Saya sarapan hanya apabila diingatkan oleh orang lain				✓		
27	Saya berusaha untuk tidak meninggalkan sarapan pagi setiap hari.				✓		
28	Saya sering melewati sarapan pagi tanpa alasan yang jelas			✓			
29	Saya terbiasa sarapan pagi sebelum berangkat ke sekolah				✓		
30	Saya sering berangkat ke sekolah tanpa sarapan meskipun memiliki kesempatan untuk sarapan				✓		

Saran dan Masukan Validator

Sumber rujukan bisa disertakan dalam membentuk
dimensi indikator dan sub indikator

Kesimpulan Validator

Berdasarkan hasil penilaian, instrument penelitian ini dinyatakan:

- a. Dapat digunakan tanpa revisi
- ☒ b. Dapat digunakan dengan sedikit revisi
- c. Dapat digunakan dengan banyak revisi
- d. Belum dapat digunakan

*) Lingkari salah satu pilihan

Cilacap, Juni 2026

Validator Ahli



Aris Naeni Dwiyantri, M.Pd

NIDN. 0620018902

b. Validasi Instrumen Keaktifan

LEMBAR VALIDASI INSTRUMEN
(ANGKET KEAKTIFAN)

Judul Penelitian : Pengaruh Sarapan Pagi Terhadap Keaktifan Dan Konsentrasi Siswa Dalam Proses Pembelajaran Di Kelas VI SD Negeri Sarwadadi 01

Validator : Aris Naeni Dwiyanti, M.Pd

Peneliti : Sukmawati Dwi Setryaningsih

A. Tujuan

Tujuan penggunaan instrumen ini adalah untuk mengetahui pendapat Bapak/Ibu sebagai validator instrumen. Pendapat dari Bapak/Ibu sangat bermanfaat untuk validasi instrumen yang akan digunakan.

B. Petunjuk Pengisian

1. Bapak / Ibu memberikan penilaian mencakup isi instrumen untuk menilai instrumen yang akan digunakan dalam penelitian "Pengaruh Sarapan Pagi Terhadap Keaktifan Dan Konsentrasi Siswa Dalam Proses Pembelajaran Di Kelas VI SD Negeri Sarwadadi 01"
2. Rentang untuk penilaian mencakup rating 1-5. Dimohon ibu validator memberikan tanda ceklis (✓) pada kolom yang sesuai dengan penilaian.

Keterangan Skor Penilaian:

- a. 1 = Tidak sesuai
- b. 2 = Kurang sesuai
- c. 3 = Cukup
- d. 4 = Sesuai
- e. 5 = Sangat sesuai

3. Komentar, kritik saran mohon dituliskan pada kolom yang sudah tersedia.

I. Kisi-kisi Instrumen Keaktifan

Variabel	Indikator	Sub Indikator	No Item		Jumlah
			F (+)	UF (-)	
Keaktifan (Y1)	Partisipasi Lisan	Bertanya tanpa harus ditunjuk oleh guru	1	2	2
		Mengajukan pertanyaan kepada guru saat tidak memahami materi	3	4	2
		Mengjawab pertanyaan guru secara lisan	5	6	2
	Keterlibatan dalam Kegiatan Pembelajaran	Mengikuti kegiatan pembelajaran dari awal hingga akhir	7	8	2
		Mengerjakan tugas yang diberikan guru	9	10	2
		Menyelesaikan tugas tepat waktu	11	12	2
	Respons terhadap Pembelajaran	Memperhatikan penjelasan guru	13	14	2
		Mengarahkan pandangan dan pendengaran pada guru	15	16	2
		Menunjukkan sikap belajar yang serius	17	18	2
		Mempertahankan perhatian hingga pembelajaran selesai	19	20	2
		Jumlah			20

II. Penilaian Item Skala Keaktifan

No	Butir Item Skala Keaktifan	Skor					Keterangan
		1	2	3	4	5	
1	Saya bertanya kepada guru tanpa harus ditunjuk terlebih dahulu ketika ingin mengetahui penjelasan lebih lanjut				✓		
2	Saya enggan bertanya meskipun belum memahami materi pelajaran			✓			
3	Saya mengajukan pertanyaan kepada guru saat mengalami kesulitan memahami materi				✓		
4	Saya lebih memilih diam walaupun ada materi yang belum saya pahami			✓			
5	Saya berusaha menjawab pertanyaan guru secara lisan saat proses pembelajaran berlangsung				✓		
6	Saya menghindari menjawab pertanyaan guru di dalam kelas			✓			
7	Saya mengikuti kegiatan pembelajaran dari awal hingga akhir pelajaran				✓		
8	Saya sering tidak memperhatikan pembelajaran sampai kegiatan belajar selesai			✓			

