



**UPAYA MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR ILMU GIZI SISWA
MELALUI PEMBELAJARAN DENGAN BANTUAN TUTOR SEBAYA
DI SMK N 3 WONOSARI**

**Diajukan Kepada Fakultas Teknik
Universitas Negeri Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**

**Oleh :
FETY INDAH PRIMANTI
05511241017**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN TEKNIK BOGA
JURUSAN PENDIDIKAN TEKNIK BOGA DAN BUSANA
FAKULTAS TEKNIK
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2012**

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar Ilmu Gizi Siswa Melalui Pembelajaran Dengan Bantuan Tutor Sebaya Di SMK N 3 Wonosari” ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta pada tanggal 14 Agustus 2012 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

| Nama | Jabatan | Tanda Tangan | Tanggal |
|-------------------------|--------------------|--|---------|
| Rizqie Auliana, M.Kes | Ketua Penguji |  | |
| Dr. Mutiara Nugraheni | Penguji |  | |
| Titin Hera Widi H., MPd | Sekretaris Penguji |  | |

Yogyakarta, Agustus 2012
Fakultas Teknik
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Dr. Moch. Bruri Triyono
NIP. 19560216 198603 1 003

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar Ilmu Gizi Siswa Melalui Pembelajaran Dengan Bantuan Tutor Sebaya Di SMK N 3 Wonosari” ini telah disetujui oleh dosen pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Agustus 2012

Dosen Pembimbing



Rizqie Auliana, M.Kes
NIP. 19670805 199303 2001

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Disusun oleh :

Nama : Fety Indah Primanti

NIM : 05511241017

Program studi : Pendidikan Teknik Boga

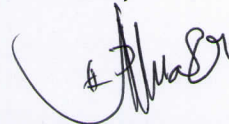
Judul skripsi :

“Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar Ilmu Gizi Siswa Melalui Pembelajaran Dengan Bantuan Tutor Sebaya Di SMK N 3 Wonosari”

Menyatakan bahwa karya ilmiah ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan sepanjang pengetahuan saya tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis oleh orang lain atau telah digunakan sebagai persyaratan studi di perguruan tinggi lain kecuali pada bagian-bagian tertentu saya ambil sebagai acuan. Apabila terbukti pernyataan saya ini tidak benar, maka sepenuhnya menjadi tanggung jawab saya.

Yogyakarta, Agustus 2012

Penulis,



Fety Indah Primanti
NIM. 05511241017

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO:

Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila kamu Telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain

(Q.S. Alam Nasyar: 6-7)

Niscaya Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman diantaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat dan Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan

(Q.S. Al Mujaadillah: 11)

PERSEMBAHAN:

Karya sederhana ini saya persembahkan untuk :

- ❖ Allah SWT yang telah memberikan kemudahan, kekuatan untuk terus berusaha. Semua ini dapat berjalan atas ridho-Mu Ya Rabb.
- ❖ Bapak, Ibu (Alm), serta kakakku tercinta terima kasih atas do'a, kasih sayang, perhatian, jerih payah, dukungan material dan spiritual. Aku sangat menyayangi kalian..
- ❖ Teman-teman Kelasku S1 Boga 05: Newin, Ima, Ome, Anggi, Meina, Hani, dan semua teman temanku, kalian semua telah memberikan semangat dan dukungan.
- ❖ Almamaterku tercinta UNY.

UPAYA MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR ILMU GIZI SISWA MELALUI PEMBELAJARAN DENGAN BANTUAN TUTOR SEBAYA DI SMK N 3 WONOSARI

Oleh :

Fety Indah Primanti

05511241017

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk : 1) mengetahui penerapan pembelajaran dengan bantuan tutor sebaya untuk meningkatkan motivasi belajar ilmu gizi di SMK N 3 Wonosari, 2) mengetahui peningkatan motivasi dan prestasi belajar ilmu gizi setelah dilakukan pembelajaran dengan bantuan tutor sebaya..

Jenis penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian ini dilakukan pada bulan November 2010-Agustus 2012. Subyek penelitian adalah siswa kelas XI SMK Negeri 3 Wonosari sejumlah 29 siswa. Data hasil penelitian diperoleh dari hasil observasi yang dilakukan ketika tindakan dilaksanakan, hasil wawancara guru dan siswa, dan hasil skala motivasi belajar siswa. Metode pengumpulan data yang digunakan yaitu observasi, angket, wawancara, dokumentasi, dan tes. Teknik analisis data yang digunakan adalah dengan Alpha Cronbach untuk menghitung reliabilitas dari angket, dan validasi dari guru ahli materi untuk validitas dari instrumennya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa, 1) pembelajaran ilmu gizi dengan bantuan tutor sebaya di kelas XI SMK N 3 Wonosari untuk dapat meningkatkan motivasi belajar ilmu gizi siswa dilaksanakan sebagai berikut: a) tutor dipilih berdasarkan kriteria : memiliki kemampuan akademik tinggi, motivasi tinggi, mampu menjalin kerjasama dengan siswa lain, dan bertanggung jawab, b) tutor diberi penjelasan berkaitan dengan tugas dan tanggung jawabnya oleh guru c) guru menyampaikan materi secara singkat dan jelas. Hal ini dilakukan agar siswa yang terpilih menjadi tutor dapat lebih membantu memahami mengenai materi yang sedang dipelajari, sehingga dapat lebih mudah membantu anggota kelompoknya yang mengalami kesulitan dalam memahami materi, d) siswa belajar dalam kelompok dan setiap kelompok dipimpin oleh satu tutor. Siswa berusaha memahami materi dan menyelesaikan tugas yang ada dalam modul dengan bantuan tutor pada kelompoknya masing-masing. Selanjutnya siswa mempresentasikan hasil kelompoknya di depan kelas, e) tes individual dilakukan setiap akhir pembelajaran. Tes berbentuk soal uraian yang memuat materi yang telah dipelajari. Tes dilakukan untuk mengetahui kemampuan siswa dalam memahami materi. 2) setelah diterapkannya pembelajaran dengan bantuan tutor sebaya ini ternyata motivasi belajar ilmu gizi siswa mengalami peningkatan. Pada siklus I rata-rata motivasi belajar ilmu gizi siswa sebesar 74,44% dengan kategori sedang dan pada siklus II meningkat menjadi 85,50% dengan kategori tinggi.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur ke hadirat Allah Subhanahu Wa Ta'ala, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi. Tugas Akhir Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Kependidikan (S1) Program Studi Kependidikan Teknik Boga Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta.

Penulis sadar bahwa penulisan skripsi ini dapat terlaksana dengan baik, tidak lepas dari bimbingan dan bantuan semua pihak. Maka, dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Moch. Bruri Triyono, selaku Dekan Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Noor Fitrihana, M. Eng, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Teknik Boga Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta.
3. Sutriyati Purwanti, M.Si, selaku Koordinator Prodi S1 Pendidikan Teknik Boga Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta.
4. Yuriani, M.Pd, selaku Dosen Pembimbing Akademik yang selalu sabar memberikan bimbingan dan nasehatnya dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Rizqie Auliana, M. Kes., selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang sabar telah memberikan bimbingan, saran dan masukan dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

6. Dr. Mutiara Nugraheni, selaku penguji yang telah menguji skripsi ini dan memberikan arahan yang bermanfaat bagi penulis.
7. Titin Hera Widi H., M.Pd, selaku sekretaris ujian yang telah memberikan bimbingan dan arahan yang bermanfaat bagi penulis.
8. Bapak dan ibu yang senantiasa selalu memberikan doa, motivasi dan dorongan.

Penulis menyadari bahwa Tugas Akhir Skripsi ini perlu penyempunaan, karena masih banyak kekurangan-kekurangan yang tidak lain karena keterbatasan kemampuan penulis. Untuk itu semua, penulis mengharapkan kritik dan saran yang konstruktif sebagai perbaikan dan masukan.

Penulis berharap semoga laporan ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca.

Yogyakarta, Agustus 2012

Penulis

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|--|----------------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| HALAMAN LEMBAR PENGESAHAN | ii |
| HALAMAN LEMBAR PERSETUJUAN | iii |
| HALAMAN LEMBAR PERNYATAAN | iv |
| HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN | v |
| HALAMAN ABSTRAK | vi |
| HALAMAN KATA PENGANTAR | vii |
| DAFTAR ISI | ix |
| DAFTAR GAMBAR | xii |
| DAFTAR TABEL | xiii |
| DAFTAR LAMPIRAN | xiv |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| A. Latar belakang | 1 |
| B. Identifikasi Masalah | 8 |
| C. Batasan masalah | 8 |
| D. Rumusan Masalah | 8 |
| E. Tujuan penelitian | 9 |
| F. Manfaat penelitian | 9 |

BAB II KAJIAN PUSTAKA

| | |
|--|-----------|
| A. Pelaksanaan Pembelajaran | 10 |
| 1. Pengertian Pembelajaran..... | 10 |
| 2. Komponen Pembelajaran..... | 11 |
| 3. Pembelajaran Ilmu Gizi | 15 |
| 4. Motivasi | 18 |
| a. Pengertian Motivasi..... | 18 |
| b. Macam-macam Motivasi..... | 19 |
| c. Fungsi Motivasi..... | 30 |
| 5. Tutor Sebaya | 40 |
| B. Hipotesis Tindakan | 45 |
| C. Penelitian yang relevan | 46 |

BAB III METODE PENELITIAN

| | |
|--|-----------|
| A. Jenis Penelitian..... | 48 |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian..... | 48 |
| C. Subyek Penelitian | 48 |
| D. <i>Setting</i> Penelitian | 48 |
| E. Desain Penelitian | 49 |
| F. Metode Pengumpulan Data | 54 |
| G. Validitas dan reliabilitas | 58 |
| 1. Validitas | 58 |
| 2. Reliabilitas..... | 58 |

| | |
|---------------------------------------|-----------|
| H. Analisis Data..... | 59 |
| I. Indikator Keberhasilan..... | 60 |

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

| | |
|---|-----------|
| A. Pra Penelitian Tindakan Kelas..... | 61 |
| B. Hasil Penelitian Tindakan Kelas | 64 |
| 1. Siklus I..... | 64 |
| 2. Siklus II | 77 |
| C. Pembahasan..... | 88 |
| D. Keterbatasan peneliti | 90 |

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

| | |
|-------------------------|-----------|
| A. Simpulan..... | 91 |
| B. Saran..... | 92 |

| | |
|----------------------------|-----------|
| DAFTAR PUSTAKA..... | 93 |
|----------------------------|-----------|

DAFTAR GAMBAR

| | Halaman |
|--|---------|
| Gambar 1. Spiral Penelitian Tindakan Kelas | 50 |

DAFTAR TABEL

| | Halaman |
|---|---------|
| Tabel 1. Standar Kompetensi Pelajaran Ilmu Gizi | 17 |
| Tabel 2. Ciri-Ciri Motivasi Belajar Menurut Pendapat Para Ahli..... | 38 |
| Tabel 3. Kisi-Kisi Angket Motivasi Belajar Siswa | 56 |
| Tabel 4. Penskoran Butir Angket Motivasi Belajar Siswa | 56 |
| Tabel 5. Kategori Presentase Angket Motivasi Belajar Siswa..... | 60 |
| Tabel 6. Persentase dan Kategori Motivasi Belajar Ilmu Gizi Siswa..... | 62 |
| Tabel 7. Jadwal Pelajaran Ilmu Gizi Kelas XI Boga | 64 |
| Tabel 8. Daftar Nilai Tes Siklus I | 73 |
| Tabel 9. Persentase dan Kategori Motivasi Belajar Pada Siklus I | 74 |
| Tabel 10. Daftar Nilai Tes Siklus II | 84 |
| Tabel 11. Persentase dan Kategori Motivasi Belajar Pada Siklus II | 85 |

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Instrumen Penelitian

- A. Observasi
- B. Angket
- C. Wawancara
- D. Dokumentasi
- E. Tes

Lampiran 2. Validitas dan Reliabilitas

- A. Validitas
- B. Reliabilitas

Lampiran 3. RPP

Lampiran 4. Surat-Surat

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan upaya manusia untuk memperluas cakrawala pengetahuan dalam rangka membentuk nilai, sikap, dan perilaku. Pendidikan juga merupakan salah satu kebutuhan pokok manusia. Pendidikan merupakan upaya penting dalam rangka pengembangan potensi diri dalam upaya penguasaan ilmu. Salah satu upaya meningkatkan kualitas pendidikan dapat dilaksanakan dengan cara mengoptimalkan proses pembelajaran. Pembelajaran merupakan suatu proses belajar-mengajar dengan segala interaksi di dalamnya. Dalam proses pembelajaran, di dalamnya terdapat aktivitas guru mengajar, dan peran serta siswa dalam belajar.

Pemerintah Indonesia menyelenggarakan suatu sistem pendidikan dan pengajaran nasional yang diatur dengan undang-undang. Terkait dengan itu, maka telah diterapkan UU No.20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional yang menjelaskan bahwa pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang kreatif, mandiri, serta mempersiapkan siswa untuk memasuki lapangan kerja dan mengembangkan sikap profesional serta tanggung jawab (Depdiknas, 2003:8).

Mengacu pada tujuan pendidikan nasional tersebut terutama dalam menyiapkan Sumber Daya Manusia (SDM) yang kompeten serta mampu bersaing baik di tingkat nasional, salah satu Rencana Strategi Direktorat Pembinaan SMK tahun 2005-2009 adalah mewujudkan 1.000 SMK Standar Nasional (SSN) yang tersebar di seluruh kabupaten/kota. Diharapkan dengan rencana tersebut dapat mewujudkan tujuan pendidikan nasional dalam SDM yang kompeten, kreatif, mandiri, dan memiliki tanggung jawab serta siap untuk memasuki lapangan kerja dan mampu bersaing di tingkat nasional.

Apabila dilihat dari segi pembangunan, pendidikan memiliki arti yang strategis, hal ini bisa dimengerti karena pendidikan merupakan salah satu penentu kualitas sumber daya manusia. Berbagai program dan inovasi pendidikan seperti penyempurnaan kurikulum, pengadaan buku ajar, peningkatan mutu guru dan tenaga kependidikan lainnya melalui berbagai pelatihan dan peningkatan kualitas pendidikan, peningkatan manajemen pendidikan, serta mengadakan fasilitas penunjang selalu dilakukan, namun sampai saat ini pendidikan jauh masih jauh dari harapan.

Sekolah Menengah Kejuruan yang selanjutnya dikenal dengan sebutan SMK adalah bentuk satuan pendidikan menengah yang diselenggarakan untuk melanjutkan dan meluaskan pendidikan dasar serta mempersiapkan siswa untuk memasuki lapangan kerja dan mengembangkan sikap profesional. SMK sebagai pencetak tenaga kerja yang siap pakai harus membekali siswanya dengan pengetahuan dan ketrampilan yang sesuai dengan kompetensi program keahlian mereka masing-masing, untuk itu

kualitas kegiatan belajar mestinya harus ditingkatkan secara terus menerus, baik itu kualitas sarana, maupun prasarana yang digunakan ketika proses belajar mengajar sedang berlangsung, atau dapat menciptakan lapangan kerja baru untuk dirinya dengan orang lain, selain dipersiapkan untuk melanjutkan ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi. Sekolah Menengah Kejuruan harus dapat menyiapkan lulusannya untuk dapat memiliki kemampuan, ketrampilan dan sikap sebagai teknisi dan juru dalam bidang usaha dan jasa (Dikmenjur, 2004:7).

Salah satu SMK yang ada di Wonosari adalah SMK N 3 Wonosari yang mempunyai program keahlian Tata Boga dan keahlian Tata Busana. Kompetensi keahlian terdiri dari jasa boga dan patiseri. Kegiatan dalam program diklat kejuruan dibagi menjadi dua, yaitu kegiatan praktek dan teori. Salah satu mata pelajaran kompetensi keahlian jasa boga adalah Melakukan Perencanaan Hidangan Harian Untuk Meningkatkan Kesehatan. Pelajaran ini merupakan salah satu mata pelajaran yang mempelajari tentang menghitung kandungan gizi pada bahan makanan dan mengevaluasi menu-menu untuk memastikan kandungan dan keseimbangan gizi yang tepat.

Mempelajari ilmu gizi diperlukan dorongan yang kuat dari siswa, dorongan ini disebut motivasi. Motivasi siswa terhadap ilmu gizi dapat berasal dari dalam diri siswa dan dari luar diri siswa dan berfungsi sebagai pendorong, penggerak, dan pengarah kegiatan siswa dalam belajar ilmu gizi. Kurangnya motivasi belajar siswa akan mengakibatkan rendahnya kualitas proses dan hasil pembelajaran. Namun, intensitas atau tingkat motivasi dalam

diri siswa tidak selalu tetap, melainkan dapat berubah dan dipengaruhi oleh berbagai aspek. Hal ini menunjukkan bahwa motivasi belajar siswa yang rendah masih dapat ditingkatkan dengan cara tertentu, seperti penerapan metode pembelajaran yang tepat.

Biasanya guru menerapkan pembelajaran secara klasikal dengan kelas yang terlampau besar dan padat, sehingga guru tidak dapat memberikan bantuan secara individual terhadap siswa. Oleh karena itu, guru hendaknya memilih dan menggunakan metode, strategi, dan pendekatan baru, yang dapat membantu meningkatkan kegiatan pembelajaran dan meningkatkan motivasi siswa untuk belajar ilmu gizi.

Pembelajaran yang optimal memerlukan motivasi belajar yang baik pada diri siswa yang sedang belajar. Jika seorang siswa memiliki motivasi yang lemah, maka hasil belajarnya pun tidak maksimal. Oleh karena itu, motivasi merupakan modal yang sangat penting untuk belajar. Tanpa adanya motivasi, proses belajar akan kurang berhasil. Meskipun seorang siswa mempunyai kecakapan belajar yang tinggi, ia akan kurang berhasil dalam belajarnya jika motivasinya rendah.

Berdasarkan hasil observasi pada siswa jurusan Boga di SMK N 3 Wonosari, terlihat bahwa pelaksanaan pembelajaran ilmu gizi dilaksanakan dengan metode ekspositori, yaitu guru menjelaskan materi di depan kelas, namun siswa masih cenderung ramai bukan untuk membicarakan pelajaran namun membicarakan hal lain. Hanya beberapa siswa yang duduk di depan yang mendengarkan penjelasan guru dengan seksama, sedangkan beberapa

siswa yang duduk di tengah dan di belakang cenderung berbicara dengan teman sebangkunya dan tidak menyimak pelajaran. Hal ini menyebabkan beberapa siswa tersebut mengeluh tidak memahami materi yang diberikan oleh guru.

Ketika guru mengajukan pertanyaan mengenai kepahaman siswa tentang materi yang dijelaskan, beberapa siswa terdiam, namun ada pula siswa yang menjawab dengan pelan. Saat guru memberikan kesempatan pada siswa untuk bertanya, siswa hanya diam, sehingga guru menganggap siswa sudah jelas. Namun ketika guru meminta siswa yang merasa tidak bisa mengerjakan soal yang diberikan guru, mereka justru mengobrol dengan temannya. Ada juga siswa yang hanya menyontek teman yang sudah mengerjakan.

Ketika guru mengajukan pertanyaan mengenai materi, siswa tidak menjawab dengan baik bahkan beberapa siswa menjawab dengan asal-asalan. Jika pertanyaan guru mudah atau hanya melengkapi, mereka menjawab secara bersama-sama. Jika guru meminta siswa untuk menjawab pertanyaan secara lisan, mereka hanya terdiam dan tidak akan menjawab hingga guru memanggil nama mereka.

Ketika guru meminta siswa untuk mencatat materi pelajaran, siswa lebih dulu mengobrol dengan teman sebangkunya atau teman yang ada di belakangnya. Bahkan ada beberapa siswa yang tidak mencatat sama sekali. Di awal pelajaran guru meminta siswa untuk mengumpulkan pekerjaan rumah yang diberikan minggu lalu, namun sebagian siswa beralasan mereka belum

mengerjakan dan meminta guru memberikan tenggang waktu hingga pertemuan berikutnya. Guru memenuhi permintaan siswa, guru juga mengingatkan siswa agar pada pertemuan berikutnya pekerjaan rumah dikumpulkan jika tidak siswa tidak akan mendapatkan nilai tambah.

Berdasarkan hasil observasi, diketahui bahwa kebanyakan siswa enggan bertanya kepada guru jika belum jelas, mereka cenderung bertanya kepada teman sebangkunya atau teman yang ada di samping, di depan atau dibelakangnya. Mereka mengaku masih belum leluasa jika harus bertanya kepada guru. Mereka lebih memilih bertanya kepada teman sendiri, karena bahasa sesama teman lebih mudah dimengerti. Selain itu siswa tidak merasa takut atau segan ketika bertanya kepada teman sendiri, itulah pendapat mereka. Ketika siswa diberi kesempatan untuk mencatat, siswa tidak mau langsung mencatat dengan alasan ingin mengobrol dengan teman. Mereka lebih memilih meminjam catatan teman dan mencatatnya lain waktu. Hal ini juga terjadi ketika guru memberi soal dan meminta siswa untuk mengerjakannya. Mereka beralasan malas jika harus mencatat, dan guru tidak akan mengecek apakah siswa mencatat atau tidak. Jika guru meminta siswa untuk mengerjakan soal di depan kelas, mereka akan meminjam hasil pekerjaan teman mereka, atau beralasan belum selesai mengerjakan.

Melihat keadaan seperti di atas, terlihat bahwa siswa Boga SMK N 3 Wonosari ini kurang memiliki motivasi belajar ilmu gizi. Selain itu dari skala yang disebarkan oleh peneliti menunjukkan bahwa motivasi belajar siswa masih perlu untuk ditingkatkan. Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk

menerapkan pembelajaran dengan bantuan tutor sebaya guna meningkatkan motivasi siswa dengan jalan berkolaborasi dengan guru melalui penelitian tindakan kelas. Peneliti memilih menerapkan tutor sebaya karena siswa cenderung bertanya kepada teman dibanding kepada guru.

