

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

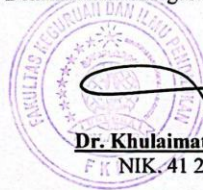
Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap pada sidang skripsi hari Selasa, tanggal 30, bulan Juni, tahun 2026 dengan hasil LULUS. Skripsi ini telah direvisi dan mendapatkan persetujuan dari Tim Penguji.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

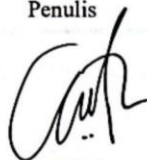
5. Bapak Gigih Winandika, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Akademik dan pembimbing pendamping atas segala bimbingan, nasehat, dan kesabaran dalam mengarahkan dan membimbing peneliti.
6. Seluruh dosen Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali yang telah memberikan ilmu, pengalaman, dan wawasan yang bermanfaat 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

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa kanak-kanak dipandang sebagai periode penting dalam perkembangan manusia karena pada fase ini anak mengalami pertumbuhan fisik, mental, dan sosial yang pesat (Muniarti et al., 2023). Keseimbangan antara aktivitas belajar, bermain, serta istirahat menjadi faktor utama yang memengaruhi perkembangan optimal anak (Devi & Heri, 2021). Salah satu aspek yang sering diabaikan namun memiliki peran besar terhadap kemampuan anak dalam belajar adalah pola tidur (Balasad et al., 2025). Tidur yang cukup dan berkualitas berperan penting dalam proses pemulihan energi, pembentukan memori, serta perkembangan otak anak (Rahma et al., 2024). Kurangnya waktu tidur dapat berdampak pada gangguan konsentrasi, emosi yang tidak stabil, dan penurunan motivasi belajar di sekolah (Pamuji, 2024).

Pola tidur yang tidak teratur sering kali disebabkan oleh kebiasaan anak yang terlalu lama menggunakan gawai, waktu tidur larut malam, atau beban aktivitas sekolah yang tinggi (Pamuji, 2024). Pada masa awal kehidupan usia 0 sampai 3 bulan, tidur berfungsi untuk menunjang perkembangan otak, sistem saraf pusat, regulasi suhu tubuh, serta sistem imun (Mustika et al., 2022). Bayi baru lahir umumnya membutuhkan waktu tidur antara 14 hingga 17 jam per hari dengan pola tidur yang belum teratur karena ritme sirkadian belum terbentuk sempurna, kualitas tidur

yang baik akan memengaruhi perkembangan kognitif, emosional, serta perilaku bayi di masa selanjutnya (Mustika et al., 2022). Durasi tidur normal untuk anak balita bervariasi tergantung pada usia 1 sampai 2 tahun yaitu 11 sampai 14 jam per hari dan usia 3 sampai 5 tahun yaitu 10 sampai 13 jam per hari, durasi tersebut termasuk tidur siang (Parmasari & Maharani, 2025). Anak usia sekolah yaitu usia 6 sampai 12 tahun memiliki jumlah waktu kebutuhan tidur sebanyak 8 sampai 10 jam per hari (Rahmani et al., 2020).

Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa anak dengan kebiasaan tidur kurang dari 8 jam per malam cenderung memiliki kemampuan fokus yang rendah di kelas dan mudah merasa mengantuk saat proses pembelajaran berlangsung (Rahma et al., 2024). Selain itu, kualitas tidur yang buruk juga dapat menurunkan kemampuan anak dalam memahami instruksi guru serta menyelesaikan tugas akademik dengan baik (Heriyani et al., 2025). Oleh karena itu, kebiasaan tidur yang sehat menjadi salah satu aspek penting dalam mendukung kesiapan belajar anak di sekolah dasar (Balasad et al., 2025).

Konsentrasi belajar merupakan kemampuan siswa untuk memusatkan perhatian terhadap pelajaran dan mengabaikan hal-hal lain yang tidak relevan (Pamuji, 2024). Pada saat proses pembelajaran berlangsung konsentrasi sangat berperan besar bagi seorang peserta didik, banyak anak yang kehilangan berkonsentrasi atau mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi sehingga pembelajaran tidak berjalan secara maksimal (N. A. Zulfa & Mujazi, 2021). Tingkat konsentrasi yang baik

memungkinkan siswa memahami materi pelajaran secara efektif menyelesaikan tugas akademik dengan baik, dan mencapai prestasi belajar yang optimal (Rositadinyati et al., 2020). Oleh karena itu, konsentrasi belajar menjadi salah satu faktor penting yang harus diperhatikan dalam mendukung keberhasilan proses pembelajaran di sekolah.

Tidur yang cukup dan teratur memiliki peran penting dalam meningkatkan kemampuan perhatian, daya ingat, dan pemrosesan informasi, sehingga siswa dapat mengikuti pelajaran dengan lebih efektif (Yusman & Suriani, 2024). Sebaliknya, pola tidur yang tidak teratur dapat menurunkan fokus, motivasi, dan performa akademik, sehingga memengaruhi hasil belajar siswa di sekolah (Heriyani et al., 2025). Kondisi ini menunjukkan bahwa pola tidur bukan hanya faktor fisiologis, tetapi juga berperan sebagai faktor kognitif yang memengaruhi kesiapan belajar anak (Putri et al., 2021). Kurangnya tidur atau tidur yang tidak berkualitas dapat menyebabkan siswa cepat lelah, kesulitan memahami materi, dan mengalami gangguan konsentrasi (Pamuji, 2024). Oleh karena itu, menjaga pola tidur yang sehat menjadi salah satu langkah penting untuk mendukung kemampuan belajar dan perkembangan kognitif anak.

Penelitian mengenai hubungan pola tidur dan konsentrasi belajar menjadi relevan untuk dikaji secara kuantitatif guna memperoleh data empiris yang valid. Meskipun sudah banyak penelitian yang membahas hubungan antara tidur dan prestasi belajar, masih terbatas penelitian yang secara khusus mengkaji pengaruh pola tidur terhadap konsentrasi belajar

siswa sekolah dasar dengan pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif diperlukan agar dapat mengukur hubungan kedua variabel secara objektif melalui data statistik. Hasil penelitian semacam ini dapat memberikan gambaran sejauh mana pola tidur berperan dalam mempengaruhi kemampuan konsentrasi siswa. Selain itu, hasil penelitian juga dapat dijadikan dasar untuk merancang program pembinaan kebiasaan tidur yang sehat di lingkungan sekolah dan keluarga.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti di SD N 1 Tambaknegara, ditemukan bahwa keteraturan jadwal tidur siswa sangat berpengaruh terhadap kesiapan mereka dalam menerima pelajaran. Guru menyampaikan bahwa siswa yang memiliki pola tidur teratur cenderung lebih fokus, aktif, dan mampu mengikuti pembelajaran dengan baik. Sebaliknya, siswa dengan jadwal tidur tidak teratur sering terlihat mengantuk dan kurang memperhatikan penjelasan guru. Hal tersebut berdampak pada rendahnya partisipasi siswa dalam kegiatan pembelajaran di kelas. Temuan ini menunjukkan adanya keterkaitan antara pola tidur dan konsentrasi belajar siswa.

Hasil wawancara yang dilakukan pada kelas I, II, dan III dengan jumlah keseluruhan sebanyak 64 siswa menunjukkan adanya permasalahan pola tidur. Dari jumlah tersebut, terdapat 17 siswa atau sebesar 27% yang memiliki pola tidur tidak teratur. Siswa tersebut mengaku sering tidur larut malam akibat penggunaan gawai, menonton televisi, atau kurangnya pengawasan orang tua. Kondisi ini menyebabkan siswa merasa mengantuk

dan kurang siap saat mengikuti pembelajaran di sekolah, sehingga berdampak pada menurunnya kemampuan konsentrasi belajar selama proses pembelajaran berlangsung.

Berdasarkan kondisi yang ditemukan dalam penelitian di SD N 1 Tambaknegara, siswa kelas I sampai dengan kelas III umumnya memiliki kebiasaan tidur pada pukul 20.00 WIB, 21.00 WIB, dan 22.00 WIB. Adapun waktu bangun siswa bervariasi, yaitu pada pukul 05.00 WIB, 05.30 WIB, dan 06.00 WIB. Perbedaan waktu tidur dan bangun tersebut menyebabkan adanya variasi dalam jumlah waktu tidur yang dimiliki setiap siswa. Siswa yang tidur lebih awal dan bangun lebih pagi cenderung memiliki waktu tidur yang lebih cukup, sehingga lebih siap secara fisik dan mental dalam mengikuti pembelajaran di kelas. Sebaliknya, siswa yang tidur lebih larut cenderung merasa lebih lelah dan membutuhkan waktu lebih lama untuk dapat memusatkan perhatian ketika pelajaran dimulai.

Berbagai penelitian telah menunjukkan adanya pengaruh pola tidur terhadap konsentrasi belajar siswa. Misalnya penelitian yang dilakukan oleh (Agustin, 2025) berjudul “Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Remaja” menunjukkan bahwa siswa yang memiliki kualitas tidur yang tidak teratur cenderung mengalami kesulitan dalam mempertahankan fokus saat kegiatan belajar berlangsung. Hasil penelitian menjelaskan bahwa kurang tidur dapat menyebabkan penurunan daya ingat, lambat dalam memahami pelajaran, serta berkurangnya motivasi belajar.

Hal ini memperkuat hubungan antara pola tidur dan konsentrasi siswa di sekolah dasar.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui “Pengaruh Pola Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Di SD N 1 Tambaknegara”. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam bidang psikologi pendidikan, serta menjadi acuan bagi guru dan orang tua dalam menciptakan kebiasaan tidur yang teratur. Dengan demikian, siswa dapat memiliki tingkat konsentrasi belajar yang optimal dan mencapai hasil akademik yang lebih baik.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang, dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Ditemukan bahwa siswa di SD N 1 Tambaknegara memiliki durasi tidur yang beragam. Dimana sebesar 73% siswa memiliki pola tidur teratur dan sebesar 27% siswa memiliki pola tidur tidak teratur.
2. Siswa yang mengalami kesulitan memusatkan perhatian saat pembelajaran berlangsung ditandai dengan mudah terdistraksi, kurang responsif terhadap penjelasan guru, dan lambat dalam memahami materi pelajaran.
3. Ditemukan sebanyak 17 atau sebesar 27% siswa dari 64 siswa yang memiliki pola tidur buruk dan tidak teratur. Pola tidur yang buruk ditandai dengan kebiasaan tidur larut malam, yaitu tidur di atas pukul 22.00 WIB, waktu tidur dan bangun yang tidak konsisten setiap hari,

serta durasi tidur yang tidak mencukupi sesuai kebutuhan usia siswa sekolah dasar.

4. Ditemukan bahwa akibat dari pola tidur yang tidak teratur, siswa sering mengalami rasa mengantuk, kelelahan, dan kurang segar saat mengikuti kegiatan pembelajaran di sekolah. Rasa mengantuk tersebut menyebabkan siswa sulit memusatkan perhatian, kurang aktif dalam proses pembelajaran, dan mengalami kesulitan dalam memahami materi yang disampaikan oleh guru, sehingga berdampak pada menurunnya konsentrasi belajar siswa.

C. Pembatasan Masalah

Agar penelitian lebih terarah dan fokus, maka masalah dalam penelitian ini dibatasi pada hal-hal berikut:

1. Penelitian hanya membahas pola tidur siswa sekolah dasar.
2. Aspek yang diteliti dari siswa adalah konsentrasi belajar saat mengikuti kegiatan pembelajaran di sekolah.
3. Subjek penelitian pada siswa sekolah dasar di kelas I sampai III

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Bagaimana pengaruh pola tidur terhadap konsentrasi belajar siswa sekolah dasar di SD N 1 Tambaknegara?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah: Untuk mengetahui pengaruh pola tidur terhadap konsentrasi belajar siswa sekolah dasar di SD N 1 Tambaknegara.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis

- a. Menambah wawasan dan memperkaya kajian ilmiah dalam bidang psikologi pendidikan, khususnya yang berkaitan dengan hubungan antara pola tidur dan konsentrasi belajar anak usia sekolah dasar (Yusman & Suriani, 2024).
- b. Memperjelas mekanisme antara tidur dan proses kognitif pada rentang usia 6 sampai 12 tahun sehingga membantu penyusunan model teoretis yang lebih spesifik untuk konteks sekolah dasar (Rahma et al., 2024)

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi siswa, membantu memahami pentingnya pola tidur yang teratur dan cukup sebagai salah satu faktor pendukung konsentrasi belajar di sekolah (Rahma et al., 2024)
- b. Bagi guru, membantu memahami bahwa pola tidur siswa berpengaruh terhadap kemampuan mereka berkonsentrasi di kelas, sehingga guru dapat menyesuaikan metode pembelajaran atau jadwal tugas sesuai kebutuhan siswa (Yusman & Suriani, 2024).

- c. Bagi sekolah, dapat menjadi bahan rekomendasi untuk kebijakan sekolah terkait edukasi pola tidur sehat, atau jadwal sekolah yang lebih ramah terhadap kebutuhan biologis anak usia sekolah dasar (Yusman & Suriani, 2024).
- d. Bagi peneliti, dapat menambah wawasan dan pemahaman mengenai pengaruh pola tidur terhadap konsentrasi belajar siswa sekolah dasar serta melatih kemampuan peneliti dalam menerapkan teori dan metode penelitian pendidikan secara sistematis.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Pola Tidur

a. Definisi Pola Tidur

Pola tidur merupakan suatu gambaran kebiasaan tidur seseorang yang meliputi waktu mulai tidur, waktu bangun tidur, serta keteraturan tidur dalam kehidupan sehari-hari (Rahma et al., 2024). Pola tidur mencerminkan ritme biologis tubuh yang berperan penting dalam menjaga keseimbangan fungsi fisik dan psikologis, termasuk fungsi kognitif seperti perhatian dan konsentrasi belajar (Yonandes et al., 2025). Pada anak usia sekolah dasar, pola tidur memiliki karakteristik khusus karena berada pada fase pertumbuhan dan perkembangan yang pesat (Suryati et al., 2024). Pola tidur tidak hanya berkaitan dengan lamanya waktu tidur tetapi juga keteraturan jadwal tidur malam dan rutinitas sebelum tidur (Indriani et al., 2024). Pola tidur yang baik ditandai dengan waktu tidur dan bangun yang relatif sama setiap hari serta durasi tidur yang cukup sesuai usia (Yusman & Suriani, 2024).

Menurut (Rizqia & Wulandari, 2025) Pola tidur dibedakan berdasarkan rentang usia karena kebutuhan tidur anak berbeda pada setiap tahap perkembangan. Pada usia 0 sampai 1 bulan, anak membutuhkan waktu tidur sekitar 14 sampai 18 jam per hari,

sedangkan pada usia 1 sampai 18 bulan kebutuhan tidur berkisar antara 12 sampai 14 jam per hari. Selanjutnya, pada usia 18 bulan sampai 3 tahun anak memerlukan waktu tidur sekitar 11 sampai 12 jam per hari, usia 3 sampai 6 tahun sekitar 11 jam per hari, dan usia 6 sampai 12 tahun sekitar 10 jam per hari. Pemenuhan kebutuhan tidur memegang peran penting dalam proses tumbuh kembang anak karena berpengaruh terhadap pertumbuhan fisik, perkembangan emosional, serta kinerja kognitif. Tidur yang cukup membantu menjaga kesehatan tubuh, meningkatkan produktivitas, dan mendukung konsentrasi belajar anak di sekolah.

Dari sudut pandang pendidikan, pola tidur memiliki peran penting dalam kesiapan belajar siswa (N. A. Zulfa & Mujazi, 2021). Pola tidur yang teratur dan cukup membantu proses pemulihan energi, konsolidasi memori, serta optimalisasi fungsi kognitif seperti perhatian dan konsentrasi (Yonandes et al., 2025). Sebaliknya, pola tidur yang tidak teratur, seperti tidur terlalu larut atau durasi tidur yang kurang, dapat menyebabkan gangguan konsentrasi, rasa kantuk berlebihan, dan menurunnya fokus siswa saat mengikuti pembelajaran di sekolah (Rahma et al., 2024). Kondisi tersebut berpotensi menghambat proses penerimaan materi pelajaran serta menurunkan efektivitas kegiatan belajar mengajar di kelas (Balasad et al., 2025). Selain itu, siswa dengan pola tidur yang kurang baik cenderung mengalami kelelahan fisik dan mental,

sehingga berdampak pada rendahnya partisipasi aktif dan motivasi belajar selama proses pembelajaran berlangsung (Rahmani et al., 2020).

Pola tidur siswa sekolah dasar merupakan faktor penting yang perlu mendapat perhatian karena memiliki keterkaitan langsung dengan kesiapan siswa dalam mengikuti proses pembelajaran. Pola tidur yang tidak teratur dan durasi tidur yang kurang dapat menyebabkan kondisi fisik dan mental siswa tidak optimal saat berada di sekolah, sehingga siswa mudah merasa mengantuk dan sulit memusatkan perhatian. Kondisi tersebut tercermin dari perilaku siswa yang kurang responsif terhadap penjelasan guru, lambat dalam menerima instruksi, serta kurang aktif selama kegiatan pembelajaran berlangsung. Sebaliknya, siswa dengan pola tidur yang teratur dan durasi tidur yang cukup cenderung menunjukkan kesiapan belajar yang lebih baik, seperti mampu berkonsentrasi lebih lama dan terlibat aktif dalam pembelajaran. Oleh karena itu, pengelolaan pola tidur yang baik menjadi salah satu upaya penting dalam mendukung peningkatan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar.

b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pola Tidur

Pola tidur pada anak usia sekolah dasar dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, antara aspek biologis,

psikologis, lingkungan, dan kebiasaan dan gaya hidup (R. P. Sari & Ramadhan, 2020).

1) Faktor Biologis

Faktor biologis berkaitan dengan kondisi fisik dan proses fisiologis tubuh anak (Romadhoni et al., 2023). Usia dan tahap perkembangan memengaruhi kebutuhan tidur, di mana anak sekolah dasar memerlukan waktu tidur yang lebih lama dibandingkan orang dewasa (Suryati et al., 2024). Kondisi kesehatan, seperti kelelahan fisik atau gangguan kesehatan tertentu, juga dapat memengaruhi kemampuan anak untuk tidur dengan baik (Rahmani et al., 2020). Ritme sirkadian sebagai jam biologis tubuh berperan dalam mengatur waktu tidur dan bangun (Yusman & Suriani, 2024). Apabila kebutuhan biologis ini tidak terpenuhi, maka pola tidur anak dapat menjadi tidak teratur (Ikawati et al., 2021).

Kebutuhan tidur anak berbeda-beda sesuai dengan tahapan usia. Anak usia 1 sampai 2 tahun memerlukan waktu tidur sekitar 11 sampai 14 jam per hari, sedangkan anak usia 3 sampai 5 tahun membutuhkan sekitar 10 sampai 13 jam per hari yang mencakup tidur malam dan tidur siang (Parmasari & Maharani, 2025). Anak usia sekolah yaitu usia 6 sampai 12 tahun memiliki jumlah waktu kebutuhan tidur sebanyak 10 jam per hari (Yusman & Suriani, 2024). Pemenuhan kebutuhan tidur yang

sesuai dengan usia tersebut membantu menjaga kebugaran tubuh anak serta mendukung kemampuan memusatkan perhatian dan berkonsentrasi selama mengikuti kegiatan pembelajaran di sekolah (Parmasari & Maharani, 2025).

2) Faktor Psikologis

Faktor psikologis berhubungan dengan kondisi mental dan emosional anak (Liviany & Mantu, 2020). Perasaan cemas, stres, atau ketegangan emosional dapat menyebabkan anak mengalami kesulitan memulai tidur (Rahmani et al., 2020). Tekanan akademik, seperti tugas sekolah yang berlebihan, juga dapat memengaruhi kenyamanan tidur anak (N. A. Zulfa & Mujazi, 2021). Emosi yang tidak stabil dapat mengganggu ketenangan pikiran sehingga anak sering terbangun di malam hari (Rahmani et al., 2020). Kondisi psikologis yang kurang baik pada akhirnya dapat berdampak pada terganggunya pola tidur anak (Romadhoni et al., 2023).

Berdasarkan kondisi siswa kelas I sampai dengan kelas III, terdapat perbedaan waktu tidur yang berkaitan dengan kesiapan psikologis anak. Siswa kelas I tidur pada sekitar pukul 20.00 WIB karena beban belajar yang masih ringan. Siswa kelas II cenderung tidur pada sekitar pukul 21.00 WIB seiring meningkatnya aktivitas belajar. Sementara itu, siswa kelas III sebagian tidur pada pukul 21.00 WIB dan sebagian lainnya

pada sekitar pukul 22.00 WIB akibat beban belajar yang lebih banyak. Perbedaan waktu tidur tersebut menunjukkan bahwa faktor psikologis turut memengaruhi kebiasaan tidur siswa.

3) Faktor Lingkungan

Faktor lingkungan mencakup kondisi fisik tempat tidur dan suasana di sekitar anak (Romadhoni et al., 2023). Lingkungan yang bising, pencahayaan yang terlalu terang, dan suhu ruangan yang tidak nyaman dapat mengganggu kualitas tidur (Suryati et al., 2024). Kenyamanan tempat tidur juga berperan penting dalam membantu anak tidur dengan nyenyak (Yonandes et al., 2025). Selain itu, aktivitas anggota keluarga pada malam hari dapat memengaruhi waktu tidur anak (Parmasari & Maharani, 2025). Lingkungan yang kurang mendukung dapat menyebabkan pola tidur anak menjadi tidak teratur (Rahma et al., 2024).

Lingkungan tidur yang tidak kondusif berdampak langsung pada kondisi fisik dan mental anak keesokan harinya (Rahma et al., 2024). Anak yang tidur dalam lingkungan yang kurang nyaman cenderung mengalami rasa mengantuk dan kelelahan saat beraktivitas di pagi hari. Kondisi tersebut membuat anak lebih sulit memusatkan perhatian dan mengikuti pembelajaran secara optimal di kelas (Indriani et al., 2024). Selain itu, kurangnya kualitas tidur dapat menurunkan semangat serta

partisipasi aktif anak selama proses belajar berlangsung (Fauzia et al., 2023). Dengan demikian, faktor lingkungan memiliki peran penting dalam membentuk pola tidur yang baik serta mendukung konsentrasi belajar anak di sekolah (Romadhoni et al., 2023).

