

J-21

## Hubungan Kebiasaan Sarapan Anak dengan Hasil Belajar Psikomotorik Siswa Di Sekolah SMP Negeri 01 Sebatik

Norasyidah<sup>1\*</sup>, Nur Fitriana Sam<sup>1</sup>, Aidil Adhani<sup>1</sup>

1. *Pendidikan Biologi, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Borneo Tarakan, Jl. Amal Lama No.1. Kalimantan Utara Indonesia, Kota Tarakan, 7711*

\*Email Corresponding Author: [Norasyidacida@gmail.com](mailto:Norasyidacida@gmail.com)

### ABSTRAK

Kebiasaan sarapan merupakan suatu kegiatan yang dilakukan pada pagi hari sebelum beraktivitas, melewatkan sarapan akan berdampak pada aktivitas belajar siswa di sekolah. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui bagaimana hubungan kebiasaan sarapan anak dengan hasil belajar psikomotorik siswa di sekolah SMP Negeri 01 Sebatik. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode deskriptif kuantitatif, populasi dan sampel dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 01 Sebatik yang terdiri dari dua kelas dengan jumlah total 55 siswa dan teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu *Total Sampling*. Adapun instrumen yang digunakan yaitu angket untuk mengukur kebiasaan sarapan anak, tes untuk mengukur hasil belajar psikomotorik siswa berupa Lembar Kerja Siswa (LKS) dan laporan akhir praktikum, observasi, wawancara dan dokumentasi digunakan sebagai instrumen pendukung dalam penelitian. Analisis data menggunakan uji regresi linear sederhana. Hasil menunjukkan adanya hubungan antara kebiasaan sarapan anak dengan hasil belajar psikomotorik siswa di sekolah SMP Negeri 01 Sebatik.

**Kata kunci:** Hasil belajar, kebiasaan sarapan, psikomotorik

### PENDAHULUAN

Belajar adalah suatu proses atau usaha individu untuk memperoleh perubahan tingkah laku berupa pengetahuan, keterampilan, sikap atau nilai-nilai positif yang diperoleh dari berbagai literatur yang telah dipelajari, sehingga tanpa belajar tidak akan ada pendidikan (Hantia, 2021). Belajar merupakan kunci terpenting dalam segala kegiatan pendidikan, berhasil atau tidaknya pencapaian tujuan pendidikan tergantung dari hasil belajar siswa. Secara umum dapat dikatakan bahwa belajar adalah usaha untuk memperoleh pengetahuan tertentu (Imran, 2012). Dalam menguasai sejumlah pengetahuan tersebut diperlukan konsentrasi untuk mencapai hasil belajar yang diharapkan. Menurut Hamalik (2007), hasil belajar adalah terjadinya perubahan perilaku pada diri seseorang yang dapat diamati dan diukur dari segi pengetahuan, sikap dan keterampilan. Perubahan tersebut dapat diartikan sebagai pertumbuhan dan perkembangan yang lebih baik dari sebelumnya dan mereka yang tidak tahu menjadi tahu.

Hasil belajar adalah kompetensi atau kemampuan tertentu baik kognitif, efektif maupun psikomotorik yang dicapai atau dikuasai peserta didik setelah mengikuti proses belajar mengajar (Kunandar, 2013). Tercapainya tujuan pembelajaran dalam pelajaran dapat dilihat dari hasil belajar peserta didik yang dicapai. Salah satu hasil belajar yang dilihat yaitu hasil belajar psikomotoriknya. Menurut Hidayat (2013), hasil belajar psikomotorik ini tampak dalam bentuk keterampilan dan kemampuan bertindak individu. Hasil belajar psikomotorik ini erat kaitannya dengan pembelajaran sains (Apriani, 2012). Pembelajaran IPA adalah pembelajaran yang melibatkan proses dan menghasilkan suatu produk. Dengan kata lain, bahwa hakikat IPA ada yang sebagai produk pembelajaran dan jadi evaluasi untuk penilaian terhadap produk dan pembelajaran proses belajar (Putri, 2021).