Tutor sebaya merupakan salah satu sumber belajar selain guru. Tutor sebaya adalah seorang atau beberapa orang siswa yang ditunjuk dan ditugaskan untuk membantu siswa yang mengalami kesulitan belajar. Interaksi antara teman sebaya mempunyai pengaruh yang kuat pada motivasi akademik dan prestasi. (<http://k8accesscenter.org/motivasi> Diakses pada tanggal 10 Desember 2009). Kehidupan bersosialisasi yang muncul selama kegiatan tutor sebaya dapat menguntungkan kedua belah pihak baik tutor maupun yang ditutori dengan memotivasi siswa untuk belajar dan meningkatkan kehidupan sosial di antara teman sebaya.

Salah satu tujuan penerapan metode tutor sebaya adalah untuk meningkatkan prestasi belajar siswa. Pada umumnya prestasi belajar siswa meningkat maka otomatis motivasi belajar siswa meningkat begitupun sebaliknya, jika prestasi belajar menurun maka motivasi belajar siswa juga menurun.

Melihat permasalahan yang ada pada siswa boga SMK N 3 Wonosari, maka penelitian ini difokuskan untuk meningkatkan motivasi belajar ilmu gizi siswa dengan bantuan tutor sebaya, karena motivasi mempunyai hubungan langsung dengan belajar dan merupakan tahap kondisi awal dalam belajar.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut :

1. Strategi pembelajaran yang digunakan guru masih kurang bervariasi.
2. Proses kegiatan belajar mengajar masih sederhana dengan didominasi kegiatan seperti mencatat di papan tulis dan ceramah.
3. Masih banyak siswa yang takut untuk bertanya kepada guru.
4. Kurangnya motivasi belajar siswa.
5. Belum ada guru yang menggunakan metode baru seperti tutor sebaya yang dapat membantu dalam proses belajar mengajar.
6. Kurangnya minat belajar siswa pada pelajaran berhitung.
7. Meningkatkan kualitas pendidikan di Wonosari.

C. Batasan Masalah

Didasarkan atas berbagai pertimbangan dari peneliti yang berupa keterbatasan waktu serta tidak menimbulkan kerancuan dalam penafsiran masalah-masalah pokok, maka dalam penelitian ini akan dibatasi pada penerapan metode tutor sebaya untuk meningkatkan motivasi siswa tentang ilmu gizi.

D. Rumusan Masalah

Masalah yang dirumuskan dalam penelitian ini yaitu :

1. Bagaimana penerapan pembelajaran dengan bantuan tutor sebaya untuk meningkatkan motivasi belajar ilmu gizi di SMK N 3 Wonosari?
2. Bagaimana peningkatan motivasi belajar ilmu gizi setelah dilakukan pembelajaran dengan bantuan tutor sebaya?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah :

1. Mengetahui penerapan pembelajaran dengan bantuan tutor sebaya untuk meningkatkan motivasi belajar ilmu gizi di SMK N 3 Wonosari.
2. Mengetahui peningkatan motivasi belajar ilmu gizi setelah dilakukan pembelajaran dengan bantuan tutor sebaya.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Untuk memberdayakan siswa yang berperan sebagai tutor dalam membantu siswa yang lain untuk mengatasi kesulitan belajar ilmu gizi dengan jalan memberi penjelasan.
2. Untuk memberdayakan siswa dalam kerja kelompok untuk menyelesaikan tugas dan belajar ilmu gizi juga dalam menanyakan materi yang belum dipahami kepada tutor.
3. Untuk memberdayakan guru ilmu gizi jurusan Boga SMK N 3 Wonosari dalam mempraktekkan model pembelajaran dengan bantuan tutor sebaya, dalam membantu tutor saat tutor mengalami kesulitan dalam memberi penjelasan.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Pelaksanaan Pembelajaran

1. Pengertian Pembelajaran

Pembelajaran merupakan suatu proses secara sistematis, artinya didalam pembelajaran terkandung beberapa komponen yang saling berkaitan dan mendukung untuk mencapai tujuan pembelajaran tertentu. Inti dari pembelajaran tidak lain adalah kegiatan belajar siswa dalam mencapai suatu tujuan pembelajaran. Belajar mengajar merupakan dua konsep yang tidak dapat dipisahkan antara satu dengan yang lainnya.

Apabila ditinjau dari asal katanya, proses belajar mengajar terdapat dua kegiatan, yaitu belajar dan mengajar. Belajar dapat diartikan sebagai perubahan tingkah laku pada individu berkat adanya interaksi antara individu dengan lingkungan (Uzer Usman dan Lilis Setiawati, 1995:4). Menurut Mukminin (1998:5), pembelajaran merupakan padanan kata dari kata *instructions*, yang berarti membuat orang belajar. Pengertian lain dari pembelajaran dapat diartikan sebagai proses belajar mengajar (KBBI, 1994:14) yang mempunyai aspek penting yaitu bagaimana siswa dapat aktif mempelajari materi pelajaran yang disajikan sehingga dapat dikuasai dengan baik. Menurut UU Sistem Pendidikan Nasional no. 20 bab 1 pasal 1 ayat 20 tahun 2003 menjelaskan pendidik dan sumber belajar pada suatu bimbingan belajar. Jadi pembelajaran adalah kegiatan belajar secara riil di dalam kelas. Proses belajar mengajar merupakan rangkaian kegiatan

(dalam hal-hal tertentu juga siswa) mulai dari perencanaan, pelaksanaan dan penilaian program pengajaran. Pembelajaran terdiri dari beberapa komponen, yaitu siswa, guru, tujuan, materi, metode, media, dan evaluasi. Komponen-komponen tersebut saling berkaitan dan saling menunjang dalam rangka mencapai tujuan pembelajaran.

2. Komponen Pembelajaran

Dalam kegiatan pembelajaran memerlukan suatu proses perencanaan dan pengaturan secara seksama yaitu dengan mempertimbangkan beberapa komponen yang berpengaruh dalam kegiatan belajar mengajar agar dapat mencapai tujuan. Berikut adalah komponen pembelajaran diantaranya :

a. Guru

Guru adalah salah satu komponen penting, seorang guru berperan sebagai orang yang menyampaikan materi pelajaran kepada siswa serta bertindak sebagai pembantu atau pelayan bagi siswa/peserta didik. Adapun kemampuan profesional yang harus dimiliki guru menurut Uzer Usman (2001:16) adalah sebagai berikut :

- 1) Menguasai landasan pendidikan
- 2) Menguasai bahan pengajaran
- 3) Menyusun program pengajaran
- 4) Melaksanakan program pengajaran
- 5) Menilai hasil dan proses belajar mengajar yang telah dilaksanakan

Menurut Oemar Hamalik (2003:139) beberapa kegiatan yang dapat dilakukan guru adalah :

- 1) Menyiapkan lembar kerja
- 2) Menyusun tugas bersama siswa
- 3) Memberikan informasi tentang kegiatan yang dilakukan
- 4) Memberikan bantuan dan pelayanan apabila siswa mendapatkan kesulitan
- 5) Menyampaikan pertanyaan yang bersifat asuhan
- 6) Membantu mengarahkan rumusan kesimpulan umum
- 7) Memberikan bantuan dan pelayanan khusus pada siswa yang lamban
- 8) Menyalurkan bakat dan minat siswa
- 9) Mengamati setiap kreativitas siswa

b. Siswa

Siswa merupakan suatu komponen masukan dalam sistem pendidikan, yang selanjutnya diproses dalam suatu pendidikan, sehingga menjadi manusia yang berkualitas sesuai dengan tujuan pendidikan nasional. Siswa dalam pembelajaran berperan sebagai subyek dan obyek pembelajaran. Siswa sebagai subyek pembelajaran adalah sebagai pelaku belajar sedangkan siswa sebagai obyek pembelajaran adalah siswa sebagai insan yang harus menerima materi pelajaran atau sarana pembelajaran.

c. Tujuan Pembelajaran

Tujuan merupakan salah satu komponen paling penting yang melandasi setiap aktivitas dan kegiatan. Jika proses belajar dipandang sebagai suatu aktivitas, berarti proses belajar mengajar merupakan aktivitas yang bertujuan. Tujuan pembelajaran menurut Oemar Hamalik, (2003:73) adalah sejumlah hasil belajar yang menunjukkan bahwa siswa telah melakukan perbuatan belajar yang umumnya meliputi : pengetahuan, ketrampilan dan sika-sikap yang baru diharapkan tercapai oleh siswa.

d. Materi Pembelajaran

Materi pembelajaran merupakan bahan ajar yang harus dipelajari siswa sebagai sarana pencapaian kemampuan dasar dan standar kompetensi. Materi ini harus disampaikan oleh guru sebelum melakukan kegiatan pembelajaran. Penyiapan materi pelajaran bertitik tolak dari kurikulum dan GBPP mata pelajaran yang bersangkutan. Disamping itu menurut Oemar Hamalik, (2003:51) pemilihan materi pelajaran harus disesuaikan pula dengan kondisi lingkungan yang ada dan tingkat perkembangan usia dan perkembangan jiwa anak.

e. Metode Pembelajaran

Metode pembelajaran menurut Nana Sudjana (1989:76) cara yang digunakan guru dalam mengadakan hubungan dengan peserta didik pada saat berlangsungnya pembelajaran. Guru harus menentukan metode pembelajaran yang akan dipakai dalam penyampaian materi

pembelajaran dengan tepat. Suryo Subroto (1997:34) menjelaskan bahwa dalam pemilihan metode mengajar berdasarkan pada relevansinya dengan tujuan, materi, kemampuan guru, keadaan siswa dan dengan perlengkapan/fasilitas sekolah. Metode yang tepat akan mempermudah pemahaman siswa dalam menerima dan memahami pelajaran yang disampaikan.

Metode pembelajaran merupakan salah satu cara yang digunakan oleh guru untuk berinteraksi dengan siswa pada saat proses belajar mengajar berlangsung (Martinis Yamin, 2007). Untuk menambah kreasi dari metode pembelajaran yang digunakan oleh guru.

f. Media/alat

Media adalah alat bantu yang digunakan untuk membantu siswa dalam proses belajar mengajar, sehingga kegiatan belajar mengajar menjadi efektif dan efisien. Mengajar mempunyai peranan yang sangat penting dalam membantu materi yang akan disampaikan. Hal yang perlu diperhatikan dalam pemilihan media hendaknya disesuaikan dengan materi yang akan disampaikan, yaitu dengan menggunakan alat bantu, maka pelajaran akan lebih menarik mudah dipahami, hemat waktu, tenaga dan hasil belajar akan lebih bermakna (Oemar Hamalik, 2003:51).

g. Evaluasi/penilaian

Evaluasi/penilaian adalah penentuan penilaian suatu program dan penentuan pencapaian tujuan suatu program. Penilaian merupakan

suatu bentuk sistem pengujian dalam pembelajaran ketrampilan untuk mengetahui seberapa jauh siswa telah menguasai kompetensi dasar yang dipilih dan ditetapkan oleh guru dalam pembelajaran. Dengan penilaian dapat diperoleh informasi yang akurat tentang penyelenggaraan pembelajaran keberhasilan belajar siswa diukur dan dilaporkan berdasarkan pencapaian kompetensi tertentu (Oemar Hamalik 2003:55).

3. Pembelajaran Ilmu Gizi

Gizi adalah sesuatu yang membicarakan tentang makanan atau minuman dan hubungannya dengan kesehatan. Hertong Suyanto menyatakan gizi adalah zat utama yang terdiri dari karbohidrat, protein, vitamin, mineral, dan air yang diperlukan bagi pertumbuhan dan kesehatan badan. Zat gizi adalah komponen pembangun tubuh manusia. Zat tersebut dibutuhkan untuk pertumbuhan, mempertahankan dan memperbaiki jaringan tubuh, mengatur proses dalam tubuh, dan menyediakan energi bagi fungsi tubuh (Endel Karmas, 1989 :7). Menurut Kartasapoetra (1991 : 5-6) zat gizi adalah zat-zat yang diperoleh dari bahan makanan yang dikonsumsi, mempunyai nilai yang sangat penting untuk memelihara proses tubuh dalam pertumbuhan dan perkembangan serta memperoleh energi guna melakukan kegiatan fisik sehari-hari.

Ilmu gizi adalah ilmu yang mempelajari hubungan antara makanan dan kesehatan (Sr. Alfonsine C.B, 1985:1). Menurut Achmad Djaelani (2000:1) Ilmu gizi merupakan ilmu terapan yang mempergunakan

berbagai disiplin ilmu dasar, seperti biokimia, biologi, fisiologi, pathologi, dan beberapa lagi. Pada mulanya ilmu gizi merupakan bagian dari ilmu kesehatan masyarakat, tetapi kemudian mengalami perkembangan yang sangat pesat sehingga memisahkan diri dan menjadi disiplin ilmu tersendiri. Namun demikian, ilmu gizi masih dianggap tetap sebagai bagian dari rumpun ilmu kesehatan masyarakat. Tujuan akhir ilmu gizi ini ialah mencapai, memperbaiki, dan mempertahankan kesehatan tubuh melalui konsumsi makanan (Achmad Djaelani, 2000 : 2).

Pembelajaran merupakan upaya penataan lingkungan yang memberi nuansa agar program belajar tumbuh dan berkembang secara optimal (Erman Suherman, 2003 : 7). Menurut Erman Suherman (2003 : 47) salah satu hal harus diperhatikan dalam kegiatan pembelajaran adalah mengatur suasana kelas agar siswa siap belajar. Dalam <http://www.pmpi.or.id> tugas guru bukan lagi aktif mentransfer pengetahuan tetapi menciptakan kondisi belajar dan merencanakan jalannya pembelajaran dengan materi yang sesuai bagi siswa sehingga siswa memperoleh pengalaman belajar yang optimal. Sesuai dengan pengertian di atas, dalam kegiatan pembelajaran pasti ada kaitannya dengan belajar siswa.

Belajar adalah perubahan tingkah laku secara relatif permanen dan secara potensial terjadi sebagai hasil dari penguatan yang dilandasi dengan tujuan untuk mencapai tujuan tertentu (Herminarto Sofyan, 2004 : 23). Sedangkan menurut Erman Suherman (2003 : 237) belajar merupakan

pengembangan pengetahuan baru, ketrampilan dan sikap ketika seorang individu berinteraksi dengan informasi dan lingkungan.

Menurut Erman Suherman (2003 : 62) dalam pembelajaran ilmu gizi di sekolah, guru hendaknya memilih dan menggunakan strategi, pendekatan, metode, dan teknik yang banyak melibatkan siswa aktif dalam belajar. Sedangkan menurut Oemar Hamalik (2005 : 154) guru dengan sengaja menciptakan kondisi dan lingkungan yang menyediakan kesempatan belajar kepada para siswa untuk mencapai tujuan tertentu, dilakukan dengan cara tertentu, dan diharapkan memberikan hasil tertentu pula kepada siswa. Dengan demikian, pembelajaran ilmu gizi dapat diartikan sebagai suatu rangkaian kegiatan yang melibatkan guru dan siswa, dimana kegiatan guru ditunjukkan kepada siswa dalam menyampaikan pengetahuan dan ketrampilan serta membimbing dan melatih siswa agar belajar tentang ilmu gizi.

Ada beberapa standar kompetensi yang diajarkan di SMK. Standar kompetensi untuk pelajaran ilmu gizi terdapat pada Tabel 1.

Tabel 1. Standar Kompetensi Pelajaran Ilmu Gizi

| Standar Kompetensi | Kompetensi Dasar |
|--|---|
| Melakukan perencanaan hidangan harian untuk meningkatkan kesehatan | 3.1 Menjelaskan aturan makan atau diet 3.2 Mengidentifikasi kebutuhan gizi 3.3 Membuat rencana menu sesuai kebutuhan gizi 3.4 Menghitung kandungan gizi bahan makanan 3.5 Mengevaluasi menu dan makanan yang diolah |

4. Motivasi

a. Pengertian Motivasi

Individu mempunyai kondisi internal dimana kondisi internal tersebut sangat berperan dalam aktivitas dirinya sehari-hari. Salah satu kondisi internal tersebut adalah motivasi. Motivasi adalah dorongan dasar yang menggerakkan seorang bertindak laku. Dorongan ini berada pada diri seseorang yang menggerakkan untuk melakukan sesuatu yang sesuai dengan dorongan dalam dirinya. Perbuatan seseorang yang didasarkan atas motivasi tertentu mengandung tema sesuai dengan motivasi yang mendasarinya.

Motivasi juga dapat dikatakan sebagai perbedaan antara dapat melaksanakan dan mau melaksanakan. Motivasi lebih dekat pada mau melaksanakan tugas untuk mencapai tujuan. Motivasi merupakan kekuatan baik dari dalam maupun dari luar yang mendorong seseorang untuk mencapai tujuan tertentu yang telah ditetapkan sebelumnya.

Motivasi berasal dari bahasa latin "*movere*" yang berarti dorongan atau daya penggerak (Malayu Hasibuan, 2008:92). Motif diartikan sebagai daya upaya yang mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu. Motif dapat dikatakan sebagai daya penggerak dari dalam dan di dalam subyek untuk melakukan aktifitas-aktifitas tertentu demi mencapai suatu tujuan. Motif juga dapat diartikan sebagai suatu kondisi intern atau kesiapsiagaan. Berasal dari kata "motif" maka motivasi dapat diartikan sebagai penggerak yang telah menjadi aktif.

Beberapa pengertian mengenai motivasi diantaranya :

- a. Menurut John W.Santrock (2007 : 510) motivasi adalah proses yang memberi semangat, arah dan kegigihan perilaku. Artinya, perilaku yang termotivasi adalah perilaku yang penuh energi, terarah dan bertahan lama.
- b. Menurut Arif Budiman (2008 : 75) motivasi dapat dikatakan sebagai serangkaian usaha untuk menyediakan kondisi tertentu, sehingga seseorang mau dan ingin melakukan sesuatu. Bila ia tidak suka, maka akan berusaha mengelakkan atau meniadakan perasaan tidak suka tersebut.
- c. Michael J.Jucius menyebutkan motivasi sebagai kegiatan memberikan dorongan kepada seseorang atau diri sendiri untuk menganbil suatu tindakan yang dikehendaki.

Dari beberapa pengertian motivasi di atas dapat disimpulkan bahwa motivasi belajar adalah serangkaian usaha yang mendorong seseorang melakukan suatu tindakan belajar demi mencapai tujuan yang diinginkan.

b. Macam-macam Motivasi

Motivasi dibedakan menjadi dua macam, yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik.

1) Motivasi Intrinsik

Motivasi intrinsik menurut Muhibbin Syah (2005:136-137)

adalah hal dan keadaan yang berasal dari dalam diri siswa sendiri

yang dapat mendorongnya melakukan tindakan belajar. Motivasi intrinsik menurut Supardi dan Syaiful Anwar (2002:49) adalah kebutuhan dan keinginan yang ada dalam diri seseorang yang akan mempengaruhi pikirannya, yang selanjutnya akan mengarahkan perilaku orang tersebut. Menurut Sumadi Suryabrata (2006:73) motivasi intrinsik adalah motivasi yang berfungsinya tidak dirangsang dari luar, ada dari dalam diri individu sendiri. Menurut Syaiful Bahri Djamarah (2002:115) motivasi intrinsik adalah motif-motif yang menjadi aktif atau berfungsinya tidak perlu dirangsang dari luar, karena dalam setiap diri individu sudah ada dorongan untuk melakukan sesuatu. Menurut Hamzah B.Uno (2008-4) motivasi intrinsik adalah motivasi yang timbulnya tidak memerlukan rangsangan dari luar karena memang telah ada dalam diri individu sendiri. Menurut Sardiman A.M (2007-102) motivasi intrinsik adalah motif-motif yang menjadi aktif atau berfungsinya tidak perlu dirangsang dari luar, karena dalam diri setiap individu sudah ada dorongan untuk melakukan sesuatu.

Menurut beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa motivasi intrinsik adalah motif-motif yang menjadi aktif atau berfungsinya tidak perlu dirangsang dari luar, karena dalam individu sudah ada dorongan untuk melakukan sesuatu.

Seseorang yang termotivasi secara intrinsik dapat dilihat dari kegiatannya yang tekun dalam mengerjakan tugas-tugas belajar, karena merasa perlu dan ingin mencapai tujuan belajar yang sebenarnya yaitu menguasai apa yang sedang dipelajari.

Menurut Rahmawati Widyastuti (2007:17) motivasi intrinsik memiliki beberapa aspek, yaitu :

a) Minat

Menurut Muhibbin Syah (2005:151) minat adalah kecenderungan dan kegairahan yang tinggi atau keinginan yang besar terhadap sesuatu. Sedangkan Slameto (2003:57) mengatakan bahwa minat adalah kecenderungan yang tetap untuk memperhatikan dan mengenang beberapa kegiatan. Minat pada dasarnya adalah penerimaan akan suatu hubungan antara diri sendiri dengan sesuatu hal dari luar diri. Semakin hubungan tersebut, semakin besar minatnya.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa minat adalah kecenderungan dan kegairahan yang besar terhadap sesuatu untuk memperhatikan dan mengenang beberapa kegiatan.

Apabila seseorang mempunyai minat pada suatu obyek yang berkaitan dengan dirinya, maka ia akan senang dan mempunyai perhatian terhadap obyek tertentu. Perhatian

tersebut akan mendorong seseorang untuk mewujudkan keinginannya.

b) Bakat

Menurut Muhibbin Syah (2005:150) bakat adalah kemampuan potensial yang dimiliki seseorang untuk mencapai keberhasilan pada masa yang akan datang. Sedangkan Baharuddin (2007:58) mengatakan bahwa bakat adalah kemampuan untuk belajar.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa bakat adalah kemampuan potensial yang dimiliki untuk mencapai keberhasilan pada masa yang akan datang.