4) Faktor Kebiasaan Dan Gaya Hidup

Faktor kebiasaan dan gaya hidup berkaitan dengan rutinitas sehari-hari anak sebelum tidur (Romadhoni et al., 2023). Kebiasaan tidur larut malam dapat menyebabkan berkurangnya durasi tidur anak (R. P. Sari & Ramadhan, 2020). Penggunaan gawai seperti televisi atau telepon genggam sebelum tidur dapat menghambat rasa kantuk (Indriani et al., 2024). Pola makan yang tidak teratur, terutama makan menjelang tidur, juga dapat memengaruhi kenyamanan tidur (Rahma et al., 2024). Kebiasaan yang kurang sehat ini dapat menyebabkan pola tidur anak menjadi terganggu (Yusman & Suriani, 2024). Pola tidur yang buruk pada anak umumnya ditandai dengan kebiasaan tidur larut malam, penggunaan gawai sebelum tidur, serta tidak adanya rutinitas tidur yang teratur (Mazra & Wulandari, 2025). Kebiasaan tersebut membuat anak sulit merasa mengantuk sehingga waktu tidur menjadi mundur dan durasi tidur berkurang (Agustin, 2025). Akibatnya kualitas tidur anak menurun dan tubuh tidak memperoleh waktu

istirahat yang cukup. Sebaliknya, pola tidur yang baik ditunjukkan dengan kebiasaan tidur lebih awal, membatasi penggunaan gawai menjelang tidur, serta memiliki rutinitas sebelum tidur yang konsisten (Yusman & Suriani, 2024). Pola tidur yang baik membantu anak tidur lebih nyenyak, bangun dalam kondisi segar, dan siap mengikuti kegiatan belajar di sekolah (R. P. Sari & Ramadhan, 2020).

c. Jenis Pola Tidur

Pola tidur dapat dibedakan menjadi beberapa jenis, antara lain :

1) Pola Tidur Teratur

Pola tidur teratur adalah pola tidur yang ditandai dengan waktu tidur dan bangun yang relatif sama setiap hari (N. A. Zulfa & Mujazi, 2021). Anak dengan pola tidur teratur biasanya memiliki durasi tidur yang cukup sesuai dengan kebutuhan usianya sehingga tubuh memiliki waktu istirahat yang memadai (Indriani et al., 2024). Pola tidur ini membantu menjaga keseimbangan ritme sirkadian tubuh (Rahma et al., 2024). Dengan ritme tubuh yang stabil, kualitas tidur anak menjadi lebih baik (Yusman & Suriani, 2024). Pola tidur teratur mendukung kesiapan fisik dan mental anak dalam mengikuti kegiatan belajar di sekolah (Rahmani et al., 2020).

Pola tidur teratur pada anak usia sekolah dasar dapat terlihat dari kebiasaan tidur setiap malam pada sekitar pukul 20.00 - 21.00

WIB dan bangun pada pukul 05.00 - 05.30 WIB secara konsisten (Mazra & Wulandari, 2025). Kebiasaan tersebut dilakukan setiap hari tanpa perbedaan waktu tidur dan bangun yang terlalu jauh antara hari sekolah dan hari libur (Haswita, Sujati, & Ernawati, 2025). Anak dengan pola tidur seperti ini cenderung merasa segar saat bangun tidur dan tidak mudah mengantuk pada pagi hari (N. A. Zulfa & Mujazi, 2021). Kondisi tubuh yang segar membantu anak lebih fokus saat menerima penjelasan guru dan mengerjakan tugas di kelas (Rahma et al., 2024). Pola tidur teratur menjadi salah satu faktor penting yang mendukung kelancaran proses belajar anak di sekolah (Agustin, 2025).

2) Pola Tidur Tidak Teratur

Pola tidur tidak teratur ditandai dengan waktu tidur dan bangun yang berubah-ubah setiap harinya (Romadhoni et al., 2023). Anak dengan pola tidur ini sering tidur larut malam atau bangun pada waktu yang tidak konsisten (R. P. Sari & Ramadhan, 2020). Selain itu, tidak adanya rutinitas tidur yang tetap seperti jam tidur yang tidak ditentukan secara konsisten, membuat anak sulit membentuk kebiasaan tidur yang teratur (R. P. Sari & Ramadhan, 2020). Faktor lingkungan yang kurang mendukung, seperti suasana rumah yang bising atau aktivitas keluarga yang berlangsung hingga larut malam, juga turut

memengaruhi waktu tidur anak (Yusman & Suriani, 2024). Kondisi tersebut yang menyebabkan waktu tidur anak menjadi berubah-ubah dari hari ke hari (Wahyuningrum et al., 2019). Ketidakteraturan tersebut dapat mengganggu ritme sirkadian tubuh (Rahma et al., 2024). Ritme tubuh yang tidak stabil membuat anak sulit mendapatkan tidur yang nyenyak dan berkualitas. Akibatnya, anak sering merasa mengantuk dan kurang segar di pagi hari (Liviany & Mantu, 2020). Kondisi fisik dan mental yang kurang optimal menyebabkan anak lebih sulit memusatkan perhatian selama proses pembelajaran berlangsung (Romadhoni et al., 2023). Pola tidur tidak teratur berpotensi menurunkan konsentrasi dan fokus anak saat belajar di sekolah (N. A. Zulfa & Mujazi, 2021).

d. Tahapan Tidur

Menurut (Rizqia & Wulandari, 2025) tahapan tidur dibedakan menjadi dua jenis tahapan yaitu tidur rapid eye movement (REM) dengan ciri pergerakan mata yang cepat dan tidur non rapid eye movement (NREM) dengan ciri pergerakan mata yang lambat. Didalam dua tahapan tersebut akan dibagi lagi menjadi beberapa tahapan berikut penjelasannya :

1) Tidur Non Rapid Eye Movement (NREM)

Tidur Non Rapid Eye Movement (NREM) merupakan tahapan tidur yang terjadi pada awal seseorang memasuki kondisi tidur

(Hidayat & Uliyah, 2020). Tahap ini ditandai dengan tidak adanya gerakan mata cepat serta terjadinya penurunan aktivitas fisiologis tubuh secara bertahap (Nasution et al., 2025). Selama tidur NREM, denyut jantung dan frekuensi pernapasan melambat, sementara otot-otot tubuh mulai rileks (Lisnawati et al., 2025). Aktivitas gelombang otak juga mengalami perlambatan yang menunjukkan tubuh mulai memasuki kondisi istirahat (Ayuningdyah et al., 2024). Tahap tidur NREM berperan penting dalam menjaga keseimbangan fungsi fisik dan biologis tubuh (R. A. Sari & Irdawati, 2025). Tidur NREM terbagi menjadi tiga tahap yaitu :

a) Tahap I

Tahap I merupakan tahap transisi antara kondisi bangun dan tidur yang berlangsung singkat (Salikunna et al., 2022). Pada tahap ini, tubuh mulai mengalami relaksasi, namun individu masih memiliki kesadaran terhadap lingkungan sekitar (Junita & Hareva, 2023). Seseorang biasanya merasa mengantuk, dengan kemampuan merespons rangsangan luar yang masih cukup baik (Irman & Morika, 2022). Gerakan bola mata berlangsung lambat dari samping ke samping, disertai penurunan ringan pada frekuensi denyut jantung dan pernapasan (Widhawati et al., 2020). Tahap ini umumnya berlangsung sekitar 1 sampai 5 menit

dan individu dapat dengan mudah terbangun (Kosim, 2022).

b) Tahap II

Tahap II merupakan tahap tidur ringan yang menandai seseorang benar-benar mulai tertidur (Gunarsa & Wibowo, 2021). Kesadaran terhadap lingkungan semakin berkurang dan respons terhadap rangsangan luar menurun (Habiani et al., 2020). Pada tahap ini, denyut jantung dan frekuensi pernapasan menjadi lebih teratur dan melambat (Saepulloh et al., 2023). Suhu tubuh dan laju metabolisme mulai menurun sebagai bagian dari proses istirahat tubuh (Irman & Morika, 2022). Tahap II berlangsung sekitar 10 sampai 15 menit dan merupakan tahap tidur yang paling sering dialami selama siklus tidur (Widhawati et al., 2020).

c) Tahap III

Tahap III merupakan tahap tidur dalam yang ditandai dengan aktivitas gelombang otak yang melambat secara signifikan (Kosim, 2022). Denyut jantung, frekuensi pernapasan, dan tekanan darah menurun akibat dominasi sistem saraf parasimpatis (Junita & Hareva, 2023). Pada tahap ini, tubuh mulai melakukan proses pemulihan fisik secara intensif (Salikunna et al., 2022). Individu menjadi lebih sulit untuk dibangunkan dibandingkan tahap

sebelumnya (R. A. Sari & Irdawati, 2025). Apabila terbangun secara tiba-tiba, seseorang biasanya merasa bingung dan disorientasi (Rizqia & Wulandari, 2025).

d) Tahap IV

Tahap IV merupakan tahap tidur paling dalam dalam fase NREM (Hidayat & Uliyah, 2020). Aktivitas fisiologis tubuh berada pada tingkat terendah, termasuk denyut jantung, pernapasan, dan tekanan darah (Nasution et al., 2025). Gerakan tubuh sangat minimal dan individu sangat sulit untuk dibangunkan (Lisnawati et al., 2025). Sekresi lambung dan aktivitas metabolisme menurun secara signifikan, serta tonus otot menjadi sangat rendah (Ayuningdyah et al., 2024). Tahap ini berperan penting dalam pemulihan energi, pertumbuhan jaringan, dan penguatan sistem kekebalan tubuh (R. A. Sari & Irdawati, 2025).

2) Tidur Rapid Eye Movement (REM)

Tidur Rapid Eye Movement (REM) merupakan tahapan tidur yang ditandai dengan adanya gerakan mata cepat di balik kelopak mata (Widhawati et al., 2020). Tahap ini muncul setelah seseorang melewati tahapan tidur NREM dan terjadi secara berulang selama tidur malam (Junita & Hareva, 2023). Pada fase REM, aktivitas otak meningkat dan menunjukkan

pola yang menyerupai kondisi saat terjaga (Ayuningdyah et al., 2024). Meskipun demikian, tubuh mengalami kondisi atonia atau penurunan tonus otot sehingga gerakan fisik sangat terbatas (Nasution et al., 2025). Tahap REM dikenal sebagai fase tidur yang berkaitan erat dengan aktivitas mimpi (Irman & Morika, 2022).

Tidur REM memiliki peran penting dalam proses kognitif dan emosional seseorang (Hidayat & Uliyah, 2020). Pada tahap ini, otak berperan dalam mengolah informasi, pengalaman, dan emosi yang diperoleh selama waktu terjaga (Salikunna et al., 2022). Tidur REM juga berkontribusi dalam proses konsolidasi memori dan pembelajaran (Junita & Hareva, 2023). Pada anak usia sekolah, tahap REM mendukung perkembangan fungsi otak yang berkaitan dengan perhatian dan konsentrasi (Balasad et al., 2025). Gangguan pada fase REM dapat berdampak pada menurunnya kemampuan konsentrasi, kestabilan emosi, serta kesiapan belajar (Rizqia & Wulandari, 2025).

2. Konsentrasi Belajar

a. Pengertian Konsentrasi Belajar

Konsentrasi belajar merupakan kemampuan siswa untuk memusatkan perhatian secara penuh terhadap kegiatan belajar yang sedang berlangsung (N. A. Zulfa & Mujazi, 2021). Konsentrasi memungkinkan siswa untuk menerima dan mengolah informasi

dengan lebih efektif (Yonandes et al., 2025). Kemampuan ini melibatkan fokus pikiran, perhatian, dan kesiapan mental siswa selama pembelajaran (Yusman & Suriani, 2024). Dengan konsentrasi yang baik, siswa dapat memahami materi pelajaran dengan lebih optimal (Rahma et al., 2024). Oleh karena itu, konsentrasi belajar menjadi salah satu faktor penting dalam keberhasilan belajar siswa (Susanti, 2018).

Menurut (Abid, 2025) konsentrasi belajar didefinisikan sebagai kemampuan otak untuk memusatkan dan mempertahankan perhatian secara selektif pada tugas, objek, atau rangsangan tertentu selama proses pembelajaran berlangsung. Kemampuan ini memungkinkan siswa untuk tetap fokus pada materi yang dipelajari sambil mengabaikan berbagai gangguan yang muncul dari lingkungan sekitar. Konsentrasi belajar melibatkan proses kognitif seperti pengendalian perhatian, pemrosesan informasi, dan penghambatan distraksi. Dengan tingkat konsentrasi yang baik, siswa mampu memahami materi pelajaran secara lebih efektif dan menyimpannya dalam ingatan. Sebaliknya, konsentrasi belajar yang rendah dapat menghambat pemahaman materi dan berdampak pada menurunnya hasil belajar siswa.

Konsentrasi belajar juga dapat diartikan sebagai kemampuan siswa dalam mengarahkan perhatian pada satu objek pembelajaran dalam jangka waktu tertentu (Yonandes et al., 2025). Konsentrasi

tidak hanya berkaitan dengan perhatian visual dan pendengaran, tetapi juga melibatkan kondisi fisik dan mental siswa (Rahmani et al., 2020). Siswa yang memiliki konsentrasi belajar yang baik cenderung tidak mudah terdistraksi oleh lingkungan sekitar (Romadhoni et al., 2023). Hal ini membantu siswa tetap fokus meskipun terdapat gangguan selama proses pembelajaran (N. A. Zulfa & Mujazi, 2021). Dengan demikian, konsentrasi belajar berperan penting dalam meningkatkan efektivitas belajar (Fauzia et al., 2023).

Dalam konteks pendidikan, konsentrasi belajar sangat diperlukan agar proses pembelajaran dapat berjalan dengan baik (Tahsinia et al., 2022). Konsentrasi membantu siswa untuk mengikuti penjelasan guru secara utuh dan sistematis (Pamuji, 2024). Siswa yang mampu berkonsentrasi dengan baik akan lebih mudah memahami materi pelajaran (Yonandes et al., 2025). Sebaliknya, rendahnya konsentrasi belajar dapat menyebabkan siswa kesulitan dalam menerima informasi (Fauzia et al., 2023). Kondisi ini dapat berdampak pada rendahnya hasil belajar siswa (Yusman & Suriani, 2024).

Pada jenjang sekolah dasar, konsentrasi belajar dipengaruhi oleh karakteristik perkembangan anak (Yonandes et al., 2025). Anak usia sekolah dasar memiliki rentang perhatian yang masih terbatas dibandingkan dengan orang dewasa (Yusman & Suriani, 2024). Oleh

karena itu, konsentrasi belajar anak perlu didukung oleh lingkungan belajar yang kondusif (Rahma et al., 2024). Konsentrasi belajar anak dapat terlihat dari kemampuan menyimak, mengerjakan tugas, dan mengikuti instruksi guru (Rahmani et al., 2020). Dengan dukungan yang tepat, konsentrasi belajar anak dapat berkembang secara optimal (Fauzia et al., 2023).

Dalam penelitian ini konsentrasi belajar dipahami sebagai kemampuan siswa untuk memusatkan perhatian secara sadar dan berkelanjutan pada kegiatan pembelajaran yang sedang berlangsung di kelas. Konsentrasi belajar terlihat dari kesungguhan siswa dalam menyimak penjelasan guru, mengikuti arahan, serta menyelesaikan tugas yang diberikan tanpa mudah terdistraksi oleh lingkungan sekitar. Kemampuan ini dipengaruhi oleh kesiapan fisik dan mental siswa pada saat pembelajaran berlangsung. Siswa yang memiliki konsentrasi belajar yang baik menunjukkan sikap fokus, tenang, dan mampu mempertahankan perhatian selama proses belajar.

b. Ciri-ciri Konsentrasi Belajar

Ciri-ciri konsentrasi belajar dapat diamati melalui perilaku, sikap, serta respons siswa terhadap kegiatan belajar (Fauzia et al., 2023). Pemahaman terhadap ciri-ciri konsentrasi belajar membantu guru dan peneliti dalam menilai kondisi belajar siswa secara objektif (Arifin et al., 2025). Selain itu, ciri-ciri tersebut dapat dijadikan dasar dalam penyusunan instrumen pengukuran

konsentrasi belajar (Aprian et al., 2025). Oleh karena itu, identifikasi ciri-ciri konsentrasi belajar menjadi bagian penting dalam kajian teori pendidikan (Ramadhani et al., 2025).

1) Memusatkan Perhatian pada Materi Pembelajaran

Memusatkan perhatian pada materi pembelajaran merupakan ciri utama konsentrasi belajar (Yusman & Suriani, 2024). Siswa yang berkonsentrasi mampu mengarahkan perhatian pada penjelasan guru atau bahan ajar tanpa mudah teralihkan (Pamuji, 2024). Perilaku ini dapat terlihat dari sikap tubuh yang menghadap ke sumber belajar dan pandangan mata yang fokus (Yonandes et al., 2025). Kemampuan memusatkan perhatian membantu siswa memahami informasi secara lebih jelas, serta membantu siswa memahami isi materi yang disampaikan dengan lebih baik (Mardiana et al., 2024).

Sebaliknya, siswa yang sulit memusatkan perhatian cenderung sering menoleh ke arah lain, berbicara dengan teman, atau memainkan benda di sekitarnya (Puspita, 2023). Perhatian yang mudah teralihkan menyebabkan informasi yang diterima menjadi tidak utuh (Isnawati, 2020). Kondisi tersebut membuat siswa mengalami kesulitan dalam memahami materi pembelajaran (Balasad et al., 2025). Akibatnya, proses belajar menjadi kurang optimal dan tujuan pembelajaran tidak tercapai secara maksimal (Fauzia et al., 2023). Oleh karena itu,

kemampuan memusatkan perhatian menjadi indikator penting dalam menilai konsentrasi belajar siswa (Isnawati, 2020).

2) Tidak Mudah Terdistraksi oleh Lingkungan

Siswa yang memiliki konsentrasi belajar yang baik tidak mudah terganggu oleh suara, gerakan, atau aktivitas di sekitarnya (Balasad et al., 2025). Meskipun berada di kelas yang ramai, siswa tetap mampu mempertahankan perhatian pada kegiatan pembelajaran yang sedang berlangsung. Gangguan seperti suara teman, pergerakan di kelas, atau suara dari luar kelas tidak langsung memengaruhi fokus belajarnya (Yonandes et al., 2025). Kemampuan ini menunjukkan adanya kontrol perhatian yang baik dalam diri siswa (Tahsinia et al., 2022).

Ketika siswa mudah terdistraksi, perhatian akan sering berpindah dari materi pelajaran ke hal-hal lain yang tidak berkaitan dengan pembelajaran (Mardiana et al., 2024). Kondisi ini menyebabkan siswa tertinggal informasi penting yang disampaikan guru (D. Lestari, 2025). Akibatnya, siswa menjadi kurang memahami materi dan memerlukan pengulangan penjelasan (Tahsinia et al., 2022). Oleh karena itu, kemampuan untuk tidak mudah terdistraksi sangat diperlukan, terutama dalam pembelajaran kelas besar yang melibatkan banyak siswa dengan berbagai aktivitas (Agustin, 2025).

3) Mampu Mempertahankan Fokus dalam Waktu Tertentu

Kemampuan mempertahankan fokus dalam waktu tertentu menunjukkan bahwa siswa tidak cepat merasa bosan atau kehilangan perhatian selama pembelajaran berlangsung (Yusman & Suriani, 2024). Siswa yang berkonsentrasi mampu mengikuti kegiatan belajar dari awal hingga akhir tanpa sering teralihkan (Pamuji, 2024). Ketahanan fokus ini memungkinkan siswa memahami materi secara berkesinambungan (Yusman & Suriani, 2024). Selain itu, siswa dapat menyelesaikan kegiatan belajar dan tugas yang diberikan hingga tuntas (Fauzia et al., 2023).

Kemampuan mempertahankan perhatian juga berhubungan dengan kesiapan fisik dan mental siswa saat mengikuti pembelajaran. Siswa yang dalam kondisi segar dan siap belajar cenderung lebih mampu menjaga fokus perhatian (Mardiana et al., 2024). Sebaliknya, apabila fokus tidak dapat dipertahankan, pemahaman terhadap materi menjadi terhambat (Retnaningsih & Kustriyani, 2020). Hal ini berdampak pada menurunnya kualitas belajar siswa. Oleh karena itu, kemampuan mempertahankan fokus menjadi bagian penting dari konsentrasi belajar yang berkelanjutan (Ramadhani et al., 2025).

4) Aktif dalam Kegiatan Pembelajaran

Konsentrasi belajar dapat dilihat dari keaktifan siswa selama proses pembelajaran (Ida et al., 2023). Siswa yang berkonsentrasi cenderung bertanya, menjawab pertanyaan, atau memberikan tanggapan terhadap materi yang disampaikan (Pamuji, 2024). Keaktifan ini menunjukkan bahwa siswa terlibat secara mental dalam pembelajaran (Yonandes et al., 2025). Partisipasi aktif juga membantu siswa memperkuat pemahaman materi. Siswa yang aktif cenderung lebih mudah mengingat materi karena terlibat langsung dalam proses belajar (Balasad et al., 2025). Sebaliknya, siswa yang pasif sering kali hanya mendengarkan tanpa benar-benar memperhatikan isi pembelajaran (Arifin et al., 2025). Kondisi tersebut menunjukkan tingkat konsentrasi yang rendah (Asari et al., 2023).

