

**PELAKSANAAN *FULL DAY SCHOOL* DI SMA
NEGERI 4 SINGARAJA DAPAT MENINGKATKAN
KELELAHAN DAN KEBOSANAN SERTA
KONTRIBUSINYA TERHADAP PRESTASI BELAJAR
SISWA KELAS XI MIPA**

SKRIPSI

Diajukan kepada

Universitas Pendidikan Ganesha

**Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Program
Sarjana Pendidikan Biologi**

Oleh

Yitha Kartika Devy

NIM 1613041034

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN BIOLOGI

JURUSAN BIOLOGI DAN PERIKANAN KELAUTAN

FAKULTAS MATEMATIKA DAN ILMU PENGETAHUAN ALAM

UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA

SINGARAJA

2020

SKRIPSI

**DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS DAN MEMENUHI
SYARAT-SYARAT UNTUK MENCAPAI GELAR SARJANA
PENDIDIKAN**

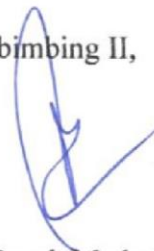
Menyetujui,

Pembimbing I,



Prof. Dr. I Made Sutajaya, M.Kes.
NIP. 19681217 199303 1 003

Pembimbing II,



Dr. Desak Made Citrawathi, M.Kes.
NIP. 19580831 198203 2 002

Skripsi ini oleh Yitha Kartika Devy telah dipertahankan di depan dewan penguji
pada tanggal 14 Februari 2020

Dewan Penguji



Prof. Dr. I Made Sutajaya, M.Kes.
NIP. 19681217 199303 1 003

Ketua



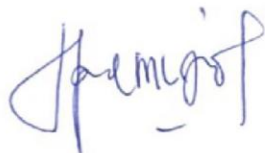
Dr. Desak Made-Citrawathi, M.Kes.
NIP. 19580831 198203 2 002

Anggota



Prof. Dr. Nyoman Wijana, M.Si.
NIP. 19601231 198403 1 012

Anggota



Dr. Ir. Ketut Srie Marhaeni Julyasih, M.Si.
NIP. 19630703 199003 2 001

Anggota

Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam
Universitas Pendidikan Ganesha
Guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar sarjana pendidikan

Pada :

Hari : Jum`at

Tanggal : 14 Februari 2020


Mengetahui,

Ketua Ujian,



Dr. I Wayan Sukra Warpala, M.Sc.
NIP 19671013 199403 1 001

Sekretaris Ujian,



Prof. Dr. Nyoman Wijana, M.Si.
NIP 19601231 198403 1 012

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam



Prof. Dr. I Nengah Suparta, M.Si.
NIP 19650711 199003 1 003

PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat-Nya-lah skripsi yang berjudul **“Pelaksanaan *Full Day School* di SMA Negeri 4 Singaraja Meningkatkan Kelelahan dan Kebosanan serta Kontribusinya terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas XI MIPA”** ini dapat diselesaikan tepat pada waktunya. Skripsi ini disusun guna memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Universitas Pendidikan Ganesha.

Penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, dalam kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dekan Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam atas motivasi dan fasilitas yang diberikan selama melakukan penelitian.
2. Ketua Jurusan Biologi dan Perikanan Kelautan atas segala bantuan informasi dan fasilitas yang telah diberikan.
3. Prof. Dr. I Made Sutajaya, M.Kes. selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan, petunjuk dan motivasi bagi penulis dalam penyusunan skripsi ini.
4. Dr. Desak Made Citrawathi, M.Kes. selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, petunjuk dan motivasi bagi penulis dalam penyusunan skripsi ini.
5. Dr. Ir. Ketut Srie Marhaeni Julyasih, M.Si selaku dosen penguji yang telah memberikan arahan, masukan, kritik, dan saran kepada penulis demi kesempurnaan skripsi ini.
6. Prof. Dr. I Nyoman Wijana, M.Si selaku dosen penguji yang telah memberikan arahan, masukan, kritik, dan saran kepada penulis demi kesempurnaan skripsi ini.
7. Putu Gede Wartawan, S.Pd., M.Pd selaku kepala SMA Negeri 4 Singaraja yang telah memberikan ijin untuk melaksanakan penelitian di SMA Negeri 4 Singaraja.