Bakat akan mempengaruhi tinggi rendahnya prestasi belajar bidang studi tertentu. Oleh karena itu hal yang tidak bijaksana apabila orang tua memaksakan kehendaknya agar anak menuruti kemauan orang tuanya.

c) Keinginan

Menurut Abu Ahmadi & Widodo Supriyono (2004:40) keinginan adalah fungsi jiwa untuk mencapai sesuatu dan merupakan kekuatan dari dalam. Berhasil atau tidaknya sesuatu perbuatan untuk mencapai suatu tujuan tergantung pada ada tidaknya kemauan pada seseorang. Dengan adanya kemauan yang kuat berarti seseorang telah memiliki modal untuk mencapai tujuan.

Menurut Abu Ahmadi & Widodo Supriyono (2004:40) proses kemauan sampai pada tindakan (perbuatan) itu melalui beberapa tingkat yaitu :

- (1) Motif (alasan atau pendorong)
- (2) Perjuangan motif
- (3) Keputusan

d) Kebutuhan

Menurut Sunaryo (2004:142) kebutuhan adalah kekurangan adanya sesuatu dan menuntut segera pemenuhannya agar terjadinya keseimbangan, kebutuhan juga merupakan dasar dari kegiatan bermotif.

Sunaryo (2004:142) membedakan kebutuhan menjadi dua macam yaitu :

(1) Kebutuhan primer

Kebutuhan primer adalah kebutuhan yang dinomorsatukan menyangkut kebutuhan makhluk hidup, kehidupan dan fungsi alat-alat tubuh manusia.

(2) Kebutuhan sekunder

Kebutuhan sekunder adalah kebutuhan nomor dua menyangkut kehidupan dalam masyarakat, tetapi menyangkut kebutuhan vital manusia dan fungsi kejiwaan.

Motivasi erat hubungannya dengan kebutuhan, motivasi yang timbul dari kebutuhan seseorang akan menjadi faktor pendorong bagi seseorang tersebut untuk mencapai tujuan.

e) Perasaan

Menurut Sumadi Suryabrata (2006:66) perasaan sebagai gejala psikis yang bersifat subyektif yang pada umumnya berhubungan dengan gejala-gejala mengenal dan dialami dalam kualitas senang atau tidak senang dalam berbagai taraf. Sedangkan Abu Ahmadi dan Widodo Supriyono (2004:38) mengatakan bahwa perasaan adalah suatu fungsi jiwa yang subyektif dalam merasakan senang dan tidak senang. Menurut Baharuddin (2007:135) perasaan adalah suatu keadaan jiwa akibat adanya peristiwa-peristiwa yang pada umumnya dari luar. Seangkan menurut Agus Sujanto (2006:75) perasaan ialah suatu pernyataan jiwa yang sedikit banyak bersifat subyektif untuk merasakan senang atau tidak senang dan yang bergantung kepada perangsang dan alat-alat indra.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa perasaan adalah suatu fungsi jiwa yang subyektif yang dimiliki untuk merasakan senang dan tidak senang bergantung kepada perangsang dan alat-alat indra.

Menurut W.S. Winkel (2004:212) antara minat dan perasaan senang terdapat hubungan timbal balik, sehingga tidak mengherankan kalau siswa yang tidak senang juga akan kurang berminat sebaliknya. Biasanya seseorang mengerjakan suatu pekerjaan dengan senang atau menarik bagi dirinya, maka hasilnya akan lebih memuaskan daripada dia mengerjakan yang tidak disenangi.

Perasaan ada kalanya berwujud senang atau tidak senang, simpati atau antipati, gembira atau sedih, dan lain-lain. Bagi seseorang, apa yang menyenangkan atau disukai tentu akan mendorong untuk mendekatinya atau mencapainya. Sedangkan yang tidak disukai tentu akan mendorongnya untuk menjauhi atau menghindarinya. Jadi gejala-gejala perasaan itu biasanya disertai dengan gejala-gejala jasmaniah. Seseorang dapat menginterpretasikan perasaan yang sedang dihayati orang lain hanya dengan mengamati bagaimana manifestasi pada tingkah laku jasmaniah.

2) Motivasi Ekstrinsik

Motivasi ekstrinsik menurut Muhibbin Syah (2005:136-137) adalah hal dan keadaan yang berasal dari luar individu siswa yang juga mendorongnya untuk melakukan kegiatan belajar. Motivasi ekstrinsik menurut Supardi dan Syaiful Anwar (2002:55) adalah kekuatan-kekuatan yang ada dalam individu yang dipengaruhi oleh

faktor ekstern. Sedangkan menurut Sumadi Surya Subrata (2006:72) motivasi ekstrinsik adalah motivasi yang berfungsi karena adanya perasaan dari luar. Menurut Syaiful Bahri Djamarah (2002:117) motivasi ekstrinsik adalah motif-motif yang aktif dan berfungsi karena adanya perangsang dari luar. Sedangkan menurut Hamzah B.Uno (2008:4) motivasi ekstrinsik adalah motivasi yang timbul karena adanya rangsangan dari luar individu.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa motivasi ekstrinsik adalah jhal dan keadaan yang berfungsinya karena adanya perangsang dari luar individu.

Seorang siswa yang mempunyai motivasi kuat akan melakukan suatu kegiatan dengan semangat dan perasaan senang. Adanya motivasi yang baik dalam belajar akan menunjukkan hasil yang baik. Dengan kata lain bahwa dengan adanya motivasi, maka seseorang yang belajar itu akan dapat melahirkan prestasi yang baik. Intensitas motivasi seorang siswa akan sangat menentukan tingkat prestasi belajarnya.

Menurut Rahmawati Widyastuti (2007:23) rangsangan dari luar individu dapat diperoleh dari :

a) Orang tua

Menurut Sulistyio Herawati (1990:27) orang tua adalah komponen keluarga yang terdiri dari ayah dan ibu, dan merupakan hasil dari sebuah ikatan perkawinan sah yang dapat

membentuk sebuah keluarga. Orang tua merupakan orang lebih tua atau dituakan atau orang yang telah melahirkan kita, yaitu ibu dan bapak (<http://duniapsikologi.com/2008/11/27/fungsi-orang-tua/>).

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa orang tua adalah orang yang lebih tua yang terdiri dari ayah dan ibu, dan merupakan hasil dari sebuah ikatan perkawinan sah yang dapat membentuk sebuah keluarga.

Didalam beberapa studi telah dibuktikan bahwa orang tua memiliki peranan yang sangat besar terhadap berbagai aspek kehidupan anaknya. Orang tua sedemikian keadaannya baik dari sikap maupun perilakunya turut mempengaruhi dan membentuk sikap anaknya.

Para siswa pada umumnya mudah terkena pengaruh, baik dari keluarga maupun dari luar. Pengaruh-pengaruh tersebut menentukan sikap dan tingkah laku mereka agar dapat melakukan hal-hal yang positif maka peranan sangatlah penting.

b) Teman sebaya

Didalam pertumbuhan seorang anak menjadi remaja, secara tidak langsung pasti membutuhkan seorang teman (orang lain) dalam perkembangannya dan orang lain yang bertanggung jawab adalah orang tua dan diri sendiri.

Dorothy Roger yang dikutip oleh Sulisty Herawati (1990:29) mengatakan bahwa teman sebaya adalah kelompok yang terdiri dari anak-anak yang mempunyai umur relatif sama dengan cita-cita yang sama pula.

S.T. Vembrianto (1993:54) pendapatnya : “Kelompok teman sebaya adalah kelompok yang terdiri atas sejumlah individu yang sama, yang merupakan persamaan-persamaan dalam berbagai aspeknya. Terutama usia dan status sosial, sedangkan unsur pokok dalam kelompok teman sebaya adalah kelompok primer yang berhubungan antar anggota intim”. Teman mempunyai pengaruh sangat besar dan lebih cepat masuk jiwa siswa. Sebaiknya siswa dapat memilih teman yang baik sehingga akan memberikan pengaruh-pengaruh yang positif baginya.

c) Lingkungan

Lingkungan sekitar sangat besar pengaruhnya terhadap perkembangan pribadi siswa, sebab dalam kehidupan sehari-hari siswa akan lebih banyak bergaul dengan lingkungan dimana siswa itu berada.

Lingkungan ialah meliputi semua kondisi-kondisi dalam dunia ini yang dalam cara-cara tertentu mempengaruhi tingkah laku kita, pertumbuhan dan perkembangan (Dalyono, 2005).

Menurut Dalyono (2005:133) lingkungan itu dapat menjadi 3 bagian sebagai berikut :

- (1) Lingkungan alam atau luar (*external or physical environtmen*)
- (2) Lingkungan dalam (*internal environment*)
- (3) Lingkungan social atau masyarakat (*social environment*)

Lingkungan sangat besar artinya bagi setiap pertumbuhan fisik. Klasifikasi tingkah laku manusia dapat diadakan, terdiri atas empat macam, yaitu :

- (1) *Insting*, aktifitas yang hanya menuruti kodrat dan tidak melalui belajar.
- (2) *Habits*, kebiasaan yang dihasilkan dari latihan atau aktifitas yang berulang-ulang.
- (3) *Native behavior*, tingkah laku pembawaan, mengikuti mekanisme hereditas.
- (4) *Acquired behavior*, tingkah laku yang didapat sebagai hasil belajar.

Motivasi belajar juga sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor di luar diri siswa, baik faktor fisik maupun sosial-psikologis yang berada pada lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat.

Keluarga merupakan lingkungan pertama dan utama dalam pendidikan, memberikan landasan dasar bagi proses belajar pada lingkungan sekolah dan masyarakat. Faktor-faktor fisik dan sosial

psikologis yang ada dalam keluarga sangat berpengaruh terhadap perkembangan anak.

Sekolah merupakan faktor yang turut mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak terutama untuk kecerdasannya. Sekolah sangat berperan dalam meningkatkan pola pikir anak, karena di sekolah mereka dapat belajar bermacam-macam ilmu pengetahuan. Tinggi rendahnya pendidikan dan jenis sekolahnya turut menentukan pola pikir serta kepribadian anak.

Lingkungan masyarakat dimana siswa atau individu berada juga berpengaruh terhadap semangat dan aktivitas belajarnya. Lingkungan masyarakat dimana warganya memiliki latar belakang pendidikan yang cukup, terdapat lembaga-lembaga pendidikan dan sumber-sumber belajar di dalamnya akan memberikan pengaruh yang positif terhadap semangat dan perkembangan belajar generasi berikutnya.

c. Fungsi Motivasi

Setiap perbuatan selalu didorong oleh motivasi. Belajar misalnya dipengaruhi oleh motivasi dari individu untuk mendapatkan nilai yang baik. Motivasi diperlukan agar individu dapat mencapai tujuan belajar, yaitu sukses dalam belajar. Adapun yang menjadi fungsi motivasi menurut Ngalim Purwanto (1990) dapat diringkas sebagai berikut :

- 1) Pendorong manusia untuk berbuat/bertindak, jadi sebagai penggerak/motor yang memberikan energi kepada seseorang untuk melakukan suatu perbuatan.
- 2) Menentukan arah perbuatan, yaitu ke arah tujuan yang hendak dicapai.
- 3) Menyeleksi perbuatan, menentukan perbuatan-perbuatan mana yang harus dilakukan guna mencapai tujuan itu dengan mengesampingkan perbuatan yang tidak bermanfaat bagi tujuan itu.

Sedangkan menurut Hanna Djumhana Bastaman adalah buku Singgih D. Gunarso (1989:116) fungsi-fungsi motivasi dalam hubungannya dengan perilaku pada umumnya dan tindakan siswa pada khususnya :

- a. Motivasi merupakan sarana untuk memahami perilaku dan tindakan seseorang.
- b. Motivasi berfungsi sebagai pengaruh perilaku.
- c. Dengan mengetahui motivasi, kita dapat memperkirakan atau membuat semacam ramalan tentang apa yang akan dilakukan dalam keadaan tertentu.
- d. Perilaku dan tindakan seseorang akan lebih intensif bila dilandasi oleh motivasi yang kuat.

Ada beberapa strategi yang bisa digunakan oleh guru untuk menumbuhkan motivasi belajar siswa, sebagai berikut :

a. Menjelaskan tujuan belajar ke peserta didik

Pada permulaan belajar mengajar seharusnya terlebih dahulu seorang guru menjelaskan mengenai tujuan khusus yang akan dicapainya kepada siswa. Makin jelas tujuan maka makin besar pula motivasi dalam belajar.

b. Hadiah

Berikan hadiah untuk siswa yang berprestasi. Hal ini akan memacu semangat mereka untuk bias belajar lebih giat lagi. Di samping itu, siswa yang belum berprestasi akan termotivasi untuk bias mengejar siswa yang berprestasi.

c. Saingan/kompetisi

Guru berusaha mengadakan persaingan di antara siswanya untuk meningkatkan prestasi belajarnya, berusaha memperbaiki hasil prestasi yang telah dicapai sebelumnya.

d. Pujian

Sudah sepantasnya siswa yang berprestasi untuk diberikan penghargaan atau pujian. Tentunya pujian yang bersifat membangun.

e. Hukuman

Hukuman diberikan kepada siswa yang berbuat kesalahan saat proses belajar mengajar. Hukuman ini diberikan dengan harapan agar siswa

tersebut mau mengubah diri dan berusaha memacu motivasi belajarnya.

- f. Membangkitkan dorongan kepada anak didik untuk belajar
Strateginya adalah dengan memberikan perhatian maksimal ke peserta didik.
- g. Membentuk kebiasaan belajar yang baik.
- h. Membantu kesulitan belajar anak didik secara individual maupun kelompok
- i. Menggunakan metode yang bervariasi
- j. Menggunakan media yang baik dan sesuai dengan tujuan pembelajaran.

Rochman Nata Widjaya dan Moein Musa (1992 : 57) mengatakan bahwa peran motivasi antara lain :

- a. Menentukan hal-hal yang dijadikan penguat belajar
- b. Memperluas tujuan belajar yang dicapai
- c. Menentukan ragam kendali terhadap rangsangan belajar
- d. Menentukan ketekunan belajar

Motivasi tersebut perlu dimiliki oleh para siswa dan guru untuk memperlancar pembelajaran. Kaitannya dengan pembelajaran motivasi merupakan faktor yang sangat besar pengaruhnya pada proses belajar siswa tanpa adanya motivasi, maka proses belajar siswa akan sukar berjalan secara lancar. Dalam konsep pembelajaran, motivasi berarti seni mendorong peserta didik untuk terdorong melakukan kegiatan belajar

sehingga tujuan pembelajaran tercapai. Motivasi adalah syarat mutlak dalam belajar, hal ini berarti dalam proses pembelajaran. Adakalanya guru membangkitkan dorongan, desire, incentive, atau memotivasi murid untuk aktif ambil bagian dalam kegiatan belajar (Rasyad, 2003:92). Upaya menggerakkan, mengarahkan, dan mendorong kegiatan murid untuk belajar dengan penuh semangat dan vitalitas yang tinggi dinamakan memberi motivasi. Banyak bakat anak tidak berkembang hal ini menurut Purwanto (2002:61) dikarenakan tidak diperolehnya motivasi yang tepat. Jika seseorang mendapat motivasi yang tepat, maka lepaslah tenaga yang luar biasa, sehingga tercapai hasil-hasil yang semula tidak terduga. Dalam proses pembelajaran para guru perlu mendesain motivasi yang tepat terhadap anak didik agar para anak didik itu belajar atau mengeluarkan potensi belajarnya dengan baik memperoleh hasil yang maksimal.

Menurut Ngalim Purwanto (2002 : 102) berhasil baik atau tidaknya belajar itu tergantung kepada beberapa faktor.

- a) Faktor yang ada pada diri individu itu sendiri yang disebut faktor individual, yang termasuk faktor individual adalah faktor kematangan, kecerdasan, latihan, motivasi, dan faktor pribadi.
- b) Faktor yang ada di luar individu yang disebut faktor sosial, yang termasuk faktor sosial adalah faktor keluarga, guru dan cara mengajarnya, alat yang dipergunakan dalam kegiatan pembelajaran di sekolah, lingkungan, dan kesempatan yang tersedia.

Sedangkan menurut Muhibbin Syah (1999 : 132) salah satu faktor yang mempengaruhi belajar siswa adalah faktor psikologis, yaitu tingkat kecerdasan, sikap siswa, bakat siswa, minat dan motivasi siswa. Faktor psikologis dapat memberikan landasan dan kemudahan dalam upaya mencapai tujuan belajar secara optimal. Motivasi merupakan salah satu faktor psikologis yang mempengaruhi belajar siswa. Slavin (1991 : 318) menjelaskan *"Motivation is one of the most important prerequisites for learning"*, sehingga motivasi merupakan modal yang sangat penting untuk belajar. Tanpa ada motivasi, proses belajar akan kurang berhasil. Dengan demikian motivasi merupakan hal yang penting karena memiliki pengaruh dalam upaya peningkatan proses dan hasil pembelajaran yang diselenggarakan . Oleh karena itu, motivasi harus selalu dijaga dan ditingkatkan.

Menurut Anita E. Woolfolk (2004 : 350) *"Motivation is usually defined as an internal state that arouses, directs and maintains behavior"* yang artinya motivasi sebagai keadaan internal yang menggerakkan, mengatur, dan memelihara perilaku. Kleinginna & Kleinginna yang dikutip dalam [http://chiron valdosta.edu/](http://chiron.valdosta.edu/) menjelaskan bahwa *"Motivation is an internal state or condition (sometimes described as a need, desire or want) that serves to activate or energize behavior and give it direction"*. Menurut Oemar Hamalik (2004 : 173-174) motivasi mengandung 3 unsur yang saling berkaitan dengan sebagai berikut : (1) motivasi dimulai dari adanya perubahan

energi dalam pribadi; (2) motivasi ditandai dengan timbulnya perasaan; (3) motivasi ditandai oleh reaksi-reaksi untuk mencapai tujuan. Sesuai dengan berbagai definisi di atas pengertian motivasi adalah suatu kondisi psikologi manusia yang mendorong untuk memenuhi kebutuhan untuk mencapai tujuan.

Menurut Sardiman (1988 : 39), seseorang akan berhasil dalam belajar, kalau pada dirinya sendiri ada keinginan untuk belajar. Keinginan atau dorongan untuk belajar inilah yang disebut dengan motivasi. Menurut WS. Winkel (1996 : 150) motivasi belajar adalah keseluruhan daya penggerak psikis di dalam diri siswa yang menimbulkan kegiatan belajar, menjamin kelangsungan kegiatan belajar dan memberikan arah pada kegiatan belajar itu demi mencapai suatu tujuan.

Menurut Sardiman (1988 : 91-93), ada beberapa bentuk dan cara untuk menumbuhkan motivasi dalam kegiatan belajar di sekolah, yaitu:

1. Memberi angka;
2. Pemberian hadiah;
3. Adanya saingan/kompetisi;
4. Mengetahui hasil;
5. Memberi ulangan;
6. Pemberian pujian;

7. Pemberian hukuman;
8. Tujuan yang diakui.

Sedangkan menurut Dedi Supriyadi (2005 : 87-88), dalam proses pembelajaran ada beberapa cara untuk memotivasi siswa. Pertama, jangan segan-segan memberikan pujian kepada siswa yang melakukan sesuatu dengan baik. Kedua, kurangilah kecaman atau kritik yang dapat mematikan motivasi siswa. Ketiga, ciptakan persaingan sehat di antara siswa. Keempat, ciptakan kerjasama antara siswa, misalnya dalam belajar kelompok siswa yang pandai disatukan dengan siswa kurang pandai. Kelima, memberikan umpan balik kepada siswa atas hasil belajarnya.

Menurut Dedi Supriyadi (2005 : 86), motivasi belajar siswa dapat diamati dari beberapa indikator, pertama ketekunan dalam belajar. Kedua, keseringan belajar. Ketiga, komitmennya dalam memenuhi tugas-tugas sekolah. Keempat, frekuensi kehadirannya di sekolah.

Menurut pendapat beberapa ahli ciri-ciri motivasi belajar dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Ciri-ciri Motivasi Belajar Menurut Pendapat Para Ahli

| No | Indikator | Pustaka | | | | | | Jml |
|-----|---|----------|-------|---------|---------|--------|---------|-----|
| | | Sardiman | Utami | Plotnik | Hidayat | Suwito | Walgito | |
| 1. | Tekun menghadapi tugas | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | 6 |
| 2. | Ulet menghadapi kesulitan | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | - | - | 4 |
| 3. | Tidak memerlukan dorongan dari luar untuk berprestasi | - | ✓ | - | - | - | - | 1 |
| 4. | Ingin mendalami lebih jauh materi yang dipelajari | - | ✓ | - | - | - | - | 1 |
| 5. | Selalu berusaha berprestasi sebaik mungkin | - | ✓ | - | ✓ | ✓ | ✓ | 4 |
| 6. | Menunjukkan minat terhadap bermacam-macam masalah | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | - | 5 |
| 7. | Senang dan rajin belajar | - | ✓ | ✓ | - | - | - | 2 |
| 8. | Senang mencari dan memecahkan masalah soal-soal | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | - | - | 4 |
| 9. | Lebih senang bekerja mandiri | ✓ | - | - | - | - | - | 1 |
| 10. | Cepat bosan pada tugas rutin | ✓ | ✓ | - | - | - | - | 2 |
| 11. | Dapat mempertanggungjawabkan pendapatnya | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | - | ✓ | 5 |
| 12. | Tidak mudah melepaskan hal yang diyakini | ✓ | ✓ | - | - | - | - | 2 |
| 13. | Terdorong berbuat atau melaksanakan sesuatu kegiatan | - | - | ✓ | - | - | ✓ | 2 |
| 14. | Langsung mengarahkan energi anda untuk mencapai suatu tujuan tertentu | - | - | ✓ | - | - | - | 1 |
| 15. | Mempunyai intensitas perasaan-perasaan yang berbeda tentang | - | - | ✓ | - | - | - | 1 |

| | | | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|---|---|---|---|
| | pencapaian tujuan tertentu | | | | | | | |
| 16. | Tertarik pada guru, artinya tidak membenci atau bersikap acuh tak acuh kepada guru | - | - | - | - | ✓ | - | 1 |
| 17. | Tertarik pada mata pelajaran yang diajarkan | - | - | - | - | ✓ | - | 1 |
| 18. | Ingin identitas diri diakui oleh orang lain | - | - | - | - | ✓ | - | 1 |
| 19. | Tindakan dan kebiasaannya serta moralnya selalu dalam kontrol diri | - | - | - | - | ✓ | - | 1 |

Berdasarkan beberapa pengertian di atas dalam penelitian ini motivasi belajar siswa dapat dilihat dari :

- a) Tekun dalam menghadapi tugas,
- b) Ulet dalam menghadapi kesulitan,
- c) Menunjukkan minat terhadap bermacam-macam masalah,
- d) Adanya dorongan untuk berprestasi,
- e) Senang mencari dan memecahkan masalah soal-soal,
- f) Dapat mempertanggungjawabkan pendapat-pendapatnya.
- g) Lebih senang belajar mandiri
- h) Cepat bosan pada tugas rutin
- i) Tidak mudah melepaskan hal yang diyakini
- j) Tidak memerlukan dorongan dari luar untuk berprestasi
- k) Ingin mendalami lebih jauh materi yang dipelajari
- l) Selalu berusaha berprestasi sebaik mungkin
- m) Menunjukkan minat terhadap bermacam-macam masalah
- n) Senang dan rajin belajar

Untuk mengukur motivasi belajar ilmu gizi siswa dalam penelitian ini digunakan skala motivasi belajar ilmu gizi. Menurut Sudjana (2002 : 77) skala adalah alat untuk mengukur nilai, sikap, minat dan perhatian, dan lain-lain yang disusun dalam bentuk pernyataan untuk dinilai oleh responden.