5) Mampu Menyelesaikan Tugas dengan Baik

Kemampuan menyelesaikan tugas dengan baik merupakan ciri lain dari konsentrasi belajar (Romadhoni et al., 2023). Siswa yang berkonsentrasi dapat mengerjakan tugas sesuai instruksi dan dalam waktu yang ditentukan (Tahsinia et al., 2022). Ketelitian dalam mengerjakan tugas menunjukkan bahwa perhatian siswa terfokus pada pekerjaan yang dilakukan (Ida et al., 2023). Selain itu, siswa juga mampu menyelesaikan tugas

dalam waktu yang telah ditentukan (Agustin, 2025). Konsentrasi yang baik membantu siswa mengurangi kesalahan dalam menyelesaikan pekerjaan sekolah (Balasad et al., 2025). Siswa menjadi lebih cermat dan tidak tergesa-gesa dalam menyelesaikan pekerjaannya (Arifin et al., 2025). Hasil tugas yang rapi dan sesuai instruksi mencerminkan tingkat fokus yang baik selama proses belajar (Handayani, 2022). Sebaliknya, tugas yang tidak selesai atau banyak kesalahan sering kali menunjukkan kurangnya konsentrasi (D. Lestari, 2025). Dengan demikian, hasil tugas dapat menjadi indikator tingkat konsentrasi belajar siswa (Ida et al., 2023).

c. Faktor-faktor yang mempengaruhi Konsentrasi Belajar

1) Faktor Kondisi Fisik dan Kesehatan

Kondisi fisik siswa sangat memengaruhi kemampuan konsentrasi belajar selama mengikuti pembelajaran di kelas (Ida et al., 2023). Siswa yang mengalami kelelahan fisik cenderung sulit memusatkan perhatian dalam waktu yang lama (Asari et al., 2023). Kelelahan dapat disebabkan oleh aktivitas berlebihan, kurang istirahat, atau jadwal harian yang padat (Liviany & Mantu, 2020). Kondisi tubuh yang tidak bugar membuat siswa lebih mudah mengantuk dan kurang responsif terhadap penjelasan guru (Romadhoni et al., 2023). Akibatnya,

informasi yang diterima siswa menjadi tidak maksimal (Yonandes et al., 2025).

Selain kelelahan, kurangnya waktu tidur juga berdampak pada menurunnya kesiapan fisik dan fokus belajar siswa (Agustin, 2025). Siswa yang kurang tidur sering menunjukkan gejala seperti menguap, lesu, dan sulit berkonsentrasi saat pembelajaran berlangsung (Pamuji, 2024). Kondisi kesehatan seperti sakit kepala, flu, atau gangguan pencernaan juga dapat menghambat proses penerimaan informasi (Balasad et al., 2025). Ketika siswa merasa tidak nyaman secara fisik, perhatian lebih banyak tertuju pada rasa tidak enak di tubuh dibandingkan pada materi pelajaran (Fauzia et al., 2023). Sedangkan kondisi fisik yang sehat, siswa akan lebih siap mengikuti pembelajaran secara optimal (Yonandes et al., 2025).

2) Faktor Psikologis

Faktor psikologis berkaitan dengan kondisi mental dan emosional siswa saat belajar (Rahmani et al., 2020). Perasaan cemas, takut atau tertekan dapat mengganggu ketenangan pikiran sehingga menurunkan konsentrasi belajar (N. A. Zulfa & Mujazi, 2021). Siswa yang merasa tertekan sering kali sulit memusatkan perhatian karena pikirannya terbagi pada masalah yang dihadapi (Rahma et al., 2024). Tekanan akademik yang berlebihan, seperti tuntutan nilai tinggi atau tugas yang

menumpuk, juga dapat menyebabkan siswa kehilangan fokus (D. Lestari, 2025). Kondisi ini membuat siswa tidak dapat mengikuti pembelajaran secara optimal (N. A. Zulfa & Mujazi, 2021).

Motivasi belajar juga menjadi bagian penting dari faktor psikologis yang memengaruhi konsentrasi belajar (Richardo & Kholifah, 2023). Motivasi belajar yang rendah membuat siswa kurang tertarik untuk memperhatikan materi pelajaran (D. Lestari, 2025). Kurangnya minat membuat siswa mudah merasa bosan dan tidak terlibat aktif dalam pembelajaran (Asari et al., 2023). Sebaliknya, siswa yang memiliki motivasi dan minat belajar yang tinggi akan lebih bersemangat dan fokus saat mengikuti pelajaran (Arifin et al., 2025). Sebaliknya, kondisi psikologis yang stabil membantu siswa mempertahankan perhatian selama pembelajaran berlangsung (Rahma et al., 2024).

3) Faktor Lingkungan Belajar

Lingkungan belajar memiliki peran penting dalam menunjang konsentrasi belajar siswa (Yusman & Suriani, 2024). Lingkungan yang bising dapat mengalihkan perhatian siswa dari materi pelajaran (Agustin, 2025). Suara gaduh, percakapan teman, atau kebisingan dari luar kelas membuat siswa sulit memusatkan perhatian (Isnawati, 2020). Selain itu, kondisi

kelas yang terlalu ramai dapat menyebabkan siswa mudah terdistraksi. Situasi ini menghambat proses belajar dan pemahaman materi (Sari, Afriyani, & Oktarina, 2023).

Selain itu, pencahayaan dan ventilasi ruang kelas yang kurang baik juga dapat memengaruhi kenyamanan belajar siswa (N. A. Zulfa & Mujazi, 2021). Pencahayaan yang kurang membuat siswa cepat lelah dan sulit membaca tulisan dengan jelas (Ekaputri, 2023). Dukungan lingkungan kelas yang kondusif membantu siswa lebih fokus dan tenang saat belajar (Liviany & Mantu, 2020). Oleh karena itu, lingkungan belajar yang nyaman sangat diperlukan untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa (Yonandes et al., 2025).

4) Faktor Metode dan Media Pembelajaran

Metode pembelajaran yang digunakan guru dapat mempengaruhi tingkat konsentrasi belajar siswa (Mardiana et al., 2024). Metode yang monoton cenderung membuat siswa cepat bosan dan kehilangan perhatian. Kurangnya variasi kegiatan belajar menyebabkan siswa menjadi pasif. Kondisi ini membuat konsentrasi belajar siswa menurun (Romadhoni et al., 2023). Oleh karena itu, guru perlu menggunakan metode pembelajaran yang bervariasi (Rahma et al., 2024).

Penggunaan media pembelajaran yang menarik dapat membantu siswa lebih fokus pada materi (Ida et al., 2023).

Media visual dan interaktif mampu meningkatkan perhatian dan keterlibatan siswa dalam pembelajaran (Arifin et al., 2025). Media yang sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar membuat pembelajaran lebih menyenangkan (Asari et al., 2023). Ketertarikan siswa terhadap media pembelajaran membantu mempertahankan fokus belajar (Tahsinia et al., 2022). Dengan metode dan media yang tepat, konsentrasi belajar siswa dapat meningkat secara signifikan (Romadhoni et al., 2023).

d. Dampak Konsentrasi Belajar Pada Siswa Sekolah Dasar

Proses pembelajaran di sekolah dasar menuntut kesiapan mental dan perhatian siswa agar kegiatan belajar dapat berlangsung secara optimal. Perhatian yang terjaga memungkinkan siswa mengikuti penjelasan guru, memahami materi, serta terlibat aktif dalam berbagai aktivitas pembelajaran. Sebaliknya, kurangnya perhatian selama belajar dapat menimbulkan berbagai hambatan, baik dalam pemahaman materi maupun dalam partisipasi siswa di kelas. Kondisi tersebut dapat berdampak pada hasil belajar dan sikap siswa terhadap kegiatan pembelajaran. Oleh karena itu, beberapa dampak yang muncul akibat tingkat konsentrasi belajar siswa sekolah dasar.

1) Pemahaman Materi Pelajaran

Konsentrasi belajar memiliki peran penting dalam membantu siswa sekolah dasar memahami materi yang disampaikan guru selama proses pembelajaran (Nuwa, 2024). Ketika siswa mampu memusatkan perhatian dengan baik, informasi yang diterima dapat diproses secara utuh oleh otak (Margiathi et al., 2023). Pemahaman yang baik membuat siswa tidak hanya menghafal, tetapi juga mampu menangkap makna dari materi yang dipelajari (Yusman & Suriani, 2024). Sebaliknya, siswa yang kurang konsentrasi cenderung kehilangan bagian penting dari penjelasan guru (Aprian et al., 2025). Kondisi ini menyebabkan materi yang diterima menjadi tidak lengkap dan sulit dipahami (Muhdar, 2025).

Siswa yang berkonsentrasi saat pembelajaran matematika lebih mudah memahami konsep penjumlahan atau pengurangan (Anggeriani & Ain, 2024). Siswa tersebut mampu mengikuti langkah-langkah yang dijelaskan guru dari awal hingga akhir (Simbolon & Soleh, 2025). Berbeda dengan siswa yang kurang fokus, mereka sering tertinggal karena pikirannya teralihkan oleh hal lain (Mardiana et al., 2024). Akibatnya, siswa mengalami kebingungan saat mengerjakan soal latihan. Situasi ini menunjukkan bahwa konsentrasi belajar sangat menentukan tingkat pemahaman materi siswa sekolah dasar (Nuwa, 2024).

2) Daya Ingat dan Retensi Informasi

Saat siswa fokus, informasi yang diterima dapat disimpan lebih baik dalam ingatan jangka panjang (Salsa Wulandari, 2024). Proses mengingat menjadi lebih mudah karena otak bekerja secara optimal saat konsentrasi terjaga (Dhey et al., 2023). Sebaliknya, kurangnya konsentrasi membuat informasi cepat terlupakan. Hal ini berdampak pada kesulitan siswa saat diminta mengulang kembali materi yang telah dipelajari (Kamila, 2022).

Contohnya, siswa yang memperhatikan dengan baik saat guru menjelaskan pelajaran IPA akan lebih mudah mengingat nama dan fungsi bagian tubuh manusia (Simbolon & Soleh, 2025). Siswa tersebut mampu menjawab pertanyaan guru meskipun pembelajaran telah berlalu beberapa hari (Muhdar, 2025). Berbeda dengan siswa yang sering melamun di kelas, mereka cenderung lupa meskipun materi baru saja diajarkan (Parlin Tambunan, M Fikry Ardiansyah, 2020). Kondisi ini sering terlihat saat ulangan harian berlangsung (Marzatifa & Agustina, 2021).

3) Keaktifan dan Partisipasi Siswa dalam Pembelajaran

Siswa yang mampu berkonsentrasi dengan baik cenderung lebih responsif terhadap pertanyaan guru (Azmi & Agustina, 2021). Mereka lebih berani mengajukan pertanyaan atau

menjawab saat diminta (Putri et al., 2021). Keaktifan ini menunjukkan bahwa siswa benar-benar terlibat dalam kegiatan belajar (Anggeriani & Ain, 2024). Sebaliknya, siswa yang kurang konsentrasi cenderung pasif dan kurang berpartisipasi (Nuha, 2023).

Sebagai contoh, dalam pembelajaran diskusi kelompok, siswa yang fokus akan aktif menyampaikan pendapat dan bekerja sama dengan teman (Margiathi et al., 2023). Siswa tersebut mengikuti alur diskusi dengan baik dan memahami tujuan kegiatan (Marzatifa & Agustina, 2021). Berbeda dengan siswa yang sulit berkonsentrasi, mereka sering diam atau tidak memahami tugas kelompok (Gading Berlinda Susanto, 2024). Akibatnya, hasil diskusi menjadi kurang maksimal. Hal ini menunjukkan bahwa konsentrasi belajar sangat memengaruhi keaktifan siswa di kelas (A. L. Lestari et al., 2023).

4) Motivasi dan Sikap Belajar Siswa

Siswa yang mampu berkonsentrasi biasanya merasa lebih percaya diri dalam mengikuti pelajaran (Winata, 2021). Keberhasilan memahami materi membuat siswa memiliki pengalaman belajar yang positif (Setyawati & Widyana, 2022). Pengalaman tersebut mendorong munculnya motivasi untuk terus belajar (Nafia Wafiqni, Safa Amalia, 2023). Sebaliknya,

siswa yang sering kehilangan konsentrasi cenderung merasa kesulitan dan cepat bosan (Dhey et al., 2023).

Sebagai contoh, siswa yang fokus saat belajar membaca akan merasa senang ketika mampu membaca dengan lancar (Mardiana et al., 2024). Rasa senang tersebut membuat siswa semakin bersemangat mengikuti pelajaran berikutnya (Nuha, 2023). Berbeda dengan siswa yang sulit berkonsentrasi, mereka sering merasa tertinggal dan kurang percaya diri (Balasad et al., 2025). Kondisi ini dapat menurunkan minat belajar secara bertahap (Asari et al., 2023). Oleh karena itu, konsentrasi belajar berperan penting dalam membentuk sikap dan motivasi belajar siswa sekolah dasar (Nafia Wafiqni, Safa Amalia, 2023).

B. Kajian Penelitian yang Relevan

1. Penelitian oleh I Wayan Prayogi Kastama Putra (Putra, 2022) yang berjudul “Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Keperawatan” bertujuan untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar di masa pandemi COVID-19 pada mahasiswa keperawatan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Hasil menunjukkan adanya antara hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang dilakukan penulis terletak pada variabel yang diteliti, yaitu tidur sebagai variabel bebas

dan konsentrasi belajar sebagai variabel terikat, serta penggunaan pendekatan kuantitatif korelasional. Selain itu, kedua penelitian sama-sama menegaskan bahwa kondisi tidur berperan penting terhadap kemampuan konsentrasi dalam proses belajar.

Perbedaan penelitian yang dilakukan oleh I Wayan Prayogi Kastama Putra (Putra, 2022) dengan penelitian penulis terletak pada subjek dan konteks penelitian. Penelitian terdahulu dilakukan pada mahasiswa keperawatan di perguruan tinggi dan dalam konteks pandemi COVID-19, sedangkan penelitian penulis dilakukan pada siswa sekolah dasar di SD N 1 Tambaknegara dengan karakteristik perkembangan dan kebutuhan belajar yang berbeda. Perbedaan lainnya terletak pada fokus variabel tidur, di mana penelitian terdahulu menekankan kualitas tidur, sedangkan penelitian penulis menekankan pola tidur. Kebaruan (*novelty*) penelitian penulis terletak pada objek penelitian yang berbeda yaitu siswa sekolah dasar, serta konteks lingkungan sekolah dasar negeri yang belum banyak diteliti terkait pengaruh pola tidur terhadap konsentrasi belajar. Selain itu, penelitian ini memberikan gambaran empiris yang lebih spesifik pada jenjang pendidikan dasar sehingga diharapkan dapat menjadi rujukan bagi guru dan sekolah dalam memperhatikan kebiasaan tidur siswa sebagai faktor pendukung konsentrasi belajar.

2. Penelitian oleh Feby Handayani (Handayani, 2022) yang berjudul “Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Di

SMP N 5 X Koto Kabupaten Tanah Datar” bertujuan untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada siswa di SMP N 5 X Koto Kabupaten Tanah Datar. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Hasil menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar siswa. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang dilakukan penulis terletak pada variabel yang dikaji, yaitu tidur sebagai variabel bebas dan konsentrasi belajar sebagai variabel terikat, serta penggunaan pendekatan kuantitatif. Selain itu, kedua penelitian sama-sama menekankan bahwa kondisi tidur memiliki peran penting dalam menunjang konsentrasi belajar siswa.

Perbedaan penelitian yang dilakukan oleh Feby Handayani (Handayani, 2022) dengan penelitian penulis terletak pada jenjang pendidikan, fokus variabel, dan lokasi penelitian. Penelitian terdahulu dilakukan pada siswa sekolah menengah pertama (SMP) dengan fokus pada kualitas tidur, sedangkan penelitian penulis dilakukan pada siswa sekolah dasar (SD) dengan fokus pada pola tidur. Selain itu, lokasi penelitian berbeda, penelitian terdahulu dilakukan di SMP N 5 X Koto Kabupaten Tanah Datar, sedangkan penelitian penulis dilakukan di SD N 1 Tambaknegara. Kebaruan (*novelty*) penelitian penulis terletak pada objek dan konteks penelitian yang berbeda, yaitu siswa sekolah dasar yang memiliki karakteristik perkembangan dan kebiasaan tidur yang berbeda dengan siswa SMP. Selain itu, penelitian ini secara khusus mengkaji pengaruh

pola tidur terhadap konsentrasi belajar, sehingga diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih spesifik dan aplikatif bagi guru dan sekolah dasar dalam mengoptimalkan konsentrasi belajar siswa melalui pengaturan pola tidur yang baik.

3. Penelitian oleh Diah Ayu Agustin (Agustin, 2025) yang berjudul “Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Remaja” bertujuan untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada siswa remaja Studi Di Studi Di SMK Unggulan NU Mojoagung Jombang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Hasil menunjukkan adanya hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada siswa di SMK Unggulan NU Mojoagung Jombang. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang dilakukan penulis terletak pada variabel yang diteliti, yaitu tidur sebagai variabel bebas dan konsentrasi belajar sebagai variabel terikat, serta penggunaan pendekatan kuantitatif korelasional. Kedua penelitian sama-sama menegaskan bahwa kondisi tidur memiliki peran penting dalam menunjang konsentrasi belajar siswa.

Perbedaan penelitian yang dilakukan oleh Diah Ayu Agustin (Agustin, 2025) dengan penelitian penulis terletak pada subjek, jenjang pendidikan, dan fokus variabel tidur. Penelitian terdahulu dilakukan pada siswa remaja jenjang sekolah menengah kejuruan (SMK) dengan fokus pada kualitas tidur, sedangkan penelitian penulis dilakukan pada siswa sekolah dasar (SD) dengan fokus pada pola tidur. Selain itu, lokasi

penelitian juga berbeda, di mana penelitian terdahulu dilakukan di SMK Unggulan NU Mojoagung Jombang, sedangkan penelitian penulis dilakukan di SD N 1 Tambaknegara. Kebaruan (*novelty*) penelitian penulis terletak pada objek dan konteks penelitian yaitu siswa sekolah dasar yang memiliki karakteristik perkembangan berbeda dengan remaja. Penelitian ini secara khusus mengkaji pengaruh pola tidur terhadap konsentrasi belajar siswa sekolah dasar, sehingga diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih spesifik dan relevan bagi pendidik dan orang tua dalam upaya meningkatkan konsentrasi belajar siswa melalui pengaturan pola tidur yang baik.

4. Penelitian oleh Intan Putri Wulandari (Wulandari, 2023) yang berjudul “Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa SMA Negeri 1 Batangan” bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada siswa SMA. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar siswa. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang dilakukan penulis adalah sama-sama meneliti variabel tidur dan konsentrasi belajar, serta menggunakan pendekatan kuantitatif sebagai metode penelitian.

Perbedaan penelitian yang dilakukan oleh Intan Putri Wulandari (Wulandari, 2023) dengan penelitian penulis terletak pada subjek, jenjang pendidikan, dan variabel tidur yang diteliti. Penelitian Intan

Putri Wulandari dilakukan pada siswa SMA Negeri 1 Batangan dengan fokus pada kualitas tidur, sedangkan penelitian penulis dilakukan pada siswa sekolah dasar di SD N 1 Tambaknegara dengan fokus pada pola tidur. Kebaruan (*novelty*) dalam penelitian penulis terletak pada pengkajian pengaruh pola tidur terhadap konsentrasi belajar pada siswa sekolah dasar, karena penelitian sebelumnya lebih banyak dilakukan pada remaja tingkat SMA, bukan pada anak usia sekolah dasar.

5. Penelitian oleh Dwi Lestari (D. Lestari, 2025) yang berjudul “Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Anak Usia 5-6 Tahun RA Pertiwi Koto Alam Kecamatan Pangkalan Koto Baru Kabupaten Lima Puluh Kota” bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada anak usia dini. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang dilakukan penulis terletak pada variabel yang diteliti, yaitu tidur sebagai variabel bebas dan konsentrasi belajar sebagai variabel terikat, serta pendekatan penelitian kuantitatif yang digunakan. Perbedaan penelitian yang dilakukan oleh Dwi Lestari (D. Lestari, 2025) dengan penelitian penulis terletak pada jenjang pendidikan, fokus variabel tidur, dan lokasi penelitian. Penelitian Dwi Lestari dilakukan pada anak usia dini (5–6 tahun) di RA Pertiwi, dengan fokus pada kualitas tidur, sedangkan penelitian penulis dilakukan pada siswa

sekolah dasar di SD N 1 Tambaknegara dengan fokus pada pola tidur. Kebaruan (*novelty*) penelitian penulis terletak pada analisis pengaruh pola tidur secara menyeluruh terhadap konsentrasi belajar siswa sekolah dasar, karena penelitian sebelumnya lebih banyak meneliti kualitas tidur pada anak usia dini, bukan pada siswa sekolah dasar.

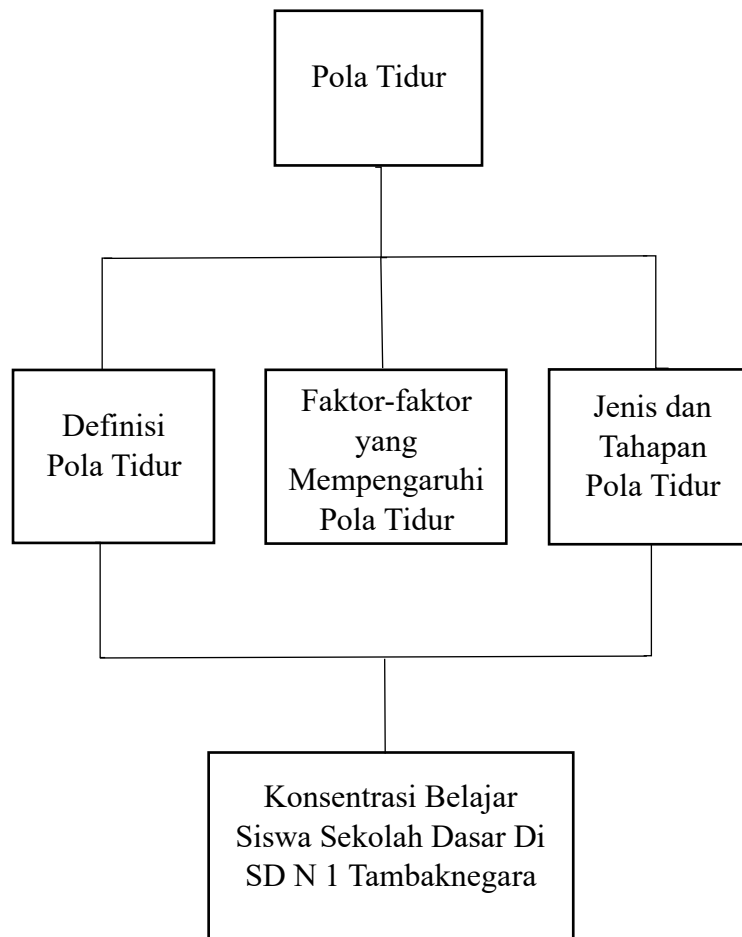
C. Kerangka Pikir

Kerangka pikir penelitian ini menjelaskan hubungan antara pola tidur dengan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar di SD N 1 Tambaknegara. Pola tidur merupakan kebiasaan tidur seseorang yang berbeda-beda pada setiap rentang usia. Pada anak usia sekolah dasar, kebutuhan dan pola tidur memiliki karakteristik khusus yang berbeda dengan remaja maupun orang dewasa. Perbedaan pola tidur ini mencakup durasi tidur, waktu mulai tidur, serta keteraturan tidur dalam kehidupan sehari-hari. Pola tidur yang sesuai dengan kebutuhan usia anak sangat penting untuk menunjang kesiapan fisik dan mental dalam menjalani aktivitas belajar. Oleh karena itu, pemahaman mengenai pola tidur berdasarkan rentang usia menjadi dasar penting dalam penelitian ini.