Mata pelajaran IPA merupakan salah satu kegiatan pembelajaran yang banyak berhubungan ranah psikomotor atau keterampilan, misalnya dalam kegiatan praktikum. Kegiatan praktikum ini sangat penting dalam pembelajaran sains. Sedikitnya ada empat alasan mengenai pentingnya kegiatan praktikum. Pertama, praktikum menciptakan motivasi untuk belajar sains. Kedua, praktikum mengembangkan keterampilan mengerjakan tes dasar. Ketiga, praktikum menjadi sarana pembelajaran dengan pendekatan ilmiah. Keempat, praktikum mendukung pemahaman mata pelajaran (Rustaman, 2003). Sebagian besar pendidik menemukan bahwa kegiatan yang berkaitan dengan ranah psikomotor membutuhkan banyak waktu dan banyak persiapan. Padahal, proses pembelajaran IPA harus fokus pada pemberian pengalaman praktis untuk mengembangkan keterampilan mempelajari dan memahami alam secara ilmiah (Ospa Et al, 2010). Selain itu evaluasi keterampilan

psikomotorik jauh lebih sulit dibandingkan dengan evaluasi aspek kognitif, karena evaluasi keterampilan psikomotorik membutuhkan teknik observasi skala besar (Rahmi, 2010).

Namun sulit untuk mencapai hasil belajar psikomotorik yang memuaskan, karena banyak faktor yang menyebabkan hal tersebut terjadi, salah satunya adalah rasa lapar. Hal ini sejalan dengan Hakim (2012) bahwa rasa lapar tersebut sering terjadi pada siswa atau anak yang tidak sarapan sebelum berangkat ke sekolah, oleh karena itu sebelum berangkat ke sekolah, sehingga anak harus didorong untuk sarapan sebelum berangkat ke sekolah. Sebagian besar siswa sering melewatkan sarapan sebelum ke sekolah yang membuat mereka cenderung lapar sebelum jam makan siang. Melewatkan sarapan berdampak negatif yaitu membuat anak kurang antusias saat mengikuti proses pembelajaran sehingga menyebabkan yang seharusnya antusias dikelas menjadi tercerai-berai karena tubuh tidak mendapat nutrisi yang cukup. Rendahnya hasil belajar ini disebabkan karena anak-anak atau siswa tersebut jarang sarapan pagi sebelum berangkat ke sekolah, sehingga tidak mendapatkan cukup energi dan nutrisi yang dibutuhkan tubuh. Hal ini juga sesuai dengan Jauhari (2015) bahwa makanan yang dimakan siswa juga harus diperhatikan. Apakah makanan tersebut cukup untuk menutupi konsumsi energi dan apakah mengandung nutrisi yang dibutuhkan tubuh siswa atau tidak.

Berdasarkan observasi dan hasil wawancara awal peneliti dengan guru dan siswa SMP Negeri 01 Sebatik, ditemukan informasi bahwa siswa jarang sarapan sebelum berangkat ke sekolah hal ini dikarenakan jarak rumah yang jauh menyebabkan siswa tidak sempat sarapan karena harus terburu-buru berangkat ke sekolah dan kurangnya dukungan dari orang tua sehingga menyebabkan mereka tidak fokus dalam belajar. Sarapan yang baik berkontribusi pada proses tumbuh kembang seorang siswa, sehingga siswa harus membiasakan diri untuk sarapan. Namun hal tersebut sering diabaikan oleh siswa sebelum berangkat ke sekolah, karena siswa yang tinggal jauh dari sekolah lebih memilih untuk pergi ke sekolah daripada sarapan pagi. Berkaitan dengan hal tersebut, orang tua hendaknya selalu mengingatkan anaknya untuk sarapan pagi secara rutin sebelum berangkat ke sekolah.

Menurut Irianto (2017) siswa yang terbiasa mengkonsumsi sarapan setiap hari memiliki keterampilan belajar yang lebih baik di sekolah. Hal ini dibuktikan oleh Istianah (2008) yang mengatakan bahwa minimal 30 persen total energi total tubuh harus berasal dari sarapan. Karena itu orang tua memiliki peran penting dalam mengingatkan anak-anaknya untuk selalu sarapan. Sarapan bukan hanya sebagai pengganjal perut saat sekolah, melainkan menunjang hasil belajar. Sarapan pagi mempengaruhi kecerdasan otak, terutama daya ingat pada anak (Ratnawati, 2001). Anak yang sarapan pagi di sekolah belajar dengan optimal dan mudah berkonsentrasi selama pembelajaran sehingga hasil belajarnya menjadi optimal.

Berdasarkan uraian latar belakang penulis diatas, peneliti mengidentifikasi masalah yang menarik minat penulis sehingga tertarik mengangkat judul penelitian dengan judul “Hubungan Kebiasaan Sarapan Anak Dengan Hasil Belajar Psikomotorik di Sekolah”.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian ini dilaksanakan pada semester Genap Tahun Ajaran (TA) 2023/2023. Lokasi penelitian berada di sekolah SMP Negeri 01 Sebatik, Jalan Padaelo Rt.06, Tanjung Karang, Kecamatan Sebatik, Kabupaten Nunukan, Kalimantan Utara, kode pos 77 431. Adapun sampel dari penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 01 Sebatik yang terbagi menjadi 2 kelas berjumlah 55 siswa. Pada penelitian ini teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu teknik *total sampling*.

