

BAB V

SIMPULAN

A. Simpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, maka kesimpulan yang dapat diambil dalam penelitian ini adalah “Tidak terdapat pengaruh pola tidur terhadap konsentrasi belajar siswa sekolah dasar di SD N 1 Tambaknegara”. Diketahui berdasarkan hasil nilai t , bahwa t_{hitung} sebesar $-0.897 < t_{tabel}$ sebesar 1.674. Maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh pola tidur terhadap konsentrasi belajar siswa sekolah dasar di SD N 1 Tambaknegara.

Berdasarkan tabel uji koefisien determinasi dengan menggunakan program SPSS 23, menunjukkan bahwa nilai korelasi (R) squarenya yaitu sebesar 0.015. Hal ini berarti, presentase pengaruh variabel pola tidur terhadap variabel terikatnya berupa konsentrasi belajar siswa berkontribusi sebesar yaitu 1,5% sedangkan sisanya dipengaruhi faktor lain.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka disarankan :

1. Bagi siswa Siswa diharapkan tetap menjaga kebiasaan tidur yang teratur sesuai kebutuhan usia yaitu 8 sampai 10 jam per hari.
2. Bagi guru diharapkan dapat terus mempertahankan hubungan yang baik dengan siswa sebagaimana yang telah terjalin selama ini.
3. Bagi orang tua diharapkan lebih aktif mengawasi kebiasaan tidur anak di rumah dengan membatasi penggunaan gawai pada malam hari.

4. Bagi sekolah diharapkan dapat terus mempertahankan lingkungan belajar yang nyaman dan kondusif sehingga siswa dapat mengikuti kegiatan pembelajaran dengan baik dan optimal.
5. Bagi Peneliti selanjutnya disarankan memperluas subjek penelitian ke beberapa sekolah dasar di wilayah lain dan mengkaji faktor-faktor lain yang memengaruhi konsentrasi belajar siswa seperti motivasi belajar, lingkungan belajar, dan kondisi psikologis, sehingga hasil penelitian lebih komprehensif dan dapat digeneralisasikan secara lebih luas.