Jenis pola tidur pada siswa sekolah dasar secara umum dapat dibedakan menjadi dua, yaitu pola tidur teratur dan pola tidur tidak teratur. Pola tidur teratur ditandai dengan waktu tidur dan bangun yang relatif sama setiap hari serta durasi tidur yang cukup sesuai kebutuhan anak. Sebaliknya, pola tidur tidak teratur ditandai dengan waktu tidur yang berubah-ubah, durasi tidur yang kurang, dan seringnya tidur larut malam. Selain jenis pola

tidur, tahapan pola tidur juga terbagi menjadi dua yaitu tidur REM (*Rapid Eye Movement*) dan tidur NREM (*Non Rapid Eye Movement*). Kedua tahapan tidur tersebut memiliki fungsi yang berbeda dan berperan penting dalam proses pemulihan fungsi tubuh dan otak.

Pola tidur yang mencakup perbedaan usia, jenis, serta tahapan tidur tersebut selanjutnya diasumsikan berpengaruh terhadap konsentrasi belajar siswa sekolah dasar di SD N 1 Tambaknegara. Konsentrasi belajar merupakan kemampuan siswa untuk memusatkan perhatian pada materi pembelajaran tanpa mudah terganggu oleh stimulus lain. Siswa dengan pola tidur teratur dan melalui tahapan tidur yang optimal cenderung memiliki kondisi fisik dan mental yang lebih siap untuk belajar. Sebaliknya, pola tidur yang tidak teratur dapat menyebabkan kelelahan sehingga menurunkan tingkat konsentrasi belajar siswa di kelas. Dengan demikian, kerangka pikir ini menggambarkan hubungan logis antara pola tidur dan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar.



Gambar 2.1 Kerangka Teori

D. Hipotesis Penelitian

H_0 : Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara pola tidur terhadap konsentrasi belajar siswa sekolah dasar SD N 1 Tambaknegara

H_a : Terdapat pengaruh yang signifikan antara pola tidur terhadap konsentrasi belajar siswa sekolah dasar SD N 1 Tambaknegara.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang akan digunakan yaitu penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan jenis penelitian yang disusun secara sistematis, spesifik, dan terstruktur untuk memperoleh data dalam bentuk angka yang dapat dianalisis secara statistik (Rahmadhani, 2020). Penelitian ini dijelaskan dengan menggunakan tabel, grafik atau diagram sehingga pembaca lebih jelas dalam mengartikan atau membacanya. Penelitian ini menggunakan metode pendekatan korelasional, yang berfokus pada pengukuran hubungan antara variabel tanpa adanya perlakuan khusus terhadap subjek penelitian (Hasbi et al., 2023). Peneliti berupaya mengkaji keterkaitan antara variabel bebas dan variabel terikat berdasarkan kondisi yang terjadi secara alami di lapangan.

Untuk menguji hubungan tersebut, penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi linier sederhana. Teknik ini dipilih karena penelitian hanya melibatkan satu variabel bebas dan satu variabel terikat, sehingga cukup untuk menggambarkan bagaimana perubahan pada pola tidur dapat memprediksi atau mempengaruhi tingkat konsentrasi belajar siswa. Melalui analisis ini, peneliti dapat mengetahui tidak hanya ada atau tidaknya hubungan antara kedua variabel, tetapi juga arah hubungan tersebut serta besarnya kontribusi pola tidur dalam menjelaskan variasi konsentrasi belajar (Mulyadi et al., 2025).

B. Tempat Dan Waktu Penelitian

1. Tempat

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 1 Tambaknegara sebagai lokasi pengambilan data penelitian. Pemilihan lokasi tersebut didasarkan pada pertimbangan bahwa sekolah ini memiliki karakteristik siswa yang sesuai dengan fokus penelitian, khususnya siswa sekolah dasar kelas I sampai dengan kelas III.

2. Waktu

Tabel 3.1 Waktu dan Kegiatan Penelitian

Jenis kegiatan	Bulan															
	Desember 2025				Januari 2026				Februari 2026				Maret 2026			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1. Observasi ke Sekolah																
2. Bab 1-3																
3. Penelitian di Sekolah																
a. Menyusun angket																
Jenis kegiatan	Bulan															
	April 2026				Mei 2026				Juni 2026				Juli 2026			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
b. Melakukan uji coba angket																
c. Hasil uji coba angket																
4. Bab 4-5																

C. Populasi Dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan unit penelitian atau uni analisis yang akan diselidiki atau dipelajari karakteristiknya (Sugiyono, 2024). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas I, II, dan III di SD Negeri 1 Tambaknegara pada tahun pelajaran berjalan. Populasi tersebut dipilih karena siswa pada jenjang kelas rendah masih berada pada tahap perkembangan awal, sehingga pola tidur memiliki peran penting terhadap kesiapan fisik dan mental dalam mengikuti proses pembelajaran. Berdasarkan data sekolah, jumlah keseluruhan siswa kelas I, II, dan III di SD Negeri 1 Tambaknegara adalah 64 siswa.

Tabel 3.2 Jumlah Siswa

No	Kelas	Jumlah Siswa
1.	I	19
2.	II	23
3.	III	22
Jumlah		64

2. Sampel

Sampel penelitian adalah sebagian dari unit-unit yang ada dalam populasi, yang karakteristiknya benar-benar diselidiki atau dipelajari (U. Zulfa et al., 2025). Sampel dalam penelitian ini diambil dari populasi menggunakan teknik *simple random sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel secara acak tanpa memperhatikan strata atau tingkatan tertentu dalam populasi. Cara pengambilan sampelnya yaitu

nama seluruh siswa ditulis pada kertas terpisah, dikocok, lalu diambil sebanyak 55 lembar secara acak. Teknik ini memberikan kesempatan yang sama kepada setiap anggota populasi untuk terpilih sebagai sampel penelitian. Berdasarkan perhitungan dan pertimbangan efektivitas penelitian, jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 55 siswa dari total populasi sebanyak 64 siswa. Pengambilan sampel secara acak dilakukan untuk menghindari bias dan memastikan bahwa sampel yang diperoleh dapat mewakili karakteristik populasi secara keseluruhan.

Rumus yang umum digunakan dalam penelitian pendidikan untuk menentukan jumlah sampel adalah rumus slovin, yaitu :

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

Keterangan:

n = jumlah sampel

N = jumlah populasi

e = tingkat kesalahan (margin of error)

1= konstanta

Langkah perhitungannya sebagai berikut:

$$n = \frac{64}{1 + 64(0,05)^2}$$

$$n = \frac{64}{1 + 64(0,0025)}$$

$$n = \frac{64}{1 + 0,16}$$

$$n = \frac{64}{1,16}$$

$$n = 55,17$$

D. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif korelasional. Desain penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dan pengaruh secara statistik antara variabel bebas dan variabel terikat tanpa memberikan perlakuan tertentu kepada subjek penelitian (U. Zulfa et al., 2025). Peneliti hanya mengamati dan mengukur variabel sebagaimana adanya sesuai dengan kondisi nyata di lapangan. Hubungan tersebut diuji menggunakan teknik analisis regresi linier sederhana

E. Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan segala sesuatu yang menjadi objek pengamatan dalam suatu penelitian dan dapat diukur untuk memperoleh data yang diperlukan (Sugiyono, 2024). Dalam penelitian kuantitatif korelasional, variabel penelitian dibedakan menjadi variabel bebas dan variabel terikat. Variabel-variabel tersebut digunakan untuk mengetahui hubungan serta pengaruh antara satu variabel dengan variabel lainnya. Adapun variabel dalam penelitian ini terdiri atas dua jenis, yaitu variabel bebas dan variabel terikat.

1. Variabel bebas (*Independent Variable*)

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pola tidur siswa (X)

2. Variabel terikat (*Dependent Variable*)

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah konsentrasi belajar siswa (Y).

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan cara yang digunakan peneliti untuk memperoleh data yang akurat dan relevan sesuai dengan tujuan penelitian (U. Zulfa et al., 2025). Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan beberapa teknik pengumpulan data untuk memperoleh data utama dan data pendukung. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini terdiri atas data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh secara langsung dari responden melalui pengisian angket, sedangkan data sekunder diperoleh melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi sebagai data pendukung penelitian. Penggunaan lebih dari satu teknik bertujuan untuk memperkuat keabsahan data penelitian. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Angket (Kuesioner)

Angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab (Ardiansyah et al., 2023). Dalam penelitian ini, angket digunakan sebagai teknik pengumpulan data utama. Angket disusun dalam bentuk pernyataan tertulis dengan menggunakan skala Likert, yaitu skor 1 sampai dengan 4. Responden diminta untuk memilih jawaban yang paling sesuai dengan kondisi yang dialami, sehingga data yang diperoleh berupa skor yang dapat dianalisis

secara statistik. Angket ini diberikan kepada siswa kelas I, II, dan III di SD N 1 Tambaknegara untuk mengukur variabel pola tidur siswa dan konsentrasi belajar siswa. Penggunaan angket sebagai teknik pengumpulan data utama didasarkan pada pertimbangan bahwa instrumen ini mampu menggambarkan kondisi pola tidur serta tingkat konsentrasi belajar siswa secara kuantitatif dan terukur.

Tabel 3.3 Alternatif Jawaban dan Skor Angket

Alternatif Jawaban	Skor
Sangat setuju (SS)	4
Setuju (S)	3
Tidak Setuju (TS)	2
Sangat Tidak Setuju (STS)	1

2. Wawancara

Wawancara merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan melalui tanya jawab antara peneliti dan narasumber untuk memperoleh informasi yang diperlukan (Rumina, 2024). Wawancara digunakan sebagai pengumpulan data pendukung untuk melengkapi dan memperkuat data angket. Wawancara dilakukan kepada guru kelas I, II, dan III di SD N 1 Tambaknegara untuk memperoleh informasi tambahan mengenai kebiasaan tidur siswa serta konsentrasi belajar siswa berdasarkan pengamatan guru selama proses pembelajaran. Pedoman wawancara disusun agar narasumber dapat menyampaikan informasi secara rinci dan mendalam sesuai dengan pengalaman mereka di kelas. Data hasil wawancara dimanfaatkan untuk memberikan penguatan terhadap temuan penelitian serta digunakan sebagai bahan pembanding

dengan data yang diperoleh melalui angket. Dengan demikian, data hasil wawancara dalam penelitian ini berperan sebagai data sekunder yang mendukung data primer.

3. Observasi

Observasi merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara mengamati secara langsung objek yang diteliti (Dahlia et al., 2025). Dalam penelitian ini, observasi dilakukan untuk mengamati secara langsung kondisi siswa selama kegiatan pembelajaran berlangsung di kelas. Kegiatan observasi difokuskan pada perilaku siswa yang berkaitan dengan konsentrasi belajar, seperti perhatian siswa saat guru menyampaikan materi, keaktifan dalam mengikuti kegiatan pembelajaran, serta respons siswa terhadap tugas yang diberikan. Selain itu, observasi juga diarahkan untuk memperhatikan munculnya tanda-tanda kelelahan atau rasa mengantuk selama proses belajar berlangsung. Melalui observasi, peneliti memperoleh gambaran nyata mengenai kondisi siswa di lingkungan sekolah. Data hasil observasi dimanfaatkan sebagai data pendukung untuk membantu menafsirkan dan memperkuat hasil yang diperoleh melalui angket dan wawancara, serta memberikan gambaran kontekstual terhadap kondisi konsentrasi belajar siswa.

4. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan mengumpulkan dan mempelajari berbagai dokumen yang berkaitan dengan objek penelitian (Ardiansyah et al., 2023).

Dokumentasi digunakan untuk memperoleh data tambahan yang berkaitan dengan penelitian. Data dokumentasi meliputi data jumlah siswa, daftar nama siswa, serta foto kegiatan penelitian. Teknik dokumentasi bertujuan untuk melengkapi dan memperkuat data yang telah diperoleh melalui angket, wawancara, dan observasi. Dengan adanya data dokumentasi, hasil penelitian menjadi lebih akurat dan dapat dipertanggungjawabkan.

G. Instrumen Pengumpulan data

1. Pola tidur

Variabel pola tidur dalam penelitian ini diukur melalui beberapa indikator yaitu: (1) keteraturan waktu tidur dan bangun, (2) durasi tidur, (3) kebiasaan sebelum tidur, serta (4) kualitas tidur.

Tabel 3.4 Kisi-kisi Instrumen Pola Tidur

No	Aspek	Indikator	No Item		Jumlah
			F	UF	
1.	Keteraturan waktu tidur dan bangun	Konsistensi jadwal tidur pada hari sekolah	1, 2	3	3
		Konsistensi waktu bangun pagi	4	5, 6	3
2.	Durasi tidur	Durasi tidur pada malam hari	7, 8	9	3
		Kecukupan durasi tidur malam	10	11,12	3
3.	Kebiasaan sebelum tidur	Kebiasaan aktivitas sebelum tidur	13, 14	15, 16	4
		Rutinitas dan persiapan sebelum tidur	17, 18	19	3

4.	Kualitas tidur	Kondisi fisik dan kesegaran saat bangun pagi	20, 21	22	3
		Tingkat kantuk saat bangun pagi	23	24, 25	3
Jumlah					25

2. Konsentrasi belajar

Variabel konsentrasi belajar dalam penelitian ini diukur melalui beberapa indikator yaitu: (1) perhatian dan fokus belajar, (2) kesiapan fisik dan mental saat belajar, (3) memahami dan melaksanakan instruksi guru.

Tabel 3.5 Kisi-kisi Instrumen Konsentrasi Belajar

No	Aspek	Indikator	No Item		Jumlah
			F	UF	
1.	Perhatian dan fokus belajar	Memperhatikan dan mengarahkan pandangan kepada guru saat pembelajaran	1, 2	3	3
		Mendengarkan penjelasan tanpa melakukan aktivitas lain	4	5	2
		Tidak mudah teralihkan atau terganggu saat belajar	6	7, 8	3
		Mampu fokus mengikuti pembelajaran dari awal hingga akhir	9, 10	11	3
2.	Kesiapan fisik dan	Mengikuti pembelajaran dalam keadaan	12, 13	14	3

	mental saat belajar	siap dan bersemangat			
		Kondisi tubuh segar dan tidak mengantuk saat belajar	15, 16	17, 18	4
3.	Memahami dan melaksanakan instruksi guru	Mendengarkan dan memahami instruksi guru dengan baik	19, 20	21	3
		Melaksanakan tugas sesuai instruksi tanpa perlu diulang	22, 23	24, 25	4
Jumlah					25

H. Validitas Dan Reliabilitas Instrumen

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket skala Likert untuk mengukur variabel pola tidur dan konsentrasi belajar siswa. Agar instrumen yang digunakan dapat menghasilkan data yang akurat dan dapat dipercaya, maka perlu dilakukan uji validitas dan uji reliabilitas. Uji validitas bertujuan untuk mengetahui ketepatan instrumen dalam mengukur apa yang seharusnya diukur, sedangkan uji reliabilitas bertujuan untuk mengetahui tingkat konsistensi instrumen penelitian (U. Zulfa et al., 2025). Instrumen yang baik harus memenuhi kedua kriteria tersebut.

1. Uji Validitas Instrumen

Uji validitas digunakan untuk mengetahui apakah setiap butir pernyataan dalam angket mampu mengukur variabel yang diteliti secara tepat (Karsudjono & Hidayatullah, 2024). Uji validitas dalam penelitian

ini dilakukan dengan menggunakan korelasi Product Moment, yaitu dengan mengorelasikan skor setiap butir pernyataan dengan skor total. Perhitungan uji validitas dilakukan menggunakan bantuan program statistik atau perhitungan manual.

Rumus uji validitas Product Moment

$$r_{xy} = \frac{n\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[n\sum X^2 - (\sum X)^2][n\sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Keterangan:

r_{xy} = koefisien korelasi antara skor item dan skor total

X = skor item

Y = skor total

n = jumlah responden

Kriteria pengambilan keputusan uji validitas adalah apabila nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$ pada taraf signifikansi 0.05, maka butir pernyataan dinyatakan valid. Sebaliknya, apabila nilai $r_{hitung} \leq r_{tabel}$, maka butir pernyataan dinyatakan tidak valid dan tidak digunakan dalam penelitian.

Hasil Uji Coba Pola Tidur Di SD Negeri Karangandri 03

Tabel 3.6 Hasil Uji Coba Validitas Variabel X

Pernyataan	Pearson correlation	Nilai sig	Kesimpulan
1	0.471	0.009	Valid
2	0.496	0.005	Valid
3	0.374	0.042	Valid
4	0.381	0.038	Valid
5	0.498	0.005	Valid
6	0.386	0.035	Valid
7	0.448	0.013	Valid
8	0.373	0.043	Valid

9	0.391	0.032	Valid
10	0.533	0.002	Valid
11	0.680	0.000	Valid
12	0.739	0.000	Valid
13	0.699	0.000	Valid
14	0.551	0.002	Valid
15	0.782	0.000	Valid
16	0.520	0.003	Valid
17	0.438	0.015	Valid
18	0.550	0.002	Valid
19	0.400	0.028	Valid
20	0.746	0.000	Valid
21	0.540	0.002	Valid
22	0.739	0.000	Valid
23	0.621	0.000	Valid
24	0.673	0.000	Valid
25	0.558	0.001	Valid

Hasil Uji Coba Konsentrasi Belajar di SD Negeri Karangandri 03

Tabel 3.7 Hasil Uji Coba Validitas Variabel Y

Pernyataan	Pearson correlation	Nilai sig	Kesimpulan
1	0.695	0.000	Valid
2	0.713	0.000	Valid
3	0.581	0.001	Valid
4	0.695	0.000	Valid
5	0.752	0.000	Valid
6	0.461	0.010	Valid
7	0.517	0.003	Valid
8	0.784	0.000	Valid
9	0.865	0.000	Valid
10	0.741	0.000	Valid
11	0.587	0.001	Valid
12	0.834	0.000	Valid
13	0.722	0.000	Valid
14	0.747	0.000	Valid
15	0.417	0.022	Valid
16	0.792	0.000	Valid
17	0.364	0.048	Valid
18	0.658	0.000	Valid
19	0.503	0.005	Valid

20	0.707	0.000	Valid
21	0.609	0.000	Valid
22	0.660	0.000	Valid
23	0.623	0.000	Valid
24	0.661	0.000	Valid
25	0.685	0.000	Valid

2. Uji Reliabilitas Instrumen

Uji reliabilitas digunakan untuk mengetahui tingkat konsistensi atau keajegan instrumen penelitian (Karsudjono & Hidayatullah, 2024). Instrumen yang reliabel akan memberikan hasil yang relatif sama apabila digunakan pada waktu yang berbeda dengan kondisi yang sama. Dalam penelitian ini, uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan rumus Alpha Cronbach.

Rumus Alpha Cronbach

$$r_{11} = \frac{k}{k-1} \left(1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right)$$

Keterangan:

r_{11} = koefisien reliabilitas

k = jumlah butir pernyataan

$\sum \sigma_b^2$ = jumlah varians butir

σ_t^2 = varians total

Instrumen penelitian dinyatakan reliabel apabila nilai koefisien reliabilitas yang diperoleh ≥ 0.60 . Semakin tinggi nilai koefisien reliabilitas, maka semakin tinggi tingkat keandalan instrumen tersebut.

Hasil Uji Coba Pola Tidur di SD Negeri Karangkandri 03

Tabel 3.8 Hasil Uji Coba Realibilitas Variabel X

Case Processing Summary			
		N	%
Cases	Valid	30	100,0
	Excluded ^a	0	0,0
	Total	30	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,745	25

Hasil Uji Coba Konsentrasi Belajar di SD Negeri Karangkandri 03

Tabel 3.9 Hasil Uji Coba Realibilitas Variabel Y

Case Processing Summary			
		N	%
Cases	Valid	30	100,0
	Excluded ^a	0	0,0
	Total	30	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,755	25

I. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan langkah yang dilakukan peneliti untuk mengolah data yang telah diperoleh dari hasil pengumpulan data agar dapat menjawab rumusan masalah dan menguji hipotesis penelitian

(Sugiyono, 2024). Data dalam penelitian ini berupa data kuantitatif yang diperoleh dari hasil pengisian angket pola tidur dan konsentrasi belajar siswa. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah regresi linier sederhana untuk mengetahui dan mengukur pengaruh pola tidur terhadap konsentrasi belajar siswa sekolah dasar. Sebelum dilakukan analisis regresi, data penelitian harus memenuhi beberapa asumsi atau uji prasyarat statistik. Uji prasyarat analisis dalam penelitian ini meliputi uji linearitas, uji normalitas, dan uji heteroskedastisitas.

1. Uji Linearitas

Untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel pola tidur sebagai variabel bebas dengan konsentrasi belajar sebagai variabel terikat menunjukkan hubungan yang linear (Ulum et al., 2024). Hubungan yang linear merupakan salah satu syarat dalam penggunaan analisis regresi linier sederhana. Uji linearitas dilakukan dengan melihat nilai signifikansi pada hasil *Test for Linearity*. Apabila nilai signifikansi *Deviation from Linearity* lebih besar dari 0.05, maka hubungan antara pola tidur dan konsentrasi belajar dinyatakan linear sehingga memenuhi syarat untuk dilakukan analisis lanjutan.

