

**IMPLIKASI PELAKSANAAN *FULL DAY SCHOOL*  
TERHADAP KELELAHAN DAN KELUHAN  
MUSKULOSKELETAL SERTA KONTRIBUSINYA  
TERHADAP PRESTASI BELAJAR PESERTA DIDIK  
DI SMA NEGERI 1 SUKASADA**

**SKRIPSI**



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

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

Skripsi oleh Emilia Pratiwi ini  
Telah dipertahankan di depan dewan penguji  
Pada tanggal,

Dewan Penguji,



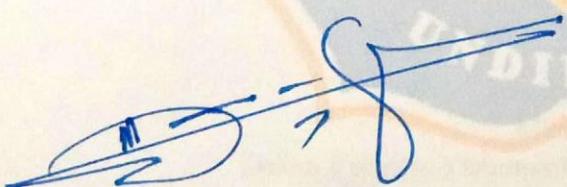
Prof. Dr. I Made Sutajaya, M.Kes.  
NIP. 19681217 199303 1 003

Ketua



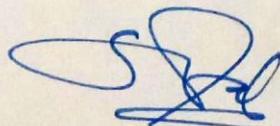
Ni Putu Sri Ratna Dewi, S.Pd., M.Pd  
NIP. 19860307 201504 2 001

Anggota



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

Anggota



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

Anggota



Scanned with  
CamScanner

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,

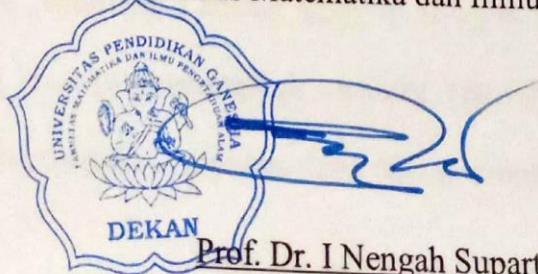
Dr. Wayan Sukra Warpala, S.Pd., M.Sc.  
NIP. 19671013 199403 1 001

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



## **PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Implikasi Peaksanaan *Full Day School* terhadap Kelelahan dan Keluhan Muskuloskeletal serta Kontribusinya terhadap Prestasi Belajar Peserta Didik di SMA Negeri 1 Sukasada” 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 dikemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam skripsi ini atau klaim terhadap keaslian skripsi ini.

Singaraja,

Yang membuat pernyataan,



Emyilia Pratiwi

## PRAKATA

Dengan mengucapkan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat, rahmat serta karunia-Nya, Penulis dapat menyelesaikan skripsi tepat pada waktunya. Skripsi yang berjudul “**Implikasi Pelaksanaan Full Day School terhadap Kelelahan dan Keluhan Muskuloskeletal serta Kontribusinya terhadap Prestasi Belajar Peserta Didik di SMA Negeri 1 Sukasada**”. Skripsi ini ditujukan untuk memenuhi salah satu persyaratan ujian guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Biologi Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Pendidikan Ganesha.

Dalam penulisan skripsi ini, Penulis selalu mendapatkan bimbingan, dorongan, serta semangat dari banyak pihak. Oleh karena itu Penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada.

1. Dekan Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja yang senantiasa membesar hati meluangkan waktu di tengah kesibukan selama penulis studi di Universitas Pendidikan Ganesha.
2. Ketua Jurusan Biologi, Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja yang senantiasa membesar hati dan membimbing penulis selama studi di Jurusan Biologi dan Perikanan Kelautan Universitas Pendidikan Ganesha.
3. Koordinator Program Studi Pendidikan Biologi, Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja yang senantiasa membesar hati dan membimbing penulis selama studi di Jurusan Biologi dan Perikanan Kelautan Universitas Pendidikan Ganesha.
4. Prof. Dr. I Made Sutajaya, M. Kes. Selaku pembimbing I skripsi saya yang telah bersedia meluangkan waktu untuk membimbing, mengarahkan, memberikan informasi, kecermatan, ketelitian dan motivasi selama penulisan skripsi ini.
5. Ni Putu Sri Ratna Dewi, S.Pd., M.Pd. Selaku pembimbing II skripsi saya yang telah bersedia meluangkan waktu untuk membimbing, mengarahkan,