5. Tutor Sebaya

Metode ini dilakukan dengan cara memberdayakan kemampuan siswa yang memiliki daya serap yang tinggi, siswa tersebut mengajarkan materi/latihan kepada teman-temannya yang belum paham. Metode ini banyak sekali manfaatnya baik dari sisi siswa yang berperan sebagai tutor maupun bagi siswa yang diajarkan. Peran guru adalah mengawasi kelancaran pelaksanaan metode ini dengan memberi pengarahan dan lain-lain

Menurut Cece Wijaya yang dikutip oleh Erman Suherman (2003 : 276) keberhasilan suatu pembelajaran tidak disebabkan oleh satu macam sumber daya, tetapi disebabkan oleh perpaduan antara berbagai sumber-sumber daya. Kesempatan belajar makin terbuka melalui berbagai sumber dan media. Siswa-siswa masa kini dapat belajar dari berbagai macam sumber seperti surat kabar, tv, teman, dan lain-lain.

Menurut Hasunarko seperti yang dikutip oleh Erman Suherman (2003 : 276), sumber belajar tidak harus selalu guru. Guru hanya merupakan salah satu di antara berbagai sumber belajar dan media belajar. Sumber belajar dapat orang lain yang bukan guru, melainkan teman dari kelas yang lebih tinggi, atau teman sekelas. Sumber belajar bukan guru dan berasal dari orang yang lebih pandai disebut tutor. Ada dua macam tutor, yaitu tutor sebaya dan tutor kakak. Tutor sebaya adalah teman sebaya yang lebih pandai, dan tutor kakak adalah tutor dari kelas yang lebih tinggi.

Tutor sebaya dikenal dengan pembelajaran teman sebaya atau antar peserta didik, hal ini bisa terjadi ketika peserta didik yang lebih mampu menyelesaikan pekerjaannya sendiri dan kemudian membantu peserta didik lain yang kurang mampu. Alternatifnya, waktu khusus tiap harinya harus dialokasikan agar peserta didik saling membantu dalam belajar baik satu-satu atau dalam kelompok kecil.

Menurut Dedi Supriyadi (1985 : 36), tutor sebaya adalah seorang atau beberapa orang siswa yang ditunjuk dan ditugaskan untuk membantu siswa yang mengalami kesulitan belajar. Tutor tersebut diambil dari kelompok yang prestasinya lebih tinggi. Bantuan belajar oleh teman sebaya dapat menghilangkan kecanggungan. Bahasa teman lebih mudah dipahami.

Menurut Dinkmeyer, seperti yang dikutip oleh Erman Suherman (2003 : 277), tugas sebagai tutor merupakan kegiatan yang kaya akan pengalaman yang justru sebenarnya merupakan kebutuhan anak itu sendiri. Dalam persiapan ini mereka berusaha mendapatkan hubungan dan pergaulan baru yang mantab dengan teman sebaya, mencari perannya sendiri, mengembangkan kecakapan intelektual dan konsep-konsep yang penting, mendapatkan tingkah laku yang bertanggung jawab secara sosial. Banyak keuntungan baik untuk tutor maupun siswa pada tutor sebaya diantaranya : meningkatkan kemampuan akademik, meningkatkan kemampuan bersosialisasi, meningkatkan hubungan antar teman sebaya (<http://newali.apple.com/>). Menurut Light & Littleton yang dikutip dalam

www.k8accesscenter.org/ interaksi antar teman sebaya mempunyai pengaruh kuat pada akademik dan prestasi. Johnson & Johnson yang dikutip Anita E. Woolfolk (2004 : 380), mengatakan bahwa dari hubungan antar perseorangan yang terjadi di dalam kelas, teman sebaya merupakan hubungan yang paling berpengaruh dalam motivasi untuk belajar.

Tutor Sebaya merupakan salah satu strategi pembelajaran untuk membantu memenuhi kebutuhan peserta didik. Ini merupakan pendekatan kooperatif bukan kompetitif. Rasa saling menghargai dan mengerti dibina di antara peserta didik yang bekerja bersama.

Tutor Sebaya akan merasa bangga atas perannya dan juga belajar dari pengalamannya. Hal ini membantu memperkuat apa yang telah dipelajari dan diperolehnya atas tanggung jawab yang dibebankan kepadanya. Ketika mereka belajar dengan tutor sebaya, peserta didik juga mengembangkan kemampuan yang lebih baik untuk mendengarkan, berkonsentrasi, dan memahami apa yang dipelajari dengan cara yang bermakna. Penjelasan Tutor Sebaya kepada temannya lebih memungkinkan berhasil dibandingkan guru. Peserta didik melihat masalah dengan cara yang berbeda dibandingkan orang dewasa dan mereka menggunakan bahasa yang lebih akrab.

Seorang tutor hendaknya memiliki kriteria : (1) memiliki kemampuan akademik diatas rata-rata siswa satu kelas; (2) mampu menjalin kerja sama dengan sesama siswa; (3) memiliki motivasi yang tinggi untuk meraih prestasi akademik yang baik; (4) bersikap rendah hati dan bertanggung

jawab. Selain itu, seorang tutor memiliki tugas dan tanggung jawab sebagai berikut: (1) memberikan tutorial kepada anggota dalam kelompoknya dan membantu teman yang kesulitan dalam belajar; (2) menyampaikan permasalahan kepada guru apabila ada materi yang belum dikuasai (<http://sawali.info/>).

Langkah-langkah dalam pembelajaran tutor sebaya terdiri dari : (1) guru memilih siswa yang memiliki nilai akademik tinggi; (2) siswa yang terpilih diberi pelatihan oleh guru; (3) guru membentuk kelompok; (4) siswa diberi soal-soal dan materi kemudian dibahas bersama dengan tutor sebaya; (5) diadakan tes untuk mengetahui tingkat pemahaman siswa. Sedangkan tahapan-tahapan dalam pembelajaran dengan bantuan tutor sebaya yang diungkapkan oleh Donald P. Kauchak dan Paul D. Eggen (1989 : 388) terdiri dari dua tahap yaitu tahap persiapan yang terdiri dari tiga langkah dan tahap implementasi yang terdiri dari empat langkah.

a. Persiapan

- 1) Menyiapkan materi yang akan diajarkan, Siswa yang menjadi tutor memusatkan pada permasalahan pada materi pengajaran, menolong siswa lain yang kurang mampu dan menyediakan umpan balik serta bantuan dalam kelompoknya.
- 2) Penugasan beberapa siswa yang cukup mampu dalam pembelajaran ilmu gizi dikelas sebagai tutor pada kelompoknya masing-masing.

- 3) Mengajarkan kepada siswa bagaimana menjalankan perannya sebagai tutor.

b. Implementasi

- 1) Presentasi, pada tahap ini guru menyampaikan materi pembelajaran secara garis besar saja. Kegiatan ini bertujuan untuk mempersiapkan kondisi siswa dalam mengikuti pembelajaran.
- 2) Pembentukan kelompok, dalam setiap kelompok terdapat satu tutor, dimana tugas tutor adalah mengajarkan dan memberikan bantuan kepada teman yang kurang pandai. Diharapkan dengan adanya tutor sebaya dalam kelompoknya, siswa kurang pandai dapat memahami materi dengan mudah.
- 3) Mengamati kemajuan atau perkembangan, guru berkeliling disekitar ruang untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan dan memastikan bahwa pengajaran sedang berjalan dengan lancar.
- 4) Evaluasi pengajaran, terhadap pembelajaran yang dilakukan dengan tutor sebaya.

Dalam penelitian ini, pembelajaran tutor sebaya dilaksanakan sebagai berikut :

- 1) Guru menyiapkan materi pembelajaran yang akan diajarkan.
- 2) Guru menentukan dan memilih siswa untuk dijadikan tutor.
- 3) Guru mengajarkan kepada siswa bagaimana menjalankan perannya sebagai tutor.

- 4) Presentasi kelas yang dilakukan oleh guru.
- 5) Membentuk kelompok, dalam setiap kelompok terdapat satu tutor, dimana tugas tutor adalah mengajarkan dan memberikan bantuan kepada teman yang kurang pandai.
- 6) Guru memantau kemajuan dengan berkeliling di dalam kelas untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan yang tidak dapat di jawab oleh tutor dan memastikan bahwa proses pembelajaran berjalan dengan lancar.
- 7) Guru memberikan tes, untuk mengetahui tingkat pemahaman siswa.

Dalam penggunaan metode pembelajaran tentunya memiliki kelebihan dan kekurangan, seperti halnya tutor sebaya. Uraian di atas adalah beberapa kelebihan dari metode tutor sebaya, sementara kekurangan metode ini antara lain:

- 1) Tidak semua siswa dapat menjelaskan kepada temannya.
- 2) Tidak semua siswa dapat menjawab pertanyaan temannya.

B. Hipotesis Tindakan

Hipotesis tindakan dalam penelitian ini adalah melalui tahapan pembelajaran dengan tutor sebaya yaitu menyiapkan materi, penugasan tutor, presentasi kelas oleh guru, belajar kelompok dengan bantuan tutor sebaya, dan tes dapat meningkatkan motivasi belajar ilmu gizi siswa jurusan Boga SMK N 3 Wonosari.

C. PENELITIAN YANG RELEVAN

Tinjauan pustaka ini dimaksudkan untuk mengkaji hasil penelitian yang relevan dengan penelitian penulis, yaitu:

Penelitian yang dilakukan oleh Ana Wiji Lestari dengan judul “*Upaya Peningkatan Motivasi Belajar Matematika Siswa Melalui Model Pembelajaran Kooperatif Tipe TGT (Teams-Games-Tournaments) Di SMA N 6 Yogyakarta*”. Kesimpulan dari penelitiannya adalah metode TGT dapat meningkatkan motivasi belajar matematika siswa. Pada siklus 1 motivasi belajar matematika siswa 68,49%. Sedang pada siklus 2 motivasi belajar matematika siswa meningkat menjadi 73,42%.

Penelitian yang dilakukan oleh Siti Muslimah dengan judul “*Upaya Motivasi Belajar Dan Kemampuan Komunikasi Matematika Siswa Kelas XIII MTS Wahid Hasyim Sleman Melalui Model Pembelajaran Kooperatif Tipe STAD*”. Kesimpulan dari penelitiannya adalah metode STAD dapat meningkatkan motivasi belajar matematika siswa. Pada siklus 1 motivasi belajar matematika siswa 40,74%. Sedang pada siklus 2 motivasi belajar matematika siswa meningkat menjadi 62,96 %.

Penelitian yang dilakukan oleh Lenny Puspita Dewi dengan judul “*Upaya Motivasi Belajar Matematika Siswa Kelas X SMA N 2 Wates Melalui Pelaksanaan Team Teaching*”. Kesimpulan dari penelitiannya adalah metode pelaksanaan team teaching dapat meningkatkan motivasi belajar matematika siswa kelas X SMA N 2 Wates. Pada siklus 1 motivasi belajar matematika

siswa 74,41 % dengan kategori sedang dan pada siklus 2 motivasi belajar matematika siswa meningkat menjadi 87,28 % dengan kategori tinggi.

Berdasarkan penelitian-penelitian tersebut di atas, mendorong peneliti menerapkan model pembelajaran tutor sebaya untuk meningkatkan motivasi belajar pada mata pelajaran ilmu gizi khususnya siswa kelas XI di SMK N 3 Wonosari.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK) yang dilakukan secara kolaborasi antara dua guru ilmu gizi dan peneliti siswa kelas XI jurusan boga SMK N 3 Wonosari. Peneliti bersama kedua guru mencoba mengatasi masalah yang terjadi di kelas yakni kurangnya motivasi belajar ilmu gizi siswa dengan melakukan perbaikan terhadap pelaksanaan pembelajaran ilmu gizi, dengan jalan menerapkan pembelajaran ilmu gizi dengan bantuan tutor sebaya. Diharapkan motivasi belajar ilmu gizi siswa dapat meningkat.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di kelas XI Jurusan Boga SMK N 3 Wonosari pada bulan November 2010 – Agustus 2012.

C. Subyek Penelitian

Partisipan dalam penelitian tindakan kelas ini adalah dua guru dan seluruh siswa kelas XI jurusan boga SMK N 3 Wonosari.

D. *Setting* Penelitian

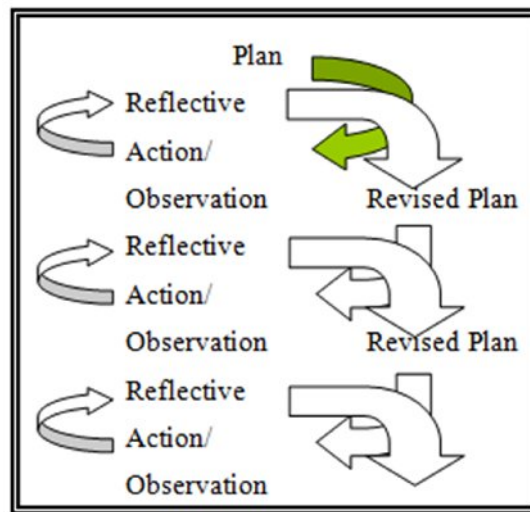
Penelitian menggunakan *setting* kelas di mana data diperoleh pada saat proses pembelajaran berlangsung di dalam kelas.

E. Desain Penelitian

Desain penelitian menurut Mc Millan dan Ibnu Hadjar (1999:102) adalah rencana dan struktur penyelidikan yang digunakan untuk memperoleh bukti-bukti empiris dalam menjawab pertanyaan penelitian. Desain penelitian ini mengacu pada proses pelaksanaan penelitian yang dikemukakan oleh Kemmis dan Taggart yang dikutip oleh Suwarsih Madya (1994:25) yang meliputi menyusun perencanaan tindakan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi untuk merancang tindakan pada siklus selanjutnya.

Menurut uharsimi Arikunto (2008 : 23), Pada penelitian tindakan kelas (PTK) menggunakan 2 siklus. Penelitian ini merujuk dari apa yang disyaratkan untuk penelitian tindakan kelas yaitu penelitian dilakukan sekurang-kurangnya dalam dua siklus tindakan yang berurutan. Pada penelitian tindakan kelas (PTK) menggunakan 2 siklus namun jika belum memenuhi kriteria keberhasilan maka diperlukan 1 siklus lagi sampai terpenuhi kriteria keberhasilan tersebut. Hal ini bertujuan agar terjadi adanya perbaikan pada siklus kedua. Informasi dari siklus terdahulu sangat menentukan bentuk siklus berikutnya, oleh karena itu siklus kedua, ketiga dan seterusnya tidak dapat dirancang sebelum siklus pertama terjadi. Hasil refleksi pada siklus terdahulu, digunakan sebagai acuan dalam menyusun siklus-siklus selanjutnya. Dari hal ini dapat disimpulkan bahwa siklus kedua dan seterusnya merupakan perbaikan dari siklus pertama.

Pada setiap pelaksanaan penelitian, desain sangat dibutuhkan agar penelitian tetap berada pada apa yang direncanakan dan lebih matang. Berikut adalah desain penelitian yang akan digunakan pada penelitian ini.



Gambar 1. Spiral Penelitian Tindakan Kelas

Sumber : (www.forumsejawat.wordpress.com : 10Februari2011 : 05.53)

Setelah susunan perencanaan yang baik dan sesuai dengan keadaan lapangan, maka tindakan yang terencana dan sistematis dapat diberikan kepada subyek yang diteliti. Pada akhir tindakan dalam setiap siklus selalu dievaluasi guna melihat hasil tindakan, apakah tujuan dan permasalahan penelitian telah dapat dicapai atau belum. Peneliti akan melakukan tindakan monitoring disertai dengan faktor-faktor penyebabnya. Atas dasar hasil monitoring tersebut, peneliti dapat menggunakannya sebagai bahan perbaikan yang dapat diterapkan pada langkah tindakan kedua dan seterusnya sampai diperoleh informasi atau kesimpulan tentang apakah permasalahan yang telah dirumuskan dapat dipecahkan.

Beberapa ahli mengemukakan model penelitian tindakan kelas dengan bagan yang berbeda. Namun, secara garis besar terdapat empat tahapan yang lazim dilalui, yaitu perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Keempat langkah penting tersebut yang diterapkan dalam penelitian ini dapat diuraikan secara singkat sebagai berikut :

1. Perencanaan

Menurut Suhardjono (2008:75) perencanaan dilakukan dengan cara menyusun rancangan tindakan yang menjelaskan tentang apa, mengapa, kapan, dimana, oleh siapa dan bagaimana tindakan tersebut akan dilaksanakan. Pada tahap perencanaan penelitian menentukan fokus peristiwa yang perlu mendapatkan perhatian khusus untuk diamati, kemudian membuat sebuah instrumen pengamatan untuk merekam fakta yang terjadi selama tindakan dilaksanakan. Secara rinci, pada tahapan perencanaan terdiri dari kegiatan sebagai berikut :

- a. Mengidentifikasi dan menganalisa masalah. Pada penelitian ini masalah yang terjadi di lapangan adalah masih rendahnya motivasi belajar siswa dalam mempelajari ilmu gizi.
- b. Menetapkan alasan mengapa penelitian yang akan dilakukan menjadi latar belakang PTK.
- c. Merumuskan masalah secara jelas.
- d. Menetapkan cara yang akan dilakukan untuk menemukan jawaban.
Cara yang akan dilakukan untuk meningkatkan motivasi belajar ilmu gizi siswa adalah dengan menggunakan metode tutor sebaya.

- e. Menentukan cara untuk mencari jawaban dari pertanyaan penelitian, hal ini dilakukan dengan cara menjabarkan indikator-indikator keberhasilan serta menyusun instrumen yang akan digunakan dalam penelitian.

2. Tindakan/pelaksanaan

Tahapan kedua dari PTK adalah pelaksanaan. Pelaksanaan adalah tindakan yang merupakan implementasi atau penerapan isi rancangan, yaitu mengenai tindakan di kelas (Suharsimi, 2008:18). Pelaksanaan dilaksanakan oleh peneliti untuk memperbaiki masalah. Selama melaksanakan tindakan, peneliti sebagai pelaksana intervensi tindakan mengacu pada apa yang telah dirumuskan pada tahap perencanaan. Untuk mengurangi kemungkinan terjadinya kelemahan dalam melaksanakan tindakan, persiapan dalam perencanaan perlu dilakukan secara maksimal agar pelaksanaan tindakan tidak mengalami kesulitan.

3. Observasi

Observasi atau pengamatan merupakan upaya mengamati pelaksanaan tindakan. Observasi terhadap proses tindakan yang sedang dilaksanakan untuk mendokumentasikan pengaruh tindakan yang dilaksanakan berorientasi ke masa yang akan datang, dan memberikan dasar bagi kegiatan refleksi yang lebih kritis. Proses tindakan, pengaruh tindakan yang disengaja dan tidak disengaja, situasi tempat tindakan dilakukan dan kendala tindakan semuanya dicatat dalam kegiatan observasi yang terencana secara fleksibel dan terbuka.

Kegiatan observasi dilakukan oleh peneliti dan guru kelas yang melaksanakan pembelajaran ilmu gizi. Pada tahapan pengamatan digunakan alat pengumpul data yaitu tes, dan lembar observasi. Format tes yang digunakan pada tiap siklus harus sama.

4. Refleksi

Menurut Supardi (2008:133) refleksi adalah kegiatan mengulas secara kritis tentang perubahan yang terjadi pada siswa, suasana kelas, dan guru. Pada tahap ini peneliti menjawab pertanyaan mengapa, bagaimana, dan seberapa jauh intervensi telah menghasilkan perubahan secara signifikan. Refleksi dalam PTK mencakup analisis, sintesis dan penilaian terhadap hasil pengamatan atas tindakan yang telah dilakukan. Kolaborasi akan berperan penting dalam memutuskan “*Judging the value*” yang berarti seberapa jauh tindakan telah membawa perubahan.

Berdasarkan hasil refleksi tersebut, peneliti mencoba untuk mengatasi kekurangan atau kelemahan yang terjadi akibat tindakan yang telah dilakukan. Apabila ditemukan maka diperlukan perencanaan untuk melanjutkan ke siklus berikutnya. Siklus berikutnya merupakan perbaikan dari siklus sebelumnya. Tahapan dari tiap siklus perlu disusun dengan lebih matang dengan memperhatikan hasil refleksi dari siklus yang sebelumnya.