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan instrumen angket untuk mengukur kebiasaan sarapan anak, tes untuk mengukur kebiasaan hasil belajar psikomotorik siswa berupa LKS dan laporan akhir parakitum, observasi dan wawancara dan dokumentasi digunakan sebagai instrumen pendukung dalam penelitian. Data yang telah dikumpulkan kemudian dianalisis menggunakan uji regresi linear dengan bantuan aplikasi *SPSS*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari 55 peserta didik yang bersedia menjadi responden sebanyak 31 (56.4 %) berjenis kelamin laki-laki dan 24 (43.6 %) berjenis kelamin perempuan, 34 (61.8 %) yang berusia 14 tahun, 33 (60.0 %) memiliki orang tua yang bekerja sebagai petani dan 52 (94.5 %) memiliki orang tua dengan penghasilan 1-10 juta rupiah.

**Tabel 1.** Distribusi Karakteristik Responden Yang Ada Di SMP Negeri 01 Sebatik

Karakteristik Responden	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Jenis kelamin :		
Laki-laki	31	56.4
Perempuan	24	43.6
Total	55	100
Kelas :		

Karakteristik Responden	Frekuensi (F)	Persentase (%)
VIII A	28	50.9
VIII B	27	49.1
Total	55	100
Umur :		
13	18	32.7
14	34	61.8
15	3	5.5
Total	55	100
Jenis Pekerjaan Orang Tua :		
Wiraswasta	2	3.6
Nelayan	8	14.5
Petani	33	60.0
Buruh	4	7.3
Guru	2	3.6
IRT	6	10.9
Total	55	100
Jenis Penghasilan Orang Tua :		
Rp. 500.000 - Rp. 1.000.000	2	3.6
Rp. 1.000.000 - Rp. 10.000.000	52	94.5
Rp. 30.000.000 - Rp. Rp. 50.000.000	1	1.8
Total	55	100

Sumber: Data Primer Januari-Februari Tahun 2023

### HASIL ANALISIS UJI INSTRUMEN

#### Uji Validitas Internal

Validitas internal yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket, yang terdiri dari 21 pernyataan, tes psikomotorik dan instrumen wawancara orang tua siswa yang terdiri dari 17 pertanyaan yang dilakukan oleh praktisi materi yaitu salah satu dosen pendidikan biologi. Validitas internal mencakup instrumen angket, tes psikomotorik, dan instrumen wawancara orang tua siswa. Hasil validitas menyatakan bahwa instrumen penelitian dapat digunakan dalam penelitian setelah dilakukan pemeriksaan tanpa revisi.

#### Uji Reabilitas Instrumen Angket

Setelah dilakukan uji validitas diatas, maka selanjutnya yang harus dilakukan yaitu uji reabilitas data. Alat ukur yang reliabel pasti terdiri dari item-item alat ukur yang valid. Sehingga, setiap reliabel pasti valid namun setiap yang valid belum tentu reliabel. Adapun dalam uji validitas penelitian, peneliti menggunakan rumus *Alpha Cronbach* dan uji reabilitas dilakukan dengan *SPSS For Windows Versi 22.0*

Berikut hasil uji reabilitas dilakukan dengan *SPSS For Windows Versi 22.0*. Uji ini dilakukan terhadap 21 item angket dengan 55 responden.

**Tabel 2.** Hasil Uji Reabilitas Angket

Cronbach's Alpha	N of Items
,849	21

Berdasarkan tabel 2 hasil uji reabilitas angket diatas didapatkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0.849 sedangkan nilai r tabel pada signifikansi 5% dengan n = 55, didapat sebesar 0.266. Karena nilai *Cronbach's Alpha* > r tabel maka dapat disimpulkan bahwa butir-butir instrumen penelitian tersebut reliabel dan dapat dijadikan alat pengumpul data penelitian. Sedangkan berdasarkan klasifikasi nilai reabilitas soal dan angket masuk dalam rentang nilai 0,81- 1,00 yang artinya reabilitas sangat tinggi.

### HASIL ANALISIS DATA

#### Analisis Deskriptif Kebiasaan Sarapan Anak Di Sekolah SMP Negeri 01 Sebatik

Data kebiasaan sarapan diambil dari hasil pemberian angket kepada siswa kelas VIII di SMP Negeri 01 Sebatik yang dilakukan pada saat penelitian. Pada angket penelitian terdapat 21 item yang mewakili pernyataan kebiasaan sarapan siswa dan kemudian diolah. Berikut adalah hasil analisis deskriptif dari kebiasaan sarapan siswa.