9	Saya mengerjakan tugas yang diberikan guru sesuai dengan petunjuk yang telah dijelaskan			✓		
10	Saya sering menunda mengerjakan tugas yang diberikan guru		✓			
11	Saya menyelesaikan tugas yang diberikan guru tepat pada waktu yang telah ditentukan		✓			
12	Saya sering mengumpulkan tugas melebihi batas waktu yang ditentukan			✓		
13	Saya memperhatikan penjelasan guru selama kegiatan pembelajaran berlangsung		✓			
14	Saya sering tidak fokus ketika guru menjelaskan materi pelajaran			✓		
15	Saya mengarahkan perhatian kepada guru saat kegiatan pembelajaran berlangsung			✓		
16	Pandangan dan perhatian saya mudah teralihkan oleh hal lain di dalam kelas		✓			
17	Saya menunjukkan sikap belajar yang serius selama mengikuti pembelajaran			✓		
18	Saya kurang bersungguh-sungguh			✓		

	ketika mengikuti kegiatan belajar di kelas				✓		
19	Saya tetap mempertahankan perhatian hingga pembelajaran selesai			✓			
20	Saya merasa sulit mempertahankan perhatian sampai akhir pembelajaran				✓		

Saran dan Masukan Validator

instrumen kualitatif diambil dari teori kognitif dan kognitif indikator serta sub indikator ditambahkan dr mana.

Kesimpulan Validator

Berdasarkan hasil penilaian, instrument penelitian ini dinyatakan:

- Dapat digunakan tanpa revisi
- ☒ Dapat digunakan dengan sedikit revisi
- Dapat digunakan dengan banyak revisi
- Belum dapat digunakan

*) Lingkari salah satu pilihan

Cilacap, Juni 2026

Validator Ahli

Arif

Aris Naeni Dwiyantri, M.Pd

NIDN. 0620018902

➤ Validasi instrumen konsentrasi

VALIDASI INSTRUMEN
(ANGKET KONSENTRASI)

Judul Penelitian : Pengaruh Sarapan Pagi Terhadap Keaktifan Dan Konsentrasi Siswa Dalam Proses Pembelajaran Di Kelas VI SD Negeri Sarwadadi 01

Validator : Aris Naeni Dwiyanti, M.Pd

Peneliti : Sukmawati Dwi Setyaningsih

A. Tujuan

Tujuan penggunaan instrumen ini adalah untuk mengetahui pendapat Bapak/Ibu sebagai validator instrumen. Pendapat dari Bapak/Ibu sangat bermanfaat untuk validasi instrumen yang akan digunakan.

B. Petunjuk Pengisian

1. Bapak / Ibu memberikan penilaian mencakup isi instrumen untuk menilai instrumen yang akan digunakan dalam penelitian "Pengaruh Sarapan Pagi Terhadap Keaktifan Dan Konsentrasi Siswa Dalam Proses Pembelajaran Di Kelas VI SD Negeri Sarwadadi 01".
2. Rentang untuk penilaian mencakup rating 1-5. Dimohon ibu validator memberikan tanda ceklis (✓) pada kolom yang sesuai dengan penilaian.

Keterangan Skor Penilaian:

- a. 1 = Tidak sesuai
- b. 2 = Kurang sesuai
- c. 3 = Cukup
- d. 4 = Sesuai
- e. 5 = Sangat sesuai

3. Komentar, kritik saran mohon dituliskan pada kolom yang sudah tersedia.

→ Menuntut fokus!

I. Kisi-kisi Instrumen konsentrasi

Variabel	Indikator	Sub indikator	No item		Jumlah
			F (+)	UF (-)	
Konsentrasi (Y2)	Fokus perhatian	Tidak melakukan aktivitas di luar pembelajaran	1	2	2
		Tetap fokus dari awal hingga akhir pembelajaran	3	4	2
		Tidak terganggu oleh suara atau aktivitas di sekitar	5	6	2
	Ketahanan fokus	Mampu kembali konsentrasi setelah sempat terdistraksi	7, 9	8, 10	4
		Mengetahui konsep dasar dari materi pembelajaran	11, 13	12	3
	Pemahaman materi	Mampu memberikan contoh sesuai materi	14	15	2
Jumlah					15

II. Penilaian Item Skala Konsentrasi

No	Butir Item Skala Konsentrasi	Skor					Keterangan
		1	2	3	4	5	
1	Saya memusatkan perhatian pada				✓		

	kegiatan pembelajaran yang sedang berlangsung						
2	Saya sering melakukan aktivitas lain ketika pembelajaran berlangsung			✓			
3	Saya tetap fokus mengikuti pembelajaran dari awal hingga akhir pelajaran			✓			
4	Konsentrasi saya mudah berkurang sebelum pembelajaran selesai			✓			
5	Saya tetap dapat berkonsentrasi meskipun suasana kelas kurang kondusif			✓			
6	Perhatian saya mudah teralihkan oleh keadaan di sekitar saat pembelajaran berlangsung		✓				
7	Saya mampu kembali berkonsentrasi setelah perhatian saya sempat teralihkan saat pembelajaran berlangsung			✓			
8	Saya sulit memusatkan perhatian kembali setelah mengalami gangguan saat belajar			✓			