Berdasarkan siklus penelitian tindakan kelas di atas, maka dalam satu kali siklus diberikan beberapa kali tindakan. Banyaknya proses tindakan dalam siklus penelitian tindakan kelas tidak ditentukan. Proses

tindakan akan selesai jika peneliti merasa puas terhadap hasil dari tindakan yang dilakukan sesuai dengan rencana sebelumnya, yaitu jika terdapat peningkatan dalam hasil tes yang diberikan baik tes lisan maupun tes tertulis

C. Metode Pengumpulan Data

1. Observasi

Menurut Nasution (1988:59) observasi adalah metode pengamatan yang menghasilkan data berupa kegiatan manusia dan situasi sosial serta kontak dimana kegiatan tersebut berlangsung.

Observasi meliputi observasi sistematis dan nonsistematis. Observasi sistematis adalah observasi yang dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan instrumen pengamatan dan dilaksanakan pada waktu kegiatan berlangsung. Sedangkan penelitian non sistematis adalah observasi yang dilakukan oleh peneliti tanpa menggunakan instrumen pengamatan.

Observasi menurut S. Margono (2000:160) adalah pencatatan data dengan alat dilakukan lembar pada lembar observasi. Perbedaan terletak pada kategorisasi gejala yang dicatat dalam daftar *rating scale* tidak sekedar terdapat nama abjad yang diobservasi dan gejala yang akan diteliti, akan tetapi tercantum kolom yang menunjukkan tingkatan atau jenjang setiap gejala tersebut.

Dalam penelitian ini observasi dilakukan untuk mengetahui proses pelaksanaan pembelajaran ilmu gizi dengan bantuan tutor sebaya. Observasi dilakukan dengan menggunakan lembar observasi yang telah dipersiapkan. Lembar observasi ini berbentuk *check list* dengan pilihan ya dan tidak dengan kolom uraian di sampingnya yang digunakan untuk mendeskripsikan proses yang teramati.

2. Angket

Angket terdiri atas daftar pernyataan atau pertanyaan yang disampaikan pada responden untuk dijawab secara tertulis. Angket dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui motivasi belajar ilmu gizi siswa yang meliputi beberapa aspek-aspek yaitu:

- o) Tekun dalam menghadapi tugas
- p) Ulet dalam menghadapi kesulitan
- q) Menunjukkan minat terhadap bermacam-macam masalah
- r) Adanya dorongan untuk berprestasi
- s) Senang mencari dan memecahkan masalah soal-soal
- t) Dapat mempertanggungjawabkan pendapat-pendapatnya
- u) Lebih senang belajar mandiri
- v) Cepat bosan pada tugas rutin
- w) Tidak mudah melepaskan hal yang diyakini
- x) Tidak memerlukan dorongan dari luar untuk berprestasi
- y) Ingin mendalami lebih jauh materi yang dipelajari

- z) Selalu berusaha berprestasi sebaik mungkin
- aa) Menunjukkan minat terhadap bermacam-macam masalah
- bb) Senang dan rajin belajar

(Sumber: Sardiman, 1988 : 86 dan Utami Munandar, 1992 : 35-34
yang dimodifikasi oleh penulis)

Tabel 3. Kisi-kisi angket motivasi belajar siswa

| No. | Aspek-aspek yang diamati | No. Butir | |
|-----|--|------------------|-----------------|
| | | Positif | Negatif |
| 1. | Ketekunan menghadapi dan menyelesaikan tugas dan belajar ilmu gizi | 1, 15, 20, 23 | 2, 4 |
| 2. | Keuletan dalam menghadapi kesulitan | 22 | 16, 21 |
| 3. | Adanya dorongan berprestasi dalam pelajaran ilmu gizi | 5, 13, 19 | 7, 8, 12, 14 |
| 4. | Menunjukkan minat terhadap macam-macam masalah dalam pelajaran ilmu gizi | 10, 11 | 6 |
| 5. | Senang mencari soal ilmu gizi dan memecahkannya | 18 | 9 |
| 6. | Dapat mempertanggungjawabkan pendapat-pendapatnya | 3, 17 | - |

Pilihan jawaban pada setiap butir pernyataan ada tiga kategori jawaban. Kategori jawaban yang digunakan adalah selalu, kadang-kadang, dan tidak pernah. Butir pernyataan dalam skala dinyatakan dalam dua bentuk yaitu pernyataan positif dan pernyataan negatif.

Tabel 4. Penskoran Butir Angket Motivasi Belajar Siswa

| Alternatif jawaban Pernyataan | Selalu | Kadang-kadang | Tidak Pernah |
|--|---------------|----------------------|---------------------|
| Positif | 3 | 2 | 1 |
| Negatif | 1 | 2 | 3 |

3. Wawancara

Wawancara dilakukan terhadap siswa dan guru untuk menanyakan pendapat mereka mengenai proses pembelajaran yang diterapkan dan untuk mengetahui hal-hal yang kurang bisa diamati pada saat observasi. Pertanyaan yang akan diajukan, disusun dengan pedoman wawancara agar kegiatan wawancara focus kepada aspek yang diteliti.

4. Dokumentasi

Dokumentasi digunakan untuk memperkuat data yang telah diperoleh dari hasil observasi, skala motivasi, dan wawancara. Dokumen yang digunakan berupa daftar kelompok, daftar nilai siswa. Untuk memberikan gambaran mengenai kegiatan secara konkret mengenai kegiatan kelompok siswa juga digunakan dokumentasi foto.

5. Tes

Tes adalah sebagai alat untuk mengukur pemahaman siswa terhadap materi yang dipelajari. Tes dilaksanakan secara individu pada akhir setiap siklus pembelajaran yang mencakup tentang materi yang dipelajari dan berupa uraian.

D. Validitas dan Reliabilitas

Instrumen yang baik harus memenuhi dua persyaratan penting, yaitu valid dan reliabel. Sebelum instrumen tersebut digunakan, terlebih dahulu diukur tingkat validitas dan reliabilitasnya.

1. Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan atau kesahihan sesuatu instrumen (Suharsimi Arikunto, 2002:144). Sebuah instrumen dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang diinginkan dan dapat mengungkap data dari variabel yang diteliti secara tepat. Tinggi rendahnya validitas instrumen menunjukkan sejauh mana data yang terkumpul tidak menyimpang dari gambaran tentang validitas yang dimaksud. Validitas konstruk (*construct validity*) dengan menggunakan pendapat dari ahli (*judgment expert*) yaitu 3 orang ahli materi (guru).

2. Reliabilitas

Reliabilitas Instrumen Tes Ketertarikan Responden Reliabilitas instrumen dalam penelitian ini menggunakan reliabilitas internal. Reliabilitas internal diperoleh dengan cara menganalisis data dari satu kali pengujian (Suharsimi Arikunto, 2002 : 155). Rumus korelasi koefisien reliabilitas *alpha cronbach* yaitu

$$r = \left(\frac{k}{k-1} \right) 1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{0}$$

Keterangan:

= koefisien reliabilitas instrumen (*Alpha Cronbach*)

= banyaknya butir soal

² = total varians per-butir

² = total varians

Uji reliabilitas angket untuk responden (siswa) diperoleh nilai *r-hitung* sebesar 0,551. Sedangkan nilai *r-tabel* untuk $n = 29$ pada taraf signifikan 5% adalah 0,367. Karena *r-hitung* lebih besar daripada *r-tabel* ($0,551 > 0,367$), maka dapat disimpulkan instrumen yang digunakan reliabel dan dapat digunakan untuk penelitian.

E. Analisis Data

Data yang diperoleh dalam penelitian ini berupa data hasil observasi, data hasil skala, hasil wawancara. Data-data tersebut dianalisis sejak tindakan pembelajaran dilaksanakan, kemudian dikembangkan selama proses refleksi sampai penyusunan laporan. Data hasil observasi diurai untuk menggambarkan hambatan-hambatan yang muncul dalam pelaksanaan pembelajaran dan upaya-upaya yang dilakukan dalam meningkatkan motivasi belajar siswa. Keabsahan data dalam penelitian ini diperoleh dengan cara triangulasi data yaitu mencocokkan data yang satu dengan data yang lain.

Data hasil skala dalam pembelajaran ilmu gizi saat kegiatan kelompok berkenaan dengan aspek motivasi dianalisis dengan data yang lain.

1. Masing-masing butir pernyataan pada skala dikelompokkan sesuai dengan aspek-aspek yang diamati.
2. Menurut pedoman penskoran skala yang telah dibuat, kemudian dihitung jumlah skor setiap butir pernyataan sesuai dengan aspek-aspek yang diamati.
3. Jumlah skor yang diperoleh pada setiap aspek selanjutnya dicari berapa besar persentasenya dan dikategorikan sesuai dengan kategori hasil persentase skor pada skala motivasi belajar ilmu gizi siswa.
4. Menentukan rata-rata persentase dari aspek yang diamati dan kemudian dikategorikan sesuai dengan kategori yang telah ditentukan untuk membuat simpulan mengenai motivasi belajar siswa.

Tabel 5. Kategori Persentase Angket Motivasi Belajar Ilmu Gizi Siswa

| Persentase Skala yang Diperoleh | Kategori |
|--|-----------------|
| 75% - 100% | Tinggi |
| 50% - 74,99% | Sedang |
| 25% - 49,99% | Kurang |
| 0% - 24,99% | Rendah |

(Sumber: Suharsimi Arikunto, 2002:136)

F. Indikator Keberhasilan

Indikator keberhasilan pada penelitian ini adalah meningkatnya motivasi belajar siswa yang dilihat dari hasil angket pada siklus satu ke siklus selanjutnya. Selain itu dilihat dari meningkatnya rata-rata persentase motivasi belajar ilmu gizi siswa dari siklus satu ke siklus selanjutnya dan telah mencapai kategori tinggi.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Pra Penelitian Tindakan Kelas

Peneliti melakukan penelitian tindakan kelas ini, yaitu pembelajaran ilmu gizi dengan bantuan tutor sebaya adalah berdasarkan hasil observasi yang dilaksanakan sebanyak 2 kali. Observasi yang dilakukan difokuskan pada kegiatan proses pembelajaran ilmu gizi yang berlangsung di kelas XI Boga SMK N 3 Wonosari.

Dari hasil observasi di kelas XI Boga SMK N 3 Wonosari didapatkan bahwa pembelajaran ilmu gizi dilaksanakan dengan menggunakan metode ekspositori, yaitu guru menjelaskan materi di depan kelas. Pada saat proses pembelajaran berlangsung guru sesekali mengajukan pertanyaan, namun siswa tidak menjawab dengan baik pertanyaan tersebut. Siswa juga tidak mau bertanya kepada guru ketika menemui kesulitan dalam mengerjakan soal, mereka cenderung bertanya kepada teman. Beberapa siswa yang duduk di tengah dan belakang cenderung berbicara dengan teman sebangkunya dan tidak menyimak pelajaran. Berdasarkan hasil observasi di kelas tersebut, maka peneliti bermaksud melakukan penelitian untuk meningkatkan motivasi belajar ilmu gizi siswa kelas XI Boga SMK N 3 Wonosari.

Untuk mengetahui motivasi belajar ilmu gizi siswa sebelum dilaksanakan penelitian tindakan, peneliti meminta masing-masing siswa

untuk mengisi skala untuk mengukur motivasi belajar. Dari data hasil pengisian skala didapat skor rata-rata setiap indikator sebagai berikut :

Tabel 6. Persentase dan Kategori Motivasi Belajar Ilmu Gizi Siswa

| No. | Indikator | Persentase | Kategori |
|-----|--|------------|----------|
| 1. | Ketekunan menghadapi dan menyelesaikan tugas dan belajar ilmu gizi | 71,95% | Sedang |
| 2. | Keuletan menghadapi kesulitan | 63,98% | Sedang |
| 3. | Adanya dorongan berprestasi dalam pelajaran ilmu gizi | 74,06% | Sedang |
| 4. | Menunjukkan minat terhadap macam-macam masalah dalam pelajaran ilmu gizi | 70,88% | Sedang |
| 5. | Senang mencari soal ilmu gizi dan memecahkannya | 72,91% | Sedang |
| 6. | Dapat mempertanggungjawabkan pendapat-pendapatnya | 75,91% | Tinggi |
| | Rata-rata | 71,62% | Sedang |

Berdasarkan Indikator Skala Motivasi Pada Awal Sebelum Tindakan Data selengkapnya mengenai persentase setiap indikator skala motivasi belajar ilmu gizi siswa awal sebelum tindakan dapat dilihat pada Lampiran 4.4.

Dilihat dari hasil skala motivasi belajar siswa tersebut menunjukkan bahwa rata-rata persentase motivasi belajar siswa sebesar 71,62 %. Sesuai dengan kategori yang telah dibuat, hasil tersebut menunjukkan bahwa motivasi belajar siswa dalam kategori sedang.

Sebelum kegiatan pembelajaran ilmu gizi dengan menggunakan bantuan tutor sebaya dilaksanakan, guru menjelaskan bahwa pembelajaran

yang akan dilaksanakan pada pertemuan minggu depan berbeda dengan pembelajaran yang dilaksanakan sebelumnya. Oleh karena itu guru mengelompokkan siswa menjadi 6 kelompok berdasarkan kemampuan akademik siswa. Masing-masing kelompok terdiri dari anggota-anggota yang mempunyai kemampuan akademik yang berbeda. Dalam setiap kelompok terdapat satu tutor yang memiliki kemampuan akademik yang lebih tinggi dibandingkan dengan teman satu kelompoknya. Setiap satu kelompok terdiri dari 1 siswa sebagai tutor dan 4 siswa sebagai anggota. Guru menyampaikan bahwa tutor diambil dari siswa-siswa yang mempunyai prestasi yang lebih tinggi. Selain itu tutor yang terpilih juga memiliki motivasi yang tinggi, mampu menjalin kerja sama dengan sesama siswa, rendah hati, dan bertanggung jawab. Guru juga menjelaskan tugas dan tanggung jawab yang dimiliki siswa yang terpilih menjadi tutor. Beberapa tugas dan tanggung jawab tutor adalah memberikan tutorial kepada anggota kelompoknya, menyampaikan permasalahan kepada guru apabila ada materi yang belum dikuasai dan yakin bahwa anggota kelompoknya sudah memahami materi.

Guru menyampaikan bahwa pembelajaran pada pertemuan minggu depan menggunakan modul yang akan memberikan arah dalam mempelajari materi yang akan dipelajari. Apabila pembahasan modul dalam kelompok telah selesai, maka beberapa kelompok akan mempresentasikan hasil kelompoknya. Sebelum melaksanakan tindakan, guru dan peneliti sepakat bahwa agar tutor akan diberi modul dan materi mengenai pengenalan

kebutuhan kalori bagi tubuh. Oleh karena itu, guru memberikan kepada tutor modul dan materi sehari sebelum tindakan.

Berdasarkan kesepakatan dengan kedua guru ilmu gizi, peneliti akan dilaksanakan pada jam pelajaran ilmu gizi kelas XI Boga dengan kedua guru sebagai pelaksananya. Berikut jadwal pelajaran ilmu gizi kelas XI Boga SMK N 3 Wonosari adalah sebagai berikut :

Tabel 7. Jadwal Pembelajaran Ilmu Gizi Kelas XI Boga

| NO | Hari | Waktu |
|----|--------|---------------|
| 1. | Selasa | 10.30 - 12.00 |
| 2. | Kamis | 13.00 - 14.30 |

B. Hasil Penelitian Tindakan Kelas

Penelitian tindakan kelas pada pembelajaran ilmu gizi ini dilakukan dengan menggunakan bantuan tutor sebaya. Adapun penjabaran hasil penelitian setiap siklus adalah sebagai berikut.

1. Siklus I

a. Perencanaan

Hal-hal yang dilakukan pada tahap perencanaan siklus I adalah sebagai berikut :

1) Menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran

Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) disusun dengan karakteristik pembelajaran menggunakan tutor sebaya yang difokuskan pada motivasi belajar ilmu gizi siswa.

2) Menetapkan Metode Pembelajaran

Strategi yang digunakan yaitu dengan strategi pembelajaran tutor sebaya. Menetapkan daftar anggota kelompok siswa, yakni tiap kelompok terdiri dari 4 siswa sebagai anggota kelompok dan 1 siswa sebagai tutor. Tutor dipilih berdasarkan nilai tertinggi pada hasil ulangan sebelumnya.

3) Menyiapkan Media

Media yang akan digunakan dalam proses pembelajaran yaitu modul, buku paket, kalkulator, penggaris, dan spidol.

4) Menyusun Lembar Observasi

Lembar observasi disusun berdasarkan rancangan pelaksanaan pembelajaran yang telah dibuat dan digunakan untuk mencatat hasil pengamatan selama pelaksanaan proses pembelajaran. Hal-hal yang diobservasi yaitu, perencanaan pembelajaran, pelaksanaan pembelajaran yang meliputi kegiatan awal pembelajaran, kegiatan inti pembelajaran, penutup, dan refleksi. Desertakan pula pada lembar observasi berupa kolom catatan dan hambatan. Lembar observasi diisi oleh rekan sejawat peneliti.

5) Angket Motivasi Belajar Siswa

Angket motivasi belajar siswa disusun untuk mengetahui motivasi belajar ilmu gizi siswa sebelum dan setelah pelaksanaan tutor sebaya.

b. Pelaksanaan Tindakan

Kegiatan pembelajaran dilakukan pada bab Kebutuhan dan Kecukupan Energi dengan menggunakan metode bantuan tutor sebaya dilaksanakan 2 kali pertemuan. Kegiatan pembelajaran ini melibatkan tutor dan siswa secara aktif dengan media modul yang telah disediakan. Pelaksanaan pembelajaran menggunakan bantuan tutor sebaya pada siklus I dideskripsikan sebagai berikut.

1) Presentasi Kelas

Pada pertemuan pertama di siklus I, guru pertama yaitu Ibu Sm memberikan informasi kepada siswa bahwa materi yang dipelajari hari ini masih relatif baru, yaitu mengenai Kebutuhan Energi. Kemudian guru meminta siswa untuk membuka buku ilmu gizi mengenai kebutuhan energi. Sebelum memasuki materi tersebut, guru mengingatkan siswa mengenai materi-materi sebelumnya yang berkaitan dengan materi yang akan dipelajari. Setelah sedikit mengulang materi minggu lalu, guru meminta siswa untuk berkelompok sesuai dengan yang telah ditentukan minggu kemarin. Ada sebagian siswa yang merasa kecewa dan mengeluh. Namun guru memberi penjelasan bahwa dengan belajar berkelompok akan mempermudah siswa dalam mempelajari materi. Pada awal siklus I ini peneliti membagikan angket motivasi untuk diisi para siswa.

2) Belajar Kelompok

Pada pertemuan pertama, guru menggunakan waktu 5 menit untuk mengumumkan kembali hasil pembagian kelompok yang telah dibentuk kepada para siswa. Hal ini karena ada beberapa siswa yang lupa dengan anggota kelompoknya. Kemudian guru meminta siswa untuk bergabung dengan anggota kelompoknya masing-masing. Guru juga menentukan posisi duduk bagi masing-masing siswa agar perpindahan siswa ke dalam kelompok masing-masing tidak membutuhkan waktu yang lama. Namun terjadi keributan kecil karena ada beberapa siswa yang berebut kursi. Hal ini dapat diatasi dengan bantuan guru. Sebelum siswa duduk dengan kelompok belajar, guru dibantu peneliti dan pengamat membagikan modul kepada setiap siswa. Selain itu peneliti dan pengamat juga membagikan kertas folio bergaris pada masing-masing kelompok sebanyak satu buah. Guru meminta siswa untuk mengerjakan soal pada modul yang telah dibagikan dalam kelompok masing-masing. Dalam memahami modul siswa dibantu oleh tutor masing-masing kelompok yang telah ditentukan oleh guru. Dalam belajar kelompok pada pertemuan pertama ini siswa diminta untuk memahami materi bab-bab sebelumnya dengan cara mengerjakan soal-soal yang ada di modul mengenai materi bab sebelumnya. Guru menjelaskan bahwa kertas folio garis

digunakan untuk mempresentasikan hasil kelompok di depan kelas.

Pada pertemuan pertama ini kegiatan berkelompok nampak belum optimal, ada beberapa siswa dan tutor yang bekerja secara individu dan ada juga siswa yang tidak mau bertanya kepada tutor meskipun dia mengalami kesulitan dengan materi yang sedang dipelajari. Misalnya saja salah seorang tutor dari kelompok tiga yang tidak mau memberikan tutorial dan tidak membantu temannya yang mengalami kesulitan, padahal tutor tersebut dapat mengerjakan soal pada modul dengan baik secara individu. Selain itu ada beberapa kelompok yang tutor pada masing-masing kelompok dapat menjalankan perannya dengan baik. Hal ini terjadi di kelompok satu, kelompok dua, dan kelompok enam.

Ketika ada anggota kelompok yang bertanya kepada guru maka disarankan untuk bertanya kepada teman atau tutor dalam kelompoknya terlebih dahulu. Bila dalam kelompok tersebut tidak ada yang bisa, maka barulah guru membantu kelompok siswa yang bertanya. Namun ada anggota kelompok, yaitu salah satu siswa pada kelompok empat yang langsung bertanya kepada guru tentang materi yang sedang dipelajari karena ia tidak yakin dengan penjelasan yang disampaikan oleh tutor. Akhirnya guru berusaha meyakinkan siswa tersebut agar

percaya kepada tutornya karena dalam pembelajaran ini rasa percaya sangat diperlukan.

Kegiatan belajar kelompok pada kelompok lima tidak berjalan dengan baik, karena tutor duduk terpisah dengan anggota kelompoknya. Sementara siswa lain dalam anggota kelompok terlihat berdiskusi dalam mengerjakan soal tanpa tutor. Peneliti sempat bertanya kepada guru alasan tutor pada kelompok lima terlihat malu jika bergaul dengan anggota kelompoknya. Guru memberi informasi kepada peneliti bahwa tutor pada kelompok tersebut mempunyai sifat pemalu dan pendiam, sementara tutor adalah satu-satunya siswa putra dalam kelompok lima dan anggota kelompoknya adalah siswa putri. Tutor tersebut pendiam dan pemalu jika berhadapan dengan siswa putri, sebenarnya tidak memenuhi satu kriteria di antara empat kriteria yang digunakan. Namun tidak ada siswa lain yang dapat menggantikan tutor tersebut.

