

**VARIASI DURASI WAKTU TIDUR
MENGAKIBATKAN PERBEDAAN KELELAHAN
DAN KONSENTRASI BELAJAR SISWA KELAS XI DI
SMA NEGERI 1 MENGWI**

SKRIPSI

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

**Oleh
Ria Putri Utami
NIM 1613041045**

**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**



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

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


Skripsi oleh Ria Putri Utami ini telah dipertahankan didepan dewan penguji pada tanggal 16 Juli 2020

Dewan Penguji,



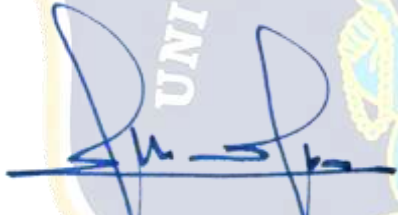
Dr. Desak Made Citrawathi, M.Kes.
NIP. 19580831 198203 2 002

(Ketua)



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

(Anggota)



Drs. Sanusi Mulyadharja, M.Pd
NIP. 19580407 198303 1 001

(Anggota)



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

(Anggota)

Lembar Persetujuan dan Pengesahan Panitia Ujian

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

Pada :

Hari : Kamis

Tanggal : 16 Juli 2020

Mengetahui,

Ketua Ujian,

Sekretaris Ujian,



Dr. Wayan Sukra Warpala, S.Pd., M.Sc
NIP. 19671013 1994033 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

PRAKATA

Puji syukur penyusun panjatkan ke hadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat-Nya-lah, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Variasi Durasi Waktu Tidur Mengakibatkan Perbedaan Kelelahan dan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Mengwi”**. Skripsi ini disusun guna memenuhi persyaratan mencapai gelar sarjana pendidikan pada Universitas Pendidikan Ganesha.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan baik berupa moral maupun material dari berbagai pihak. Untuk itu, dalam kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. I Nengah Suparta, M.Si, selaku Dekan Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam atas motivasi dan fasilitas yang diberikan sehingga penulis bisa menyelesaikan studi sesuai dengan rencana.
2. Prof. Dr. Nyoman Wijana, M.Si, selaku Ketua Jurusan Biologi dan Perikanan Kelautan atas motivasi yang diberikan dalam penyelesaian skripsi ini.
3. Dr. Desak Made Citrawathi, M.Kes, selaku Pembimbing I yang telah diberikan bimbingan, arahan, petunjuk dan motivasi kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Prof. Dr. Nyoman Wijana, M.Si, selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, petunjuk, dan motivasi kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Staf dosen di lingkungan Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam yang telah bersedia dalam membantu kelancaran dalam penyusunan skripsi ini.
6. Mahasiswa di lingkungan Program Studi Pendidikan Biologi yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.
7. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu per satu yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa apa yang tersaji dalam skripsi ini masih jauh dari sempurna karena keterbatasan kemampuan yang penulis miliki. Untuk itu,

demi kesempurnaan skripsi ini, penulis mengharapkan segala kritik maupun saran yang sifatnya membangun dari berbagai pihak. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi kita semua khususnya bagi pengembangan dunia pendidikan.

Singaraja, 19 Mei 2020

Penulis



PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis yang berjudul “Variasi Durasi Waktu Tidur Mengakibatkan Perbedaan Kelelahan dan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Mengwi” beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri dan 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/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya saya ini atau belum ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.