**Tabel 3.** Deskripsi Kebiasaan Sarapan Anak Di Sekolah SMP Negeri 01 Sebatik

	N	Range	Min	Max	Sum	Mean	Std. Deviation	Variance
Kebiasaan Sarapan	55	36	43	79	3251	59.11	8.498	72.210
Valid N (listwise)	55							

Berdasarkan tabel 3 diperoleh hasil analisis deskriptif dari 55 responden diperoleh skor minimum 43, skor maximum 79, sehingga perbedaan diantara data terbesar dan terkecil yaitu 36, jumlah sum terbesar sebesar 3251, jumlah mean sebesar 59.11 dan standar deviasi sebesar 8.498 yang artinya nilai mean lebih besar dari nilai standar deviasi sehingga penyimpangan data yang terjadi rendah maka penyebaran datanya merata. Kemudian nilai variansi sebesar 72.210 yang menunjukkan bahwa data tersebut identik (karena setiap nilai sama dengan rata-rata) dan tidak memiliki keberagaman data (Agung, 2016).

**Tabel 4.** Kategori Kebiasaan Sarapan Anak Di Sekolah SMP Negeri 01 Sebatik

Kebiasaan Sarapan	Interval	Frekuensi (n)	Persentase %
Selalu	71-79	11	20.0
Sering	63-70	9	16.4
Jarang	53-61	23	41.8
Tidak Pernah	43-52	12	21.8
Total		55	100.0

Sumber: Data Primer Januari-Februari Tahun 2023

Berdasarkan tabel 4 diatas dapat diketahui bahwa 11 (20.0 %) responden memiliki kategori kebiasaan sarapan selalu, 9 (16.4 %) responden memiliki kategori kebiasaan sarapan sering, 23 (41.8 %) responden memiliki kategori kebiasaan jarang dan 12 (21.8 %) responden memiliki kategori kebiasaan sarapan tidak pernah. Jadi dapat disimpulkan bahwa kebiasaan sarapan siswa masuk dalam kategori jarang dengan jumlah siswa 23 (41.8 %) orang.

#### Analisis Deskriptif Hasil Belajar Psikomotorik Siswa Di Sekolah SMP Negeri 01 Sebatik

Dari hasil kebiasaan psikomotorik siswa kelas VIII SMP Negeri 01 Sebatik diambil pada saat penelitian dengan jumlah siswa yaitu 55, melalui praktik pada materi sistem pernapasan manusia. Berikut adalah hasil analisis deskriptif dari hasil belajar psikomotorik.

**Tabel 5.** Deskripsi Hasil Belajar Psikomotorik Siswa Di Sekolah SMP Negeri 01 Sebatik

	N	Range	Min	Max	Sum	Mean	Std. Deviation	Variance
Hasil Belajar Psikomotorik	55	27	59	86	3702	67.31	10.328	106.662
Valid N (listwise)	55							

Berdasarkan tabel 5 diperoleh hasil analisis deskriptif dari 55 responden diperoleh skor minimum 59, skor maximum 86, sehingga perbedaan diantara data terbesar dan terkecil yaitu 27, jumlah sum sebesar 3702, jumlah mean sebesar 67.31 dan standar deviasi sebesar 10.328 yang artinya nilai mean lebih besar dari nilai standar deviasi sehingga penyimpangan data yang terjadi rendah maka penyebaran datanya merata. Kemudian nilai variansi sebesar 180.366 yang menunjukkan bahwa data tersebut identik (karena setiap nilai sama dengan rata-rata) dan tidak memiliki keberagaman data (Agung, 2016).

Hasil belajar psikomotorik dapat dikategorikan menjadi 5 kategori yaitu sangat baik, baik, cukup, kurang dan sangat kurang (Arikunto, 2010). Adapun hasil kategori tersebut dapat dilihat pada tabel 6 sebagai berikut:

**Tabel 6.** Kategori Hasil Belajar Psikomotorik Siswa Di Sekolah SMP Negeri 01 Sebatik

Hasil Belajar Psikomotorik	Interval	Frekuensi (n)	Persentase %
Sangat Baik	82-100	2	3.6
Baik	71-81	18	32.7
Cukup	60-70	4	7.3
Kurang	49-59	31	56.4
Sangat Kurang	<40	0	0
Jumlah		55	100

Sumber: Data Primer Januari-Februari Tahun 2023

Berdasarkan tabel 6 diketahui bahwa hasil belajar psikomotorik siswa yang memiliki kategori sangat baik yaitu 2 (3.6 %), kategori baik 18 (32.7 %), kategori cukup 4 (7.3 %), kategori kurang 31 (56.4 %) dan kategori

sangat kurang sebesar 0 (0 %). Dapat dikatakan bahwa hasil belajar psikomotorik siswa sebagian besar berkategori kurang dengan jumlah siswa 31 (56.4 %) orang.

