

SKRIPSI

**PENGARUH POLA TIDUR TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR
SISWA SEKOLAH DASAR DI SD N 1 TAMBAKNEGARA**



*Disusun dan diajukan sebagai salah satu mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan di Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap*

Disusun Oleh

Nama : Puji Rahayu

Nim : 22CJ10005

Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAAS NAHDLATUL ULAMA AL GHAZALI CILACAP

TAHUN 2026



Lutfiani Nur - Staff UPT Perpustakaan Al Ghazali

Puji Rahayu-22CJ10005 - Puji Rahayu.docx

Fisika 2026 9
Komisi 2026 TA Fisika
Universitas Jenderal Soedirman

Document Details

Submission ID
trn:oid::1.3594660179

94 Pages

Submission Date
Jun 15, 2026, 10:31 AM GMT+7

15,832 Words

Download Date
Jun 15, 2026, 10:35 AM GMT+7

108,881 Characters

File Name
Puji_Rahayu-22CJ10005_-_Puji_Rahayu.docx

File Size
994.6 KB

13% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Top Sources

- 8%  Internet sources
- 5%  Publications
- 8%  Submitted works (Student Papers)





Top Sources

- 8% Internet sources
- 5% Publications
- 8% Submitted works (Student Papers)

Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	Student papers	
	Universitas Negeri Jakarta	2%
2	Student papers	
	IAIN Purwokerto	<1%
3	Internet	
	eprints.unugha.ac.id	<1%
4	Internet	
	journal.ilmudata.co.id	<1%
5	Student papers	
	Politeknik STIA LAN	<1%
6	Student papers	
	Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar	<1%
7	Student papers	
	Universitas PGRI Palembang	<1%
8	Student papers	
	Universitas Raharja	<1%
9	Internet	
	123dok.com	<1%
10	Student papers	
	LPPM	<1%
11	Student papers	
	Universitas Islam Riau	<1%

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Puji Rahayu

NIM : 22CJ10005

Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar

Menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul "Pengaruh Pola Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Di SD Negeri 1 Tambaknegara" ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila pada kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi itu hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Cilacap, 3 Juni 2026

Yang membuat pernyataan



Puji Rahayu

HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Puji Rahayu

NIM : 22CJ10005

Judul skripsi : Pengaruh Pola Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Di
SD N 1 Tambaknegara

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas
Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap.

Cilacap, 8 Juni 2026

Persetujuan Pembimbing

Pembimbing 1



Sandi Aji Wahyu Utomo, M.Pd.I.
NIDN. 2124049201

Pembimbing 2



Gigih Winandika, M.Pd.
NIDN. 0612089001

PENGESAHAN

Nama : PUJI RAHAYU
NIM : 22CJ10005
Judul : Pengaruh Pola Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Di SDN 1 Tambaknegara

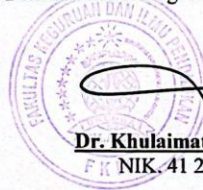
Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap pada sidang skripsi hari Selasa, tanggal 30, bulan Juni, tahun 2026 dengan hasil LULUS. Skripsi ini telah direvisi dan mendapatkan persetujuan dari Tim Penguji. Persetujuan hasil revisi oleh Tim Penguji:

Jabatan	Nama Penguji	Tanda Tangan	Tanggal
Ketua Sidang & Penguji 1	Inayatul Lathifah, M.Pd.		07/07/2026
Penguji 2	Nasrul Umam, M.Pd.I		07/07/2026
Pembimbing 1	Sandi Aji Wahyu Utomo, M.Pd.I.		08/07/2026
Ass. Pembimbing	Gigih Winandika, M.Pd.		07/07/2026
Sekretaris	Urip Umayah, M.Pd.		07/07/2026

Skripsi disahkan oleh Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap pada:

Tanggal : 09 JUL 2026

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dr. Khulaimata Zalfa, M.Pd.
NIK. 41 230714 012

NOTA KONSULTAN

Hal : Naskah Skripsi Puji Rahayu

Lamp : -

Kepada
Yth. Dekan FKIP
Universitas Nahdlatul Ulama
Al Ghazali Cilacap
Di -
Cilacap

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Setelah membaca, mengoreksi dan mengadakan perbaikan seperlunya, maka konsultan berpendapat bahwa skripsi saudara:

NAMA	: PUJI RAHAYU
NIM	: 22CJ10005
Fakultas/Prodi	: FKIP/PGSD
Judul Skripsi	: PENGARUH POLA TIDUR TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR SISWA SEKOLAH DASAR DI SD N 1 TAMBAKNEGARA

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap untuk memenuhi sebagai syarat memperoleh gelar Strata Satu (S-1)

Wassalamu'alaikum Wr.Wb

Cilacap, 6 Juni 2026



Nasrul Umam, M.Pd.I
NIDN. 2109078902

MOTTO

“Mimpi besar dimulai dari langkah kecil yang tak pernah berhenti.”