9	Saya berusaha mengembalikan perhatian perhatian pada materi pelajaran ketika konsentrasi saya menurun				✓		
10	Saya membutuhkan waktu yang lama untuk berkonsentrasi kembali setelah perhatian saya teralihkan			✓			
11	Saya memahami konsep dasar dari materi yang dijelaskan oleh guru				✓		
12	Saya sering merasa bingung terhadap konsep dasar materi yang dipelajari			✓			
13	Saya dapat menjelaskan kembali pokok materi pembelajaran dengan bahasa saya sendiri				✓		
14	Saya mampu memberikan contoh yang sesuai dengan materi pembelajaran yang telah di pelajari				✓		
15	Saya kesulitan memberikan contoh yang berkaitan dengan materi pelajaran			✓			

Saran dan Masukan Validator

Kesimpulan dan masukan apakah validasinya
sama, dan bagaimana hasil dan masalahnya.
Sebelumnya juga ada perubahan

Kesimpulan Validator

Berdasarkan hasil penilaian, instrument penelitian ini dinyatakan:

- a. Dapat digunakan tanpa revisi
- b. Dapat digunakan dengan sedikit revisi
- c. Dapat digunakan dengan banyak revisi
- d. Belum dapat digunakan

*) Lingkari salah satu pilihan

Cilacap, Juni 2026

Validator Aldi



Aris Naeni Dwiyantri, M.Pd

NIDN. 0620018902

➤ Surat Validator Bapak Gigih Winandika, M.Pd


UNUGHA CILACAP
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
Kepulauan Bumi Pendidikan RI Provinsi - 104-3/01/2014 Tanggal 13 Juli 2014

Nomor : B/717/YM.0418/TA/2026
Lampiran : 1 bendel
Hal : Permohonan Menjadi Validator

Kepada Yth.
Gigih Winandika, M.Pd.
di-
Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Salam silaturahmi kami sampaikan, semoga dalam menjalankan tugas kita selalu mendapatkan rahmat dan hidayah Allah Swt. Aamiin.

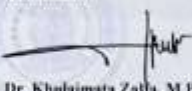
Selhubung dengan akan dilaksanakannya penelitian dengan judul "**Pengaruh Sarapan Pagi Terhadap Keaktifan dan Konsentrasi Siswa Dalam Proses Pembelajaran Di Kelas VI SDN Sarwadadi 01**" oleh mahasiswa kami:

Nama : Sukmawati Dwi Setyaningsih
NIM : 22CJ10011
Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar

Maka dengan ini kami memohon kesediaannya untuk dapat melakukan Validasi Instrumen yang akan digunakan dalam penelitian tersebut.

Demikian surat permohonan ini, atas perhatian dan kesediaannya disampaikan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Cilacap, 02 Juni 2026
Dekan FKIP,

Dr. Khulaimata Zalfa, M.Pd.
NIK. 41 250714 012

UNIVERSITAS NAHDLATUL 'ULAMA AL GHAZALI CILACAP
Alamat : Jln. Kemendiknas Barat No.17 Wadugpan-52274 Cilacap Jawa Tengah, telp: www.unugha.ac.id E-mail: info@unugha.ac.id
Telp : (0282) 885473, 885402, Fax : (0282) 885402

CS Download Manager 2025/06/06

➤ Validasi Instrumen Sarapan Pagi

LEMBAR VALIDASI INSTRUMEN
(ANGKET SARAPAN PAGI)

Judul Penelitian : Pengaruh Sarapan Pagi Terhadap Keaktifan Dan Konsentrasi Siswa Dalam Proses Pembelajaran Di Kelas VI SD Negeri Sarwadadi 01

Validator : Gigih Wrandika, M.Pd

Peneliti : Sukmawati Dwi Setyaningsih

A. Tujuan

Tujuan penggunaan instrumen ini adalah untuk mengetahui pendapat Bapak/Ibu sebagai validator instrumen. Pendapat dari Bapak/Ibu sangat bermanfaat untuk validasi instrumen yang akan digunakan.

B. Petunjuk Pengisian

1. Bapak / Ibu memberikan penilaian mencakup isi instrumen untuk menilai instrumen yang akan digunakan dalam penelitian "Pengaruh Sarapan Pagi Terhadap Keaktifan Dan Konsentrasi Siswa Dalam Proses Pembelajaran Di Kelas VI SD Negeri Sarwadadi 01".
2. Rentang untuk penilaian mencakup rating 1-5. Dimohon ibu validator memberikan tanda ceklis (✓) pada kolom yang sesuai dengan penilaian.

Keterangan Skor Penilaian:

- a. 1 – Tidak sesuai
- b. 2 – Kurang sesuai
- c. 3 – Cukup
- d. 4 – Sesuai
- e. 5 – Sangat sesuai