8. Bapak/Ibu Guru, beserta staf SMA Negeri 4 Singaraja yang memberikan arahan dan dukungan selama pelaksanaan penelitian ini.
9. Siswa kelas XI MIPA 4 SMA Negeri 4 Singaraja tahun ajaran 2019/2020 yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini.
10. Staf dosen dan pegawai di lingkungan Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam yang telah bersedia memberikan segala informasi dan fasilitas yang diberikan selama penyusunan skripsi.
11. Orang tua penulis Panut Widodo dan Hariyati Luluk Fariqoh, SH yang selalu mendoakan, memberikan motivasi, dan memberikan dukungan secara moral maupun material kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
12. Kakak penulis Anggi Yhurinda Perdana Putri, S.Kom., M.Kom. dan Anggan yang selalu mendoakan, memberikan motivasi, dan memberikan dukungan secara moral maupun material kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
13. Mahasiswa di lingkungan Jurusan Biologi dan Perikanan Kelautan khususnya angkatan *Alstonia Scholaris*'16 atas segala bantuannya, baik bantuan secara moral maupun material.
14. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini. Penulis memohon maaf apabila ada kekurangan dan sangat mengharapkan kritik dan sarandari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Penulis berharap skripsi ini dapat memberi sumbangan yang berarti bagi perkembangan ilmu pengetahuan khususnya kesehatan.