### 3. UJI REGRESI LINEAR SEDERHANA

Uji regresi linear sederhana digunakan untuk mengetahui hubungan secara linear antara satu variabel bebas terhadap variabel terikat. Hasil uji regresi linear sederhana tertera pada tabel 7 sebagai berikut:

**Tabel 7.** Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

Model Summary									
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	R Square Change	Change Statistics			Sig. F Change
						F Change	df1	df2	
1	.420 <sup>a</sup>	.177	.161	7.783	.177	11.371	1	53	.001

a. Predictors: (Constant), hasil belajar

Berdasarkan tabel 7 hasil uji coba regresi linear sederhana, diketahui koefisien korelasi ( $r_{xy}$ ) = 0.420 dan F hit ( $F_{change}$ ) = 11.371, dengan p-Value = 0.001 < 0.05. Hal ini berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dengan demikian, koefisien korelasi X dan Y adalah berarti atau signifikan. Sedangkan koefisien determinasi dari tabel diatas terlihat pada nilai R-square = 0.177, yang mengandung makna bahwa 17.7 % variasi variabel kebiasaan sarapan anak dapat mempengaruhi hasil belajar psikomotorik siswa.

### PEMBAHASAN

Sarapan adalah suatu kegiatan yang penting sebelum melakukan aktivitas fisik pada hari itu. Sarapan sehat mengandung unsur empat sehat lima sempurna, ini berarti kita benar-benar telah mempersiapkan diri untuk menghadapi segala aktivitas dengan amunisi yang lengkap (Khosman, 2015). Sarapan pagi yaitu kegiatan makan dan minum yang dilakukan sebelum beraktivitas dipagi hari, adapun makanan dan minuman yang masuk kedalam tubuh saat sarapan sebaiknya mengandung gizi seimbang yang didalamnya terdapat zat tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur.

Sarapan sebaiknya dilakukan antara pukul 06.00-09.00 dan penyusunan menu sarapan tetap dengan gizi seimbang. Jumlah dari makanannya sekitar 1/3 dari makananan per hari. Sarapan pagi akan menyediakan glukosa yang cukup bagi otak sehingga fungsi otak dapat berjalan dengan baik, terutama fungsinya yang dibutuhkan saat belajar di sekolah, yang membutuhkan konsentrasi belajar yang baik (Mustikowati et al., 2022). Sarapan mempunyai peranan yang penting dalam memenuhi kebutuhan energi anak sekolah, karena dapat meningkatkan hasil belajar dan memudahkan menyerap pelajaran di sekolah sehingga hasil belajar menjadi baik. Pada umumnya sarapan menyumbangkan energi sebesar 25 % dari kebutuhan gizi sehari (Azwar, 2002).

Hasil penelitian pada tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian besar responden di SMP Negeri 01 Sebatik masuk dalam kategori kebiasaan sarapan jarang yaitu sebanyak 23 (41.8 %) responden. Responden yang jarang sarapan ini dikarenakan jarak rumah yang jauh sehingga siswa-siswi tidak sempat sarapan pagi. Pendapat tersebut juga didukung oleh Kumala (2013) yang mengatakan bahwa siswa yang rumahnya jauh dari sekolah harus berangkat lebih pagi dari rumahnya, sehingga tidak sempat untuk sarapan. Hal ini juga dibuktikan oleh hasil angket/kusioner yang telah peneliti berikan kepada responden bahwa pada indikator ke 7 yaitu faktor-faktor yang mempengaruhi anak tidak sarapan pada nomor pernyataan 19 responden sebagian besar menjawab jarang sarapan sehingga kebiasaan sarapan menjadi negatif.

Menurut Oktaviana (2018), mengatakan bahwa faktor-faktor lain yang mempunyai hubungan yang bermakna dengan kebiasaan sarapan adalah jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, penghasilan, kebiasaan sarapan dalam keluarga dan dorongan keluarga. Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas jenis pekerjaan orang tua siswa yaitu sebagai petani. Ibu yang tidak bekerja biasanya memiliki waktu yang banyak untuk menyiapkan sarapan dibandingkan dengan ibu yang bekerja di pagi hari. Ibu yang bekerja di pagi hari biasanya tidak sempat menyiapkan sarapan untuk anaknya sehingga mempengaruhi kebiasaan sarapan anak.