Rumus uji linearitas:

$$F = \frac{MS_{\text{Deviation from Linearity}}}{MS_{\text{Error}}}$$

Keterangan:

$MS_{\text{Deviation from Linearity}}$ = Mean Square penyimpangan dari linearitas

MS_{Error} = Mean Square error

F = nilai F hitung

2. Uji Normalitas

Untuk mengetahui apakah data residual dalam model regresi berdistribusi normal (Ulum et al., 2024). Data yang berdistribusi normal menunjukkan bahwa model regresi dapat memberikan estimasi yang tidak bias. Uji normalitas dalam penelitian ini dilakukan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov. Data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0.05.

Uji normalitas Kolmogorov-Smirnov menggunakan rumus:

$$D = \max | F_o(x) - F_t(x) |$$

Keterangan:

D = nilai statistik Kolmogorov-Smirnov

$F_o(x)$ = distribusi kumulatif empiris (data observasi)

$F_t(x)$ = distribusi kumulatif teoritis (distribusi normal)

3. Uji Heteroskedastisitas

Untuk mengetahui ada atau tidaknya ketidaksamaan varians residual pada model regresi. Model regresi yang baik adalah model yang tidak mengalami gejala heteroskedastisitas (Firdausya & Indawati, 2023). Uji heteroskedastisitas dilakukan menggunakan uji Glejser. Apabila nilai signifikansi hasil uji lebih besar dari 0.05, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi gejala heteroskedastisitas dalam model regresi. bahwa tidak terjadi gejala heteroskedastisitas dalam model regresi.

Persamaan regresi uji Glejser:

$$|e_i| = \alpha + \beta X + \varepsilon$$

Keterangan:

$|e_i|$ = nilai absolut residual

α = konstanta

β = koefisien regresi

X = variabel bebas (pola tidur)

ε = error

Setelah seluruh uji prasyarat analisis terpenuhi, analisis regresi linier sederhana untuk mengetahui pengaruh pola tidur dan konsentrasi belajar siswa (Nasar et al., 2024).

Rumus persamaan regresi linier sederhana sebagai berikut :

$$Y = a + bX$$

Keterangan:

Y = variabel terikat (konsentrasi belajar siswa)

X = variabel bebas (pola tidur siswa)

a = konstanta

b = koefisien regresi

Selanjutnya melakukan uji hipotesis untuk mengetahui apakah pola tidur berpengaruh secara signifikan terhadap konsentrasi belajar siswa. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji t (parsial) dengan taraf signifikansi 0.05.

Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

H_0 : Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara pola tidur terhadap konsentrasi belajar siswa.

H_a : Terdapat pengaruh yang signifikan antara pola tidur terhadap konsentrasi belajar siswa.

Kriteria pengambilan keputusan adalah:

1. Jika nilai signifikansi (Sig.) < 0.05 , maka H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara pola tidur terhadap konsentrasi belajar siswa.
2. Jika nilai signifikansi (Sig.) > 0.05 , maka H_0 diterima dan H_a ditolak, artinya tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara pola tidur terhadap konsentrasi belajar siswa.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum SD N 1 Tambaknegara

SD N 1 Tambaknegara merupakan satuan pendidikan formal jenjang Sekolah Dasar yang berstatus negeri dan berada di bawah naungan pemerintah. Sekolah ini berlokasi di Jalan Pramuka Nomor 2, Desa Tambaknegara, Kecamatan Rawalo, Kabupaten Banyumas, Provinsi Jawa Tengah, dengan kode pos 53173. Untuk keperluan komunikasi dan korespondensi, sekolah ini dapat dihubungi melalui website atau email 1tambaknegara@gmail.com. Secara administratif, SD N 1 Tambaknegara telah terdaftar secara resmi dalam sistem data pendidikan nasional dengan Nomor Pokok Sekolah Nasional (NPSN) 20302793. Nomor ini menjadi identitas tetap sekolah dalam berbagai urusan administrasi pendidikan, mulai dari pendataan siswa, pelaporan, hingga berbagai program yang dikelola oleh Kementerian Pendidikan.

Kegiatan belajar mengajar di SD N 1 Tambaknegara diselenggarakan pada waktu pagi hari. Pola penyelenggaraan ini dipilih agar proses pembelajaran dapat berlangsung secara efektif, mengingat kondisi fisik dan konsentrasi peserta didik pada pagi hari umumnya masih berada dalam kondisi terbaik untuk menerima materi pelajaran. Dalam hal kepemimpinan, sekolah ini saat ini dipimpin oleh Ibu Yatmiatun, S.Pd. selaku Kepala Sekolah. Beliau memegang peran

strategis dalam mengelola dan menggerakkan seluruh komponen sekolah, mulai dari tenaga pendidik, tenaga kependidikan, hingga peserta didik, guna mewujudkan tujuan pendidikan yang bermutu dan berdaya saing. Kepemimpinan yang terarah menjadi salah satu kunci dalam menciptakan lingkungan sekolah yang kondusif, disiplin, dan berorientasi pada kemajuan.

Sebagai sekolah negeri yang telah lama hadir di tengah masyarakat Desa Tambaknegara, SD N 1 Tambaknegara mengemban tanggung jawab besar dalam membentuk karakter dan kecerdasan generasi muda di wilayah Kecamatan Rawalo. Keberadaannya bukan sekadar tempat belajar, melainkan juga menjadi pusat pembinaan nilai-nilai sosial, moral, dan kebangsaan yang ditanamkan sejak dini kepada setiap peserta didik.

a. Letak Geografis

Sekolah Dasar N 1 Tambaknegara terletak di Jl. Pramuka No.2, Desa Tambaknegara, Kecamatan Rawalo, Kabupaten Banyumas. Lokasi sekolah berada di kawasan pedesaan yang berjarak kurang lebih 2 kilometer dari pusat kecamatan Rawalo, dikelilingi oleh lingkungan alam berupa hamparan sawah dan kebun. Letak geografis yang relatif tenang dan jauh dari hiruk-pikuk kota memberikan suasana belajar yang kondusif bagi peserta didik.

b. Visi dan Misi SD N 1 Tambaknegara

1) Visi :

Terwujudnya layanan pendidikan yang bermutu untuk membentuk peserta didik yang beriman, bertaqwa, berprestasi, berkarakter baik dan berwawasan lingkungan.

2) Misi :

- a) Menumbuhkan dan memperkuat keimanan dan ketakwaan warga sekolah.
- b) Melaksanakan pembelajaran yang inovatif, efektif, dan partisipatif.
- c) Meningkatkan prestasi akademik, non akademik dan prestasi di bidang keagamaan.
- d) Meningkatkan Sumber Daya Manusia (SDM) warga sekolah.
- e) Menerapkan manajemen partisipatif dengan melibatkan seluruh warga sekolah sehingga menjadi team yang solid.
- f) Meningkatkan kemampuan intelektual, spritual dan emosional warga sekolah.
- g) Membiasakan budaya tertib, disiplin, santun dalam ucapan, sopan dalam perilaku terhadap sesama berdasarkan iman dan takwa.
- h) Membiasakan lingkungan yang bersih, nyaman, indah dan sehat di lingkunagn sekolah dan tempat tinggal.

c. Kondisi fisik dan Lingkungan

Sekolah Satuan Pendidikan SD N 1 Tambaknegara

1) Situasi dan Kondisi Sekolah

Tabel 4.1 Situasi dan Kondisi Sekolah

No	Situasi dan Kondisi Sekolah	Keadaan
1.	Keadaan fisik sekolah	Baik
2.	Keadaan lingkungan sekolah	Baik
3.	Fasilitas sekolah	Baik
4.	Interaksi sosial antar sesama guru, sesama siswa dan sesama guru dan siswa	Baik
5.	Tata tertib untuk siswa dan guru	Baik

2) Sarana dan Prasarana Sekolah

Tabel 4.2 Sarana dan Prasarana Sekolah

No	Fasilitas	Jumlah
1.	Ruang Belajar/Kelas	11 Ruangan
2.	Ruang Kepala Sekolah	1 Ruangan
3.	Ruang Guru	1 Ruangan
4.	Ruang Perpustakaan	1 Ruangan
5.	Ruang UKS	1 Ruangan
6.	Tempat Parkir	1 Ruangan
7.	Tempat Bermain/Olahraga	1 Ruangan
8.	Ruang Ibadah	1 Ruangan
9.	Ruang Gudang	1 Ruangan
10.	Kamar Mandi Guru	1 Ruangan
11.	Kamar Mandi Siswa	2 Ruangan

2. Uji Normalitas

Sebelum penjelasan deskripsi dan analisis data dilaksanakan uji normalitas untuk menguji apakah data dan variabel x dan y berdistribusi

normal atau tidak (Nasar et al., 2024). Dalam hal ini uji normalitas menggunakan rumus Kolmogorov-Smirnov dan untuk perhitungannya menggunakan program SPSS 23. Adapun hasil output yang didapatkan adalah :

Tabel 4.3 Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		55
Normal Parameters ^{a, b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	10.87302026
Most Extreme Differences	Absolute	.100
	Positive	.100
	Negative	-.088
Test Statistic		.100
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c, d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Untuk mengetahui normal atau tidaknya data apabila signifikansi > 0.05 dikatakan normal dan apabila signifikansi < 0.05 maka dikatakan tidak normal. Berdasarkan output program SPSS 23 tabel diatas hasil tabel uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov nilai signifikansinya yaitu 0.200, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi data dari variabel x dan y memiliki signifikansi > 0.05 . Maka dapat diambil kesimpulan bahwasanya variabel data tersebut berdistribusi normal.

3. Uji Linearitas

Uji linearitas untuk membuktikan apakah kedua variabel memiliki hubungan yang linier secara signifikansi atau tidak (Nasar et al., 2024). Berikut adalah hasil uji linearitas dengan menggunakan SPSS 23 :

Tabel 4.4 Uji Linearitas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
KONSENTRASI BELAJAR *POLA TIDUR	Between Groups	(Combined)	2750.898	29	94.859	.636	.880
		Linearity	96.963	1	96.963	.650	.428
		Deviation from Linearity	2653.935	28	94.783	.635	.877
	Within Groups		3730.083	25	149.203		
	Total		6480.982	54			

Berdasarkan tabel uji linearitas dengan menggunakan program SPSS 23, jika nilai signifikansi linearitasnya < 0.05 maka tidak linier namun > 0.05 nilai signifikansinya maka dinyatakan linier. Maka dari hasil tabel uji linearitas nilai signifikansinya yaitu 0.877 maka dikatakan linier.

4. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas digunakan untuk menentukan apakah varian residual dari model regresi adalah konstan (Firdausya & Indawati, 2023). Dalam hal ini uji heteroskedastisitas menggunakan uji *Glejser* dan untuk perhitungannya menggunakan SPSS 23 :

Tabel 4.5 Uji Heteroskedastisitas

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2.606	1	2.606	.089	.766 ^b
	Residual	1545.175	53	29.154		
	Total	1547.781	54			

a. Dependent Variable: Abs_RES

b. Predictors: (Constant), POLA TIDUR

Berdasarkan tabel uji heteroskedastisitas dengan menggunakan program SPSS 23, jika nilai signifikansi > 0.05 maka tidak terjadi gejala heteroskedastisitas dalam model regresi. Hasil tabel uji heteroskedastisitas nilai signifikansinya yaitu 0.766 maka dikatakan tidak terjadi gejala heteroskedastisitas dalam model regresi.

5. Uji Korelasi

Pengujian koefisien korelasi menggunakan perhitungan program SPSS 23 mengetahui seberapa besar dan kuat pengaruh variabel x terhadap variabel y (Nasar et al., 2024). hasil pengujian korelasi dengan menggunakan SPSS 23 yaitu :

Tabel 4.6 Uji Korelasi

Correlations

		POLA TIDUR	KONSENTRASI BELAJAR
POLA TIDUR	Pearson Correlation	1	-.122
	Sig. (2-tailed)		.374
	N	55	55
KONSENTRASI BELAJAR	Pearson Correlation	-.122	1
	Sig. (2-tailed)	.374	
	N	55	55

Berdasarkan tabel uji korelasi dengan menggunakan program SPSS 23, nilai koefisien korelasi -0.122 memiliki arti bahwa tingkat hubungannya sangat rendah.

6. Uji Koefisien Determinasi

Uji koefisien determinasi dilakukan dengan maksud untuk mengetahui besarnya presentase antara pengaruh pola tidur terhadap konsentrasi siswa sekolah dasar di SD N 1 Tambaknegara (S. Lestari, 2023).

Tabel 4.7 Uji Koefisien Determinasi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.122 ^a	.015	-.004	10.975

a. Predictors: (Constant), POLA TIDUR

Cara menghitung koefisien determinasi

$$KD = R^2 \times 100\%$$

$$KD = (0,122)^2 \times 100\%$$

$$KD = 0,014884 \times 100\%$$

$$KD = 1,4884\%$$

$$KD = 1,5\%$$

Berdasarkan tabel uji koefisien determinasi dengan menggunakan program SPSS 23, nilai R squarenya 0.015 atau 1,5%

memiliki arti bahwa konsentrasi belajar siswa dipengaruhi oleh pola tidur sedangkan sisanya oleh faktor lain.

7. Uji Regresi Linier Sederhana

Untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh pola tidur terhadap konsentrasi belajar siswa sekolah dasar di SD N 1 Tambaknegara dengan bantuan program SPSS 23 memiliki hasil sebagai berikut (Nasar et al., 2024) :

Tabel 4.8 Regresi Linier Sederhana

Coefficients ^a					
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	87.967	10.785		8.156	.000
POLA TIDUR	-.130	.144	-.122	-.897	.374

a. Dependent Variable: KONSENTRASI BELAJAR

Berdasarkan tabel regresi linier sederhana diketahui nilai Constanta (@) sebesar 87.967 mengandung arti bahwa nilai konsisten variabel konsentrasi belajar siswa adalah 87.967, sedangkan nilai koefisien regresi variabel pola tidur sebesar -0.130, yang berarti setiap peningkatan 1 satuan skor pola tidur diikuti dengan penurunan skor konsentrasi belajar siswa sebesar -0.130. Hal ini menunjukkan adanya hubungan negatif antara pola tidur dengan konsentrasi belajar siswa.

Selanjutnya, jika dilihat berdasarkan hasil nilai $t_{hitung} -0.897 < t_{tabel} 1.674$. Hal tersebut menunjukkan bahwa variabel pola tidur tidak

berpengaruh signifikan terhadap konsentrasi belajar siswa sekolah dasar di SD N 1 Tambaknegara.

B. Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis digunakan untuk menguji kebenaran yang telah diajukan peneliti menggunakan regresi linier sederhana. Analisis ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen. Regresi digunakan untuk mengukur besarnya pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat dan memprediksi variabel terikat dengan menggunakan variabel bebas. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah regresi linier sederhana.

Pengujian hipotesis melihat Pengaruh Pola Tidur (Variabel X) Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Di SD N 1 Tambaknegara (Variabel Y). pada pengujian hipotesis ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh pola tidur (variabel x) terhadap konsentrasi belajar siswa sekolah dasar di SD N 1 Tambakanegara (variabel y) maka dapat menggunakan rumus regresi linier sederhana, dengan rumus sebagai berikut :

$$Y = a + bX$$

Keterangan:

Y= variabel terikat (konsentrasi belajar siswa)

X= variabel bebas (pola tidur siswa)

a= konstanta

b = koefisien regresi

Sedangkan jika mencari nilai konstanta dan koefisien regresi menggunakan rumus :

Rumus mencari koefisien regresi (b):

$$b = \frac{n\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{n\sum X^2 - (\sum X)^2}$$

Rumus mencari konstanta (a):

$$a = \frac{(\sum Y)(\sum X^2) - (\sum X)(\sum XY)}{n\sum X^2 - (\sum X)^2}$$

Untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh pola tidur terhadap konsentrasi belajar siswa sekolah dasar di SD N 1 Tambaknegara dengan bantuan program SPSS 23 memiliki hasil sebagai berikut :

Tabel 4.9 Regresi Linier Sederhana

Coefficients ^a					
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	Sig.
		B	Std. Error	Beta	
1	(Constant)	87.967	10.785		.000
	POLA TIDUR	-.130	.144	-.122	.374

a. Dependent Variable: KONSENTRASI BELAJAR

Berdasarkan tabel regresi linier sederhana diketahui nilai Constanta (@) sebesar 87.967 mengandung arti bahwa nilai konsisten variabel konsentrasi belajar siswa adalah 87.967, sedangkan nilai koefisien regresi variabel pola tidur sebesar -0.130, maka setiap peningkatan 1 satuan skor pola tidur diikuti dengan penurunan skor konsentrasi belajar siswa sebesar

-0.130. Koefisien regresi tersebut bernilai negatif, sehingga dapat dikatakan bahwa arah pengaruh variabel x dan y adalah negatif.

Berdasarkan hasil nilai t, bahwa t_{hitung} sebesar $-0.897 < t_{tabel} 1.674$ sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis terkait tidak adanya pengaruh dari variabel x terhadap variabel y dapat dikatakan terbukti dengan dimana $t_{hitung} < t_{tabel}$.

C. Pembahasan

Penelitian dilakukan di SD N 1 Tambaknegara bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh pola tidur terhadap konsentrasi belajar siswa sekolah dasar di sd negeri 1 tambaknegara. Pengaruh yang diteliti dari kedua variabel tersebut dapat dikatakan sebagai hubungan antara variabel X dan variabel Y. Di mana variabel X adalah pola tidur siswa dan variabel Y adalah konsentrasi belajar siswa. Untuk pembahasan dari pengaruh pola tidur terhadap konsentrasi belajar siswa sekolah dasar di SD N 1 Tambaknegara yaitu :

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, hasil penelitian menunjukkan bahwa H_0 diterima dan H_1 ditolak. Hal tersebut dapat diketahui dari hasil penelitian yang menunjukkan bahwa variabel pola tidur tidak berpengaruh secara signifikan terhadap konsentrasi belajar siswa. Jika dilihat berdasarkan hasil uji t, diperoleh nilai t_{hitung} sebesar $-0.897 < t_{tabel}$ sebesar 1.674. Maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara pola tidur terhadap konsentrasi belajar siswa sekolah dasar

di SD N 1 Tambaknegara. Dengan demikian, H_0 diterima dan H_1 ditolak karena $t_{hitung} < t_{tabel}$.

Temuan ini berbeda dari penelitian (Agustin, 2025) yang menemukan hubungan signifikan antara kualitas tidur dan konsentrasi belajar siswa remaja. Perbedaan ini kemungkinan disebabkan oleh perbedaan subjek penelitian pada siswa SMP secara kognitif sudah lebih mampu merefleksikan kondisi tidur mereka secara akurat dibandingkan siswa SD kelas rendah serta perbedaan variabel yang diukur.

Berdasarkan tabel uji koefisien determinasi dengan menggunakan program SPSS 23, menunjukkan bahwa nilai korelasi (R) squarenya yaitu sebesar 0.015.

Cara menghitung koefisien determinasi

$$KD = R^2 \times 100\%$$

$$KD = (0,122)^2 \times 100\%$$

$$KD = 0,014884 \times 100\%$$

$$KD = 1,4884\%$$

$$KD = 1,5\%$$

Hal ini berarti bahwa pola tidur memberikan kontribusi pengaruh sebesar 0.015 terhadap konsentrasi belajar siswa. Sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian.

(Rizqia & Wulandari, 2025) menyatakan bahwa konsentrasi belajar dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor internal maupun 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. Faktor-faktor tersebut dapat memengaruhi tingkat fokus dan perhatian siswa selama mengikuti proses pembelajaran di kelas. Oleh karena itu, konsentrasi belajar siswa tidak hanya dipengaruhi oleh pola tidur tetapi juga dipengaruhi oleh berbagai faktor lain yang mendukung proses belajar siswa.

Berdasarkan uraian tersebut, konsentrasi belajar siswa tidak hanya dipengaruhi oleh pola tidur saja, tetapi juga dipengaruhi oleh berbagai faktor lain yang mendukung proses belajar siswa. Meskipun pola tidur memiliki hubungan dengan kondisi fisik dan kesiapan siswa dalam mengikuti pembelajaran, hasil penelitian menunjukkan bahwa pola tidur bukan merupakan faktor utama yang memengaruhi konsentrasi belajar siswa di SD N 1 Tambaknegara. Namun demikian, pola tidur yang baik tetap perlu diperhatikan agar siswa dapat menjaga kesehatan tubuh dan kesiapan dalam mengikuti kegiatan pembelajaran di sekolah.

D. Keterbatasan Penelitian

Penelitian yang sudah dilakukan di SD N 1 Tambaknegara dimana dalam proses pelaksanaannya masih terdapat beberapa keterbatasan yang dialami, seperti :

1. Keterbatasan peneliti pada pengisian angket ada beberapa siswa yang belum pandai membaca sehingga perlu dibantu untuk pengisian angket.
2. Keterbatasan lain dalam penelitian ini adalah proses pengambilan data yang harus menyesuaikan dengan kalender akademik sekolah, sehingga jadwal pelaksanaan penelitian perlu diselaraskan dengan kegiatan belajar mengajar yang sedang berlangsung.
3. Keterbatasan penelitian ini terletak pada cakupan subjek penelitian yang hanya melibatkan siswa di SD Ne 1 Tambaknegara, sehingga hasil penelitian tidak dapat digeneralisasikan secara luas untuk seluruh sekolah dasar di wilayah lain.
4. Keterbatasan penelitian ini juga terletak pada kejujuran dan objektivitas responden dalam mengisi angket, dimana jawaban yang diberikan siswa belum tentu sepenuhnya mencerminkan kondisi yang sebenarnya karena adanya kemungkinan siswa menjawab sesuai dengan apa yang dianggap baik atau benar, bukan berdasarkan pengalaman nyata mereka.

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.