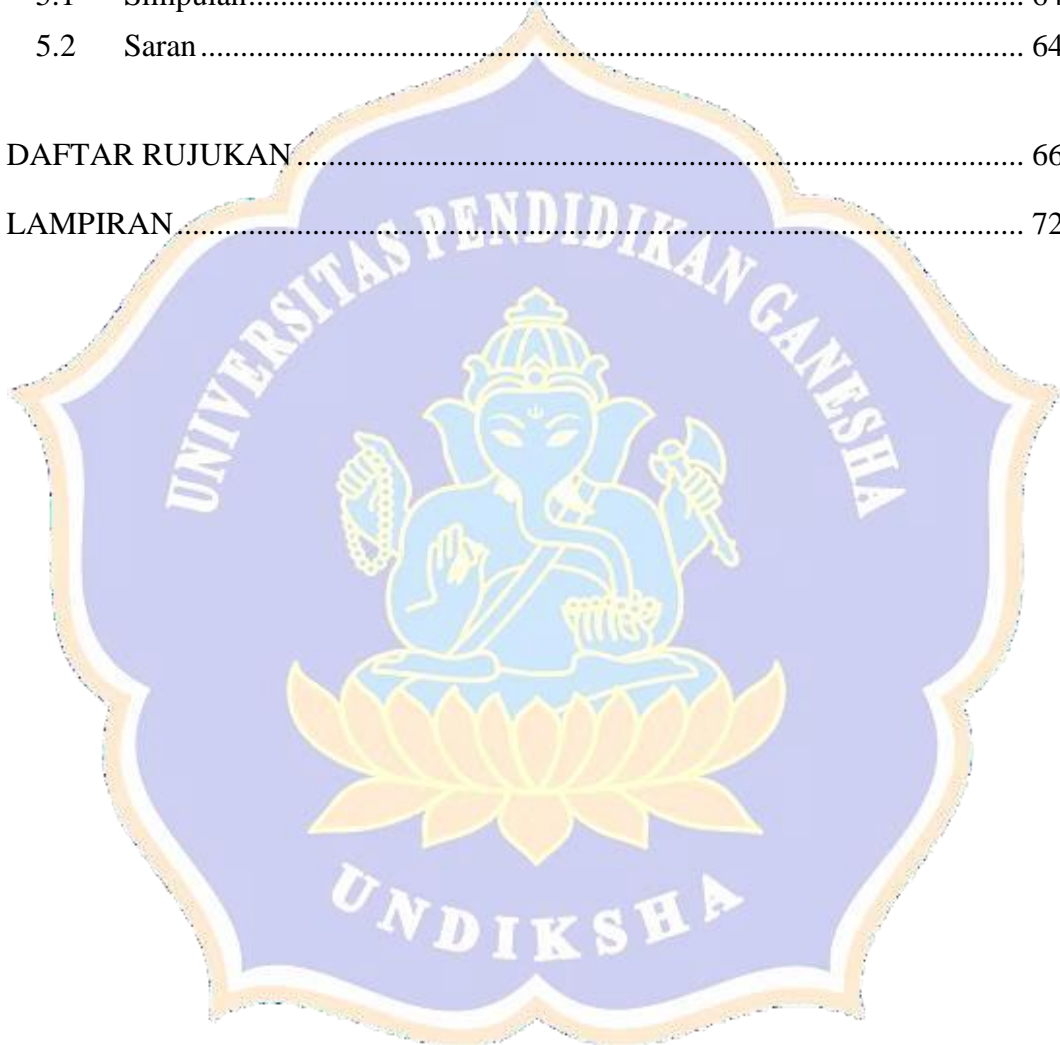
Singaraja,

Penulis

DAFTAR ISI

PRAKATA.....	ii
ABSTRAK.....	iv
ABSTRACT.....	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	6
1.3 Pembatasan Masalah.....	6
1.4 Rumusan Masalah.....	7
1.5 Tujuan Penelitian.....	7
1.6 Manfaat Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN TEORI.....	9
2.1 Deskripsi Teoritis.....	9
2.2 Kajian Penelitian yang Relevan.....	30
2.3 Kerangka Berpikir.....	31
2.4 Hipotesis Penelitian.....	34
BAB III METODE PENELITIAN.....	35
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian.....	35
3.2 Jenis dan Rancangan Penelitian.....	35
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian.....	36
3.4 Variabel Penelitian.....	39
3.5 Metode dan Instrumen Pengumpulan Data.....	42
3.6 Teknik Analisis Data.....	46

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	49
4.1 Hasil Penelitian.....	49
4.2 Pembahasan	53
4.3 Implikasi.....	63
 BAB V PENUTUP.....	 64
5.1 Simpulan.....	64
5.2 Saran.....	64
 DAFTAR RUJUKAN.....	 66
LAMPIRAN.....	72



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Bagan Kerangka Berpikir	33
Gambar 3.1 Rancangan Penelitian	35
Gambar 3.2 Bagan Hubungan Antar Variabel	41



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Hasil Perhitungan Jumlah Sampel Minimal	38
Tabel 4.1 Hasil Analisis Data Karakteristik Subjek	49
Tabel 4.2 Hasil Analisis Data Kondisi Lingkungan Belajar	50
Tabel 4.3 Hasil Analisis Deskriptif Kelelahan dan Kebosanan	51
Tabel 4.4 Hasil Analisis Deskriptif Prestasi Belajar	51
Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas Data Kelelahan dan Kebosanan Sebelum dan Sesudah Pembelajaran	52
Tabel 4.6 Hasil Uji Hipotesis terhadap Kelelahan dan Kebosanan	52
Tabel 4.7 Hasil Uji Hipotesis Kontribusi Kelelahan dan Kebosanan terhadap Prestasi Belajar Siswa	53



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 01. <i>Informed Consent</i>	72
Lampiran 02. Pedoman Observasi	73
Lampiran 03. Data Karakteristik Subjek	74
Lampiran 04. Data Kondisi Lingkungan Belajar	75
Lampiran 05. Data Kelelahan Siswa	76
Lampiran 06. Kuesioner Kelelahan.....	77
Lampiran 07. Data Kebosanan Siswa	79
Lampiran 08. Kuesioner Kebosanan dalam Pembelajaran	80
Lampiran 09. Data Nilai Prestasi Siswa	82
Lampiran 10. Soal Tes Prestasi Belajar	83
Lampiran 11. Hasil Analisis Uji Validitas	86
Lampiran 12. Hasil Analisis Uji Reliabilitas	88
Lampiran 13. Hasil Analisis Data	90
Lampiran 14. Dokumentasi	95
Lampiran 15. Riwayat Hidup	98
Lampiran 16. Pernyataan	99