Pekerjaan sebagai petani memakan waktu relatif banyak di pagi hari. Hal ini didukung oleh pendapat Khosman (2010) yang menyatakan bahwa bekerja merupakan tanggung jawab yang harus dilakukan terutama untuk menunjang kehidupan diri sendiri dan kehidupan keluarga. Bekerja umunya merupakan kegiatan yang menyita waktu. Bekerja bagi orang tua akan mempunyai pengaruh terhadap kehidupan keluarga. Pendapat tersebut sesuai dengan penelitian yang menunjukkan bahwa pekerjaan sebagai petani yang relatif tidak banyak waktu di pagi hari sehingga mempunyai kebiasaan sarapan yang negatif. Penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Cahya et al (2016), yang menyatakan bahwa pekerjaan ibu mempengaruhi kebiasaan sarapan anak. Manfaat sarapan yang utama bagi tubuh adalah dapat membantu menjaga glukosa darah. Meninggalkan sarapan pagi akan

menyebabkan tubuh kekurangan glukosa sehingga berakibat pada semua aktivitas tubuh seperti kemampuan berfikir dan hasil belajar dapat terganggu (Al-Faida, 2021).

Berdasarkan tabel 6 diperoleh hasil belajar psikomotorik siswa di sekolah SMP Negeri 01 Sebatik masuk dalam kategori kurang. Hal ini karena berdasarkan hasil instrumen data utama yang saya gunakan menunjukkan bahwa dari 55 responden terdapat 41 (74.5 %) siswa yang hasil belajar psikomotoriknya pada level P3 masih kurang. Adapun pada pembelajaran ini level yang ingin dicapai yaitu level P3 akan tetapi siswa di sekolah tersebut baru mencapai level P1.

Pernyataan ini juga didukung oleh instrumen observasi saya dimana pada saat penelitian kebanyakan siswa-siswi saat belajar di kelas fokus pandangan anak tertuju ke arah lain (menoleh ke kiri/kanan), mengobrol dengan teman, dan mengantuk pada saat mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pendapat tersebut juga didukung oleh (Sundari, 2017) yang mengatakan bahwa siswa yang hasil belajarnya kurang umumnya disebabkan oleh kurang berminat terhadap pelajaran yang dipelajari, terganggu oleh keadaan lingkungan, pikiran kacau atau masalah-masalah kesehatan yang terganggu dan bosan terhadap pelajaran di sekolah.

Terdapat dua faktor yang mempengaruhi hasil belajar seseorang yaitu faktor internal dan faktor eksternal (Pane et al., 2017). Hasil belajar bisa dimaksimalkan jika tubuh mempunyai pasokan energi yang cukup untuk otak. Hal ini didukung oleh pendapat Khapipah (2015), yang mengatakan bahwa salah satu pasokan energi yang baik bagi otak adalah nutrisi yang didapatkan saat sarapan. Makanan yang dikonsumsi pada pagi hari berperan terhadap pengeluaran kadar gula darah (glukosa) yang merupakan sumber utama energi otak. Sedangkan gula darah (glukosa) merupakan sumber utama energi otak dan sel darah merah. Pendapat tersebut didukung oleh Widiyanto (2013), yang mengatakan bahwa glukosa merupakan salah satu sumber energi yang paling dibutuhkan oleh tubuh dan merupakan bahan bakar utama bagi otak dan sel darah merah. Melewatkan makan pagi akan menyebabkan tubuh kekurangan glukosa (gula darah) hal ini menyebabkan tubuh lemah karena tidak adanya suplai energi. Jika hal tersebut terjadi maka dapat menyebabkan kekosongan lambung hal tersebut tentunya akan mengganggu hasil belajar (Andriati et al., 2020).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan hasil belajar psikomotorik siswa di sekolah SMP Negeri 01 Sebatik tahun 2023. Berdasarkan tabel 7 hasil uji regresi linear sederhana diperoleh nilai P-Valuenya yaitu sebesar 0.001 yang artinya nilai signifikansinya lebih kecil dari 0.05, hal ini berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dari hasil uji regresi linear sederhana juga didapatkan nilai R-Squarenya yaitu sebesar  $0.177 = 17.7\%$  artinya sebanyak 17.7 % kebiasaan sarapan dapat mempengaruhi hasil belajar psikomotorik siswa. Diketahui dari 55 responden sebanyak 23 (41.8 %) responden memiliki kategori kebiasaan sarapan jarang dan 31 (43.6 %) responden memiliki hasil belajar psikomotorik yang kurang.