DAFTAR PUSTAKA

- Abid, M. A. (2025). *Mengatasi Kecanduan Gadget Pada Anak Pengaruh Buruk Dalam Konsentrasi Belajar Dan Cara Mengatasinya Dengan Kasih Sayang*. Mandita.
- Agustin, D. A. (2025). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Pemaja*.
- Anggeriani, L. A., & Ain, S. Q. (2024). *Dampak Kurang Konsentrasi Siswa Pada Pembelajaran Matematika*. 7(3), 789–797. <https://doi.org/10.31004/Aulad.V7i3.773>
- Aprian, M. N., Hayu, W. R. R., & Efendi, I. (2025). *Analisis Konsentrasi Siswa Terhadap Kemandirian Belajar Di Kelas V SD Negeri Padaraang*.
- Ardiansyah, Risnita, & Jailani, M. S. (2023). *Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan Pada Pendekatan Kualitatif Dan Kuantitatif. I*, 1–9.
- Arifin, B., Ratnasari, Y., & Ardianti, S. D. (2025). *Analisis Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Kelas IV SD 4 Payaman Kudus Dalam Proses Pembelajaran IPAS Ditinjau Dari Hasil Belajar*. 10(September), 316–331.
- Asari, I. A. C., Susanti, M., & Gera, I. G. (2023). Analisis Peran Permainan Edukatif Dalam Pengembangan Keterampilan Kognitif Anak Usia Dini Berdasarkan Sudut Pandang Ki Hajar Dewantara. *Journal Of Global Research Education*, 1(1), 53–65. <https://doi.org/10.62194/V3b25190>
- Ayuningdyah, A. A., Embrik, I. S., & Pratiwi, A. (2024). *Hubungan Antara Sleep Hygiene Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMAN 11 Kabupaten Tangerang*. 2, 347–351.
- Azmi, L., & Agustina. (2021). *Pengaruh Lingkungan Sekolah Terhadap Prestasi Belajar Siswa Di Sekolah Dasar : Tinjauan Literatur*.
- Balasad, N., Ardianto, R., Lestari, P., & Purwanto, W. (2025). Pengaruh Kebiasaan Tidur Terhadap Fokus Belajar Siswa : Tidur Awal Vs . Begadang. *Jurnal Lingkar Mutu Pendidikan*, 22(1), 1–7.
- Dahlia, D., Wulandari, S., Haldian, & Indrawan, I. (2025). *Teknik Pengumpulan Data Evaluasi Pendidikan*. 4(2), 63–69.
- Devi, N. K. A., & Heri, M. (2021). *Pemenuhan Kebutuhan Istirahat dan Tidur Pada Anak*. 4(1), 7–16.
- Dhey, K. A., Longa, V. M., Dhema, Y., Sebastianus, Y., Lawe, Y. U., Studi, P., Guru, P., Dasar, S., & Bakti, P. C. (2023). *Upaya Guru Dalam Meningkatkan Motivasi Dan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas 2 Sekolah Dasar Dengan Menggunakan Metode Demonstrasi Pada Mata Pelajaran Ipa*. 2023, 9–16.
- Fauzia, C., Marcelya, D., Lestari, E. A., & Annisa, R. W. (2023). *Peningkatan*

- Konsentrasi Peserta Didik Sekolah Dasar Melalui Program Bimbingan Belajar. 1*, 367–376.
- Firdausya, F. A., & Indawati, R. (2023). *Perbandingan Uji Glejser Dan Uji Park Dalam Mendeteksi Heteroskedastisitas Pada Angka Kematian Ibu Di Provinsi Jawa Timur Tahun 2020. 7*, 793–796.
- Gading Berlinda Susanto, V. A. (2024). *Pengaruh Lingkungan Belajar Dan Tingkat Pemahaman Siswa Terhadap Hasil Belajar. 10(2)*, 994–1002.
- Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Siswa.*
- Hablani, S., Lestari, R. F., & Niriyah, S. (2020). *Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kuantitas Dan Kualitas Tidur Pada Anak Sekolah (Kelas IV Dan V) Di SD Negeri 182 Kota Pekanbaru. 4(1)*, 26–37.
- Handayani, F. (2022). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Di SMP N 5 X Koto Kabupaten Tanah Datar Tahun 2022.*
- Hasbi, A. Z. El, Damayanti, R., Hermina, D., & Mizani, H. (2023). *Penelitian Korelasional (Metodologi Penelitian Pendidikan). 2(6)*, 784–808.
- Heriyani, E., Dewanti, N. A. D., Alivia, E. A., Maghfiraldi, F., & Azzahra, A. F. (2025). *Tinjauan Literatur: Pola Belajar Efektif Dalam Literature Review: Effective Study Patterns In Improving Students Study Concentration. Renjana Pendidikan Dasar, 5(2)*, 125–131.
- Hidayat, A. A., & Uliyah, M. (2020). *Buku Ajar Kebutuhan Dasar Manusia*. Health Books Publishing. <https://books.google.co.id/books?id=Hb8TEAAQBAJ>
- Ida, N., Halistin, & Ilham, M. (2023). *Pengaruh Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Terhadap Hasil Belajar Matematika Di Sekolah Dasar. 4(1)*, 20–31.
- Ikawati, Y., Nurahmawati, D., & Mulazimah. (2021). *Pengaruh Puasa Ramadhan Terhadap Kecukupan Jam Tidur Effect Of Ramadan Fasting On The Adequacy Of Elementary. 840–856.*
- Indriani, N., Izzah, U., & Anggraeni, N. M. M. (2024). *Pola Tidur Anak Usia 10-12 Tahun Dengan Riwayat Penggunaan Smartphone. 4(1)*, 148–154.
- Irman, V., & Morika, H. D. (2022). *Hubungan Adiksi Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMPN 1 Lubuk Alung. 77–86.*
- Junita, & Hareva, D. (2023). *Analisis Sistem Pendeteksi Tahapan Tidur (Sleep Stage Detection System Analysis). 7(1)*, 52–64.
- Kamila, A. (2022). *Pengaruh Brain Gym Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Siswa Sekolah Dasar. 4*, 694–705.
- Karsudjono, N. P. R. A. J., & Hidayatullah, I. (2024). *Pelatihan SPSS Uji Validitas Dan Uji Realibilitas Untuk Data Primer. 5(2)*, 21–26.

- Kosim, N. (2022). *Problematisasi Perkembangan Pada Anak Usia Sekolah Dasar*. 2(April).
- Lestari, A. L., Mawadah, A. Z., Herlambang, G. A., & Auliya, L. (2023). *Posisi Tempat Duduk Menentukan Konsentrasi Belajar*. 1(1), 531–542.
- Lestari, D. (2025). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Anak Usia 5-6 Tahun Ra Pertiwi Koto Alam Kecamatan Pangkalan Koto Baru Kabupaten Lima Puluh Kota*.
- Lestari, S. (2023). *Analisis Algoritma Regresi Linear Sederhana Dalam Memprediksi Tingkat Penjualan Album KPOP*. 2(1), 199–209. <https://doi.org/10.55123/Insologi.V2i1.1692>
- Lisnawati, I., Ningrum, D., & Nurhidayah, I. (2025). *Hubungan Kualitas Tidur Dan Aktivitas Fisik Dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa*. 10(2).
- Liviany, E., & Mantu, M. R. (2020). *Hubungan Gangguan Tidur Dengan Nilai Mata Pelajaran Siswa SD X Di Sibolga Sumatera Utara*. 2(1), 47–53.
- Mardiana, Wulandari, H., & Apsari, N. (2024). *Konsentrasi Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Tematik Kelas V SDN 5 Nanga Nuak*. 12(1), 76–84. <https://doi.org/10.46368/Jpd.V12i1.2189>
- Margiathi, S. A., Lerian, O., Wulandari, R., Putri, N. D., & Musyadad, F. (2023). *Dampak Konsentrasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Peserta Didik*. 1(1), 61–68.
- Marzatifa, L., & Agustina, M. (2021). *Ice Breaking : Implementasi , Manfaat Dan Kendalanya Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa*. 6(2), 162–171. <https://doi.org/10.32505/AI-Azkiya.V6i2.3309>
- Muhdar, S. (2025). *Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar*. 10.
- Mulyadi, Muttaqin, Z., Sormin, M. A., Ribut, & Atok. (2025). *Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif Dan Mixed Methods : Menyusun Metodologi Penelitian Yang Komprehensif*. Penerbit Adab. <https://books.google.co.id/books?id=8g5neqaaqbaj>
- Muniarti, Y., Ariani, T., Aisyah, S., & Yarni, L. (2023). *Perkembangan Usia Dini (Masa Kanak-Kanak Awal)*. *Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial (Jupendis)*, 2(1), 291–303. <https://doi.org/10.54066/Jupendis.V2i1.1277>
- Mustika, E., Abukasim, S., & Novianty, N. (2022). *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0 – 3 Bulan*. 4(4), 419–424.
- Nafia Wafiqni, Safa Amalia, I. S. (2023). *Hubungan Lingkungan Belajar Dengan Motivasi Belajar Siswa Sekolah Dasar*. 10(1), 69–82.
- Nasar, A., Saputra, D. H., Arkaan, M. R., Ferlyando, M. B., Andriansyah, M. T., & Pangestu, P. D. (2024). *Uji Prasyarat Analisis*. 2(6), 786–799.

- Nasution, D. R. S., Liana, Lubis, Y. A., Nazlina, N., & Rido. (2025). *Penyuluhan Pentingnya Tidur Yang Cukup Bagi Anak Di SD Negeri 200103 Padangsidempuan*. 7(1), 5–8.
- Nuha, F. D. (2023). *Pengaruh Lingkungan Belajar Dan Motivasi Belajar Terhadap Keaktifan Belajar Siswa Sekolah Dasar*. 01(02).
- Nuwa, N. (2024). *Pengaruh Konsentrasi Belajar Siswa Terhadap Daya Serap Materi Pembelajaran Bahasa Indonesia Di Kelas IV SDN 04 Tilamuta Kabupaten Boalemo*. 3(2), 305–315.
- Pamuji, S. (2024). *Tidur Siang Sebagai Upaya Peningkatan Konsentrasi Belajar Pada Siswa SD Muhammadiyah 4 Zamzam*. *JICN: Jurnal Intelek Dan Cendekiawan Nusantara*, 1(1), 167–174.
<https://jicnusantara.com/index.php/jicn>
- Parlin Tambunan, M Fikry Ardiansyah, M. G. K. (2020). *Pengaruh Suasana Lingkungan Belajar Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Dalam Mata Pelajaran Produktif*. 09, 175–182.
<https://doi.org/10.21009/jpensil.V9i3.16674>
- Parmasari, W. D., & Maharani, M. A. (2025). *Korelasi Durasi Tidur Anak Usia 2-5 Tahun Dengan Insidensi Underweight Di Kabupaten Banyuwangi*. *Correlation Of Sleep Duration Of Children Aged 2-5 Years With The Incidence Of Underweight In Banyuwangi*. 3(1), 23–29.
- Puspita, M. (2023). *Pengaruh Penggunaan Permainan Edukatif Matematika Terhadap Prestasi Belajar Siswa*. *Jurnal Dunia Ilmu*, 3(10), 1–23.
<http://duniailmu.org/index.php/Repo/Article/View/300>
- Putra, I. W. P. K. (2022). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Keperawatan*.
- Putri, R. A., Magdalena, I., Fauziah, A., Azizah, F. N., & Tangerang, U. M. (2021). *Pengaruh Gaya Belajar Terhadap Pembelajaran Siswa Sekolah Dasar*. 1(2), 157–163.
- Rahma, A. N. A., Desilawati, D. N., Nurezalita, F. N., & Ridha Nurkholifah, U. K. (2024). *Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Peserta Didik Di Sekolah Dasar*. *Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran*, 2(4), 251–256.
- Rahmadhani, H. (2020). *Metodologi Penelitian Skripsi Dengan Aplikasi SPSS*. CV Budi Utama.
- Rahmani, F., Cahyaningsih, H., Sofyana, H., & Kusmiati, S. (2020). *Gambaran Pola Tidur Anak Usia Sekolah*. 1(1), 79–86.
- Ramadhani, C. S., Wahono, F., Perianti, W. A., & Wijanarko, T. (2025). *Konsentrasi Belajar Anak SD Di Tengah Maraknya Teknologi : Tantangan Dan Solusi*. 3, 1–8.
- Retnaningsih, D., & Kustriyani, M. (2020). *Hubungan Antara Kualitas Tidur*

- Dengan Konsentrasi Belajar Pada Anak Usia Sekolah Di SD Negeri 3 Candisari Kecamatan Purwodadi Kabupaten Grobogan. *Jurnal Ners Widya Husada Semarang*, 1(1), 43–50. [Http://Stikeswh.Ac.Id:8082/Journal/Index.Php/Jners/Article/View/124](http://Stikeswh.Ac.Id:8082/Journal/Index.Php/Jners/Article/View/124)
- Richardo, E. Y., & Kholifah, S. (2023). Peningkatan Kemampuan Penalaran Matematika Dan Minat Belajar Melalui Game Edukasi Wordwall. *Journal Of Educational Review And Research*, 6(2), 161. <https://doi.org/10.26737/Jerr.V6i2.5178>
- Rizqia, N. A. M., & Wulandari, A. (2025). *Manajemen Pola Tidur : Sleep Hygiene Pada Anak*. Widina Media Utama.
- Romadhoni, R. R., Maulida, S. C., Balkis, M., & Windaniah, D. (2023). Hubungan Antara Gangguan Kuantitas Dan Kualitas Tidur Pada Anak Di SD Negeri Kepatihan 05 Jember. 1–8.
- Rositadinyati, A. F., Purwanti, L., & Faculty, P. H. (2020). *Ghidza : Jurnal Gizi Dan Kesehatan*. 4(1), 79–89.
- Rumina. (2024). *Teknik Pengumpulan Data Dalam Penelitian Pendidikan*. 157–177.
- Saepulloh, A., Rustina, R., & Joni. (2023). Pengaruh Cronotype Terhadap Prestasi Belajar Siswa Di Sekolah Dasar Negeri Dan Sekolah Dasar Islam Terpadu. 27–30.
- Salikunna, N. A., Astiawan, W. D., Handayani, F., & Ramadhan, M. Z. (2022). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Tingkat Konsentrasi Pada Mahasiswa. 8(3), 157–163.
- Salsa Wulandari, R. P. (2024). Deskripsi Kualitas Tidur Dan Pengaruhnya Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa. 10(1), 101–108.
- Sari, R. A., & Irdawati. (2025). Terapi Sleep Hygiene Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur. 9, 2390–2394.
- Sari, R. P., & Ramadhan, F. R. (2020). Pola Tidur Pada Anak Usia 9-12 Tahun Yang Bermain Game Online. 97–102.
- Setyawati, N. E., & Widyana, R. (2022). *Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan Belajar Pada Siswa SMP 2 Sleman*. 4(2), 117–123.
- Simbolon, E., & Soleh, D. A. (2025). Analisis Dampak Lingkungan Kelas Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa. 5(1), 116–128.
- Sugiyono. (2024). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Alfabeta.
- Suryati, Dormina, & Irwandi. (2024). Edukasi Pengaruh Pola Tidur Terhadap Obesitas Pada Remaja. 6(1), 112–118. <https://doi.org/10.36565/Jak.V6i1.673>
- Susanti, Y. I. D. (2018). Hubungan Antara Pola Tidur Dengan Belajar. June.

- Tahsinia, J., Waskita, D. T., & Sabilah, N. (2022). *Upaya Meningkatkan Konsentrasi Belajar Anak Usia Dini Melalui Metode Demonstrasi*. 3(1), 63–70.
- Ulum, A. B. B., Kuswara, G. A., Aditya, M., Zaidan, M., Hidayat, & Zulkarnaen, I. (2024). *Kepuasan Mahasiswa Terhadap Perpustakaan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya Menggunakan Metode Uji Prasyarat Berbasis Software SPSS*. 2(7), 719–727.
- Wahyuningrum, E., Yulianti, N. R., & Gayatina, A. K. (2019). Gambaran Kualitas Tidur Anak Usia Sekolah. *Jurnal Keperawatan BSI*, 7(2), 1–10.
- Widhawati, R., Amiati, S., & Yulistani, A. (2020). *Hubungan Kuantitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Remaja Di Pondok Pesantren Madinatunnajah Tangerang Selatan. III*, 105–111.
- Winata, I. K. (2021). *Konsentrasi Dan Motivasi Belajar Siswa Terhadap Pembelajaran Online Selama Masa Pandemi Covid-19 Student Learning Concentration And Motivation On Online Learning During The Covid-19 Pandemic*. 5(1), 13–24.
- Wulandari, I. P. (2023). *Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa SMA Negeri 1 Batangan*.
- Yonandes, B., Munjiatun, & Antosa, Z. (2025). *Hubungan Pola Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Di Elhaqqa Quraniq School. 11*, 219–229.
- Yusman, E. F., & Suriani, A. (2024). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Central Publisher*, 3, 292–299.
- Zulfa, N. A., & Mujazi, M. (2021). *Hubungan Pola Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Peserta Didik Di SDN Kembangan Utara 06 Pagi*.
- Zulfa, U., Rohmad, & Munjin. (2025). *Metodologi Penelitian Pendidikan: Kuantitatif, Kualitatif, Dan Campuran*. Kencana.

LAMPIRAN

Lampiran 1



UNUGHA CILACAP
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
Keputusan Kemendikbud RI Nomor : 264/E/O/2014 Tanggal 23 Juli 2014

Nomor : B/1024/Ybk.041.8/TA/2025
Lampiran : -
Hal : **Permohonan Observasi Skripsi**

Kepada Yth.
Kepala SD N 1 Tambaknegara
di –

Tempat

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Salam silaturahmi dan sejahtera kami sampaikan semoga kita senantiasa mendapatkan ridlo dan pertolongan dari Allah SWT dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Amin.

Sehubungan dengan tuntutan kebutuhan mahasiswa untuk mendapatkan pengalaman nyata di lapangan, maka Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap menugaskan kepada mahasiswa kami:

Nama : Puji Rahayu
NIM : 22CJ10005
Prodi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar

Untuk mengadakan observasi terkait dengan skripsi yang sedang di kerjakannya dengan Judul "**Pengaruh Pola Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Di SD N 1 Tambaknegara**".

Berkenaan dengan hal tersebut, maka kami mengajukan permohonan kepada Kepala Sekolah untuk mengizinkan mahasiswa kami melaksanakan kegiatan tersebut.

Adapun mengenai hari, tanggal dan waktu pelaksanaannya yaitu **Hari Selasa, 09 Desember 2025 s.d Selesai**.

Demikian surat ini kami sampaikan, atas bimbingan dan kerjasamanya disampaikan terimakasih.
Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Cilacap, 08 Desember 2025
Dekan,

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

UNIVERSITAS NAHDLATUL 'ULAMA AL GHAZALI CILACAP

Alamat : Jln. Kemerdekaan Barat No.17 Kosugihan 53274 Cilacap Jawa Tengah, [http:// www.unugha.ac.id](http://www.unugha.ac.id), E-mail : fkp@unugha.ac.id
Telp. : (0282) 695415, 695407, Fax : (0282) 695407



Lampiran 2

Wawancara Guru

1. Identitas Narasumber

Nama :

Tempat tanggal lahir :

Kelas yang diampu :

2. Waktu dan Tempat Wawancara

Waktu :

Tempat :

Durasi :

Pertanyaan

1. Bagaimana kondisi konsentrasi belajar siswa di kelas yang ibu ampu secara umum?

Jawaban :

2. Apakah ibu pernah menemukan siswa yang tampak mengantuk saat mengikuti pembelajaran di kelas?

Jawaban :

3. Menurut ibu seberapa penting kesiapan fisik siswa sebelum mengikuti kegiatan belajar?

Jawaban :

4. Berdasarkan pengamatan ibu, apakah terdapat siswa yang sering datang ke sekolah dalam kondisi kurang segar atau mengantuk?

Jawaban :

5. Menurut ibu, apa saja penyebab siswa terlihat mengantuk saat pelajaran berlangsung?

Jawaban :

6. Menurut pengalaman ibu, apakah adanya perubahan perilaku siswa seperti menjadi kurang aktif, lebih lamban, atau tampak lelah dapat dikaitkan dengan dugaan kurangnya waktu tidur pada malam hari?

Jawaban :

7. Apakah penggunaan gawai atau menonton televisi hingga larut malam memengaruhi kondisi siswa di kelas?

Jawaban :

8. Apakah siswa dengan jadwal tidur teratur terlihat berbeda dibandingkan siswa dengan jadwal tidak teratur?

Jawaban :

9. Bagaimana ciri-ciri siswa yang memiliki konsentrasi belajar baik menurut pengalaman ibu?

Jawaban :

10. Apakah siswa mengantuk cenderung sulit memusatkan perhatian saat pembelajaran?

Jawaban :

11. Bagaimana perilaku siswa yang kurang konsentrasi saat guru menjelaskan materi?

Jawaban :

12. Apakah siswa yang kurang tidur menunjukkan kesulitan dalam memahami materi atau mengerjakan tugas?

Jawaban :

13. Menurut ibu, apakah pola tidur siswa berpengaruh terhadap konsentrasi belajar di kelas?

Jawaban :

14. Apakah siswa dengan pola tidur yang baik cenderung lebih aktif dan fokus dalam pembelajaran?

Jawaban :

15. Apakah ibu melihat adanya perbedaan hasil belajar antara siswa yang cukup tidur dan siswa yang kurang tidur?

Jawaban :

Lampiran 3

Hasil Wawancara

LAPORAN HASIL WAWANCARA GURU

1. Identitas Narasumber
 Nama : Sri Maryati, S.Pd
 Tempat tanggal lahir : Banyuwangi, 15 April 1991
 Kelas yang diampu : 1 A

2. Waktu dan Tempat Wawancara
 Waktu : 15 Januari 2026
 Tempat : SD N 1 Banyuwangi
 Durasi : 05.50

No	Pertanyaan	Jawaban
1.	Bagaimana kondisi konsentrasi belajar siswa di kelas yang Ibu ampu secara umum?	Kondisi kelas 1 cukup baik, namun masih banyak yang mengantuk.
2.	Apakah Ibu pernah menemukan siswa yang tampak mengantuk saat mengikuti pembelajaran di kelas?	Berapa, beberapa kali, terutama di awal pelajaran.
3.	Menurut Ibu seberapa penting kegiatan fisik siswa sebelum mengikuti kegiatan belajar?	Cukup penting, karena bisa membantu meningkatkan fokus siswa.
4.	Beribukatkan pengamatan Ibu, apakah terdapat siswa yang sering mengantuk di sekolah dalam kondisi bangun segar atau mengantuk?	Berapa, beberapa kali, terutama di awal pelajaran.
5.	Menurut Ibu, apa saja penyebab siswa terlihat mengantuk saat pelajaran berlangsung?	Kurang istirahat malam, kurang makan, dan kurang gerak.
6.	Menurut pengamatan Ibu, apakah adanya perubahan perilaku siswa seperti menjadi kurang aktif, lebih lambat, atau tampak telah dapat dikatakan dengan kurangnya waktu tidur pada malam hari?	Ya, beberapa kali, terutama di awal pelajaran.
7.	Apakah penggunaan gawai atau menonton televisi hingga larut malam memengaruhi kondisi siswa di kelas?	Ya, karena bisa membuat siswa mengantuk di sekolah.
8.	Apakah siswa dengan jadwal tidur teratur terlihat berbeda dibandingkan siswa dengan jadwal tidur tidak teratur?	Ya, siswa dengan jadwal tidur teratur lebih aktif dan fokus.
9.	Bagaimana ciri-ciri siswa yang memiliki konsentrasi belajar baik menurut pengamatan Ibu?	Siswa yang aktif, cepat tanggap, dan fokus.
10.	Apakah siswa yang mengantuk cenderung sulit memusatkan perhatian saat pembelajaran?	Ya, karena mereka sulit fokus pada materi.
11.	Bagaimana perilaku siswa yang kurang konsentrasi saat guru menjelaskan materi?	Siswa yang sering mengantuk, kurang aktif, dan kurang fokus.
12.	Apakah siswa yang kurang tidur menunjukkan kesulitan dalam memahami materi atau mengerjakan tugas?	Ya, karena mereka sulit fokus pada materi.
13.	Menurut Ibu, apakah pola tidur siswa berpengaruh terhadap konsentrasi belajar di kelas?	Ya, karena pola tidur yang baik membantu konsentrasi.
14.	Apakah siswa dengan pola tidur yang baik cenderung lebih aktif dan fokus dalam pembelajaran?	Ya, karena mereka lebih aktif dan fokus.

