

**PEMBELAJARAN BIOLOGI DI SELINGI MEDITASI
TRANSENDENTAL UNTUK MENGURANGI
KELUHAN MUSKULOSKELETAL DAN
MENINGKATKAN KONSENTRASI SERTA
KONTRIBUSINYA TERHADAP HASIL BELAJAR
SISWA DI SMA NEGERI 4 SINGARAJA**

SKRIPSI



**Diajukan Kepada
Universitas Pendidikan Ganesha
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan
Program Sarjana Pendidikan Biologi**

**Oleh
Putu Eka Damayanti
1813041031**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN BIOLOGI
JURUSAN BIOLOGI DAN PERIKANAN KELAUTAN
FAKULTAS MATEMATIKA DAN ILMU PENGETAHUAN ALAM
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**

2022

SKRIPSI

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



Pembimbing I,

Pembimbing II,

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

Ni Putu Dian Pertiwi, M.Si
NIP.19870102 202012 2 008

Skripsi oleh Putu Eka Damayanti ini
telah dipertahankan di depan dewan penguji
pada tanggal, 11 Juli 2022

Dewan Penguji,



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

(Ketua)



Ni Putu Dian Pertiwi, M.Si.
NIP. 19870102 202012 2 008

(Anggota)



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

(Anggota)



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

(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 :

Tanggal :

Mengetahui,

Ketua Ujian,

Sekretaris Ujian



Dr. Wawan Sukra Warpala, S.Pd., M.Sc
NIP. 19671013 199403 1 001



Ni Putu Sri Ratna Dewi, S.Pd., M.Pd
NIP. 19860307 201504 2 001

Mengesahkan
Dekan Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam



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

Lampiran 18. Pernyataan Keaslian Penulis

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "Pembelajaran Biologi Diselingi Meditasi Transendental untuk Mengurangi Keluhan Muskuloskeletal dan Meningkatkan Konsentrasi serta Kontribusinya terhadap Hasil Belajar Siswa di SMA Negeri 4 Singaraja" beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko atau sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam skripsi ini atau ada klaim terhadap keaslian skripsi ini.



Singaraja, 4 Juli 2022



Putu Eka Damayanti

NIM. 1813041031

PRAKATA

Dengan mengucapkan puji syukur ke hadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa atau Tuhan Yang Maha Esa kerana atas berkat rahmatNya-lah, penulis dapat menyelesaikan skripsi tepat pada waktunya. Skripsi yang berjudul **“Pembelajaran Biologi Diselingi Meditasi Transendental untuk Mengurangi Keluhan Muskuloskeletal dan Meningkatkan Konsentrasi serta Kontribusinya terhadap Hasil Belajar Siswa di SMA Negeri 4 Singaraja”**. Skripsi ini disusun guna untuk memenuhi salah satu persyaratan mencapai gelar Sarjana Pendidikan Biologi Fakultas Matematika Dan Ilmu Pengetahuan Alam pada Universitas Pendidikan Ganesha.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis selalu mendapat bimbingan, dorongan, serta semangat dari banyak pihak. Oleh karena itu penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dekan Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam atas motivasi dan fasilitas yang diberikan sehingga penulis bisa menyelesaikan studi sesuai dengan rencana.
2. Ketua Jurusan Biologi Program Studi Pendidikan Biologi dan Perikanan Kelautan atas motivasi yang diberikan dalam penyelesaian skripsi ini.
3. Koordinator Program Studi Pendidikan Biologi, Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja atas motivasi dan fasilitas yang diberikan sehingga penulis bisa menyelesaikan studi sesuai dengan rencana
4. Prof. Dr. I Made Sutajaya, M.Kes, selaku Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan, petunjuk dan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Ni Putu Dian Pertiwi, M.Si, selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, petunjuk dan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Dr. Desak Made Citrawathi, M.Kes, selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan, saran dan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Prof. Dr. N yoman Wijana, M.Si, selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan, saran dan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Bapak/ Ibu Dosen, serta Laboran di Jurusan Biologi dan Perikanan Kelautan Universitas Pendidikan Ganesha yang telah memberikan bantuan dan motivasi dalam pelaksanaan penelitian hingga penyusunan skripsi ini.
9. Kedua orang tua dan keluarga tercinta yang senantiasa memberikan semangat, doa sumbangan finansial dan dukungan moral selama penulis menjalankan studi di Universitas Pendidikan Ganesha.
10. Rekan-rekan *Aqularia Malaccensis* yang telah banyak memberikan saran, masukan bantuan dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu per satu.
11. Rekan-rekan *Aquimalba* (Sinta, Devi, Widiana, Sitiari, Sonya, Rina Oni, Vini, Echa, Intan, Duta, Triska, Tirza, Dodi, Julianto, Rani) yang telah banyak memberikan saran, masukan bantuan dalam pelaksanaan penelitian dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.
12. Rekan- rekan mahasiswa Jurusan Biologi dan Perikanan Kelautan lainnya yang telah bersedia memberikan bantuan dalam pelaksanaan penelitian serta penyusunan skripsi ini.
13. Peserta didik di SMA Negeri 4 Singaraja selaku sampel yang telah bersedia untuk meluangkan waktunya dan memberikan masukan selama penyelesaian skripsi ini
14. Pihak-pihak lain yang tidak bisa disebutkan satu per satu yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian dan penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna dan