- memberikan informasi, kecermatan, ketelitian dan motivasi selama penulisan skripsi ini.
6. Prof. Dr. Nyoman Wijana, M.Si, selaku dewan penguji atas segala bentuk masukan konstruktif yang diberikan untuk perbaikan dan penyempurnaan skripsi ini.
  7. Dr. Wayan Sukra Warpala, S.Pd., M.Sc, selaku dewan penguji atas segala bentuk masukan konstruktif yang diberikan untuk perbaikan dan penyempurnaan 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 *Alstonia scholaris* yang telah banyak memberikan saran, masukan bantuan dalam pelaksanaan penelitian dan penyusunan skripsi ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.
  11. Rekan-rekan mahasiswa Jurusan Biologi dan Perikanan Kelautan lainnya yang telah bersedia memberikan bantuan dalam pelaksanaan penelitian serta penyusunan skripsi ini.
  12. Pihak-pihak lain yang tidak bisa disebutkan satu-persatu yang juga telah memberikan bantuan dalam pelaksanaan penelitian dan penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, dan banyak kekurangan baik dalam metode penulisan maupun dalam pembahasan materi. Hal tersebut dikarenakan keterbatasan kemampuan penulis. Sehingga Penulis mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun. Akhirnya dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan semoga informasi yang terkandung dalam skripsi ini bermanfaat bagi pembaca.

## DAFTAR ISI

HALAMAN

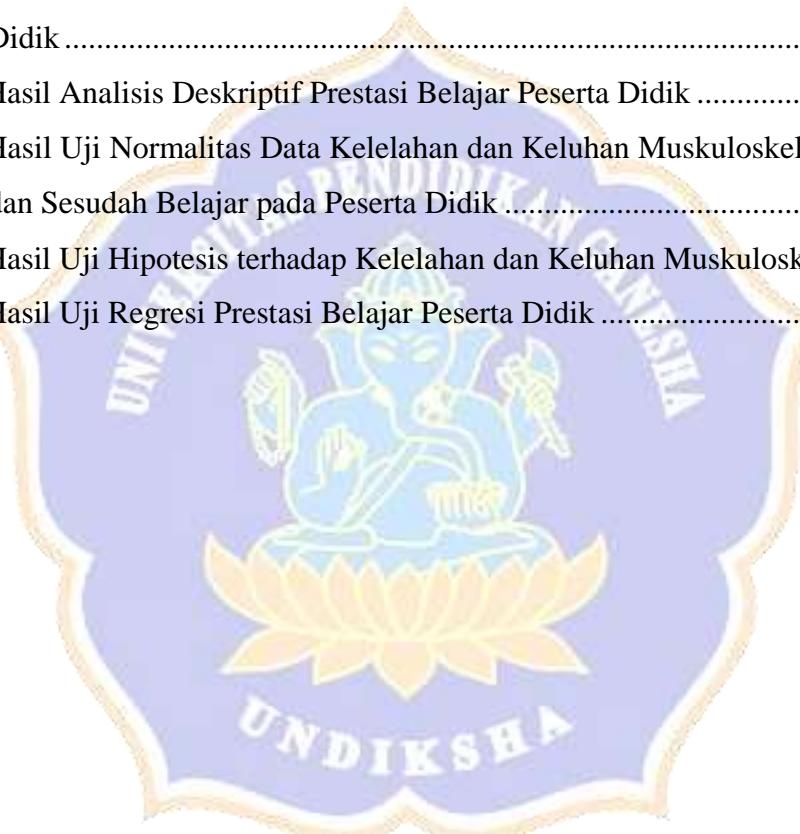
PRAKATA .....	i
ABSTRAK .....	iii
ABSTRAC .....	iv
DAFTAR ISI .....	v
DAFTAR TABEL .....	viii
DAFTAR GAMBAR .....	ix
DAFTAR LAMPIRAN .....	x
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	5
1.3 Pembatasan Masalah .....	6
1.4 Rumusan Masalah .....	7
1.5 Tujuan Penelitian .....	7
1.6 Manfaat Penelitian .....	7
1.6.1 Manfaat Teoritis .....	7
1.6.2 Manfaat Praktis.....	9
<b>BAB II KAJIAN TEORI .....</b>	<b>9</b>
2.1 Deskripsi Teoritis .....	9
2.1.1 Kelelahan dalam Proses Pembelajaran .....	9
2.1.2 Keluhan Muskuloskeletal dalam Proses Pembelajaran.....	13
2.1.3 <i>Full Day School</i> dan Kurikulum 2013 .....	16
2.1.4 Prestasi Belajar.....	21
2.1.5 Ergonomi dalam Proses Pembelajaran.....	24
2.1.6 Kaitan Kelelahan dan Keluhan Muskuloskeletal dengan Prestasi Belajar ....	26
2.1.7 Deskripsi SMA Negeri 1 Sukasada.....	28