Sarapan bermanfaat untuk meningkatkan hasil belajar, mekanisme sarapan yaitu selama proses pencernaan, karbohidrat di dalam tubuh dipecah menjadi molekul-molekul gula sederhana yang lebih kecil, seperti fruktosa, galaktosa dan glukosa. Glukosa ini merupakan bahan bakar otak sehingga dapat membantu dalam mempertahankan konsentrasi, meningkatkan kewaspadaan, dan memberi kekuatan untuk otak (Parreta, 2009). Tubuh membutuhkan asupan makanan agar dapat melakukan aktivitas dengan baik. Pada pagi hari, tubuh membutuhkan asupan energi yang banyak karena pada pagi hari seseorang melakukan banyak aktivitas. Oleh karena itu, setiap orang disarankan untuk sarapan agar dapat melakukan aktivitas tanpa merasa kelelahan (Khomsan, 2002).

Hal ini menggambarkan bahwa kebiasaan sarapan dapat mempengaruhi hasil belajar pada anak. Responden yang memiliki kebiasaan sarapan positif akan mempunyai hasil belajar baik. Sebaliknya bila kebiasaan sarapan tergolong negatif maka tingkat konsentrasinya pun akan tergolong kurang atau sangat kurang. Pendapat di atas sesuai dengan hasil penelitian ini karena responden yang mempunyai kategori kebiasaan jarang, mereka mempunyai hasil belajar yang kurang. Namun ada juga responden yang mempunyai kategori kebiasaan sarapan sering tetapi mempunyai hasil belajar baik. Hal ini disebabkan faktor lain antara lain motivasi dan dorongan seseorang untuk belajar.

Hasil belajar tidak hanya dipengaruhi oleh faktor kebiasaan sarapan pagi saja, tetapi ada beberapa faktor dalam hasil belajar diantaranya lingkungan sekolah, kondisi psikologis, motivasi belajar dan kesiapan dalam belajar. Berdasarkan hasil pengamatan yang telah dilakukan oleh peneliti, lingkungan sekolah di SMP Negeri 01 Sebatik kurang kondusif karena sedang ada pembangunan gedung kelas tambahan, sehingga sedikit mengganggu proses belajar mengajar. Adapun untuk kondisi psikologis peserta didik di sekolah tersebut juga masih kurang terutama dalam hal minat dan bakat untuk mata pelajaran ilmu pengetahuan alam (IPA), sebagian besar siswa di sekolah tersebut menganggap pelajaran IPA adalah pelajaran yang susah untuk dipelajari padahal jika dari awalnya memang sudah minat maka pelajaran IPA ini bukanlah mata pelajaran yang susah untuk dipahami hal inilah yang akan berpengaruh terhadap hasil belajar peserta didik. Seorang yang tidak berminat mempelajari sesuatu tidak akan berhasil dengan baik, tetapi jika sebaliknya maka seseorang tersebut akan mendapatkan hasil yang baik (Sadirman, 2019). Untuk mencapai hasil belajar yang baik dibutuhkan motivasi dari dalam diri seseorang, hal ini didukung oleh pendapat Usman (2019) yang menyatakan bahwa semakin tinggi motivasi dalam belajarnya maka semakin tinggi hasil belajar yang diperoleh. Berdasarkan pengamatan peneliti motivasi siswa di sekolah tersebut masih tergolong kurang hal ini dibuktikan pada saat proses pembelajaran