banyak kekurangan dalam pembahasan materi dikarenakan keterbatasan kemampuan yang penulis miliki. Sehingga penulis mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi pembaca khususnya bagi pengembangan dunia pendidikan

Singaraja 4 Juli 2022

Penulis



DAFTAR ISI

HALAMAN

PRAKATA.....	i
ABSTRAK.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang.....	Error! Bookmark not defined.
1.2 Identifikasi Masalah.....	7
1.3 Pembatasan Masalah.....	8
1.4 Rumusan Masalah.....	9
1.5 Tujuan Penelitian.....	9
1.6 Manfaat Penelitian.....	10
1.6.1 Manfaat Teoritis.....	10
1.6.2 Manfaat praktis.....	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	12
2.1 Deskripsi Teoritis.....	12
2.1.1 Keluhan Muskuloskeletal dalam Proses Pembelajaran.....	13
2.1.2 Konsentrasi belajar.....	15
2.1.3 Meditasi Transendental.....	18
2.1.4 Hasil Belajar.....	23
2.1.5 Kaitan Meditasi Transendental dan Konsentrasi Belajar Terhadap Hasil Belajar.....	26
2.1.6 Kaitan Meditasi Transendental dan Keluhan Muskuloskeletal terhadap Konsentrasi Belajar.....	27

2.1.7 Pembelajaran Biologi.....	29
2.1.8 Ergonomi	30
2.1.9 Deskripsi SMA N 4 Singaraja	34
2.2 PENELITIAN YANG RELEVAN	35
2.3 KERANGKA BERPIKIR.....	37
2.4 Hipotesis Penelitian	41
BAB III METODE PENELITIAN	42
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian.....	42
3.2 Jenis dan Rancangan Penelitian.....	42
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian.....	43
3.3.1 Populasi Target	43
3.3.3 Kriteria Sampel.....	43
3.3.4 Besar sampel.....	44
3.3.5 Teknik pemilihan sampel.....	47
3.4 Variabel Penelitian.....	47
3.4.1 Klasifikasi Variabel	47
3.4.2 Definisi Operasional Variabel	49
3.5 Instrumen Pengumpulan Data.....	53
3.5.1 Instrumen Penelitian	53
3.6 Prosedur Pengumpulan Data.....	54
3.6.1 Tahap Persiapan.....	54
3.6.2 Tahap Pelaksanaan.....	55
3.6.3 Protokol Penelitian.....	64
3.7 Teknik Analisis Data.....	66
3.7.1 Uji Deskriptif	66
3.7.2 Uji Prasayarat.....	66
3.7.3 Uji Regresi.....	67