3. Komentar, kritik saran mohon dituliskan pada kolom yang sudah tersedia.

L. Kisi-kisi Instrumen Sarapan Pagi

No	Variabel	Indikator	Sub-Indikator	Nomor Item		Jumlah
				FI(+)	UF(-)	
1	Sarapan Pagi (X)	Waktu pelaksanaan sarapan pagi	Sarapan dilakukan sebelum berangkat sekolah	1, 8	2, 7	4
			Sarapan dilakukan pada pagi hari dan tidak setelah jam pelajaran dimulai	3	4	2
			Sarapan dilakukan pada waktu yang relative sama setiap hari	6	5	2
		Frekuensi atau kebiasaan sarapan pagi	Sarapan dilakukan setiap hari	9	10	2
			Sarapan dilakukan secara teratur	11	12	2
			Jarang melewati sarapan	13	14	2
			Tidak sering berangkat sekolah tanpa sarapan	15	16	2
		Jumlah atau porsi sarapan pagi	Tidak merasa terlalu kenyang	17	18	2

		setelah sarapan			
		Tidak lapar saat mengikuti pelajaran	19, 23	20, 24	4
		Porsi sarapan sesuai kebutuhan tubuh	21	22	2
	Kebiasaan dan Kesadaran sarapan pagi	Sarapan dilakukan atas kemauan sendiri	25	26	2
		Tidak melewatkan sarapan tanpa alasan	27	28	2
		Terbiasa sarapan sebelum berangkat sekolah	29	30	2
Jumlah:					30

II. Penilaian Item Skala Sarapan Pagi

No	Butir Item Skala Sarapan Pagi	Skor					Keterangan
		1	2	3	4	5	
1	Saya melaksanakan sarapan pagi sebelum berangkat ke sekolah			✓			
2	Saya berangkat ke sekolah tanpa sarapan terlebih dahulu				✓		
3	Saya terbiasa sarapan pada pagi hari sebelum			✓			

kegiatan belajar dimulai						
4. Saya baru sarapan setelah pelajaran berlangsung			✓			
5. Waktu sarapan pagi yang sering berbubuk-bubuk setiap hari		✓				
6. Saya membiasakan sarapan pagi pada waktu yang hampir sama setiap pagi		✓				
7. Saya menunda sarapan hingga waktu istirahat di sekolah		✓				
8. Saya menyempatkan diri untuk sarapan sebelum mengikuti pembelajaran di sekolah			✓			
9. Saya melaksanakan sarapan pagi setiap hari sebelum beraktivitas		✓				
10. Saya sering melewati sarapan pagi pada hari sekolah			✓			
11. Saya memiliki kebiasaan sarapan pagi secara teratur		✓				
12. Saya hanya sarapan pada waktu tertentu saja dan tidak rutin setiap hari		✓				
13. Saya jarang meninggalkan		✓				

	berangkat ke sekolah						
23	Jumlah makanan saat sarapan membuat saya tetap bertenaga selama pembelajaran di sekolah			✓			
24	Porto sarapan pagi saya terlalu sedikit sehingga saya mudah lapar di sekolah			✓			
25	Saya melaksanakan sarapan pagi atas kemauan sendiri sebelum berangkat ke sekolah			✓			
26	Saya sarapan hanya apabila diingatkan oleh orang lain			✓			
27	Saya berusaha untuk tidak meninggalkan sarapan pagi setiap hari			✓			
28	Saya sering melewati sarapan pagi tanpa alasan yang jelas			✓			
29	Saya terbiasa sarapan pagi sebelum berangkat ke sekolah			✓			
30	Saya sering berangkat ke sekolah tanpa sarapan meskipun memiliki kesempatan untuk sarapan			✓			

Saran dan Masukan Validator

*Ditambahkan teori untuk mengetahui
sumber dari data tersebut*

Kesimpulan Validator

Berdasarkan hasil penilaian, instrument penelitian ini dinyatakan:

- a. Dapat digunakan tanpa revisi
- ☒ b. Dapat digunakan dengan sedikit revisi
- c. Dapat digunakan dengan banyak revisi
- d. Belum dapat digunakan

*) Lingkari salah satu pilihan

Cilacap, 2 Juni 2026

Validator Ahli



Gigih Winandika, M.Pd

NIDN. 0612089001

➤ Validasi Instrumen Keaktifan

LEMBAR VALIDASI INSTRUMEN
(ANGKET KEAKTIFAN)

Judul Penelitian : Pengaruh Sarapan Pagi Terhadap Keaktifan Dan Konsentrasi Siswa Dalam Proses Pembelajaran Di Kelas VI SD Negeri Sarwadadi 01

Validator : Gigih Winandika, M.Pd

Peneliti : Sukmawati Dwi Setyaningsih

A. Tujuan
Tujuan penggunaan instrumen ini adalah untuk mengetahui pendapat Bapak/Ibu sebagai validator instrumen. Pendapat dari Bapak/Ibu sangat bermanfaat untuk validasi instrumen yang akan digunakan.

B. Petunjuk Pengisian

1. Bapak / Ibu memberikan penilaian mencakup isi instrumen untuk menilai instrumen yang akan digunakan dalam penelitian "Pengaruh Sarapan Pagi Terhadap Keaktifan Dan Konsentrasi Siswa Dalam Proses Pembelajaran Di Kelas VI SD Negeri Sarwadadi 01".
2. Rentang untuk penilaian mencakup rating 1-5. Dimohon ibu validator memberikan tanda ceklis (✓) pada kolom yang sesuai dengan penilaian.