Tutor pada kelompok empat pun kurang berjalan dengan baik. Tetapi tutor maupun siswanya mempunyai semangat yang tinggi untuk mengerjakan soal dengan cara bertanya kepada guru, peneliti, dan pengamat mengenai kesulitan yang dihadapi. Tutor di kelompok ini pun sangat bertanggung jawab. Hal ini terjadi ketika ada teman yang merasa kesulitan tutor berusaha menjawab, namun bila tutor merasa tidak bisa membantu, tutor

menanyakan kesulitan tersebut kepada guru atau peneliti maupun pengamat. Kemudian guru memberikan penjelasan mengenai kesulitan yang dihadapi kelompok tersebut. Ketika bel telah berbunyi siswa belum selesai mengerjakan soal, sehingga kegiatan belajar kelompok akan dilanjutkan pada pertemuan selanjutnya. Namun sebelum itu guru meminta siswa untuk mengumpulkan modul dan kertas folio kepada peneliti.

Pada pertemuan kedua, guru meminta siswa kembali belajar secara berkelompok seperti pada pertemuan sebelumnya. Setelah mendengar perintah dari guru, siswa langsung berkelompok pada kelompok masing-masing. Proses perpindahan ini tidak memakan waktu yang lama. Kemudian guru meminta kepada peneliti untuk mengembalikan modul dan kertas folio pada masing-masing kelompok. Guru memberikan bahwa siswa harus menyelesaikan soal tersebut dan ada beberapa kelompok yang mempresentasikan hasil kerja kelompoknya.

Belajar kelompok pada pertemuan kedua, terlihat hampir sama dengan pertemuan pertama. Tutor pada kelompok satu, dua, dan enam dapat menjalankan perannya dengan baik. Sementara tutor pada beberapa kelompok belum dapat menjalankan perannya dengan baik. Seperti halnya pada kelompok lima, tutor hanya mengerjakan soal dan

menuliskannya pada kertas tanpa meminta anggotanya untuk bergabung. Kemudian pengamat memberi saran agar temannya diajak mengerjakan. Tutor hanya mengangguk saja. Sedangkan di kelompok empat, di kelompok ini siswa dan tutornya bergantian menuliskan hasil kelompoknya untuk menuliskan hasil jawaban di kertas folio. Pada saat pengamat berkeliling memantau siswa pada masing-masing kelompok dalam menyelesaikan soal, masih ada beberapa siswa yang hanya menyalin jawaban dari pekerjaan temannya ataupun tutor dalam kelompoknya masing-masing tanpa bertanya. Kegiatan belajar kelompok pada pertemuan kedua ini, siswa dapat menyelesaikan dan mengumpulkan tugas kelompok dalam waktu 20 menit.

Setelah seluruh kelompok selesai dan mengumpulkan tugas, guru memberi kesempatan bagi kelompok yang bersedia mempresentasikan hasil kelompoknya di depan kelas. Akhirnya, untuk menghemat waktu, gurulah yang menentukan kelompok yang akan mempresentasikan hasil kelompoknya di depan kelas. Kemudian guru menunjuk tiga kelompok untuk mempresentasikan hasil kelompoknya di depan kelas, ketiga kelompok tersebut adalah kelompok dua, kelompok empat, dan kelompok enam. Ketiga kelompok tersebut mempresentasikan hasil kelompoknya dan selanjutnya kelompok lain menanggapi dengan bimbingan guru membahas hasil belajar kelompok

tersebut. Namun sewaktu beberapa kelompok mempresentasikan hasil kelompoknya ada beberapa siswa yang berbincang dengan teman sebangkunya. Siswa tersebut pun ditegur oleh guru dan diminta untuk mendengarkan kelompok sedang presentasi.

3) Tes

Pada akhir pembelajaran pada pertemuan pertama, guru memberitahukan kepada siswa bahwa pada pembelajaran yang akan datang diadakan tes yang akan dilaksanakan secara individu.

Pada pertemuan kedua diadakan tes yang dikerjakan secara individu dan memuat soal tentang materi yang telah dibahas yaitu materi dalam modul. Tes siklus satu berjalan lancar, siswa serius dalam menyelesaikan soal-soal.

Saat pelaksanaan tes, guru berkeliling memantau siswa dan selalu mengingatkan agar siswa tidak bekerja sama dalam menyelesaikan soal tes. Awal pelaksanaan tes suasana tenang, tidak ada siswa yang bertanya jawaban soal pada siswa lain. Namun 10 menit terakhir suasana kelas sedikit ribut, beberapa siswa bertanya pada teman di depan, di belakang, atau di sampingnya. Guru bersikap tegas dengan mendekati dan menegur siswa, setelah diberi teguran siswa berjanji tidak akan

mengulangi kembali. Tes siklus satu dilaksanakan selama 30 menit.

Tabel 8. Daftar Nilai Tes Siklus I

| No. | Nama Siswa | Siklus I |
|-----|----------------------------|----------|
| | | Nilai |
| 1. | Ana Yulianti | 90 |
| 2. | Desi Patmawati | 88 |
| 3. | Dian Yuniarti | 83 |
| 4. | Dieta Rosewati | 73 |
| 5. | Eli Pramusinta | 73 |
| 6. | Emi Widianingrum | 80 |
| 7. | Esti Panca Yuniayarti | 77 |
| 8. | Ika Diah Puspitasari | 75 |
| 9. | Ima Budi Utami | 70 |
| 10. | Jenni Nuriska Saputri | 80 |
| 11. | Lina Susila Rini | 75 |
| 12. | Puji Lestari | 75 |
| 13. | Putri Dwi Wahyuni | 75 |
| 14. | Rani Widianingsih | 70 |
| 15. | Ratri Apriliyani Wulandari | 75 |
| 16. | Rengga Nur Fadillah | 88 |
| 17. | Rifki Praptama | 70 |
| 18. | Rika Yunita | 70 |
| 19. | Rita Dwi Anika | 70 |

| | | |
|------------------|--------------------|--------------|
| 20. | Ruly Feriana | 70 |
| 21. | Septiana Dewi | 70 |
| 22. | Sinta Novita Sari | 80 |
| 23. | Siti Isnaini | 83 |
| 24. | Tri Bawanti | 75 |
| 25. | Tri Sulastri | 70 |
| 26. | Windia Nafulani | 83 |
| 27. | Yessi Ratnasari | 70 |
| 28. | Yuliana Indrawati | 88 |
| 29. | Yulisara Dwiastuti | 70 |
| Rata-rata | | 76,41 |

Berdasarkan tabel diatas dapat diambil kesimpulan bahwa perolehan nilai rata-rata siswa pada siklus satu yaitu 76,41. Nilai tertinggi yaitu 90, dan nilai terendah yaitu 70.

c. Hasil Isian Skala Motivasi Belajar Ilmu Gizi Siswa

Skala ini bertujuan mengetahui motivasi belajar siswa setelah pelaksanaan tindakan siklus I. Berdasarkan hasil pengisian skala skor rata-rata setiap indikator sebagai berikut.

Tabel 9. Persentase dan Kategoti Motivasi Belajar pada Siklus I

| No. | Indikator | Persentase | Kategori |
|--------------|--|------------|----------|
| 1. | Ketekunan menghadapi dan menyelesaikan tugas dan belajar ilmu gizi | 73% | Sedang |
| 2. | Keuletan menghadapi kesulitan | 73,95% | Sedang |
| 3. D D | Adanya dorongan berprestasi dalam pelajaran ilmu gizi | 74,71% | Sedang |
| 4. a t | Menunjukkan minat terhadap macam-macam masalah dalam pelajaran ilmu gizi | 72,03% | Sedang |
| 5a | Senang mencari soal ilmu gizi dan memecahkannya | 74,48% | Sedang |
| 6. s | Dapat mempertanggungjawabkan pendapat-pendapatnya | 78,48% | Tinggi |
| e | Rata-rata | 74,44% | Sedang |

lengkapnnya mengenai persentase setiap indikator skala motivasi belajar siswa pada siklus I dapat dilihat pada lampiran. Dilihat dari tabel di atas motivasi siswa dalam pembelajaran sudah meningkat meskipun belum optimal. Dari hasil skala dapat disimpulkan motivasi belajar ilmu gizi siswa sudah dalam kategori tinggi. Selain itu dari pengamatan masih ada siswa yang tidak

berkonsentrasi dan kurang memperhatikan selama proses pembelajaran.

d. Refleksi

Refleksi dilakukan oleh peneliti dan guru pada akhir siklus satu. Dari hasil refleksi tersebut dapat disimpulkan bahwa motivasi belajar ilmu gizi siswa mengalami peningkatan jika dibandingkan dengan sebelum diterapkannya pembelajaran dengan bantuan tutor sebaya.

Meskipun demikian terdapat beberapa permasalahan yang muncul antara lain :

- 1) Pada pembelajaran dengan bantuan tutor sebaya, masih ada beberapa tutor yang belum mengerti tugas dan tanggung jawab sebagai tutor.
- 2) Beberapa siswa cenderung bertanya langsung kepada guru ketika menemui kesulitan tanpa bertanya kepada tutor dalam kelompoknya terlebih dahulu.
- 3) Tetap ada beberapa siswa yang tidak memperhatikan pembahasan guru dan tidak memperhatikan hasil belajar kelompok lain yang dipresentasikan di depan kelas.
- 4) Beberapa siswa masih menyalin hasil pekerjaan teman dalam kelompoknya dalam menyelesaikan tugas.

- 5) Pelaksanaan tes belum berjalan dengan baik. Masih ada beberapa siswa yang berbuat curang dalam menyelesaikan tes tersebut.

Setelah dilakukan analisis dan diskusi bersama guru ilmu gizi yang bersangkutan, maka disepakati bahwa akan diadakan perbaikan dalam pembelajaran dengan bantuan tutor sebaya pada siklus kedua yaitu :

- 1) Guru akan lebih sering mengingatkan tutor mengenai tugas dan tanggung jawab sebagai tutor kepada tutor masing-masing kelompok. Selain itu guru mengulang kembali dalam memberi penjelasan mengenai tugas dan tanggung jawab sebagai tutor bersamaan dengan pemberian modul. Modul diberikan kepada tutor beberapa hari sebelum pelaksanaan tindakan siklus kedua, agar tutor dapat mempelajari dengan matang.
- 2) Guru lebih sering mengingatkan siswa untuk bertanya kepada tutor terlebih dahulu sebelum bertanya kepada guru.
- 3) Guru akan menegur siswa yang tidak memperhatikan pembahasan yang dilakukan oleh guru maupun presentasi yang dilakukan oleh siswa.
- 4) Guru menegaskan agar siswa saling membantu dalam memahami materi dan dalam menyelesaikan tugas serta tidak menyalin pekerjaan teman lain ataupun tutor.

- 5) Pada pelaksanaan tes, guru mengingatkan kembali bahwa tes dikerjakan secara individu dan memberikan sanksi pada siswa yang melakukan kecurangan.

2. Siklus II

a. Perencanaan

Perencanaan yang dilakukan pada siklus II adalah berdasarkan hasil refleksi pada siklus I. Pada dasarnya secara teknis pelaksanaan pembelajaran pada siklus kedua ini sama dengan siklus pertama. Hal-hal yang dilakukan adalah sebagai berikut :

1) Rencana Pelaksanaan Pembelajaran

Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) disusun bersama oleh guru dengan karakteristik pembelajaran menggunakan tutor sebaya yang difokuskan pada motivasi belajar ilmu gizi siswa dan berdasarkan refleksi siklus I. Materi yang diajarkan pada siklus II yaitu menyelesaikan menghitung kebutuhan kalori per hari.

2) Menyiapkan Media

Media yang akan digunakan dalam proses pembelajaran yaitu modul, buku paket, kalkulator, penggaris, dan spidol.

3) Lembar Observasi

Lembar observasi disusun berdasarkan rancangan pelaksanaan pembelajaran yang telah dibuat dan digunakan untuk mencatat

hasil pengamatan selama pelaksanaan proses pembelajaran. Hal-hal yang diobservasi yaitu: perencanaan pembelajaran, pelaksanaan pembelajaran yang meliputi kegiatan awal pembelajaran, kegiatan inti pembelajaran, dan penutup, serta refleksi. Disertakan pula pada lembar observasi berupa kolom catatan dan hambatan.

4) Angket Motivasi Belajar Siswa

Angket motivasi belajar siswa disusun untuk mengetahui motivasi belajar ilmu gizi siswa setelah pelaksanaan tutor sebaya.

b. Pelaksanaan Tindakan

Pada tahap ini peneliti dan guru melaksanakan tindakan sesuai dengan Rancangan Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang telah disusun. Pada siklus II pembelajaran dilaksanakan dalam dua kali pertemuan.

1) Persentasi Kelas

Kegiatan presentasi kelas oleh guru pada pertemuan pertama di siklus dua ini sama seperti persentasi kelas pada siklus satu. Pada pertemuan pertama ini guru menjelaskan materi yang dipelajari hari ini secara singkat. Namun, sebelum itu guru mempergunakan waktu 15 menit untuk membahas soal tes pada minggu lalu.

2) Belajar Kelompok

Pada pertemuan pertama ini setelah guru menyampaikan materi, guru dibantu peneliti dan mitra peneliti membagikan modul tentang mengukur kebutuhan energi. Kemudian guru meminta siswa untuk bergabung dengan anggota kelompoknya masing-masing. Secara serentak siswa segera menentukan posisi duduk pada kelompoknya masing-masing seperti pada pertemuan sebelumnya. Setelah siswa duduk pada kelompoknya masing-masing guru mengingatkan kembali bagaimana pembelajaran dengan tutor sebaya yang akan dilakukan. Guru memberitahukan kepada siswa bahwa dalam belajar kelompok menggunakan tutor sebaya, mereka harus mendengarkan penjelasan ataupun pendapat baik dari tutor ataupun teman-teman sekelompoknya, bertanya kepada teman sekelompok jika mengalami kesulitan, dan selalu melaksanakan tugas yang diberikan kepada kelompok agar pembelajaran berjalan lancar. Guru juga memberitahukan kepada siswa yang terpilih menjadi tutor agar mau memberikan penjelasan bila ada siswa dalam kelompok masing-masing yang mengalami kesulitan dalam memahami materi, menanyakan kepada siswa dalam kelompok masing-masing akan kesulitan yang dihadapi, dan bila tutor tidak mampu menjawab permasalahan yang dihadapi oleh siswa dalam kelompok masing-masing maka tutor bertugas menanyakan permasalahan tersebut kepada guru. Guru juga

menyampaikan bahwa dalam pembelajaran ini setiap siswa dan tutor akan memperoleh keuntungan, terlebih bagi siswa yang terpilih menjadi tutor. Siswa tersebut akan memperoleh banyak manfaat, dengan seiring memberi penjelasan mengenai materi yang dipelajari, tutor akan lebih menguasai materi.

Guru meminta siswa untuk mengerjakan modul yang telah dibagikan dalam kelompok masing-masing. Dalam memahami modul siswa dibantu oleh tutor masing-masing kelompok yang telah ditentukan oleh guru. Dalam belajar kelompok pada pertemuan pertama di siklus dua ini siswa diminta untuk memahami materi tentang mengukur kebutuhan energi. Peneliti juga membagikan kertas folio bergaris sama seperti pada pertemuan pertama di siklus I.

Selama siswa bekerja dalam kelompok, guru dan peneliti memantau jalannya kegiatan belajar kelompok. Kegiatan belajar kelompok dengan bantuan tutor sebaya berjalan dengan baik, ada beberapa kelompok yang tutornya dapat berperan dengan baik. Misalnya saja kegiatan belajar di kelompok satu ini. Tutor di kelompok ini merupakan juara satu paralel, sehingga kemampuan akademiknya diatas siswa-siswa dalam kelompoknya. Hal ini mengakibatkan siswa tersebut dapat menjalankan tugas dan tanggung jawab sebagai tutor dengan baik. Begitu juga dengan kegiatan belajar kelompok di

kelompok dua, kelompok empat, dan kelompok enam. Tutor menjadi satu-satunya tempat untuk bertanya bagi siswa bagi kelompoknya yang mengalami kesulitan.

Ketika memantau jalannya belajar kelompok, guru senantiasa mengingatkan siswa untuk mau mendengarkan pendapat dan penjelasan baik dari tutor maupun dari teman-teman sekelompoknya, bertanya jika mengalami kesulitan, mau membantu teman sekelompok yang mengalami kesulitan atau kurang bias memahami materi, dan mau mengerjakan modul. Namun, salah satu kelompok yaitu kelompok lima, mendapat teguran dari guru karena tutor dan sisea dalam kelompoknya justru asik mengobrol mengenai hal-hal lain di luar pelajaran ilmu gizi. Sehingga guru menegur kelompok ini agar kembali focus pada tugas yang diberikan. Tutor pada kelompok lima ini dapat menjalankan tugasnya sebagai tutor dengan lebih baik dibandingkan dengan kegiatan belajar kelompok pada siklus satu. Hal yang berbeda dapat dilihat dari kelompok tiga, ada 1 siswa di kelompok tersebut yang menanyakan kesulitan yang dihadapi kepada tutor, dan tutor pun mau menjelaskan kepada siswa tersebut. Jika ada anggota kelompok yang bertanya kepada guru, maka disarankan untuk bertanya kepada teman atau tutor dalam kelompoknya terlebih dahulu. Jika dalam

kelompok tersebut tidak ada yang bias, maka barulah guru membantu kelompok siswa yang bertanya. Seperti yang terjadi pada kelompok empat, ketika pengamat sedang mengamati jalannya belajar kelompok di kelompok ini terlihat salah seorang siswa bernama Am bertanya kepada tutor, namun tutor kurang mampu untuk menjawab kesulitan yang dihadapi Am. Sehingga tutor bertanya kepada guru, kemudian guru memberikan sedikit pengulangan tentang materi yang sudah dijelaskan pada awal pelajaran, sekedar untuk mengingatkan tutor. Namun ketika guru memberikan pengulangan materi yang ditanyakan, justru salah satu siswa di kelompok ini yang bernama Gr lebih cepat mengerti. Ketika bel telah berbunyi siswa belum selesai mengerjakan modul, sehingga kegiatan belajar kelompok akan dilanjutkan pada pertemuan selanjutnya.

Pada pertemuan kedua di siklus II ini, guru meminta siswa kembali belajar secara berkelompok seperti pada pertemuan sebelumnya. Siswa tampak terlihat senang dan antusias dalam mengikuti pelajaran ini. Dan dalam waktu singkat siswa sudah berada pada posisi kelompok masing-masing. Guru juga selalu mengingatkan mengenai tugas dan tanggung jawab siswa yang terpilih menjadi tutor. Ketika memantau jalannya belajar kelompok, guru senantiasa mengingatkan siswa untuk mau mendengarkan pendapat dan penjelasan baik dari tutor maupun

dari teman-teman dalam kelompoknya, bertanya jika mengalami kesulitan, mau membantu teman sekelompok yang mengalami kesulitan atau kuran bias memahami materi, dan mau mengerjakan modul. Seperti yang terlihat pada kelompok tiga, pada pertemuan siklus 1 tutor dikelompok ini mengerjakan modul secara individu tanpa membantu siswa dalam kelompoknya yang mengalami kesulitan dan juga tidak memberikan tutorial kepada siswa dalam kelompoknya. Namun pada pertemuan kali ini, tutor sudah mau memberikan penjelasan dan membantu siswa yang mengalami kesulitan dalam kelompoknya walaupun intensitanya masih kecil. Kesulitan yang dihadapi siswa pada kelompok 3 adalah mengerjakan soal nomor 1. Tutor melihat bahwa siswa tersebut tidak dapat mengerjakan soal tersebut, kemudian tutor menawarkan bantuan dengan cara memberikan penjelasan namun tidak langsung memberikan jawabannya.

Tutor kelompok ini akan melaksanakan tugasnya hanya ketika ada guru atau peneliti yang mendekati kelompok tersebut. Ketika kegiatan kelompok belum selesai, guru harus meninggalkan kelas karena ada keperluan yang harus diselesaikan.

Pada saat peneliti berkeliling memantau siswa pada masing-masing kelompok dalam menyelesaikan modul, ada satu

atau dua siswa yang masih menyalin jawaban dari pekerjaan temannya ataupun tutor tanpa bertanya. Kegiatan belajar kelompok pada pertemuan kedua ini siswa dapat menyelesaikan dan mengumpulkan tugas kelompok dalam waktu 35 menit.

3) Tes

Pada pertemuan kedua siklus dua, siswa mengerjakan tes siklus dua. Tes ini dilaksanakan secara individu dan sifatnya *close book*. Pelaksanaan tes siklus dua berjalan lancar, tes ini dilaksanakan selama 40 menit. Rata-rata nilai yang diperoleh siswa pada tes siklus dua meningkat dibandingkan dengan rata-rata nilai siswa pada tes siklus satu. Berikut nilai rata-rata, tertinggi dan terendah tes siswa pada siklus dua.