3.7.4 Uji Hipotesis	67
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	70
4.1 Hasil Penelitian	70
4.1.1 Deskriptif Data.....	70
4.1.2 Hasil Pengujian Asumsi.....	75
4.1.3 Hasil Penguji Hipotesis.....	76
4.1.4 Hasil Pengujian Regresi.....	77
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian	80
4.2.1 Kondisi Subjek.....	80
4.2.2 Kondisi Lingkungan Ruang kelas Siswa	80
4.2.3 Antropometri Siswa	86
4.2.4 Penerapan Meditasi Transendental Terhadap Keluhan Muskuloskeletal Siswa.....	88
4.2.5 Penerapan Meditasi Transendental Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa	89
4.2.6 Kontribusi Keluhan Muskuloskeletal terhadap Hasil Belajar Siswa	90
4.2.7 Kontribusi konsentrasi Belajar terhadap Hasil Belajar siswa	91
4.3 Implikasi	92
BAB V PENUTUP	93
5.1 Simpulan	93
5.2 Saran	93
DAFTAR RUJUKAN.....	95
LAMPIRAN.....	99

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Perhitungan jumlah sampel.....	46
Tabel 3.2 Prosedur Penelitian Pembelajaran Biologi Diselingi Meditasi Transendental	56
Tabel 4.1 Hasil Analisis Data Kondisi Subjek (n=40).....	70
Tabel 4.2 Hasil Analisis Data Kondisi Lingkungan Ruang Kelas Siswa (n=40)	71
Tabel 4.3 Hasil Analisis Deskriptif Data Antropometri Siswa (n=40).....	72
Tabel 4.4 Hasil Analisis Deskriptif Keluhan Muskuloskeletal dan Konsentrasi Siswa Periode I dan Periode II (n=40).....	73
Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas Data Keluhan Muskuloskeletal dan Konsentrasi Sebelum dan Setelah belajar pada siswa (n=40)	74
Tabel 4.6 Hasil Uji Hipotesis terhadap Keluhan Muskuloskeletal dan Konsentrasi belajar	76
Tabel 4.7 Hasil Uji Regresi Ordinal untuk Mengetahui Kontribusi Keluhan Muskuloskeletal terhadap Hasil Belajar dan Mengetahui Kontribusi Konsentrasi Belajar terhadap Hasil Belajar (n=40)	78

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Bagan Kerangka Berpikir.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3.2 Bagan Rancangan Penelitian.....	54
Gambar 3.3 Bagan Hubungan antar Variabel.....	60



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 01. Pernyataan Kesediaan Untuk Ikut Penelitian	99
Lampiran 02. Data Karakteristik Subjek	100
Lampiran 03. Data Kondisi Lingkungan Ruang Kelas	101
Lampiran 04. Data Antropometri Siswa Posisi Duduk	102
Lampiran 05. Data Konsentrasi Belajar Periode I	103
Lampiran 06. Data Konsentrasi Belajar Periode II.....	104
Lampiran 07. Data Keluhan Muskuloskeletal Periode I.....	105
Lampiran 08. Data Keluhan Muskuloskeletal Periode II.....	106
Lampiran 09. Kuesioner <i>Nordic Body Map</i>	107
Lampiran 10. Kuesioner Konsentrasi	109
Lampiran 11. Soal Objektif.....	111
Lampiran 12. Data Hasil Belajar Siswa.....	118
Lampiran 13. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Soal Test Hasil Belajar	119
Lampiran 14. Hasil Analisis Data.....	121
Lampiran 15. Dokumentasi Penelitian.....	128
Lampiran 16. Surat Keterangan	132
Lampiran 17. Riwayat Hidup.....	133
Lampiran 18. Pernyataan Keaslian Penulis	134