

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

Ria Putri Utami, NIM 1613041045
Program Studi Pendidikan Biologi
Jurusan Biologi dan Perikanan Kelautan

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perbedaan kelelahan dan konsentrasi siswa yang disebabkan oleh variasi durasi waktu tidur. Penelitian eksperimental lapangan ini menggunakan rancangan *nonequivalent randomized pre and post test control group design*. Populasi target dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Mengwi Tahun Ajaran 2019/2020 dan populasi terjangkau adalah siswa jurusan MIPA. Sampel penelitian yang digunakan yaitu kelas XI MIPA 3 dan XI MIPA 4 dengan jumlah sampel 67 orang. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kelelahan yang didata dengan menggunakan kuesioner kelelahan yang telah dimodifikasi dan konsentrasi yang didata dengan menggunakan kuesioner konsentrasi yang telah dimodifikasi. Pengambilan data dilakukan sebelum dan sesudah pembelajaran selama 3 (tiga) kali pengulangan. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji *Manova* pada taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara durasi waktu tidur dengan kelelahan yang ditunjukkan dengan nilai $p = 0,032$ ($p < 0,05$) dan hubungan yang signifikan antara durasi waktu tidur dengan konsentrasi yang ditunjukkan dengan nilai $p = 0,007$ ($p < 0,05$), serta diketahui kelompok yang memiliki durasi waktu tidur yang baik adalah kelompok II dengan durasi waktu tidur berkisar antara 7,5 s.d. 8,5 jam. Disimpulkan bahwa durasi waktu tidur mengakibatkan perbedaan terhadap kelelahan dan konsentrasi siswa.

Kata Kunci : Tidur, Durasi, Kelelahan, Konsentrasi

**SLEEP DURATION VARIATIONS RESULT IN DIFFERENCES IN
FATIGUE AND CONCENTRATION OF LEARNING OF GRADE XI IN
SENIOR HIGH SCHOOL 1 MENGWI**

Ria Putri Utami, NIM 1613041045

Study Program of Biology Education

Departement of Biology and Marine Fisheries

ABSTRACT

The purpose of this study to determine differences in fatigue and concentration of students caused sleep duration variations. This experimental field research uses the a nonequivalent randomized pre and post test control group design. The target population is all students grade XI in SHS 1 Mengwi 2019/2020 Academic Year and the affordable population is students of department in mathematics and natural sciences. The research sample is class XI MIPA 3 and XI MIPA 4, with a total sample of 67 people. The dependent variable in this study is fatigue recorded with the modified fatigue questionnaire and concentration recorded with the modified concentration questionnaire. Data collection done before and after learning for three repetitions. Data obtained were analyzed using Manova at a significance level of 5%. The results showed that there was a significant relationship between sleep duration with fatigue that was shown with value $p = 0.032$ ($p < 0.05$) and a significant relationship between sleep duration with concentration that was shown with value $p = 0.007$ ($p < 0.05$), and known groups that have a good sleep durations are group II with sleep duration of ranges between 7,5 up to 8,5 hours. The conclusion is sleep duration results in fatigue and concentration of students.

Keywords : Sleep, Duration, Fatigue, Concentration