Tabel 10. Daftar Nilai Tes Siklus II

| No. | Nama Siswa | Siklus II |
|-----|-----------------------|-----------|
| | | Nilai |
| 1. | Ana Yulianti | 90 |
| 2. | Desi Patmawati | 90 |
| 3. | Dian Yuniarti | 90 |
| 4. | Dieta Rosewati | 85 |
| 5. | Eli Pramusinta | 75 |
| 6. | Emi Widianingrum | 85 |
| 7. | Esti Panca Yuniayarti | 85 |
| 8. | Ika Diah Puspitasari | 80 |
| 9. | Ima Budi Utami | 80 |
| 10. | Jenni Nuriska Saputri | 75 |

| 11. | Lina Susila Rini | 90 |
|-----------|----------------------------|-----------|
| 12. | Puji Lestari | 75 |
| 13. | Putri Dwi Wahyuni | 70 |
| 14. | Rani Widianingsih | 90 |
| 15. | Ratri Apriliyani Wulandari | 90 |
| 16. | Rengga Nur Fadillah | 90 |
| 17. | Rifki Praptama | 85 |
| 18. | Rika Yunita | 85 |
| 19. | Rita Dwi Anika | 70 |
| 20. | Ruly Feriana | 85 |
| 21. | Septiana Dewi | 100 |
| 22. | Sinta Novita Sari | 85 |
| 23. | Siti Isnaini | 100 |
| 24. | Tri Bawanti | 85 |
| No. | Nama Siswa | Siklus II |
| | | Nilai |
| 26. | Windia Nafulani | 90 |
| 27. | Yessi Ratnasari | 70 |
| 28. | Yuliana Indrawati | 90 |
| 29. | Yulisara Dwiastuti | 85 |
| Rata-rata | | 84,83 |

abel diatas dapat diambil kesimpulan bahwa perolehan nilai rata-rata siswa pada siklus satu yaitu 84,83. Nilai tertinggi yaitu 100, dan nilai terendah yaitu 70.

c. Hasil Isian Skala Motivasi Belajar Ilmu Gizi

Skala ini bertujuan mengetahui motivasi belajar siswa setelah pelaksanaan tindakan siklus II. Data hasil pengisian skala motivasi belajar ilmu gizi siswa adalah sebagai berikut :

Tabel 11. Persentase dan Kategori Motivasi Belajar Pada Siklus II

| No. | Indikator | Persentase | Kategori |
|------------------|--|------------|----------|
| 1. | Ketekunan menghadapi dan menyelesaikan tugas dan belajar ilmu gizi | 82,92% | Tinggi |
| 2. | Keuletan menghadapi kesulitan | 83,14% | Tinggi |
| 3. | Adanya dorongan berprestasi dalam pelajaran ilmu gizi | 80,46% | Tinggi |
| 4. | Menunjukkan minat terhadap macam-macam masalah dalam pelajaran ilmu gizi | 83,52% | Tinggi |
| 5. | Senang mencari soal ilmu gizi dan memecahkannya | 83,33% | Tinggi |
| 6. | Dapat mempertanggungjawabkan pendapat-pendapatnya | 81,61% | Tinggi |
| Rata-rata | | 82,50% | Tinggi |

Data selengkapnya mengenai persentase setiap indikator skala motivasi belajar siswa pada siklus II dapat dilihat pada lampiran. Dilihat dari Tabel 9. Di atas dapat disimpulkan bahwa secara umum motivasi belajar ilmu gizi siswa dalam kategori tinggi. Motivasi belajar ilmu gizi siswa pada siklus II juga mengalami peningkatan

dibanding dengan motivasi belajar ilmu gizi pada siklus I sehingga dapat dikatakan tujuan penelitian ini sudah tercapai.

d. Refleksi

Setelah tindakan dalam siklus II berakhir, peneliti bersama guru melakukan refleksi terhadap data yang diperoleh selama pelaksanaan tindakan. Berdasarkan hasil analisis, motivasi siswa saat belajar kelompok dengan tutor sebaya pada pembelajaran siklus II ini lebih baik dibandingkan dengan siklus I. Ada beberapa kelompok yang tutornya benar-benar mendominasi kelompok, namun ada pula beberapa kelompok yang tutornya mempunyai kemampuan hampir sama dengan siswanya sehingga ketika belajar kelompok dengan bantuan tutor sebaya lebih menyerupai diskusi. Ada pula kelompok yang siswanya justru mempunyai semangat yang tinggi untuk melebihi kemampuan tutor. Dalam kelompok terkadang masih ada siswa yang menyalin pekerjaan teman atau tutornya. Hampir semua siswa dapat memanfaatkan waktu dengan baik untuk mengerjakan

modul. Namun masih terdapat siswa yang mengobrol tentang hal-hal lain di luar pelajaran.

Pada siklus II, guru menerangkan materi lebih lama pada saat presentasi kelas agar memudahkan tutor dalam memahami materi. Saat berkeliling di kelas guru mengamati aktivitas siswa dan membantu siswa yang kesulitan dalam mengerjakan modul. Jumlah

tutor pada tiap siklus yang dapat menjalankan perannya sebagai tutor semakin meningkat. Pada siklus I ada 2 tutor yang dapat menjalankan perannya dengan baik, sedangkan pada siklus II ada 4 tutor yang dapat menjalankan tugasnya dengan baik. Pada tiap tes, nilai rata-rata yang diperoleh siswa pada siklus II semakin meningkat. Hal ini karena siswa tidak mau kalah dari tutornya, sehingga siswa semakin termotivasi untuk belajar lebih giat. Kecurangan yang terjadi pada saat tes pun semakin berkurang dan dapat segera diatasi oleh guru. Pada siklus II masih terdapat kendala yaitu sulitnya materi, sehingga ada tutor yang tidak dapat menjalankan perannya dengan baik. Walaupun ada tutor yang dapat menjalankan perannya dengan baik, namun sebagian besar anggota dari masing-masing kelompok tetap mempunyai semangat yang besar untuk menyelesaikan tugas yang diberikan.

C. Pembahasan

Pada pembelajaran tutor sebaya ini, tutor dipilih berdasarkan kriteria tertentu diantaranya siswa-siswa tersebut mempunyai prestasi yang tinggi, memiliki motivasi yang tinggi untuk meraih prestasi, dapat bekerja sama dengan orang lain dan bertanggung jawab. Hal ini dilakukan agar dalam pembelajaran dengan bantuan tutor sebaya dapat

berjalan lancar. Siswa yang memiliki prestasi yang tinggi dan motivasi yang tinggi untuk meraih prestasi diharapkan dapat menguasai materi sehingga dapat memberikan tutorial kepada teman dalam mengerjakan soal dalam modul.

Pada awal tindakan siklus I kepada siswa yang terpilih menjadi tutor diberikan penjelasan mengenai tanggung jawab dan tugas sebagai seorang tutor. Namun penjelasan ini diberikan satu minggu sebelum tindakan. Selain itu penjelasan ini diberikan guru ketika berada di dalam kelas bersama dengan siswa lain yang tidak terpilih menjadi tutor. Pada awal tindakan siklus II kepada siswa yang terpilih menjadi tutor diberikan pelatihan secara berbeda dengan awal siklus I oleh guru, yaitu siswa yang terpilih menjadi tutor dikumpulkan pada jam di luar pelajaran dan diberikan penjelasan mengenai apa yang seharusnya dilakukan ketika pembelajaran dengan bantuan tutor sebaya berlangsung. Hal ini dilakukan agar tutor benar-benar paham akan tugasnya. Salah satu strategi agar pelaksanaan pembelajaran dengan tutor sebaya dapat sukses adalah memberi penjelasan kepada siswa bagaimana menjadi seorang tutor yang baik.

Tugas tutor dalam belajar kelompok adalah memberikan tutorial kepada anggota kelompoknya dan membantu teman dalam kelompoknya yang mengalami kesulitan. Ketika tutor memberikan bantuan kepada teman yang kesulitan, tutor tidak langsung memberikan jawaban atas

pertanyaan yang diajukan oleh siswa agar siswa dapat menemukan jawaban sendiri dengan bantuan penjelasan dari tutor.

Pada setiap pembelajaran, kegiatan diawali dengan presentasi kelas oleh guru. Pada siklus I, guru hanya memberikan contoh dan meminta siswa untuk memperdalam materi sebelumnya yang berhubungan dengan materi yang dipelajari. Sedangkan pada siklus II, guru menyampaikan materi yang lebih lama dibandingkan pada siklus I. Hal ini dilakukan agar tutor dapat menguasai materi, sehingga tutor dapat menjelaskan siswa di kelompok masing-masing.

Dalam proses pembelajaran dengan bantuan tutor sebaya terjadi peningkatan aktivitas siswa baik yang menjadi tutor maupun yang tidak menjadi tutor. Pada siklus I, sebagian besar tutor belum bias melaksanakan tugasnya. Tutor lebih sering mengerjakan modul sendiri tanpa mendiskusikan dengan teman di kelompoknya. Pada siklus II, aktivitas tutor dan siswa yang bukan tutor meningkat. Siswa semakin termotivasi untuk menyelesaikan soal-soal yang ada pada modul. Siswa yang bukan tutor mulai aktif bertanya kepada tutor di kelompoknya masing-masing. Begitu juga dengan tutor, tutor memberikan penjelasan dan membantu siswa dalam kelompoknya yang mengalami kesulitan sehingga mereka lebih menguasai materi yang diajarkan dan dapat belajar lebih banyak lagi. Setelah dilakukan pembelajaran dengan metode tutor sebaya terjadi peningkatan prestasi belajar pada mata pelajaran ilmu gizi di kelas XI SMK N 3 Wonosari. Prestasi belajar siswa yang naik

akan diimbangi dengan meningkatnya motivasi belajar siswa pada mata pelajaran ilmu gizi.

D. Keterbatasan Peneliti

Penelitian tindakan kelas yang dilaksanakan di kelas XI SMK N 3 Wonosari ini masih memiliki keterbatasan-keterbatasan yang perlu diungkapkan, diantaranya :

1. Penelitian tindakan hanya dilakukan dalam jangka waktu 4 minggu sehingga peningkatan motivasi belajar ilmu gizi dalam pembelajaran belum maksimal.
2. Beberapa soal latihan pada modul tidak dibahas karena waktu yang terbatas.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan penelitian dan pembahasan diperoleh simpulan bahwa :

1. Pembelajaran ilmu gizi dengan bantuan tutor sebaya di kelas XI SMK N 3 Wonosari untuk dapat meningkatkan motivasi belajar ilmu gizi siswa dilaksanakan sebagai berikut :

- a. Pemilihan tutor sebaya.

Tutor sebaya dipilih berdasarkan kriteria: memiliki kemampuan akademik tinggi, motivasi tinggi, mampu menjalin kerjasama dengan siswa lain, dan bertanggung jawab. Tutor sebaya diberi penjelasan berkaitan dengan tugas dan tanggung jawabnya oleh guru sehari sebelum kegiatan belajar berlangsung.

- b. Presentasi kelas.

Guru menyampaikan materi secara singkat dan jelas. Hal ini dilakukan agar siswa yang terpilih menjadi tutor dapat lebih membantu memahami mengenai materi yang sedang dipelajari, sehingga dapat lebih mudah membantu anggota kelompoknya yang mengalami kesulitan dalam memahami materi.

- c. Belajar kelompok.

Siswa belajar dalam kelompok dan setiap kelompok dipimpin oleh satu tutor. Siswa berusaha memahami materi dan menyelesaikan

tugas yang ada dalam modul dengan bantuan tutor pada kelompoknya masing-masing. Selanjutnya siswa mempresentasikan hasil kelompoknya di depan kelas.

- d. Tes individual dilakukan setiap akhir pembelajaran. Tes berbentuk soal uraian yang memuat materi yang telah dipelajari. Tes dilakukan untuk mengetahui kemampuan siswa dalam memahami materi.
2. Pada penelitian tindakan kelas dengan bantuan tutor sebaya ini ternyata motivasi belajar ilmu gizi siswa mengalami peningkatan. Pada siklus I rata-rata motivasi belajar ilmu gizi siswa sebesar 74,44% dengan kategori sedang dan pada siklus II meningkat menjadi 85,50% dengan kategori tinggi.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti mempunyai beberapa saran sebagai berikut :

1. Sebaiknya ketika menggunakan pembelajaran dengan bantuan tutor sebaya memilih materi yang tidak terlampau sulit, sehingga tidak mempergunakan waktu yang lama saat presentasi kelas oleh guru.
2. Sebaiknya tutor diberikan penjelasan yang lebih intensif mengenai tugasnya sebagai tutor sebelum pembelajaran dilaksanakan, sehingga tutor dapat menjalankan perannya lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abd. Rachman Abror. 1993. *Psikologi Pendidikan*. Jogjakarta: PT. Tiara Wacana
Jogja
- Akrom, Drs. 2007. *Penerapan Metode Tutor Sebaya dan Penilaian Oleh Teman Sebaya Dalam Upaya Mengoptimalkan Pembelajaran Mata Pelajaran KPPI Pada SIsya Kelas SMK*.
<http://smkswadayatmamg.wordpress.com/2007/09/27/penerapan-metode-tutor-sebaya-dalam-upaya-mengoptimalkan-pembelajaran-mata-pelajaran-kppi/> yang diakses pada tanggal 14 februari 2010
- Anita E. Woolfolk. 2004. *Educational Psychology*. Boston: Pearson Education.
- Anita Lie. 2002. *Cooperative Learning: Mempraktikan Cooperative Learning di ruang-Ruang Kelas*. Jakarta: Grasindo.
- National Association of School Psychologists. *Peer Tutoring*.
<http://cecp.air.org/family/docs/peer/tutoring.pdf>. Diakses pada tanggal 29 September 2010
- Lehigh. *Peer Tutoring Steps For Implementation*.
<http://www.lehigh.edu/projectreach/teachers/peer-tutoring-open.htm> yang diakses pada tanggal 29 September 2010
- Newali. *Teaching Practise*.
http://newali.appc.com/ali_sites/ali/exhibits/1000328/Peer_Tutoring.html
Diakses pada tanggal 24 September 2010
- Dosuwanda . *Proposal PTK*. http://dosuwanda.wordpress.com/prposal_ptk/ yang diakses pada tanggal 24 Maret 2010.
- The Access Center. *Using Peer Tutoring To Facilitate Access*.
http://www.k8accesscenter.org/training_resources/document/PeerTutoringFinal.doc. diakses pada tanggal 25 September 2010.
- Sawali.Tuhusetya. *Diskusi Kelompok Terbimbing Model Tutor Sebaya..*
http://sawali.info/s007/12/09/diskusi_kelompok_terbimbing_model_tutor_sebaya diakses tanggal 14 Februari 2010.
- Dalyono.1997. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Rieneka Cipta

- FX. Budijuwono. *Pengaruh Teman Seabaya dalam Hasil Belajar Sebuah Tinjauan Pustaka(1)*.
http://www.sanurbsd_tng.sch.id/srinnova/index.asp?fuseaction_lanjut1&id=3
 yang diakses pada tanggal 24 Maret 2010.
- Lexy J. Moleong. 2007. *Metodologi Penelitian Kualitatif (edisi revisi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Martin Handoko. 1992. *Motivasi Daya Penggerak Tingkah Laku*. Yogyakarta: Kanisius.
- Muhibbin Syah. 1999. *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Nana Sudjana, Dr. 2002. *Penilaian Hasil Proses Belajar-Mengajar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Ngalim Purwanto. 2002. *Psikologi Pendidikan*. Bandung: Reamaja Rosdakarya.
- Nurita Putranti. 2007. *Tutor Sebaya*.
<http://nuritaputranti.woerdpres.com/2007/08/02/tutor> sebaya diakses pada tanggal 14 Februari 2010.
- Rahmat Hidayat. 2005. *Strategi Belajar Mengajar*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Rochiati Wiriaatmadja. 2007. *Metode Penelitian Tindakan Kelas Untuk Meningkatkan Kinerja Guru dan Doesen*. Bandung: Remaja Roesdakarya.
- Rr. Lis Permana Sari. 1992. *Pengaruh Tutor Sebaya Dalam Kegiatan Belajar Mengajar Ilmu Kimia Terhadap Prestasi Belajar Ilmu Kimia IIA1 Dan IIA2 Semester Ganjil SMA N 8 Ygyakarta. Tahun 1991*. Skripsi: FMIPA IKIP.
- Umar Suwito. 1989. *Panduan pengajar buku komunikasi untuk pembangunan*. Jakarta : Pedoman Ilmu Jaya

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Instrumen Penelitian

1.1 Observasi

1.2 Angket

1.3 Wawancara

1.4 Dokumentasi

1.5 Tes

Lampiran 2. Validitas dan Reliabilitas

2.1 Validitas

2.2 Reliabilitas

Lampiran 3. RPP

Lampiran 4. Surat-Surat

Lampiran 5. Modul

1.2 ANGKET

a. Kisi-kisi angket

**Tabel Kisi-Kisi Angket Motivasi Belajar Siswa
(Sebelum Metode Pembelajaran Tutor Sebaya)**

| No. | Aspek-aspek yang diamati | No. Butir | |
|-----|--|---------------|--------------|
| | | Positif | Negatif |
| 1. | Ketekunan menghadapi dan menyelesaikan tugas dan belajar ilmu gizi | 1, 15, 20, 23 | 2, 4 |
| 2. | Keuletan dalam menghadapi kesulitan | 22 | 16, 21 |
| 3. | Adanya dorongan berprestasi dalam pelajaran ilmu gizi | 5, 13, 19 | 7, 8, 12, 14 |
| 4. | Menunjukkan minat terhadap macam-macam masalah dalam pelajaran ilmu gizi | 10, 11 | 6 |
| 5. | Senang mencari soal ilmu gizi dan memecahkannya | 18 | 9 |
| 6. | Dapat mempertanggungjawabkan pendapat-pendapatnya | 3, 17 | - |

**Tabel Kisi-Kisi Angket Motivasi Belajar Siswa
(Sesudah Metode Pembelajaran Tutor Sebaya)**

| No. | Aspek-aspek yang diamati | No. Butir | |
|-----|--|---------------|--------------|
| | | Positif | Negatif |
| 1. | Ketekunan menghadapi dan menyelesaikan tugas dan belajar ilmu gizi | 1, 15, 20, 23 | 2, 4 |
| 2. | Keuletan dalam menghadapi kesulitan | 22 | 16, 21 |
| 3. | Adanya dorongan berprestasi dalam pelajaran ilmu gizi | 5, 13, 19 | 7, 8, 12, 14 |
| 4. | Menunjukkan minat terhadap macam-macam masalah dalam pelajaran ilmu gizi | 10, 11 | 6 |
| 5. | Senang mencari soal ilmu gizi dan memecahkannya | 18 | 9 |
| 6. | Dapat mempertanggungjawabkan pendapat-pendapatnya | 3, 17 | - |

b. Contoh Angket

ANGKET MOTIVASI BELAJAR ILMU GIZI SISWA (Sebelum Metode Pembelajaran Tutor Sebaya)

Nama :

Pengantar :

Dalam rangka pengembangan pembelajaran ilmu gizi di kelas, kami mohon tanggapan saudara terhadap proses pembelajaran dengan bantuan tutor sebaya yang dilakukan pada materi menghitung kandungan gizi bahan makanan. Jawaban saudara akan dirahasiakan, jawablah dengan sejujurnya dan hasil ini tidak akan berpengaruh terhadap nilai ilmu gizi saudara.

Petunjuk Pengisian :

Isilah dengan tanda (✓) untuk setiap pertanyaan pada kolom alternatif jawaban, sesuai dengan jawaban anda.

| No. | Pernyataan | Alternatif Jawaban | | |
|-----|--|--------------------|---------------|--------------|
| | | Selalu | Kadang-kadang | Tidak Pernah |
| 1. | Saya memperhatikan semua penjelasan tugas yang diberikan oleh guru ketika pembelajaran berlangsung | | | |
| 2. | Saya merasa takut dan cemas ketika pembelajaran ilmu gizi | | | |
| 3. | Saya menjawab setiap pertanyaan-pertanyaan yang diajukan oleh guru | | | |
| 4. | Ketika guru menjelaskan di depan kelas, saya bercanda dan mengobrol dengan teman | | | |
| 5. | Di rumah saya mempelajari terlebih dahulu materi yang akan diajarkan oleh guru | | | |
| 6. | Saya menggunakan buku paket untuk mengetahui informasi yang belum saya ketahui | | | |
| 7. | Saya belajar ilmu gizi jika ada ulangan saja | | | |
| 8. | Saya mengerjakan tugas hanya jika tugas tersebut harus dikumpulkan | | | |
| 9. | Saya hanya mengerjakan soal-soal yang diberikan guru | | | |
| 10. | Saya senang dan penuh semangat mengerjakan PR dan tugas yang diberikan guru | | | |
| 11. | Saya senang ketika guru memberikan soal-soal yang bervariasi | | | |

| | | | | |
|-----|--|--|--|--|
| 12. | Saya malas mempelajari kembali materi yang telah diajarkan oleh guru | | | |
| 13. | Saya bertanya kepada teman jika mengalami kesulitan soal atau belum paham dengan materi yang diajarkan oleh guru | | | |
| 14. | Saya takut bertanya kepada guru jika ada materi yang belum jelas | | | |
| 15. | Setiap ada tugas dari guru, saya langsung mengerjakannya | | | |
| 16. | Jika menemui soal yang sulit, maka soal tersebut tidak dikerjakan | | | |
| 17. | Saya bisa menjawab jika ada teman yang bertanya | | | |
| 18. | Saya senang mencari soal-soal ilmu gizi dan menyelesaikannya selain dari buku paket | | | |
| 19. | Ketika ulangan ilmu gizi, saya berusaha keras untuk mendapat hasil terbaik | | | |
| 20. | Saya mencatat setiap materi yang dijelaskan oleh guru | | | |
| 21. | Ketika ulangan ilmu gizi, saya melihat jawaban teman | | | |
| 22. | Saya penasaran jika belum bisa menyelesaikan soal ilmu gizi | | | |
| 23. | Saya merasa senang belajar ilmu gizi | | | |

Terimakasih

ANGKET MOTIVASI BELAJAR ILMU GIZI SISWA
(Sebelum Metode Pembelajaran Tutor Sebaya)

Nama :

Pengantar :

Dalam rangka pengembangan pembelajaran ilmu gizi di kelas, kami mohon tanggapan saudara terhadap proses pembelajaran dengan bantuan tutor sebaya yang dilakukan pada materi menghitung kandungan gizi bahan makanan. Jawaban saudara akan dirahasiakan, jawablah dengan sejujurnya dan hasil ini tidak akan berpengaruh terhadap nilai ilmu gizi saudara.