didalam kelas kebanyakan siswa kurang memperhatikan pelajaran khususnya untuk mata pelajaran IPA pada saat mengikuti proses pembelajaran didalam kelas yang menyebabkan hasil belajar peserta didik menjadi kurang.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian hubungan kebiasaan sarapan anak dengan hasil belajar psikomotorik siswa di sekolah SMP Negeri 01 Sebatik, berdasarkan hasil uji regresi linear sederhana diketahui nilai *P-Value* yang dihasilkan yaitu sebesar 0.001. Karena nilai *P-value* yang didapatkan lebih kecil dari 0.05 maka dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan kebiasaan sarapan anak dengan hasil belajar psikomotorik pada siswa-siswi di SMP Negeri 01 Sebatik Tahun 2023.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terimah kasih kepada Tuhan Yang Maha Esa, kedua orang tua, bapak/ibu dosen pembimbing, dan teman-teman saya yang telah mendukung dan membantu dalam menyelesaikan penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agung AA. Gede. 2016. *Statistika Dasar Untuk Pendidikan*. Depublish. Yogyakarta.
- Andriati R, Nuraini R. 2020. Kebiasaan Sarapan Pagi Terhadap Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswi. *JAM: Jurnal Abdi Masyarakat* 1(1): 51-54.
- Apriani. 2012. *Ranah Kognitif, Afektif dan Psikomotorik*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Arikunto S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta. Jakarta
- Armaini. 2018. Uji Korelasi Rank Spearman dengan SPSS. *SPSS Indonesia, X*.
- Dwi DAL, Falah FIB, Sahari P. 2022. Hubungan Sarapan, Status Gizi Dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Di Stikes Pertamedika Jakarta. *Jurnal Gizi dan Kesehatan* 14(1): 72-80.
- Hakim, Tursam. 2012. *Mengatasi Gangguan Belajar*. Puspa Swara. Jakarta
- Hamalik, Omar. *Proses Belajar Mengajar*. Bumi Aksara. Jakarta.
- Hantia. 2021. *Pengetahuan, Keterampilan, dan Pertumbuhan Sikap*. Erlangga. Jakarta
- Hidayat, Sholeh. *Pengembangan Kurikulum Baru* (Bandung : Remaja Rosdakarya, 2013. hlm. 60.
- Imran, Ali. *Belajar dan Pembelajaran*. PT. Dunia Pustaka Jaya. Jakarta.
- Irianto DP. 2017. *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta.
- Istianah. 2008. Belajar Siswa Di Kelas Viii Sekolah Menengah Pertama Negeri 20 Bekasi. *Pengaruh Sarapan Terhadap Konsetrasi Belajar Siswa Di Kelas VIII Sekolah Mengengah Pertama Negeri 20 Bekasi* 64.
- Jauhari A. 2015. *Dasar-Dasar Ilmu Gizi*. Jaya Ilmu. Yogyakarta.
- Khomsan A. 2012. *Ekologi Masalah Gizi, Pangan dan Kemiskinan*. Alfabeta. Bandung.
- Khomsan, A., 2010. *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. Raja Grafindo Persada. Jakarta.
- Kumala. 2013. Pengaruh Jarak Tempat Tinggal Terhadap Prestasi Belajar. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Kunandar. 2013. Penelitian Autentik (*Penilaian Hasil Belajar Peserta Didik Berdasarkan Kurikulum*. Rajawali Pers. Jakarta.
- Mustikowati T, Rukmana HT, Karim UN, Rahmawati A. 2022. Hubungan Kebiasaan Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Anak Di Sekolah Dasar Negeri Sukawera. *Journal of Nursing and Midwifery Sciences* 1(1): 8-12.
- Oktaviana, Yona. 2018. Hubungan Sarapan Pagi Dengan Tingkat Konsetrasi Belajar Pada Anak Kelas 3 Di SDN 04 Balai Rupih Simalanggangpayakumbuh Tahun 2018. Karya Ilmiah. Padang. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Perintis Padang.
- Ospa, Ika, 2010. Analisis Keterlaksanaan Praktikum Biologi Terhadap Hasil Belajar Psikomotorik Peserta Didik Kelas XI IPA Di MA Al Ihsan Tembelang Jombang 06(1): 25.
- Pane A, Dasopang MD. 2017. Belajar dan pembelajaran. *Fitrah: Jurnal Kajian Ilmu-Ilmu Keislaman* 3(2): 333-352.
- Putri. 2021. *Perkembangan Ilmu Pengetahuan Alam*. Kencana. Jakarta.
- Ratnawati S. 2001. *Sehat Pangkal Cerdas*. Kompas. Jakarta.
- Recky, H. R. 2017. Hubungan antara Sarapan dengan Tingkat Konsetrasi Pada siswa Kelas 4 dan 5 SDN Tikukur Kecamatan Coblong Kota Bandung. *Jurnal Pendiidikan Dokter* 32(2): 421-424.
- Rustaman, Nuryani. *Strategi Belajar Mengajar Biologi*. Universitas Pendidikan Bandung. Bandung.
- Sadirman. 2019. Pengembangan Minat Belajar Dalam Pembelajaran. *Idararah Jurnal Manajemen Pendidikan* 1: 205-215.

- Sundari S. 2017. Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Hasil Belajar Siswa-Siswi SD Muhammadiyah Karang Tengah Imogiri Bantul Yogyakarta. *Jurnal Ilmu Kebidanan* 4(1): 53-61.
- Usman. 2019. Motivasi Belajar Sebagai Determinasi Hasil Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*. 4(1): 2019.
- Widiyanto. Glukosa Darah Sebagai Sumber Energi. Yogyakarta; 2013.
- Wulandari AR. 2010. Profil Kemampuan Psikomotor Siswa Menengah Atas kelas XII Dalam Praktikum Anatomi Tumbuhan. Skripsi UPI. Bandung.