(Puji Rahayu)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan segala nikmat dan karunia-Nya, sehingga penulis diberikan kesehatan dan kekuatan untuk menyelesaikan skripsi ini dengan dukungan orang-orang tercinta. Atas rasa syukur dan ungkapan terima kasih, skripsi ini dipersembahkan untuk :

1. Orang tua tercinta bapak Marijan dan ibu Isriyah, terima kasih atas segala doa yang tak pernah putus, kasih sayang yang tak ternilai, serta pengorbanan yang selalu diberikan tanpa pamrih. Kalian menjadi alasan terbesar penulis untuk terus bangkit dan berjuang hingga titik ini.
2. Seluruh Civitas Akademik UNUGHA Cilacap, khususnya dosen pembimbing 1, Bapak Sandi Aji Wahyu Utomo, M.Pd.I dan dosen pembimbing 2, Bapak Gigih Winandika, M.Pd yang telah membimbing dan memberikan arahan sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini dengan tepat waktu.
3. Seluruh kerabat dan teman terdekat, terima kasih atas dukungan, serta bantuan yang telah diberikan kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini.

ABSTRAK

Puji Rahayu, 22CJ10005, Pengaruh Pola Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Di SD Negeri 1 Tambaknegara. Cilacap. Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap, Mei 2026.

Konsentrasi belajar merupakan salah satu faktor penting yang menentukan keberhasilan siswa dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah. Pola tidur yang tidak teratur diduga menjadi salah satu penyebab menurunnya kemampuan siswa dalam memusatkan perhatian selama pembelajaran berlangsung. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pola tidur terhadap konsentrasi belajar siswa sekolah dasar di SD Negeri 1 Tambaknegara. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional yang dianalisis melalui regresi linier sederhana. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas I, II, dan III SD Negeri 1 Tambaknegara yang berjumlah 64 siswa. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *simple random sampling* dengan rumus Slovin, sehingga diperoleh sampel sebanyak 55 siswa. Data dikumpulkan melalui angket skala Likert, serta didukung oleh wawancara, observasi, dan dokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan meliputi uji normalitas, uji linearitas, uji heteroskedastisitas, analisis regresi linier sederhana dengan bantuan program SPSS 23. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} sebesar $-0.897 < t_{tabel}$ sebesar 1.674, sehingga H_0 diterima dan H_1 ditolak. Artinya, tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara pola tidur terhadap konsentrasi belajar siswa sekolah dasar di SD Negeri 1 Tambaknegara. Adapun nilai koefisien determinasi (R) square sebesar 0.015 menunjukkan bahwa pola tidur hanya berkontribusi sebesar 1,5% terhadap konsentrasi belajar siswa, sedangkan 98,5% sisanya dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal terdiri dari faktor jasmaniah yang meliputi kesehatan badan atau fisik anak secara keseluruhan dan rohaniyah yang terdiri dari kondisi kehidupan yang cukup tenang. Sementara itu, faktor eksternal meliputi lingkungan sekitar cukup tenang, udara yang nyaman dan bebas dari polusi maupun bau-bauan yang mengganggu kenyamanan, penerangan yang cukup serta dukungan dari orang-orang disekitar.

Kata Kunci: Pola Tidur, Konsentrasi Belajar, Siswa Sekolah Dasar

ABSTRACT

Puji Rahayu, 22CJ10005, The Effect of Sleep Patterns on the Concentration of Elementary School Students at SD Negeri 1 Tambaknegara, Cilacap. Faculty of Teacher Training and Education, Nahdlatul Ulama Al Ghazali University, Cilacap, May 2026.

Learning concentration is one of the important factors that determine student success in following the learning process at school. Irregular sleep patterns are thought to be one of the causes of decreased student ability to focus attention during learning. This study aims to determine the effect of sleep patterns on learning concentration of elementary school students at SD Negeri 1 Tambaknegara. The type of research used is quantitative research with a correlational approach analyzed through simple linear regression. The population in this study were all students in grades I, II, and III of SD Negeri 1 Tambaknegara, totaling 64 students. Sampling was carried out using a simple random sampling technique with the Slovin formula, resulting in a sample of 55 students. Data were collected through a Likert scale questionnaire, and supported by interviews, observations, and documentation. Data analysis techniques used include normality tests, linearity tests, heteroscedasticity tests, and simple linear regression analysis with the help of the SPSS 23 program. The results showed that the t-value was $-0.897 < t\text{-table of } 1.674$, so H_0 was accepted and H_1 was rejected. This means there is no significant effect between sleep patterns and the learning concentration of elementary school students at SD Negeri 1 Tambaknegara. The coefficient of determination (R) square of 0.015 indicates that sleep patterns contribute only 1.5% to student learning concentration, with the remaining 98.5% influenced by internal and external factors. Internal factors consist of physical factors, including the child's overall physical health, and spiritual factors, including a relatively calm living environment. Meanwhile, external factors include a relatively calm environment, comfortable air free from pollution and disturbing odors, adequate lighting, and support from those around them.

Keywords: Sleep Patterns, Learning Concentration, Elementary School Students

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan nikmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul Pengaruh Pola Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Di SD Negeri 1 Tambaknegara. Tidak lupa sholawat dan salam penulis junjungkan kepada Nabi Agung Muhammad SAW. Semoga kita semua termasuk dalam golongan hamba yang diberikan syafa'atnya pada hari kiamat.

Dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah memberikan bantuan, motivasi dan arahan, karena penulis menyadari tanpa bantuan ini, skripsi ini tidak akan selesai. Maka dari itu, penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap, Bapak Dr. A. Luthfi Hamidi, M.Ag.
2. Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap, Ibu Dr. Khulaimata Zalfa, M.Pd.
3. Ketua Prodi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Ibu Aris Naeni Dwiyantri, M.Pd.
4. Bapak Sandi Aji Wahyu Utomo, M.Pd.I., selaku dosen Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini dan pembimbing utama atas segala bimbingan, nasehat, dan kesabaran dalam mengarahkan dan membimbing peneliti.

5. Bapak Gigih Winandika, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Akademik dan pembimbing pendamping atas segala bimbingan, nasehat, dan kesabaran dalam mengarahkan dan membimbing peneliti.
6. Seluruh dosen Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali yang telah memberikan ilmu, pengalaman, dan wawasan yang bermanfaat bagi penulis selama menempuh pendidikan.
7. Serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu yang telah membantu, mendukung, memberikan doa kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga segala kebaikan yang diberikan mendapatkan balasan terbaik dari Allah SWT.

Akhirnya penulis hanya dapat berdoa semoga segala amal baik dan bantuan dari semua pihak yang telah diberikan kepada penulis mendapatkan balasan dari Allah SWT.

Peneliti menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan di masa mendatang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penulis khususnya bagi pembaca pada umumnya.

Cilacap, 5 Juni 2026

Penulis



Puji Rahayu

NIM. 22CJ10005

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
NOTA KONSULTAN.....	v
MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
ABSTRAK	viii
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Peneltian.....	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	10
A. Kajian Teori.....	10
B. Kajian Penelitian yang Relevan	39
C. Kerangka Pikir	45
D. Hipotesis Peneltian.....	47
BAB III METODE PENELITIAN	48
A. Jenis Penelitian.....	48
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	49
C. Populasi dan Sampel Penelitian	50
D. Desain Penelitian.....	52
E. Variabel Penelitian	52
F. Teknik Pengumpulan Data	53

G. Instrumen Pengumpulan Data.....	56
H. Validitas dan Realibilitas Instrumen.....	58
I. Teknik Analisis Data	62
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	67
A. Hasil Penelitian	67
B. Hasil Uji Hipotesis	76
C. Pembahasan.....	78
D. Keterbatasan Penelitian.....	80
BAB V SIMPULAN	82
A. Simpulan	82
B. Saran.....	82
DAFTAR PUSTAKA.....	84
LAMPIRAN.....	90

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Waktu dan Kegiatan Penelitian	49
Tabel 3.2 Jumlah Siswa.....	50
Tabel 3.3 Alternatif Jawaban Skor Angket.....	54
Tabel 3.4 Kisi-Kisi Instrumen Angket Pola Tidur.....	56
Tabel 3.5 Kisi-Kisi Instrumen Angket Konsentrasi Belajar.....	57
Tabel 3.6 Hasil Uji Coba Validitas Variabel X.....	59
Tabel 3.7 Hasil Uji Coba Validitas Variabel Y	60
Tabel 3.8 Hasil Uji Coba Realibilitas Variabel X.....	62
Tabel 3.9 Hasil Uji Coba Realibilitas Variabel Y.....	62
Tabel 4.1 Situasi Dan Kondisi Sekolah.....	70
Tabel 4.2 Sarana Dan Prasarana Sekolah	70
Tabel 4.3 Uji Normalitas	71
Tabel 4.4 Uji Linearitas.....	72
Tabel 4.5 Uji Heteroskedastisitas	73
Tabel 4.6 Uji Korelasi	73
Tabel 4.7 Uji Koefisien Determinasi.....	74
Tabel 4.8 Regresi Linier Sederhana	75
Tabel 4.9 Regresi Linier Sederhana	77

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	47
--------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Permohonan Observasi	91
Lampiran 2 Wawancara Guru	92
Lampiran 3 Hasil Wawancara Guru	95
Lampiran 4 Permohonan Menjadi Validator	98
Lampiran 5 Permohonan Menjadi Validator	99
Lampiran 6 Validasi Instrumen	100
Lampiran 7 Validasi Instrumen	107
Lampiran 8 Angket Pola Tidur	114
Lampiran 9 Angket Konsentrasi Belajar	116
Lampiran 10 Hasil Angket Pola Tidur	118
Lampiran 11 Hasil Angket Konsentrasi Belajar	126
Lampiran 12 Tabel Distribusi Nilai r tabel	134
Lampiran 13 T tabel	135
Lampiran 14 Surat Telah Melakukan Penelitian	136
Lampiran 15 Hasil Uji Validitas Variabel X	137
Lampiran 16 Hasil Uji Validitas Variabel Y	138
Lampiran 17 Hasil Uji Realibilitas Variabel X	139
Lampiran 18 Hasil Uji Realibilitas Variabel Y	140
Lampiran 19 Dokumentasi	141