Petunjuk Pengisian :

Isilah dengan tanda (✓) untuk setiap pertanyaan pada kolom alternatif jawaban, sesuai dengan jawaban anda.

| No. | Pernyataan | Alternatif Jawaban | | |
|-----|--|--------------------|---------------|--------------|
| | | Selalu | Kadang-kadang | Tidak Pernah |
| 1. | Saya memperhatikan semua penjelasan tugas yang diberikan oleh tutor sebaya ketika pembelajaran berlangsung | | | |
| 2. | Saya merasa takut dan cemas ketika pembelajaran ilmu gizi | | | |
| 3. | Saya menjawab setiap pertanyaan-pertanyaan yang diajukan oleh tutor sebaya | | | |
| 4. | Ketika tutor sebaya menjelaskan di depan kelas, saya bercanda dan mengobrol dengan teman | | | |
| 5. | Di rumah saya mempelajari terlebih dahulu materi yang akan diajarkan oleh guru | | | |
| 6. | Saya menggunakan buku paket untuk mengetahui informasi yang belum saya ketahui | | | |
| 7. | Saya belajar ilmu gizi jika ada ulangan saja | | | |
| 8. | Saya mengerjakan tugas hanya jika tugas tersebut harus dikumpulkan | | | |
| 9. | Saya hanya mengerjakan soal-soal yang diberikan tutor sebaya | | | |
| 10. | Saya senang dan penuh semangat mengerjakan PR dan tugas yang diberikan tutor sebaya | | | |
| 11. | Saya senang ketika guru memberikan soal-soal yang bervariasi | | | |

| | | | | |
|-----|--|--|--|--|
| 12. | Saya malas mempelajari kembali materi yang telah diajarkan oleh tutor sebaya | | | |
| 13. | Saya bertanya kepada teman jika mengalami kesulitan soal atau belum paham dengan materi yang diajarkan oleh tutor sebaya | | | |
| 14. | Saya takut bertanya kepada tutor sebaya jika ada materi yang belum jelas | | | |
| 15. | Setiap ada tugas dari tutor sebaya, saya langsung mengerjakannya | | | |
| 16. | Jika menemui soal yang sulit, maka soal tersebut tidak dikerjakan | | | |
| 17. | Saya bisa menjawab jika ada teman yang bertanya | | | |
| 18. | Saya senang mencari soal-soal ilmu gizi dan menyelesaikannya selain dari buku paket | | | |
| 19. | Ketika ulangan ilmu gizi, saya berusaha keras untuk mendapat hasil terbaik | | | |
| 20. | Saya mencatat setiap materi yang dijelaskan oleh tutor sebaya | | | |
| 21. | Ketika ulangan ilmu gizi, saya melihat jawaban teman | | | |
| 22. | Saya penasaran jika belum bisa menyelesaikan soal ilmu gizi | | | |
| 23. | Saya merasa senang belajar ilmu gizi | | | |

Terimakasih

c. Analisis Hasil angket

ANALISIS HASIL ANGKET MOTIVASI AWAL BELAJAR ILMU GIZI

Kualifikasi Hasil Persentase Skor Angket Motivasi Siswa

| Persentase skor yang diperoleh | Kategori |
|--------------------------------|----------|
| 75% - 100% | Tinggi |
| 50% - 74,99% | Sedang |
| 25% - 49,99% | Kurang |
| 0% - 24,99% | Rendah |

| | Aspek yang Diamati | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|-----------------------------|----|----|----|----|----|-------------------------------|----|----|----------------------|----|----|----|----|----|----|----|------------------------|----|----|---------------------|----|------------------------------------|--|
| | Ketekunan Tugas dan Belajar | | | | | | Keuletan Menghadapi Kesulitan | | | Dorongan Berprestasi | | | | | | | | Minat Terhadap Masalah | | | Senang Mencari Soal | | Mempertanggungjawabkan Pendapatnya | |
| No. butir | 1 | 2 | 4 | 15 | 20 | 23 | 16 | 21 | 22 | 5 | 7 | 8 | 12 | 13 | 14 | 19 | 6 | 10 | 11 | 9 | 18 | 3 | 17 | |
| Jml skor | 61 | 83 | 61 | 58 | 60 | 63 | 56 | 61 | 50 | 63 | 65 | 60 | 79 | 66 | 62 | 56 | 56 | 51 | 78 | 71 | 75 | 71 | 75 | |
| Skor total | 522 | | | | | | 261 | | | 609 | | | | | | | | 261 | | | 174 | | 174 | |
| Persentase | 71,95% | | | | | | 63,98% | | | 74,06% | | | | | | | | 70,88% | | | 72,91% | | 75,91% | |
| Kualifikasi | Sedang | | | | | | Sedang | | | Sedang | | | | | | | | Sedang | | | Sedang | | Tinggi | |

ANALISIS HASIL SKALA MOTIVASI BELAJAR ILMU GIZI SIKLUS I

Kualifikasi Hasil Persentase Skor Angket Motivasi Siswa

| Persentase skor yang diperoleh | Kategori |
|--------------------------------|----------|
| 75% - 100% | Tinggi |
| 50% - 74,99% | Sedang |
| 25% - 49,99% | Kurang |
| 0% - 24,99% | Rendah |

| | Aspek yang Diamati | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|-----------------------------|----|----|----|----|----|-------------------------------|----|----|----------------------|----|----|----|----|----|----|----|------------------------|----|----|---------------------|----|-------------------------------------|--|
| | Ketekunan Tugas dan Belajar | | | | | | Keuletan Menghadapi Kesulitan | | | Dorongan Berprestasi | | | | | | | | Minat Terhadap Masalah | | | Senang Mencari Soal | | Mempertanggung jawabkan Pendapatnya | |
| No. butir | 1 | 2 | 4 | 15 | 20 | 23 | 16 | 21 | 22 | 5 | 7 | 8 | 12 | 13 | 14 | 19 | 6 | 10 | 11 | 9 | 18 | 3 | 17 | |
| Jml skor | 68 | 73 | 59 | 64 | 54 | 63 | 68 | 66 | 59 | 67 | 64 | 63 | 69 | 66 | 64 | 62 | 55 | 54 | 79 | 76 | 71 | 70 | 77 | |
| Skor total | 522 | | | | | | 261 | | | 609 | | | | | | | | 261 | | | 174 | | 174 | |
| Persentase | 73% | | | | | | 73,95% | | | 74,71% | | | | | | | | 72,03% | | | 74,48% | | 78,48% | |
| Kualifikasi | Sedang | | | | | | Sedang | | | Sedang | | | | | | | | Sedang | | | Sedang | | Tinggi | |

ANALISIS HASIL SKALA MOTIVASI BELAJAR ILMU GIZI SIKLUS II

Kualifikasi Hasil Persentase Skor Angket Motivasi Siswa

| Persentase skor yang diperoleh | Kategori |
|--------------------------------|----------|
| 75% - 100% | Tinggi |
| 50% - 74,99% | Sedang |
| 25% - 49,99% | Kurang |
| 0% - 24,99% | Rendah |

| | Aspek yang Diamati | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|-----------------------------|----|----|----|----|----|-------------------------------|----|----|----------------------|----|----|----|----|----|----|------------------------|----|----|---------------------|----|-------------------------------------|----|
| | Ketekunan Tugas dan Belajar | | | | | | Keuletan Menghadapi Kesulitan | | | Dorongan Berprestasi | | | | | | | Minat Terhadap Masalah | | | Senang Mencari Soal | | Mempertanggung jawabkan Pendapatnya | |
| No. butir | 1 | 2 | 4 | 15 | 20 | 23 | 16 | 21 | 22 | 5 | 7 | 8 | 12 | 13 | 14 | 19 | 6 | 10 | 11 | 9 | 18 | 3 | 17 |
| Jml skor | 74 | 73 | 65 | 67 | 77 | 76 | 70 | 74 | 73 | 67 | 70 | 71 | 69 | 73 | 67 | 73 | 71 | 75 | 72 | 72 | 73 | 71 | 71 |
| Skor total | 521 | | | | | | 261 | | | 609 | | | | | | | 261 | | | 174 | | 174 | |
| Persentase | 82,92% | | | | | | 83,14% | | | 80,46% | | | | | | | 83,52% | | | 83,33% | | 81,61% | |
| Kualifikasi | Tinggi | | | | | | Tinggi | | | Tinggi | | | | | | | Tinggi | | | Tinggi | | Tinggi | |

1.4 DOKUMENTASI SIKLUS 1



A



B



C

Gambar 1. A, B, dan C siswa sedang mengerjakan soal pada modul

SIKLUS 2

A



B



C

Gambar 2. A, B, dan C siswa sedang mengerjakan soal pada modul

1.4 Test

SIKLUS 1

Soal:

Buatlah susunan daftar menu selama 5 hari?

Jawaban:

Susunan menu selama 5 hari

| Hari ke 1 | | |
|-----------|---------------|--------------|
| Pagi | Siang | Malam |
| Sandwich | Nasi putih | Nasi putih |
| Susu | Sup buntut | Ikan bakar |
| Pepaya | Tempe goreng | Lalapan |
| | Sambal terasi | Sambal tomat |
| | Air putih | Air putih |
| | Melon | Semangka |

| Hari ke 2 | | |
|-------------|------------------|-------------------|
| Pagi | Siang | Malam |
| Nasi goreng | Nasi putih | Nasi putih |
| Telur dadar | Sayur asem | Tumis jamur tiram |
| Teh hangat | Sambal terasi | Ayam goreng |
| Pisang | Tahu tempe bacem | Air putih |
| | Jus Mangga | Apel |
| | Jeruk | |

| Hari ke 3 | | |
|----------------------|-------------|------------------------|
| Pagi | Siang | Malam |
| Roti tawar dan selai | Nasi putih | Nasi putih |
| Jus Jeruk | Sup brokoli | Cah Sawi paprika merah |

| | | |
|--|---|-------------------------------------|
| | Ikan kakap goreng Sambal tomat Es lemon tea Mangga | Ayam bakar madu Air putih Pir |
|--|---|-------------------------------------|

| Hari ke 4 | | |
|------------------------|--|---|
| Pagi | Siang | Malam |
| Bubur ayam Jus apel | Nasi putih Soto babat Perkedel kentang Es teh Kelengkeng | Nasi merah Lele bakar Lalapan Sambal bawang Kerupuk Air putih Salak |

| Hari ke 5 | | |
|--------------------------|---|---|
| Pagi | Siang | Malam |
| Sereal Susu Pisang | Nasi putih Rawon daging Telur asin Bakwan bayam Air putih Rambutan | Nasi uduk Udang goreng krispi Plencing kangkung Tempe goreng Air putih Pir |

SIKLUS 2

Soal:

Hitung kebutuhan kalori sehari seorang pria dewasa yang bekerja sebagai sopir truk dan mempunyai berat badan 75 kg?

Jawaban:

| | | |
|---------------------------------|---------------------------------------|--|
| Metabolisme dasar | $= 75 \times 30 \text{ kalori}$ | $= 2250 \text{ kalori}$ |
| Aktivitas berat | $= 50 \% \times 2250 \text{ kalori}$ | $= \frac{1125 \text{ kalori}}{3375 \text{ kalori}} +$ |
| Pengaruh makanan | $= 10 \% \times 33,75 \text{ kalori}$ | $= \frac{337,5 \text{ kalori}}{3712,5 \text{ kalori}} +$ |
| Total kebutuhan kalori per hari | | $= 3712,5 \text{ kalori}$ |

KEBUTUHAN KALORI

| Menu | Bahan | Berat (gr) | Kal | Prot | Lmk | Kh | Cal | Fos | Besi | VitA | VitB | VitC | Air | Bdd (%) |
|-----------------------|----------------|---------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|-------|--------|------|-------|------------|
| Bubur ayam komplit | Ayam | 50 | 151 | 9.1 | 12.5 | 0 | 7 | 100 | 0.75 | 4.05 | 0.04 | 0 | 27.95 | 58 |
| | Beras | 50 | 180 | 3.4 | 0.35 | 3.945 | 3 | 70 | 0.4 | 0 | 0.06 | 0 | 6.5 | 100 |
| | Bawang merah | 20 | 7.8 | 0.3 | 0.06 | 0.04 | 7.2 | 8 | 0.16 | 0 | 0.06 | 0.4 | 17.6 | 90 |
| | Bawang putih | 20 | 19 | 0.9 | 0.04 | 4.62 | 8.4 | 26.8 | 0.2 | 0 | 0.044 | 3 | 14.2 | 88 |
| | Kedelai | 25 | 82.75 | 8.73 | 4.53 | 8.4 | 56.75 | 146.5 | 2 | 2.75 | 0.27 | 0 | 1.88 | 100 |
| | Seledri | 25 | 5 | 0.25 | 0.25 | 1.15 | 12.5 | 10 | 0.25 | 3.25 | 0.0075 | 2.75 | 23.25 | 63 |
| | Daun bawang | 25 | 7.25 | 0.45 | 0.175 | 1.3 | 13.75 | 9.75 | 1.8 | 3.412 | 0.0225 | 9.25 | 22.9 | 67 |
| | Air santan | 50 | 61 | 1.0 | 5 | 3.8 | 12.5 | 15 | 0.05 | 0 | 0 | 1 | 40 | 100 |
| | Kerupuk udang | 15 | 53.85 | 2.6 | 0.09 | 10.25 | 49.8 | 50.55 | 0.26 | 7.5 | 0.006 | 0 | 1.8 | 100 |
| Susu | Susu murni | 100 | 61 | 3.2 | 3.5 | 4.3 | 143 | 60 | 1.7 | 130 | 0.03 | 1 | 88.3 | 100 |
| Buah | Pisang mas | 25 | 31.75 | 0.35 | 0.05 | 8.4 | 1.75 | 6.25 | 0.2 | 19.75 | 0.0225 | 0.05 | 16.05 | 85 |
| Nasi putih | Beras | 100 | 360 | 6.8 | 0.7 | 78.9 | 6 | 140 | 0.8 | 0 | 0.12 | 0 | 13 | 100 |
| Tongseng kambing | Daging kambing | 50 | 77 | 8.3 | 4.6 | 0 | 5.5 | 6.7 | 0.5 | 0 | 0.045 | 0 | 35.15 | 100 |
| | Bawang merah | 15 | 14.25 | 0.675 | 0.03 | 3.45 | 6.3 | 12.1 | 0.15 | 0 | 0.31 | 2.25 | 10.65 | 88 |
| | Bawang putih | 15 | 5.85 | 0.325 | 0.045 | 0.03 | 0.4 | 6 | 0.12 | 0 | 0.004 | 0.3 | 13.2 | 90 |
| | Lada | 20 | 17.8 | 2.3 | 1.36 | 12.88 | 80 | 40 | 3.4 | 0 | 0.40 | 0 | 12 | 90 |
| | Kemiri | 5 | 31.8 | 0.95 | 3.15 | 0.4 | 4 | 10 | 0.1 | 0 | 0.003 | 0 | 0.36 | 100 |
| | Ketumbar | 5 | 20.2 | 2.16 | 2.42 | 8.13 | 54 | 55.5 | 2.69 | 23.5 | 0.03 | 0 | 1.68 | 100 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-------------|----|------|-------|-------|-------|------|-------|-------|-------|-------|-------|------|-----|
| | Kecap | 5 | 2.3 | 0.29 | 0.07 | 0.45 | 6.15 | 4.8 | 0.29 | 0 | 0 | 0 | 3.15 | 100 |
| | Gula jawa | 15 | 55.2 | 0 | 0 | 14.25 | 11.3 | 5.25 | 0.45 | 0 | 0 | 0 | 1.35 | 100 |
| | Kubis | 25 | 6 | 0.35 | 0.05 | 1.325 | 12.5 | 17.75 | 0.125 | 20 | 0.15 | 12.25 | 23.1 | 75 |
| | Tomat | 25 | 5 | 0.25 | 0.75 | 1.05 | 1.2 | 6.75 | 0.125 | 375 | 0.15 | 10 | 23.5 | 95 |
| | Margarine | 25 | 180 | 0.15 | 20.25 | 0.1 | 5 | 4 | 0 | 500 | 0 | 0 | 3.88 | 100 |
| | Cabai rawit | 5 | 5.15 | 0.235 | 0.12 | 0.955 | 2.3 | 4.25 | 0.13 | 55.25 | 0.012 | 3.5 | 3.56 | 85 |

KEBUTUHAN KALORI

| Menu | Bahan | Berat | Kal | Pro | Lmk | Kh | Cal | Fos | Besi | VitA | VitB | VitC | Air | Bdd |
|--------------------|--------------|-------|-------|-------|-------|--------|------|-------|-------|--------|--------|------|-------|-----|
| Tumis sawi | Bawang merah | 15 | 5.85 | 0.225 | 0.45 | 0.03 | 5.4 | 6 | 0.12 | 0 | 0.004 | 0.3 | 13.2 | 90 |
| | Bawang putih | 15 | 14.25 | 0.675 | 0.03 | 3.465 | 6.3 | 20.1 | 0.15 | 0 | 0.003 | 2.25 | 10.65 | 88 |
| | Sawi | 25 | 5.5 | 0.575 | 0.075 | 1 | 55 | 9.5 | 0.725 | 16.15 | 0.0225 | 25.5 | 23.05 | 87 |
| | Cabai merah | 15 | 46.5 | 2.385 | 0.93 | 9.27 | 24 | 5.5 | 0.345 | 86.4 | 0.06 | 7.5 | 7.5 | 85 |
| | Gula jawa | 20 | 73.6 | 0 | 0 | 19 | 15 | 7 | 0.6 | 0 | 0 | 0 | 1.8 | 100 |
| | Kerupuk aci | 25 | 87.5 | 0.125 | 0.05 | 21.475 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3.0 | 100 |
| Lalapan | Timun | 25 | 3 | 0.175 | 0.025 | 0.675 | 2.5 | 5.25 | 0.075 | 0 | 0.0075 | 2 | 24.5 | 70 |
| Buah | Pepaya | 25 | 11.5 | 0.125 | 0 | 3.05 | 5.75 | 6 | 0.425 | 91.5 | 0.01 | 19.5 | 21.67 | 75 |
| Minuman | Jus jeruk | 50 | 22 | 0.4 | 0.01 | 5.5 | 9.5 | 8 | 0.1 | 95 | 0.04 | 24.5 | 43.75 | 100 |
| Nasi | Beras merah | 100 | 359 | 7.5 | 0.9 | 77.6 | 16 | 163 | 0.3 | 0 | 0.21 | 0 | 13.0 | 100 |
| Ikan mas dabu-dabu | Ikan mas | 50 | 43 | 8 | 1 | 0 | 10 | 75 | 1 | 75 | 0.025 | 0 | 40 | 80 |
| | Cabai rawit | 25 | 25.75 | 1.18 | 0.06 | 4.975 | 11.3 | 21.25 | 0.63 | 2762.5 | 0.06 | 17.5 | 17.8 | 85 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---------------|----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|--------|-------|-------|-------|-----|
| | Tomat muda | 50 | 11.25 | 1 | 0.35 | 1.15 | 2.5 | 13.5 | 0.25 | 160 | 0.035 | 15 | 46.5 | 95 |
| | Bawang merah | 25 | 9.8 | 0.38 | 0.08 | 0.05 | 9 | 10 | 0.2 | 0 | 0.008 | 0.5 | 22 | 90 |
| | Bawang putih | 20 | 19 | 0.9 | 0.04 | 4.62 | 8.4 | 26.28 | 0.2 | 0 | 0.044 | 3 | 14.2 | 88 |
| | Kemiri | 15 | 159 | 4.75 | 15.75 | 2 | 20 | 50 | 0.5 | 0 | 0.009 | 0 | 1.05 | 100 |
| | Ketumbar | 5 | 22.2 | 0.705 | 0.81 | 2.71 | 18 | 18.5 | 0.9 | 78.5 | 0.01 | 0 | 0.56 | 100 |
| | Lada | 5 | 17.9 | 0.58 | 0.34 | 3.22 | 20 | 10 | 0.8 | 0 | 0.01 | 0 | 0.045 | 90 |
| | Jeruk nipis | 25 | 9.25 | 0.2 | 0.25 | 3.075 | 10 | 5.5 | 0.15 | 0 | 0.01 | 6.75 | 21.5 | 76 |
| Tempe mendoan | Tempe | 50 | 173.5 | 17.95 | 10.3 | 14.95 | 9.75 | 272 | 4.2 | 70 | 0.385 | 0 | 4.5 | 100 |
| | Tepung terigu | 20 | 73 | 1.78 | 0.26 | 15.46 | 3.2 | 21.2 | 0.24 | 0 | 0.024 | 0 | 3 | 100 |
| | Merica | 5 | 7.95 | 0.58 | 0.34 | 3.22 | 20 | 10 | 0.8 | 0 | 0.01 | 0 | 0.045 | 90 |
| | Daun bawang | 50 | 5.8 | 0.36 | 0.14 | 1.04 | 11 | 7.8 | 1.44 | 273 | 0.018 | 7.4 | 18.2 | 67 |
| | Cabai merah | 25 | 7.75 | 0.25 | 0.075 | 1.825 | 7.3 | 6 | 0.13 | 1.175 | 0.013 | 4.5 | 22.72 | 85 |
| Lalapan | Selada | 50 | 7.5 | 0.6 | 0.1 | 1.45 | 11 | 12.5 | 0.25 | 270 | 0.02 | 4 | 47.4 | 69 |
| | Timun | 75 | 26.25 | 2.175 | 0.15 | 4.35 | 47.25 | 27.75 | 0.25 | 44.625 | 0.18 | 14.25 | 67.8 | 96 |

KEBUTUHAN KALORI

| Menu | Bahan | Berat | Kal | Pro | Lmk | Kh | Cal | Fos | Besi | VitA | VitB | VitC | Air | Bdd |
|-----------------------|----------------|-------|-------|------|------|-------|-------|------|------|------|-------|-------|-------|-----|
| Kerupik Daun singkong | Daun singkong | 25 | 18.25 | 1.7 | 0.3 | 3.25 | 41.25 | 13.5 | 0.5 | 27.5 | 0.03 | 5.875 | 19.3 | 87 |
| | Tepung terigu | 20 | 73 | 1.78 | 0.26 | 15.46 | 3.2 | 21.2 | 0.24 | 0 | 0.024 | 0 | 3 | 100 |
| | Tepung maizena | 50 | 171.5 | 0.15 | 0 | 46.5 | 10 | 15 | 0.75 | 0 | 0 | 0 | 7 | 100 |
| | Putih telur | 25 | 12.5 | 2.7 | 0 | 0.2 | 14 | 4.25 | 0.05 | 0 | 0 | 0 | 21.95 | 100 |