Keterangan Skor Penilaian:

- a. 1 = Tidak sesuai
- b. 2 = Kurang sesuai
- c. 3 = Cukup
- d. 4 = Sesuai
- e. 5 = Sangat sesuai

3. Komentar, kritik saran mohon dituliskan pada kolom yang sudah tersedia.

I. Kisi-kisi Instrumen Keaktifan

Variabel	Indikator	Sub Indikator	No Item		Jumlah
			F (+)	UF (-)	
Keaktifan (Y1)	Partisipasi Lisan	Bertanya tanpa harus ditunjuk oleh guru	1	2	2
		Mengajukan pertanyaan kepada guru saat tidak memahami materi	3	4	2
		Menjawab pertanyaan guru secara lisan	5	6	2
	Keterlibatan dalam Kegiatan Pembelajaran	Mengikuti kegiatan pembelajaran dari awal hingga akhir	7	8	2
		Mengerjakan tugas yang diberikan guru	9	10	2
		Menyelesaikan tugas tepat waktu	11	12	2
		Memperhatikan penjelasan guru	13	14	2
		Mengarahkan pandangan dan pendengaran pada guru	15	16	2
	Respons terhadap Pembelajaran	Menunjukkan sikap belajar yang serius	17	18	2
	Perhatian pada Proses Belajar	Mempertahankan perhatian hingga pembelajaran selesai	19	20	2
Jumlah					20

II. Penilaian Item Skala Keaktifan

No	Butir Item Skala Keaktifan	Skor					Keterangan
		1	2	3	4	5	
1	Saya bertanya kepada guru tanpa harus ditunjuk terlebih dahulu ketika ingin mengetahui penjelasan lebih lanjut			✓			
2	Saya enggan bertanya meskipun belum memahami materi pelajaran			✓			
3	Saya mengajukan pertanyaan kepada guru saat mengalami kesulitan memahami materi			✓			
4	Saya lebih memilih diam walaupun ada materi yang belum saya pahami				✓		
5	Saya berusaha menjawab pertanyaan guru secara lisan saat proses pembelajaran berlangsung			✓			
6	Saya menghindari menjawab pertanyaan guru di dalam kelas				✓		
7	Saya mengikuti kegiatan pembelajaran dari awal hingga akhir pelajaran				✓		
8	Saya sering tidak memperhatikan pembelajaran sampai kegiatan belajar selesai			✓			

9	Saya mengerjakan tugas yang diberikan guru sesuai dengan petunjuk yang telah dijelaskan		✓			
10	Saya sering menunda mengerjakan tugas yang diberikan guru		✓			
11	Saya menyelesaikan tugas yang diberikan guru tepat pada waktu yang telah ditentukan		✓			
12	Saya sering mengumpulkan tugas melebihi batas waktu yang ditentukan			✓		
13	Saya memperhatikan penjelasan guru selama kegiatan pembelajaran berlangsung		✓			
14	Saya sering tidak fokus ketika guru menjelaskan materi pelajaran			✓		
15	Saya mengarahkan perhatian kepada guru saat kegiatan pembelajaran berlangsung			✓		
16	Pandangan dan perhatian saya mudah teralihkan oleh hal lain di dalam kelas		✓			
17	Saya menunjukkan sikap belajar yang serius selama mengikuti pembelajaran			✓		
18	Saya kurang bersemangat-sungguh			✓		

	ketika mengikuti kegiatan belajar di kelas						
19	Saya tetap mempertahankan perhatian hingga pembelajaran selesai			✓			
20	Saya merasa sulit mempertahankan perhatian sampai akhir pembelajaran		✓				

Saran dan Masukan Validator

Bisa ditambahkan dengan teori yang dipelajari ~~tersebut~~ dan indikator

Kesimpulan Validator

Berdasarkan hasil penilaian, instrument penelitian ini dinyatakan:

- a. Dapat digunakan tanpa revisi
- ☒ b. Dapat digunakan dengan sedikit revisi
- c. Dapat digunakan dengan banyak revisi
- d. Belum dapat digunakan

*) Lingkari salah satu pilihan

Cilacap, 2 Juni 2026

Validator Ahli



Gigih Winandika, M.Pd

NIDN. 0612089001

➤ Validator Instrumen Konsentrasi

**VALIDASI INSTRUMEN
(ANGKET KONSENTRASI)**

Judul Penelitian : Pengaruh Sarapan Pagi Terhadap Keaktifan Dan Konsentrasi Siswa Dalam Proses Pembelajaran Di Kelas VI SD Negeri Sarwadadi 01

Validator : Cigih Winandika, M.Pd

Peneliti : Sukmawati Dwi Setyaningsih

A. Tujuan

Tujuan penggunaan instrumen ini adalah untuk mengetahui pendapat Bapak/Ibu sebagai validator instrumen. Pendapat dari Bapak/Ibu sangat bermanfaat untuk validasi instrumen yang akan digunakan.

B. Petunjuk Pengisian

1. Bapak / Ibu memberikan penilaian mencakup isi instrumen untuk menilai instrumen yang akan digunakan dalam penelitian "Pengaruh Sarapan Pagi Terhadap Keaktifan Dan Konsentrasi Siswa Dalam Proses Pembelajaran Di Kelas VI SD Negeri Sarwadadi 01".
2. Rentang untuk penilaian mencakup rating 1-5. Dimohon Ibu validator memberikan tanda ceklis (✓) pada kolom yang sesuai dengan penilaian.