Singaraja, 16 Juli 2020

Yang membuat pernyataan,



Ria Putri Utami

DAFTAR ISI

HALAMAN

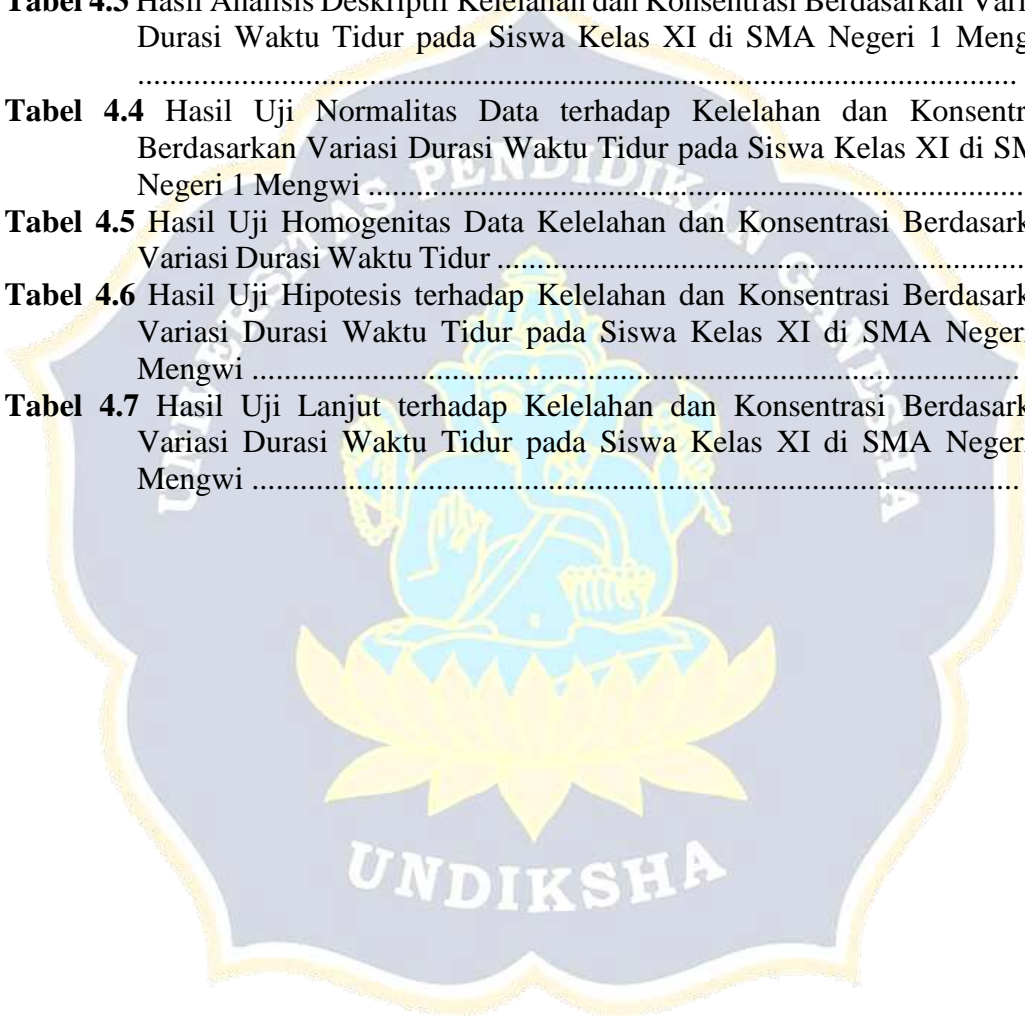
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PENGUJI	iii
LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN	iv
PRAKATA	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Pembatasan Masalah	6
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian	7
1.6 Manfaat Hasil Penelitian	7
BAB II KAJIAN TEORI	
2.1 Tidur	9
2.2 Kelelahan	23
2.3 Konsentrasi	27
2.4 Hubungan antara Kualitas Tidur, Kelelahan dan Konsentrasi	31
2.5 Kondisi Lingkungan	33
2.6 Deskripsi SMA Negeri 1 Mengwi	34
2.7 Kajian Hasil yang Relevan	35
2.8 Kerangka Berpikir	37
2.9 Hipotesis Penelitian	39
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Rancangan Penelitian	40

3.2 Populasi dan Sampel Penelitian	40
3.3 Variabel Penelitian	45
3.4 Prosedur dan Instrumen Pengumpulan Data	48
3.5 Metode dan Teknik Analisis Data	50
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian	54
4.2 Pengujian Hipotesis	58
4.3 Pembahasan	65
4.4 Implikasi	77
BAB V PENUTUP	
5.1 Kesimpulan	78
5.2 Saran	78
Daftar Rujukan	79
Lampiran	84



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Anjuran Waktu Tidur	16
Tabel 3.1 Hasil Perhitungan Jumlah Sampel Minimal	44
Tabel 4.1 Hasil Analisis Deskriptif Data Karakteristik Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Mengwi Berdasarkan Jenis Kelamin	54
Tabel 4.2 Hasil Analisis Deskriptif Data Kondisi Lingkungan di SMA Negeri 1 Mengwi	55
Tabel 4.3 Hasil Analisis Deskriptif Kelelahan dan Konsentrasi Berdasarkan Variasi Durasi Waktu Tidur pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Mengwi	56
Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas Data terhadap Kelelahan dan Konsentrasi Berdasarkan Variasi Durasi Waktu Tidur pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Mengwi	58
Tabel 4.5 Hasil Uji Homogenitas Data Kelelahan dan Konsentrasi Berdasarkan Variasi Durasi Waktu Tidur	61
Tabel 4.6 Hasil Uji Hipotesis terhadap Kelelahan dan Konsentrasi Berdasarkan Variasi Durasi Waktu Tidur pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Mengwi	62
Tabel 4.7 Hasil Uji Lanjut terhadap Kelelahan dan Konsentrasi Berdasarkan Variasi Durasi Waktu Tidur pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Mengwi	63



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Tahapan Tidur	18
Gambar 2.2 Bagan Kerangka Berpikir	39
Gambar 3.1 Bagan Rancangan Penelitian	40
Gambar 3.2 Rumus Pocock	42
Gambar 3.3 Bagan Hubungan antar variabel	46



Daftar Lampiran

Lampiran 01. Pernyataan Kesiediaan untuk Ikut Penelitian	84
Lampiran 02. Form Identifikasi Riwayat Hidup Subjek	85
Lampiran 03. Daftar Nama Sampel Penelitian	86
Lampiran 04. Lembar Wawancara	88
Lampiran 05. Kuesioner Kelelahan	89
Lampiran 06. Kuesioner Konsentrasi	91
Lampiran 07. Data Karakteristik Siswa	94
Lampiran 08. Data Kondisi Lingkungan Belajar Siswa di SMA Negeri 1 Mengwi	96
Lampiran 09. Data Kelelahan Siswa	97
Lampiran 10. Data Konsentrasi Siswa	100
Lampiran 11. <i>Output</i> Uji Deskriptif dengan Menggunakan SPSS 20 <i>for Windows</i>	104
Lampiran 12. <i>Output</i> Uji Prasyarat dengan Menggunakan SPSS 20 <i>for Windows</i>	106
Lampiran 13. <i>Output</i> Uji Hipotesis dengan Menggunakan SPSS 20 <i>for Windows</i>	110
Lampiran 14. Dokumentasi	110
Lampiran 15. Riwayat Hidup	112