15. Apakah Ibu melihat adanya perbedaan hasil belajar antara siswa yang cukup tidur dan siswa yang kurang tidur?

Siswa yang cukup tidur lebih aktif dan fokus, sehingga hasil belajarnya lebih baik.

Cilacap, 15 Januari 2026

Mengetahui,
 Kepala Sekolah

Sri Maryati, S.Pd
 NIP. 198405032023212012

Guru Kelas 1 A

Sri Maryati, S.Pd
 NIP. 198405032023212012

1. Identitas Narasumber
 Nama : Umar Dan Afnan, S.Pd
 Tempat tanggal lahir : Bantul, 3 April 1981
 Kelas yang diampu : XI.5

2. Waktu dan Tempat Wawancara
 Waktu : 13 Januari 2016
 Tempat : SD N 1 Tegalrejo
 Durasi : 11.50

No	Pertanyaan	Jawaban
1.	Bagaimana kondisi lingkungan belajar siswa di kelas yang Ibu penuhi secara umum?	Kondisi lingkungan belajar siswa sudah terpenuhi secara umum, seperti ruang belajar, ventilasi, dan pencahayaan.
2.	Apakah Ibu pernah mengamati siswa yang pernah mengalami sakit akibat pembelajaran di kelas?	Ya, pernah. Siswa yang pernah mengalami sakit akibat pembelajaran di kelas adalah siswa A. Siswa ini mengalami sakit akibat infeksi saluran pernapasan yang disebabkan oleh virus corona.
3.	Menurut Ibu seberapa penting kesehatan fisik siswa sebelum mengikuti kegiatan belajar?	Sangat penting. Kesehatan fisik siswa sangat penting untuk memastikan siswa dapat mengikuti kegiatan belajar dengan baik.
4.	Berapa persentase Ibu apakah sudah siswa yang sering datang ke sekolah dalam kondisi kurang sehat atau mengalami?	Ya, persentasenya sekitar 10%.
5.	Menurut Ibu, apa saja penyebab siswa terdapat mengalami sakit-pelajaran berlangsung?	Salah satu penyebabnya adalah siswa yang datang ke sekolah dalam kondisi kurang sehat atau mengalami sakit.
6.	Menurut pengalaman Ibu, apakah ada perubahan perilaku siswa	Ya, ada. Siswa yang pernah mengalami sakit akibat pembelajaran di kelas akan lebih memperhatikan kesehatan fisiknya.

	repeti materi yang kurang aktif, lebih banyak, atau tampak lebih dapat diajarkan dengan dengan kurangnya waktu tidur pada malam hari?	berdasarkan penelitian
7.	Apakah penggunaan gawai atau menonton televisi hingga larut malam memiliki pengaruh kondisi siswa di kelas?	gawai memiliki pengaruh. Terutama bagi siswa yang sudah terbiasa dengan gawai, maka akan merasa bosan jika tidak ada gawainya.
8.	Apakah siswa dengan jadwal tidur teratur terlihat lebih berprestasi dibandingkan siswa dengan jadwal tidur tidak teratur?	terdapat pengaruh tidur, namun tidak secara signifikan. Siswa yang tidur teratur akan lebih berprestasi, namun jika tidak tidur teratur akan berprestasi juga.
9.	Bagaimana ciri-ciri siswa yang memiliki konsentrasi belajar lebih maksimal pengamatan Ibu?	siswa dengan konsentrasi tinggi, akan lebih aktif dalam mengikuti pembelajaran, akan lebih berprestasi, akan lebih berprestasi.
10.	Apakah siswa yang memiliki kondisi sedang sulit memusatkan perhatian saat pembelajaran?	ya, namun konsentrasi tidak bisa diukur.
11.	Apakah perilaku siswa yang kurang konsentrasi saat guru menjelaskan materi?	terdapat perilaku yang kurang konsentrasi, namun tidak secara signifikan.
12.	Apakah siswa yang kurang tidur mendapatkan kesulitan dalam memahami materi atau menyelesaikan tugas?	kurang tidur akan mempengaruhi prestasi belajar siswa, namun tidak secara signifikan.
13.	Menurut Ibu, apakah pola tidur siswa berpengaruh terhadap konsentrasi belajar di kelas?	berpengaruh.
14.	Apakah siswa dengan pola tidur yang baik cenderung lebih aktif dan fokus dalam pembelajaran?	terdapat pengaruh, namun tidak secara signifikan.

CS Dipindai dengan CamScanner

CS Dipindai dengan CamScanner

15. Apakah Ibu melihat adanya perbedaan hasil belajar antara siswa yang cukup tidur dan siswa yang kurang tidur?	Jika, dapat dilihat dari hasil belajar yang telah tertera pada hasil belajar.
---	--

Cilacap, 15 September 2020

Mengetahui,
Kepala Sekolah



....., S.Pd

Guru Kelas II B



Vera Dwi Apriana, S.Pd

Ref. 1981102200042026

CS Dipindai dengan CamScanner

LAPORAN HASIL WAWANCARA GURU

1. Identitas Narasumber

Nama : Khairi Mawardi, S.Pd
Tempat tanggal lahir : Cirebon, 12 Mei 1985
Kelas yang diampu : XI.5

2. Waktu dan Tempat Wawancara

Waktu : 10 Desember 2025
Tempat : SD N 1 Pahlawan Garuda
Durasi : 15.15

No	Pertanyaan	Jawaban
1.	Bagaimana kondisi konsentrasi belajar siswa di kelas yang Ibuampu secara umum?	Secara umum kondisi konsentrasi belajar siswa di kelas yang Ibuampu cukup baik, namun masih ada beberapa siswa yang masih mengalami kesulitan dalam mengikuti pelajaran.
2.	Apakah Ibu pernah menemukan siswa yang tampak mengantuk saat mengikuti pembelajaran di kelas?	Ya, pernah. Biasanya saat jam istirahat atau saat pelajaran yang membosankan.
3.	Menurut Ibu seberapa penting kesiapan fisik siswa sebelum mengikuti kegiatan belajar?	Sangat penting. Kesiapan fisik siswa sangat mempengaruhi hasil belajarnya.
4.	Berdasarkan pengamatan Ibu, apakah terdapat siswa yang sering datang ke sekolah dalam kondisi kurang segar atau mengantuk?	Ya, ada. Biasanya siswa yang kurang istirahat atau kurang makan.
5.	Menurut Ibu, apa saja penyebab siswa terlihat mengantuk saat pelajaran berlangsung?	Penyebabnya bisa karena kurang istirahat, kurang makan, atau karena pelajaran yang membosankan.
6.	Menurut pengalaman Ibu, apakah adanya perubahan perilaku siswa	Ya, ada. Biasanya siswa yang kurang istirahat atau kurang makan akan terlihat mengantuk dan sulit mengikuti pelajaran.

	seperti menjadi kurang aktif, lebih lambat, atau tampak lelah dapat dikaitkan dengan dugaan kurangnya waktu tidur pada malam hari?	
7.	Apakah penggunaan gawai atau menonton televisi hingga larut malam mengganggu kondisi siswa di kelas?	Ya, mengganggu. Siswa yang menggunakan gawai atau menonton televisi hingga larut malam akan mengalami kesulitan dalam mengikuti pelajaran di kelas.
8.	Apakah siswa dengan jadwal tidur teratur terlihat berbeda dibandingkan siswa dengan jadwal tidur tidak teratur?	Ya, berbeda. Siswa yang tidur teratur akan terlihat lebih segar dan aktif dalam mengikuti pelajaran.
9.	Bagaimana ciri-ciri siswa yang memiliki konsentrasi belajar baik menurut pengamatan Ibu?	Siswa yang memiliki konsentrasi belajar baik akan terlihat lebih aktif, lebih cepat dalam memahami materi, dan lebih antusias dalam mengikuti pelajaran.
10.	Apakah siswa yang mengantuk cenderung sulit memusatkan perhatian saat pembelajaran?	Ya, cenderung sulit memusatkan perhatian.
11.	Bagaimana perilaku siswa yang kurang konsentrasi saat guru menjelaskan materi?	Siswa yang kurang konsentrasi akan terlihat lebih banyak bermain-main, mengobrol dengan teman, atau tidak memperhatikan guru.
12.	Apakah siswa yang kurang tidur menunjukkan kesulitan dalam memahami materi atau mengerjakan tugas?	Ya, menunjukkan kesulitan dalam memahami materi dan mengerjakan tugas.
13.	Menurut Ibu, apakah pola tidur siswa berpengaruh terhadap konsentrasi belajar di kelas?	Ya, berpengaruh.
14.	Apakah siswa dengan pola tidur yang baik cenderung lebih aktif dan fokus dalam pembelajaran?	Ya, cenderung lebih aktif dan fokus.

Dipindai dengan CamScanner

Dipindai dengan CamScanner

15. Apakah Ibu melihat adanya perbedaan hasil belajar antara siswa yang cukup tidur dan siswa yang kurang tidur?	Ya, ada. Siswa yang cukup tidur akan terlihat lebih aktif dan lebih cepat dalam memahami materi, sedangkan siswa yang kurang tidur akan terlihat lebih mengantuk dan lebih lambat dalam memahami materi.
--	--

Cilacap, 10 Desember 2025

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Guru Kelas III B



Khairi Mawardi, S.Pd
NIP. 198110282006042026

Khairi Mawardi, S.Pd
NIP. 198505122003212014

Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 4

Permohonan Menjadi Validator



UNUGHA CILACAP
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
Keputusan Kemendikbud RI Nomor 264/E.O/2014 Tanggal 29 Juli 2014

Nomor : B/369/Ybk.041.8/TA/2026
Lampiran : 1 bendel
Hal : Permohonan Menjadi Validator

Kepada Yth.
Yusuf Hasan Baharudin, M.Pd.I.
di-
Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Salam silaturahmi kami sampaikan, semoga dalam menjalankan tugas kita selalu mendapatkan rahmat dan hidayah Allah Swt. Aamiin.

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya penelitian dengan judul "**Pengaruh Pola Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Di SD N 1 Tambaknegara**" oleh mahasiswa kami:

Nama : Puji Rahayu
NIM : 22CJ10005
Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar

Maka dengan ini kami memohon kesediaannya untuk dapat melakukan Validasi Instrumen Angket yang akan digunakan dalam penelitian tersebut.

Demikian surat permohonan ini, atas perhatian dan kesediaannya disampaikan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Nb : Hal-hal yang menjadi kebutuhan validator menjadi tanggungjawab mahasiswa.

Cilacap, 11 Maret 2026
Dekan FKIP,

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

Lampiran 5

Permohonan Menjadi Validator


UNUGHA CILACAP
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
Keputusan Kemendikbud RI Nomor : 264/E/O/2014 Tanggal 23 Juli 2014

Nomor : B/369/Ybk.041.8/TA/2026
Lampiran : 1 bendel
Hal : Permohonan Menjadi Validator

Kepada Yth.
Ahmad Mukhlisin, M.Pd.I.
di-
Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Salam silaturahmi kami sampaikan, semoga dalam menjalankan tugas kita selalu mendapatkan rahmat dan hidayah Allah Swt. Aamiin.

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya penelitian dengan judul **"Pengaruh Pola Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Di SD N 1 Tambaknegara"** oleh mahasiswa kami:

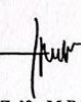
Nama : Puji Rahayu
NIM : 22CJ10005
Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar

Maka dengan ini kami memohon kesediaannya untuk dapat melakukan Validasi Instrumen Angket yang akan digunakan dalam penelitian tersebut.

Demikian surat permohonan ini, atas perhatian dan kesediaannya disampaikan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Nb : Hal-hal yang menjadi kebutuhan validator menjadi tanggungjawab mahasiswa.

Cilacap, 11 Maret 2026
Dekan FKIP

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



UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA AL GHAZALI CILACAP
Alamat : Jln. Kemerdekaan Barat No.17 Kesugihan 53274 Cilacap Jawa Tengah, [http:// www.unugha.ac.id](http://www.unugha.ac.id), E-mail : fkp@unugha.ac.id
Telp. : (0282) 695415, 695407, Fax : (0282) 695407

Lampiran 6

Validasi Instrumen

Validasi Instrumen

Pengaruh Pola Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar di

SD N 1 Tambaknegara

Judul Penelitian : Pengaruh Pola Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar di SD N 1 Tambaknegara
Validator : Yusuf Hasan Baharudin, M.Pd.I.
Peneliti : Puji Rahayu

A. Tujuan

Tujuan penggunaan instrumen ini adalah untuk mengetahui pendapat Bapak/Ibu sebagai validator instrumen. Pendapat dari Bapak/Ibu sangat bermanfaat untuk validasi instrumen yang akan digunakan.

B. Petunjuk

1. Bapak/Ibu memberikan penilaian mencakup isi instrumen untuk menilai instrumen yang akan digunakan dalam penelitian "Pengaruh Pola Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar di SD N 1 Tambaknegara".
2. Rentang untuk penilaian mencakup rating 1-5. Dimohon Bapak/Ibu validator memberikan tanda cek (✓) pada kolom yang sesuai dengan penilaian.

Keterangan skor penilaian:

- a. Skor 1 = Tidak Sesuai
 - b. Skor 2 = Kurang Sesuai
 - c. Skor 3 = Cukup
 - d. Skor 4 = Sesuai
 - e. Skor 5 = Sangat Sesuai
3. Komentar, kritik serta saran mohon dituliskan pada kolom yang sudah tersedia.

I. Instrumen Pola Tidur

No	Aspek	Indikator	No Item		Jumlah
			F	UF	
1.	Keteraturan waktu tidur dan bangun	Konsistensi jadwal tidur pada hari sekolah	1,2	3	3
		Konsistensi waktu bangun pagi	4	5,6	3

2.	Durasi tidur	Durasi tidur pada malam hari	7,8	9	3
		Kecukupan durasi tidur malam	10	11,12	3
3.	Kebiasaan sebelum tidur	Kebiasaan aktivitas sebelum tidur	13,14	15,16	4
		Rutinitas dan persiapan sebelum tidur	17,18	19	3
4.	Kualitas tidur	Kondisi fisik dan kesegaran saat bangun pagi	20,21	22	3
		Tingkat kantuk saat bangun pagi	23	24,25	3
Jumlah					25

II. Penilaian Item Skala Pola Tidur

No	Butir Item Skala Pola Tidur	Skor					Keterangan
		1	2	3	4	5	
1.	Saya tidur pada jam yang sama setiap malam saat hari sekolah				✓		
2.	Saya tidak tidur terlalu larut saat besok sekolah				✓		
3.	Saya tidur pada jam yang berbeda-beda setiap malam				✓		
4.	Saya bangun pada jam yang sama setiap pagi saat hari sekolah				✓		
5.	Saya sering bangun terlambat pada hari sekolah				✓		
6.	Saya bangun setelah dipanggil berkali-kali oleh orang tua				✓		
7.	Saya tidur sekitar 8-10 jam setiap malam			✓			

No	Butir Item Skala Pola Tidur	Skor					Keterangan
		1	2	3	4	5	
8.	Saya tidur cukup lama sehingga tidak merasa mengantuk pada pagi hari			✓			
9.	Saya tidur kurang dari waktu yang seharusnya				✓		
10.	Saya tidur malam dengan waktu yang cukup setiap hari					✓	
11.	Saya merasa waktu istirahat saya kurang					✓	
12.	Saya sering merasa kurang tidur					✓	
13.	Saya bermain HP atau menonton TV terlalu lama sebelum tidur		✓				Sinkronkan dengan indicator, butir + atau - ?
14.	Saya masih bermain atau menonton TV saat sudah waktunya tidur		✓				Sinkronkan dengan indicator, butir + atau - ?
15.	Jika sudah waktunya tidur, saya berhenti bermain		✓				Sinkronkan dengan indicator, butir + atau - ?
16.	Sebelum tidur, saya duduk atau berbaring dengan tenang di tempat tidur		✓				Sinkronkan dengan indicator, butir + atau - ?
17.	Saya memiliki kebiasaan tertentu seperti berdoa sebelum tidur					✓	
18.	Saya membersihkan diri seperti sikat gigi sebelum tidur					✓	
19.	Saya langsung tidur tanpa melakukan persiapan terlebih dahulu					✓	
20.	Saya merasa segar saat bangun pagi					✓	
21.	Tubuh saya terasa nyaman setelah bangun tidur					✓	
22.	Saya merasa lelah saat bangun pagi					✓	

23.	Saya siap beraktivitas setelah bangun tidur				✓		
24.	Saya masih mengantuk saat berangkat ke sekolah					✓	
25	Saya merasa sulit memulai aktivitas di pagi hari					✓	

Saran dan Komentar

Item no 13,14,15 dan 16 Sinkronkan dengan indicator, butir + atau - ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kesimpulan:

Dari hasil evaluasi dapat disimpulkan bahwa instrumen penelitian ini dinyatakan:

- a. Layak digunakan tanpa Revisi
- ☒ b. Layak digunakan dengan Revisi
- c. Tidak layak digunakan

*) Lingkari salah satu pilihan

Cilacap, 10 April 2026

Validator



Yusuf Hasan Baharudin, M.Pd.I.

III. Instrumen Konsentrasi Belajar

No	Aspek	Indikator	No Item		Jumlah
			F	UF	
1.	Perhatian dan fokus belajar	Memperhatikan dan mengarahkan pandangan kepada guru saat pembelajaran	1,2	3	3
		Mendengarkan penjelasan tanpa melakukan aktivitas lain	4	5	2
		Tidak mudah teralihkan atau terganggu saat belajar	6	7,8	3
		Mampu fokus mengikuti pembelajaran dari awal hingga akhir	9,10	11	3
2.	Kesiapan fisik dan mental saat belajar	Mengikuti pembelajaran dalam keadaan siap dan bersemangat	12,13	14	3
		Kondisi tubuh segar dan tidak mengantuk saat belajar	15,16	17,18	4
3.	Memahami dan melaksanakan instruksi guru	Mendengarkan dan memahami instruksi guru dengan baik	19,20	21	3
		Melaksanakan tugas sesuai instruksi tanpa perlu diulang	22,23	24,25	4
Jumlah					25

IV. Penilaian Item Skala Konsentrasi Belajar

No	Butir Item Skala Konsentrasi Belajar	Skor					Keterangan
		1	2	3	4	5	
1.	Saya memperhatikan guru saat menjelaskan pelajaran					✓	
2.	Sat guru menjelaskan, pandangan saya tertuju pada guru atau papan tulis					✓	
3.	Saat guru menjelaskan, saya berbicara dengan teman					✓	
4.	Saya mendengarkan penjelasan guru dengan baik					✓	
5.	Saat belajar, saya bermain sendiri				✓		
6.	Saya tidak mudah terganggu oleh teman saat belajar					✓	
7.	Saya sering melihat ke luar kelas saat pelajaran berlangsung			✓			bias
8.	Saya sering melamun saat pelajaran					✓	
9.	Saya fokus dari awal sampai akhir pelajaran					✓	
10.	Saya tetap fokus saat mengerjakan tugas					✓	
11.	Saat mengerjakan tugas, saya sering berhenti karena terganggu				✓		
12.	Saya siap belajar saat pelajaran dimulai					✓	
13.	Saya semangat mengikuti pelajaran di kelas					✓	
14.	Saya merasa malas saat pelajaran dimulai					✓	
15.	Saya tidak mengantuk saat belajar					✓	
16.	Tubuh saya terasa segar saat belajar					✓	
17.	Saya sering menguap saat pelajaran berlangsung					✓	
18.	Saya merasa lelah saat belajar di kelas					✓	

19.	Saya mendengarkan saat guru memberi tugas						✓	
20.	Saya mengerti perintah yang diberikan guru						✓	
21.	Saya sering tidak paham tugas yang diberikan guru						✓	
22.	Saya mengerjakan tugas sesuai dengan perintah guru						✓	
23.	Saya memperhatikan penjelasan guru sebelum mulai mengerjakan tugas						✓	
24.	Saya sering salah mengerjakan tugas karena tidak mendengarkan						✓	
25.	Saya perlu diberi tahu berulang kali tentang tugas yang harus dikerjakan						✓	

Saran dan Komentar

Butir item no 7 supaya tidak bias missal begini: "Saya mudah teralihkan oleh hal-hal di sekitar saat pelajaran berlangsung"

Kesimpulan:

Dari hasil evaluasi dapat disimpulkan bahwa instrumen penelitian ini dinyatakan:

- a. Layak digunakan tanpa Revisi
- ☒ b. Layak digunakan dengan Revisi
- c. Tidak layak digunakan

*) Lingkari salah satu pilihan

Cilacap, 10 April 2026

Validator



Yusuf Hasan Baharudin, M.Pd.I.