Keterangan Skor Penilaian:

- a. 1 = Tidak sesuai
- b. 2 = Kurang sesuai
- c. 3 = Cukup
- d. 4 = Sesuai
- e. 5 = Sangat sesuai

3. Komentar, kritik saran mohon diuliskan pada kolom yang sudah tersedia.

1. Kisi - kisi Instrumen konsentrasi

Variabel	Indikator	Sub indikator	No item		Jumlah
			F (+)	UF (-)	
Konsentrasi (V2)	Fokus perhatian	Tidak melakukan aktivitas di luar pembelajaran	1	2	2
		Tetap fokus dari awal hingga akhir pembelajaran	3	4	2
		Tidak terganggu oleh suara atau aktivitas di sekitar	5	6	2
	Ketahanan fokus	Mampu kembali konsentrasi setelah sempat terdistruksi	7, 9	8, 10	4
		Pemahaman materi	Mengetahui konsep dasar dari materi pembelajaran	11, 13	12
	Mampu memberikan contoh sesuai materi		14	15	2
Jumlah					15

II. Penilaian Item Skala Konsentrasi

No	Butir Item Skala Konsentrasi	Skor					Keterangan
		1	2	3	4	5	
1	Saya memusatkan perhatian pada			✓			

	kegiatan pembelajaran yang sedang berlangsung						
2	Saya sering melakukan aktivitas lain ketika pembelajaran berlangsung			✓			
3	Saya tetap fokus mengikuti pembelajaran dari awal hingga akhir pelajaran			✓			
4	Konsentrasi saya mudah berkurang sebelum pembelajaran selesai				✓		
5	Saya tetap dapat berkonsentrasi meskipun suasana kelas kurang kondusif			✓			
6	Perhatian saya mudah teralihkan oleh keadaan di sekitar saat pembelajaran berlangsung			✓			
7	Saya mampu kembali berkonsentrasi setelah perhatian saya sempat teralihkan saat pembelajaran berlangsung				✓		
8	Saya sulit memusatkan perhatian kembali setelah mengalami gangguan saat belajar				✓		

9	Saya berusaha mengembalikan perhatian perhatian pada materi pelajaran ketika konsentrasi saya menurun				✓	
10	Saya membutuhkan waktu yang lama untuk berkonsentrasi kembali setelah perhatian saya teralihkan				✓	
11	Saya memahami konsep dasar dari materi yang dijelaskan oleh guru		✓			
12	Saya sering merasa bingung terhadap konsep dasar materi yang dipelajari				✓	
13	Saya dapat menjelaskan kembali pokok materi pembelajaran dengan bahasa saya sendiri		✓			
14	Saya mampu memberikan contoh yang sesuai dengan materi pembelajaran yang telah di pelajari				✓	
15	Saya kesulitan memberikan contoh yang berkaitan dengan materi pelajaran		✓			

Saran dan Masukan Validator

jumlah rumusan bisa ditingkatkan
dalam indikator tersebut

Kesimpulan Validator

Berdasarkan hasil penilaian, instrumen penelitian ini dinyatakan:

- a. Dapat digunakan tanpa revisi
- ☒ b. Dapat digunakan dengan sedikit revisi
- c. Dapat digunakan dengan banyak revisi
- d. Belum dapat digunakan

*) Lingkari salah satu pilihan

Cilacap, 2 Juni 2026
Validator Ahli



Gigih Winandika, M.Pd
NIDN. 0612089001

Lampiran 21. Surat-surat

➤ Serat Persetujuan Observasi skripsi



PEMERINTAH KABUPATEN CILACAP
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SEKOLAH DASAR NEGERI SARWADADI 01
KECAMATAN KAWUNGANTEN
Alamat: Jln Sarwadadi Rt.05 Rw.02 Desa Sarwadadi,Kec. Kawunganten Kab.Cilacap
Kode Pos 53253

SURAT PERSETUJUAN/IZIN PENELITIAN SKRIPSI
Nomor: 400.3.7.6/004/5/2/2025

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : TURİYAH,S.Pd
Jabatan : Kepala Sekolah
Instansi : SD Negeri Sarwadadi 01 Kecamatan Kawunganten
Alamat : Jln Sarwadadi Rt.05/ Rw.02 Desa Sarwadadi Kecamatan Kawunganten
Kabupaten Cilacap

Dengan ini menyatakan bahwa saya MENYETUJUI/MEMBERI IZIN kepada

Nama : SUKMAWATI DWI SETIYANINGSIH
NIM : 22CJ10011
Fakultas/Jurusan : FKIP /PGSD
Universitas : Universitas Nahdlatul Ulama AL Ghazali Cilacap

Untuk melakukan kegiatan observasi/penelitian dalam rangka penyusunan skripsi/tugas akhir dengan judul,"Pengaruh Sarapan Pagi Terhadap Keaktifan dan Konsentrasi Siswa Dalam Proses Pembelajaran IPAS di Kelas VI SD Negeri Sarwadadi 01".Penelitian tersebut akan dilaksanakan di lingkungan SD Negeri Sarwadadi 01 pada hari Selasa 2 Desember 2025