2.2 Penelitian yang Relevan.....	30
2.3 Kerangka Berpikir.....	31
2.4 Hipotesis Penelitian .....	34
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>35</b>
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian.....	35
3.2 Jenis dan Rancangan Penelitian .....	35
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian .....	36
3.3.1 Populasi Target .....	36
3.3.2 Populasi Terjangkau.....	36
3.3.3 Kriteria Sampel .....	36
3.3.4 Besar Sampel .....	37
3.3.5 Teknik Pemilihan Sampel.....	39
3.4 Variabel Penelitian.....	40
3.4.1 Hubungan antar Variabel .....	40
3.4.2 Definisi Operasional Variabel.....	40
3.5 Instrumen Penelitian .....	42
3.6 Prosedur Pengumpulan Data.....	42
3.6.1 Tahap Persiapan .....	42
3.6.2 Tahap Pelaksanaan.....	42
3.6.3 Protokol Penelitian.....	44
3.7 Teknik Analisis Data.....	45
3.7.1 Uji Deskriptif .....	45
3.7.2 Uji Prasyarat.....	46
3.7.3 Uji Regresi .....	46
3.7.4 Uji Hipotesis .....	46
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>48</b>
4.1 Hasil Penelitian .....	48

4.1.1	Deskriptif Data .....	48
4.1.2	Pengujian Asumsi.....	51
4.1.3	Hasil Pengujian Hipotesis .....	51
4.2	Pembahasan Hasil Penelitian .....	52
4.2.1	Kondisi Subjek .....	52
4.2.2	Kondisi Lingkungan Belajar Peserta Didik.....	53
4.2.3	Pelaksanaan <i>Full Day School</i> Berimplikasi terhadap Kelelahan Peserta Didik.....	56
4.2.4	Pelaksanaan <i>Full Day School</i> Berimplikasi terhadap Keluhan Muskuloskeletal Peserta Didik.....	59
4.2.5	Kontribusi Kelelahan dan Keluhan Muskuloskeletal terhadap Prestasi Belajar Peserta Didik.....	62
4.2.6	Implikasi.....	62
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>64</b>	
5.1	Simpulan .....	64
5.2	Saran.....	64
<b>Daftar Rujukan .....</b>	<b>66</b>	
<b>Lampiran .....</b>	<b>73</b>	

## **DAFTAR TABEL**

Tabel	Halaman
Tabel 2.1 Kategori Batas Ambang IMT.....	12
Tabel 3.1 Perhitungan Jumlah Sampel.....	39
Tabel 4.1 Hasil Analisis Data Kondisi Subjek.....	48
Tabel 4.2 Hasil Analisis Data Kondisi Lingkungan Ruang kelas Peserta Didik .....	49
Tabel 4.3 Hasil Analisis Deskriptif Kelelahan dan Keluhan Muskuloskeletal Peserta Didik .....	50
Tabel 4.4 Hasil Analisis Deskriptif Prestasi Belajar Peserta Didik .....	50
Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas Data Kelelahan dan Keluhan Muskuloskeletal Sebelum dan Sesudah Belajar pada Peserta Didik .....	51
Tabel 4.6 Hasil Uji Hipotesis terhadap Kelelahan dan Keluhan Muskuloskeletal .....	51
Tabel 4.7 Hasil Uji Regresi Prestasi Belajar Peserta Didik .....	52



## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar	Halaman
Gambar 2.1 Bagan Kerangka Berpikir.....	33
Gambar 3.1 Bagan Rancangan Penelitian.....	35
Gambar 3.2 Bagan Hubungan Antar Variabel .....	40



## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran	Halaman
Lampiran 01 Data Karakteristik Subjek.....	73
Lampiran 02 Data Kondisi Lingkungan Ruang Kelas .....	74
Lampiran 03 Data Kelelahan Peserta Didik.....	75
Lampiran 04 Data Keluhan Muskuloskeletal Peserta Didik .....	76
Lampiran 05 Data Prestasi Belajar Peserta Didik .....	77
Lampiran 06 Kuesioner Keluhan Muskuloskeletal.....	78
Lampiran 07 Kuesioner Kelelahan.....	79
Lampiran 08 Soal Pilihan Ganda .....	81
Lampiran 09 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Soal .....	85
Lampiran 10 Hasil Analisis Data .....	87
Lampiran 11 Dokumentasi.....	96
Lampiran 12 Riwayat Hidup .....	99
Lampiran 13 Pernyataan Keaslian Penulisan.....	100