Demikian surat persetujuan ini di buat, agar dapat dipergunakan sebagai mana mestinya

Cilacap, 1 Desember 2025

Kepala Sekolah

(TURİYAH,S.Pd)
NIP.19660304 199703 2 004



➤ Surat Permohonan Izin Observasi



UNUGHA CILACAP
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)

Keputusan Kemendikbud RI Nomor : 264/E/O/2014 Tanggal 23 Juli 2014

Nomor : B/996/Ybk.041.8/TA/2025
Lampiran : -
Hal : **Permohonan Observasi Skripsi**

Kepada Yth.
Kepala SD Negeri Sarwadadi 01
di -
Tempat

Assalamu 'alaikum Wr.Wb.

Salam silaturahmi dan sejahtera kami sampaikan semoga kita senantiasa mendapatkan ridlo dan pertolongan dari Allah SWT dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Amin.

Sehubungan dengan tuntutan kebutuhan mahasiswa untuk mendapatkan pengalaman nyata di lapangan, maka Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap menugaskan kepada mahasiswa kami:

Nama : Sukmawati Dwi Setyaningsih
NIM : 22CJ10011
Prodi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar

Untuk mengadakan observasi terkait dengan skripsi yang sedang di kerjakannya dengan Judul **"Pengaruh Sarapan Pagi Terhadap Keaktifan Dan Konsentrasi Siswa Dalam Proses Pembelajaran IPAS Di Kelas VI SD Negeri Sarwadadi 01"**.

Berkenaan dengan hal tersebut, maka kami mengajukan permohonan kepada Kepala Sekolah untuk mengizinkan mahasiswa kami melaksanakan kegiatan tersebut.

Adapun mengenai hari, tanggal dan waktu pelaksanaannya yaitu **Hari Selasa, 02 Desember 2025 s.d Selesai.**

Demikian surat ini kami sampaikan, atas bimbingan dan kerjasamanya disampaikan terimakasih.
Wassalamu 'alaikum Wr.Wb.



Cilacap, 01 Desember 2025

Dekan,

Dr. Khulaimata Zalfa, M.Pd.

NIK. 41 230714 012

➤ Surat Permohonan Penelitian Skripsi


UNUGHA CILACAP
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
Kepulauan Karamadikandi 81 Negeri - 26411-33-2018 Tanggal 23 Juli 2026

Nomor : IB/741/Y06.041.8/TA/2026
Lampiran : "
Hal : Permohonan Penelitian Skripsi

Kepada Yth.
Kepala SD Negeri Sarwadadi 024 01
di -
Tempat

Assalamu 'alaikum Wr. Wb.

Salam silaturahmi dan sejahtera kami sampaikan semoga kita senantiasa mendapatkan ridlo dan pertolongan dari Allah SWT dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Amin.

Sehubungan dengan tuntutan kebutuhan mahasiswa untuk mendapatkan pengalaman nyata di lapangan, maka Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap menugaskan kepada mahasiswa kami:

Nama : Sukmawati Dwi Setyaningsih
NIM : 22CJ10011
Prodi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar

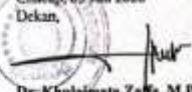
Untuk mengadakan penelitian terkait dengan skripsi yang sedang di kerjakannya dengan Judul "Pengaruh Sarapan Pagi Terhadap Keaktifan Dan Konsentrasi Siswa Dalam Proses Pembelajaran Di Kelas VI SD Negeri Sarwadadi 01"

Berkenaan dengan hal tersebut, maka kami mengajukan permohonan kepada Bapak/Ibu untuk mengizinkan mahasiswa kami melaksanakan kegiatan tersebut.

Adapun mengenai hari, tanggal dan waktu pelaksanaannya yaitu hari Kamis, 18 Juni 2026 s.d Selesai.

Demikian surat ini kami sampaikan, atas bimbingan dan kerjasamanya disampaikan terimakasih.

Wassalamu 'alaikum Wr. Wb.

Cilacap, 03 Juli 2026
Dekan,

Dr. Khulaimata Zahra, M.Pd.
NIK. 41230714 012

UNIVERSITAS NAHDLATUL 'ULAMA AL GHAZALI CILACAP
Alamat : Jln. Kemerdekaan Barat No. 17 Karangturi 82218 Cilacap, Jawa Tengah, <http://www.unugha.ac.id>, E-mail: kep@unugha.ac.id
Telp. (0282) 696415, 610407, Fax (0282) 696407

➤ Surat Persetujuan Izin penelitian Skripsi

 PEMERINTAH KABUPATEN CILACAP
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SEKOLAH DASAR NEGERI SARWADADI 01
KECAMATAN KAWUNGANTEN
Alamat: Jl. Sarwadadi, Rt.05/ Rw.02 Kec.Kawunganten Kab.Cilacap
Kodepos 51251

SURAT PERSETUJUAN/IZIN PENELITIAN SKRIPSI
Nomor: 400.3.11.3/032/15.3531

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	: SOPIYAH, S Pd SD
Jabatan	: Kepala Sekolah
Instansi	: SD Negeri Sarwadadi 01 Kecamatan Kawunganten
Alamat	: Jl. Sarwadadi, Rt.05/ Rw.02 Kec.Kawunganten Kab.Cilacap

Dengan ini menyatakan bahwa saya MENYETUJUI/MEMBERI IZIN kepada

Nama	: SUKMAWATI DWI SETIYANINGSIH
NIM	: 22CJ10011
Fakultas/Jurusan	: FKIP/PGSD
Universitas	: Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap

Untuk melakukan kegiatan observasi/penelitian dalam rangka penyusunan skripsi/ tugas akhir dengan judul " Pengaruh Sarapan Pagi Terhadap Keaktifan dan Konsentrasi Siswa Dalam Proses Pembelajaran Di Kelas VI SDN Sarwadadi 01 " Penelitian tersebut akan di laksanakan di lingkungan SD Negeri Sarwadadi 01 pada hari Kamis, 18 Juni 2026

Demikian surat persetujuan ini di buat, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

 Cilacap, 17 Juni 2026
Kepala Sekolah

Sopiya S Pd SD
NIP. 19820412 201001 2 039

Lampiran 22. Dokumentasi

➤ Wawancara Guru kelas VI



➤ Observasi kelas VI



- Pengisian angket dan wawancara tertulis kelas VI



- Pengisian kuesioner kelas VI



- | DAFTAR NILAI
TAHUN PELAJARAN | | | | | | | | | | | | | KURIKULUM MERDEKA | | | | | | | | | | | | | SEMESTER : 1 (SATU) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|-----|--------------|----|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-------------------|-------|-------|-------|----|-------|-------|-------|-------|-----------------------------------|--------------------|-----|----|---------------------|-------|-------|-------|-----------------------------------|--------------------|-----|----|--|--|--|--|--|-----------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| MATA PELAJARAN : IPS | | | | | | | | | | | | | ASESMEN FORMATIF | | | | | | | | | | | | | ASESMEN SUMATIF | | | | | | | | | | | | | ASESMEN SUMATIF | | | | | | | | | | | | | N A | | | | | | | | | | | | |
| NO | NIS | NAMA PESERTA | NO | TR 1 | TR 2 | TR 3 | TR 4 | TR 5 | TR 6 | TR 7 | TR 8 | TR 9 | TR 10 | TR 11 | TR 12 | TR 13 | NO | TR 14 | TR 15 | TR 16 | TR 17 | ASESMEN SUMATIF
LINGKUP MATERI | ASESMEN
SUMATIF | N A | NO | TR 14 | TR 15 | TR 16 | TR 17 | ASESMEN SUMATIF
LINGKUP MATERI | ASESMEN
SUMATIF | N A | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | Adhika R | 1 | 100 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 1 | | | | | 73 | 75 | 85 | 1 | | | | | | | 75 | 85 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | Almad M | 2 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 2 | | | | | 60 | 73 | 80 | 2 | | | | | | | 73 | 80 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | Almad M | 3 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 3 | | | | | 60 | 80 | 73 | 3 | | | | | | | 80 | 73 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | Almad M | 4 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 4 | | | | | 80 | 80 | 80 | 4 | | | | | | | 80 | 80 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | Almad M | 5 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 5 | | | | | 75 | 80 | 85 | 5 | | | | | | | 80 | 85 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | Almad M | 6 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 6 | | | | | 75 | 75 | 85 | 6 | | | | | | | 75 | 85 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | | Almad M | 7 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 7 | | | | | 75 | 80 | 85 | 7 | | | | | | | 80 | 85 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | | Almad M | 8 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 8 | | | | | 75 | 75 | 85 | 8 | | | | | | | 75 | 85 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | | Almad M | 9 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 9 | | | | | 75 | 80 | 85 | 9 | | | | | | | 80 | 85 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | | Almad M | 10 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 10 | | | | | 75 | 80 | 85 | 10 | | | | | | | 80 | 85 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | | Almad M | 11 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 11 | | | | | 75 | 80 | 85 | 11 | | | | | | | 80 | 85 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | | Almad M | 12 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 12 | | | | | 75 | 80 | 85 | 12 | | | | | | | 80 | 85 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | | Almad M | 13 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 13 | | | | | 75 | 80 | 85 | 13 | | | | | | | 80 | 85 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | | Almad M | 14 | 100 | 100 | 100 | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Daftar Riwayat Hidup

1. Nama : Sukmawati Dwi Setiyaningsih
2. Jenis Kelamin : Perempuan
3. Tempat, Tanggal Lahir : Cilacap, 24 Oktober 2003
4. Agama : Islam
5. No. Hp : 083102869397
6. Email : sukmawatidwisetiyaningsih@gmail.com
7. Alamat : Dusun Cigebret, RT 02 RW 02, Desa
Binangun, Kecamatan Bantarsari,
Kabupaten Cilacap, Provinsi Jawa Tengah
8. Kode Pos : 53258
9. Riwayat Pendidikan : SD Negeri Sarwadadi 01
SD Negeri Binangun 01
MTS Negeri 03 Cilacap
SMA A. Yani Kawunganten
Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali
Cilacap