Lampiran 7

Validasi Instrumen

Validasi Instrumen					
Pengaruh Pola Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar di					
SD N 1 Tambaknegara					
Judul Penelitian	:	Pengaruh Pola Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar di SD N 1 Tambaknegara			
Validator	:	Mukhlisin, M.Pd.I.			
Peneliti	:	Puji Rahayu			
A. Tujuan					
Tujuan penggunaan instrumen ini adalah untuk mengetahui pendapat Bapak/Ibu sebagai validator instrumen. Pendapat dari Bapak/Ibu sangat bermanfaat untuk validasi instrumen yang akan digunakan.					
B. Petunjuk					
1. Bapak/Ibu memberikan penilaian mencakup isi instrumen untuk menilai instrumen yang akan digunakan dalam penelitian "Pengaruh Pola Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar di SD N 1 Tambaknegara".					
2. Rentang untuk penilaian mencakup rating 1-5. Dimohon Bapak/Ibu validator memberikan tanda cek (✓) pada kolom yang sesuai dengan penilaian.					
Keterangan skor penilaian:					
a. Skor 1 = Tidak Sesuai					
b. Skor 2 = Kurang Sesuai					
c. Skor 3 = Cukup					
d. Skor 4 = Sesuai					
e. Skor 5 = Sangat Sesuai					
3. Komentar, kritik serta saran mohon dituliskan pada kolom yang sudah tersedia.					
I. Instrumen Pola Tidur					
No	Aspek	Indikator	No Item		Jumlah
			F	UF	
1.	Keteraturan waktu tidur dan bangun	Konsistensi jadwal tidur pada hari sekolah	1,2	3	3
		Konsistensi waktu bangun pagi	4	5,6	3

2.	Durasi tidur	Durasi tidur pada malam hari	7,8	9	3
		Kecukupan durasi tidur malam	10	11,12	3
3.	Kebiasaan sebelum tidur	Kebiasaan aktivitas sebelum tidur	13,14	15,16	4
		Rutinitas dan persiapan sebelum tidur	17,18	19	3
4.	Kualitas tidur	Kondisi fisik dan kesegaran saat bangun pagi	20,21	22	3
		Tingkat kantuk saat bangun pagi	23	24,25	3
Jumlah					25

II. Penilaian Item Skala Pola Tidur

No	Butir Item Skala Pola Tidur	Skor					Keterangan
		1	2	3	4	5	
1.	Saya tidur pada jam yang sama setiap malam saat hari sekolah						
2.	Saya tidak tidur terlalu larut saat besok sekolah						
3.	Saya tidur pada jam yang berbeda-beda setiap malam						
4.	Saya bangun pada jam yang sama setiap pagi saat hari sekolah						
5.	Saya sering bangun terlambat pada hari sekolah						
6.	Saya bangun setelah dipanggil berkali-kali oleh orang tua						
7.	Saya tidur sekitar 8-10 jam setiap malam						

No	Butir Item Skala Pola Tidur	Skor					Keterangan
		1	2	3	4	5	
8.	Saya tidur cukup lama sehingga tidak merasa mengantuk pada pagi hari						
9.	Saya tidur kurang dari waktu yang seharusnya						
10.	Saya tidur malam dengan waktu yang cukup setiap hari						
11.	Saya merasa waktu istirahat saya kurang						
12.	Saya sering merasa kurang tidur						
13.	Saya bermain HP atau menonton TV terlalu lama sebelum tidur						
14.	Saya masih bermain atau menonton TV saat sudah waktunya tidur						
15.	Jika sudah waktunya tidur, saya berhenti bermain						
16.	Sebelum tidur, saya duduk atau berbaring dengan tenang di tempat tidur						
17.	Saya memiliki kebiasaan tertentu seperti berdoa sebelum tidur						
18.	Saya membersihkan diri seperti sikat gigi sebelum tidur						
19.	Saya langsung tidur tanpa melakukan persiapan terlebih dahulu						
20.	Saya merasa segar saat bangun pagi						
21.	Tubuh saya terasa nyaman setelah bangun tidur						
22.	Saya merasa lelah saat bangun pagi						
23.	Saya siap beraktivitas setelah bangun tidur						
24.	Saya masih mengantuk saat berangkat ke sekolah						
25.	Saya merasa sulit memulai aktivitas di pagi hari						

Saran dan Komentar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kesimpulan:

Dari hasil evaluasi dapat disimpulkan bahwa instrumen penelitian ini dinyatakan:

- a. Layak digunakan tanpa Revisi
- b. Layak digunakan dengan Revisi
- c. Tidak layak digunakan

*) Lingkari salah satu pilihan

Cilacap,
Validator

Mukhlisin, M.Pd.I.

IV. Penilaian Item Skala Konsentrasi Belajar

No	Butir Item Skala Konsentrasi Belajar	Skor					Keterangan
		1	2	3	4	5	
1.	Saya memperhatikan guru saat menjelaskan pelajaran						
2.	Saat guru menjelaskan, pandangan saya tertuju pada guru atau papan tulis						
3.	Saat guru menjelaskan, saya berbicara dengan teman						
4.	Saya mendengarkan penjelasan guru dengan baik						
5.	Saat belajar, saya bermain sendiri						
6.	Saya tidak mudah terganggu oleh teman saat belajar						
7.	Saya sering melihat ke luar kelas saat pelajaran berlangsung						
8.	Saya sering melamun saat pelajaran						
9.	Saya fokus dari awal sampai akhir pelajaran						
10.	Saya tetap fokus saat mengerjakan tugas						
11.	Saat mengerjakan tugas, saya sering berhenti karena terganggu						
12.	Saya siap belajar saat pelajaran dimulai						
13.	Saya semangat mengikuti pelajaran di kelas						
14.	Saya merasa malas saat pelajaran dimulai						
15.	Saya tidak mengantuk saat belajar						
16.	Tubuh saya terasa segar saat belajar						
17.	Saya sering menguap saat pelajaran berlangsung						
18.	Saya merasa lelah saat belajar di kelas						
19.	Saya mendengarkan saat guru memberi tugas						
20.	Saya mengerti perintah yang diberikan guru						

No	Butir Item Skala Konsentrasi Belajar	Skor					Keterangan
		1	2	3	4	5	
21.	Saya sering tidak paham tugas yang diberikan guru						
22.	Saya mengerjakan tugas sesuai dengan perintah guru						
23.	Saya memperhatikan penjelasan guru sebelum mulai mengerjakan tugas						
24.	Saya sering salah mengerjakan tugas karena tidak mendengarkan						
25.	Saya perlu diberi tahu berulang kali tentang tugas yang harus dikerjakan						

Saran dan Komentar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kesimpulan:

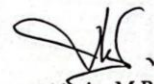
Dari hasil evaluasi dapat disimpulkan bahwa instrumen penelitian ini dinyatakan:

- a. Layak digunakan tanpa Revisi
- b. Layak digunakan dengan Revisi
- c. Tidak layak digunakan

***) Lingkari salah satu pilihan**

Cilacap,

Validator



Mukhlisin, M.Pd.I.

Lampiran 8

Angket Pola Tidur

A. Identitas Responden

Nama :

Kelas :

B. Petunjuk Pengisian

1. Bacalah setiap pernyataan dengan teliti.
2. Berilah tanda (✓) pada salah satu pilihan jawaban yang sesuai dengan keadaan anda.
3. Tidak ada jawaban benar atau salah, pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan kondisi anda.

Keterangan Jawaban:

SS = Sangat Setuju

S = Setuju

TS = Tidak Setuju

STS = Sangat Tidak Setuju

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya tidur pada jam yang sama setiap malam saat hari sekolah.				
2.	Saya tidak tidur terlalu larut saat besok sekolah.				
3.	Saya tidur pada jam yang berbeda-beda setiap malam.				
4.	Saya bangun pada jam yang sama setiap pagi saat hari sekolah.				
5.	Saya sering bangun terlambat pada hari sekolah.				
6.	Saya bangun setelah dipanggil berkali-kali oleh orang tua.				
7.	Saya tidur sekitar 8-10 jam setiap malam.				
8.	Saya tidur cukup lama sehingga tidak merasa mengantuk pada pagi hari.				

9.	Saya tidur kurang dari waktu yang seharusnya.				
10.	Saya tidur malam dengan waktu yang cukup setiap hari.				
11.	Saya merasa waktu istirahat saya kurang.				
12.	Saya sering merasa kurang tidur.				
13.	Saya menghindari penggunaan HP atau menonton TV sebelum tidur.				
14.	Sebelum tidur, saya membaca buku agar lebih mudah mengantuk.				
15.	Saya bermain HP atau menonton TV sebelum tidur hingga larut malam.				
16.	Saya bermain HP atau menonton TV sebelum tidur.				
17.	Saya memiliki kebiasaan tertentu seperti berdoa sebelum tidur.				
18.	Saya membersihkan diri seperti sikat gigi sebelum tidur.				
19.	Saya langsung tidur tanpa melakukan persiapan terlebih dahulu.				
20.	Saya merasa segar saat bangun pagi.				
21.	Tubuh saya terasa nyaman setelah bangun tidur.				
22.	Saya merasa lelah saat bangun pagi.				
23.	Saya siap beraktivitas setelah bangun tidur.				
24.	Saya masih mengantuk saat berangkat ke sekolah.				
25.	Saya merasa sulit memulai aktivitas di pagi hari.				

Lampiran 9

Angket Konsentrasi Belajar

A. Identitas Responden

Nama :

Kelas :

B. Petunjuk Pengisian

1. Bacalah setiap pernyataan dengan teliti.
2. Berilah tanda (✓) pada salah satu pilihan jawaban yang paling sesuai dengan keadaan anda saat belajar di kelas.
3. Tidak ada jawaban benar atau salah. Pilihlah jawaban yang sesuai dengan keadaan anda.

Keterangan Jawaban:

SS = Sangat Setuju

S = Setuju

TS = Tidak Setuju

STS = Sangat Tidak Setuju

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya memperhatikan guru saat menjelaskan pelajaran.				
2.	Saat guru menjelaskan, pandangan saya tertuju pada guru atau papan tulis.				
3.	Saat guru menjelaskan, saya berbicara dengan teman.				
4.	Saya mendengarkan penjelasan guru dengan baik.				
5.	Saat belajar, saya bermain sendiri.				
6.	Saya tidak mudah terganggu oleh teman saat belajar.				
7.	Saya mudah teralihkan oleh hal-hal disekitar saat pelajaran berlangsung.				
8.	Saya sering melamun saat pelajaran.				
9.	Saya fokus dari awal sampai akhir pelajaran.				

10.	Saya tetap fokus saat mengerjakan tugas.				
11.	Saat mengerjakan tugas, saya sering berhenti karena terganggu.				
12.	Saya siap belajar saat pelajaran dimulai.				
13.	Saya semangat mengikuti pelajaran di kelas.				
14.	Saya merasa malas saat pelajaran dimulai.				
15.	Saya tidak mengantuk saat belajar.				
16.	Tubuh saya terasa segar saat belajar.				
17.	Saya sering menguap saat pelajaran berlangsung.				
18.	Saya merasa lelah saat belajar di kelas.				
19.	Saya mendengarkan saat guru memberi tugas.				
20.	Saya mengerti perintah yang diberikan guru.				
21.	Saya sering tidak paham tugas yang diberikan guru.				
22.	Saya mengerjakan tugas sesuai dengan perintah guru.				
23.	Saya memperhatikan penjelasan guru sebelum mulai mengerjakan tugas.				
24.	Saya sering salah mengerjakan tugas karena tidak mendengarkan.				
25.	Saya perlu diberi tahu berulang kali tentang tugas yang harus dikerjakan.				

Lampiran 10

Hasil Angket Pola Tidur

LEMBAR ANGKET POLA TIDUR

A. Identifikasi Responden
Nama : **Siti**
Kelas : **IS**

B. Pernyataan Pernyataan

1. Apakah anda pernah mengalami insomnia?
2. Apakah anda pernah mengalami insomnia karena stres?
3. Apakah anda pernah mengalami insomnia karena kelelahan?
4. Apakah anda pernah mengalami insomnia karena sakit?
5. Apakah anda pernah mengalami insomnia karena lingkungan?
6. Apakah anda pernah mengalami insomnia karena kebiasaan?
7. Apakah anda pernah mengalami insomnia karena faktor lain?

C. Jawaban

1. ☒ Ya ☐ Tidak ☐ Tidak Tahu

2. ☒ Ya ☐ Tidak ☐ Tidak Tahu

3. ☒ Ya ☐ Tidak ☐ Tidak Tahu

4. ☒ Ya ☐ Tidak ☐ Tidak Tahu

5. ☒ Ya ☐ Tidak ☐ Tidak Tahu

6. ☒ Ya ☐ Tidak ☐ Tidak Tahu

7. ☒ Ya ☐ Tidak ☐ Tidak Tahu

LEMBAR ANGKET POLA TIDUR

A. Identifikasi Responden
Nama : **Siti**
Kelas : **IS**

B. Pernyataan Pernyataan

1. Apakah anda pernah mengalami insomnia?
2. Apakah anda pernah mengalami insomnia karena stres?
3. Apakah anda pernah mengalami insomnia karena kelelahan?
4. Apakah anda pernah mengalami insomnia karena sakit?
5. Apakah anda pernah mengalami insomnia karena lingkungan?
6. Apakah anda pernah mengalami insomnia karena kebiasaan?
7. Apakah anda pernah mengalami insomnia karena faktor lain?

C. Jawaban

1. ☒ Ya ☐ Tidak ☐ Tidak Tahu

2. ☒ Ya ☐ Tidak ☐ Tidak Tahu

3. ☒ Ya ☐ Tidak ☐ Tidak Tahu

4. ☒ Ya ☐ Tidak ☐ Tidak Tahu

5. ☒ Ya ☐ Tidak ☐ Tidak Tahu

6. ☒ Ya ☐ Tidak ☐ Tidak Tahu

7. ☒ Ya ☐ Tidak ☐ Tidak Tahu

LEMBAR ANGKET POLA TIDUR

A. Identifikasi Responden
Nama : **Siti**
Kelas : **IS**

B. Pernyataan Pernyataan

1. Apakah anda pernah mengalami insomnia?
2. Apakah anda pernah mengalami insomnia karena stres?
3. Apakah anda pernah mengalami insomnia karena kelelahan?
4. Apakah anda pernah mengalami insomnia karena sakit?
5. Apakah anda pernah mengalami insomnia karena lingkungan?
6. Apakah anda pernah mengalami insomnia karena kebiasaan?
7. Apakah anda pernah mengalami insomnia karena faktor lain?

C. Jawaban

1. ☒ Ya ☐ Tidak ☐ Tidak Tahu

2. ☒ Ya ☐ Tidak ☐ Tidak Tahu

3. ☒ Ya ☐ Tidak ☐ Tidak Tahu

4. ☒ Ya ☐ Tidak ☐ Tidak Tahu

5. ☒ Ya ☐ Tidak ☐ Tidak Tahu

6. ☒ Ya ☐ Tidak ☐ Tidak Tahu

7. ☒ Ya ☐ Tidak ☐ Tidak Tahu

LEMBAR ANGKET POLA TIDUR

A. Identifikasi Responden
Nama : **Siti**
Kelas : **IS**

B. Pernyataan Pernyataan

1. Apakah anda pernah mengalami insomnia?
2. Apakah anda pernah mengalami insomnia karena stres?
3. Apakah anda pernah mengalami insomnia karena kelelahan?
4. Apakah anda pernah mengalami insomnia karena sakit?
5. Apakah anda pernah mengalami insomnia karena lingkungan?
6. Apakah anda pernah mengalami insomnia karena kebiasaan?
7. Apakah anda pernah mengalami insomnia karena faktor lain?

C. Jawaban

1. ☒ Ya ☐ Tidak ☐ Tidak Tahu

2. ☒ Ya ☐ Tidak ☐ Tidak Tahu

3. ☒ Ya ☐ Tidak ☐ Tidak Tahu

4. ☒ Ya ☐ Tidak ☐ Tidak Tahu

5. ☒ Ya ☐ Tidak ☐ Tidak Tahu

6. ☒ Ya ☐ Tidak ☐ Tidak Tahu

7. ☒ Ya ☐ Tidak ☐ Tidak Tahu

LEMBAR ANGKET POLA TIDUR

A. Identifikasi Responden
Nama : **Siti**
Kelas : **IS**

B. Pernyataan Pernyataan

1. Apakah anda pernah mengalami insomnia?
2. Apakah anda pernah mengalami insomnia karena stres?
3. Apakah anda pernah mengalami insomnia karena kelelahan?
4. Apakah anda pernah mengalami insomnia karena sakit?
5. Apakah anda pernah mengalami insomnia karena lingkungan?
6. Apakah anda pernah mengalami insomnia karena kebiasaan?
7. Apakah anda pernah mengalami insomnia karena faktor lain?

C. Jawaban

1. ☒ Ya ☐ Tidak ☐ Tidak Tahu

2. ☒ Ya ☐ Tidak ☐ Tidak Tahu

3. ☒ Ya ☐ Tidak ☐ Tidak Tahu

4. ☒ Ya ☐ Tidak ☐ Tidak Tahu

5. ☒ Ya ☐ Tidak ☐ Tidak Tahu

6. ☒ Ya ☐ Tidak ☐ Tidak Tahu

7. ☒ Ya ☐ Tidak ☐ Tidak Tahu

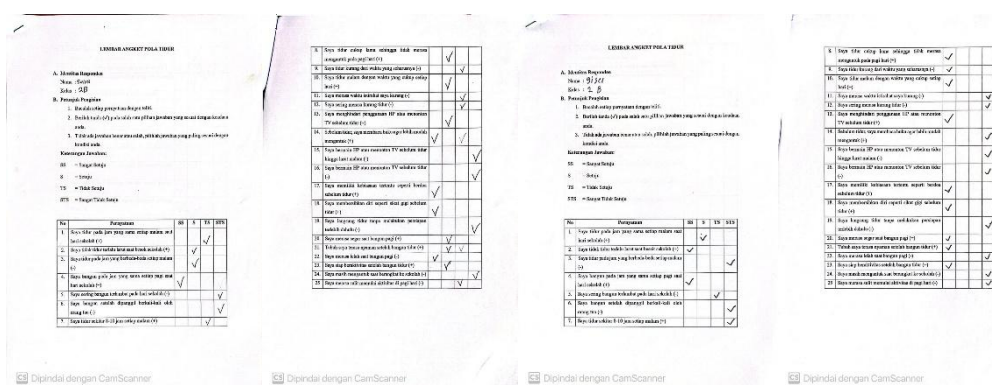
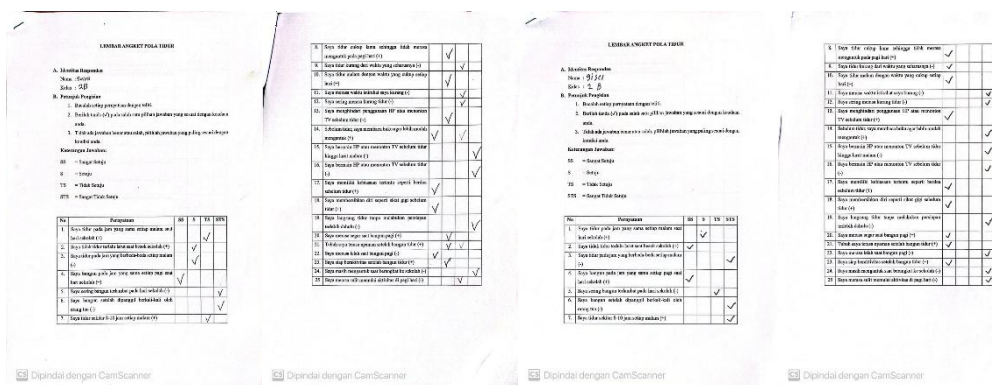
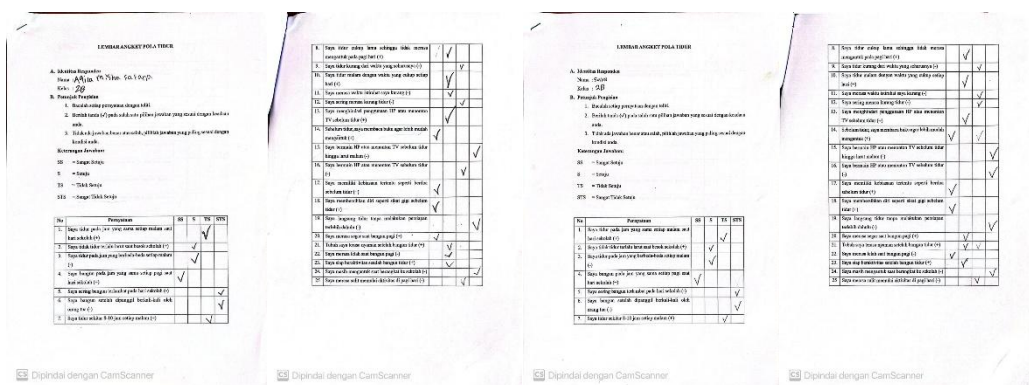
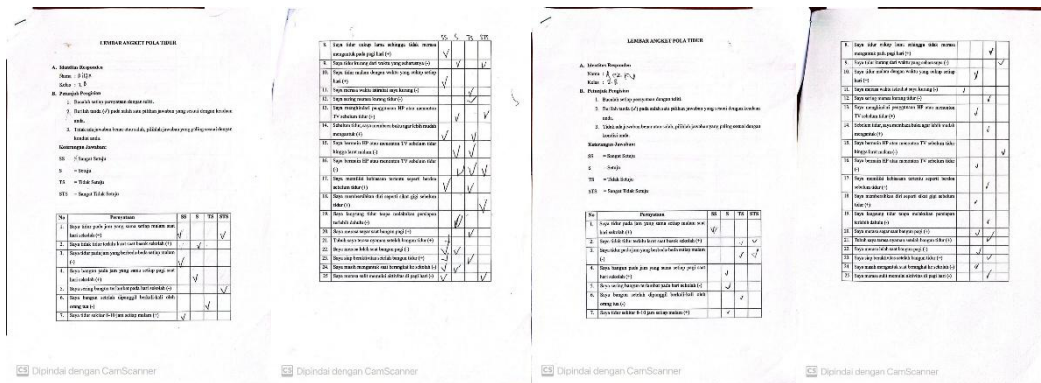
[illegible][illegible][illegible][illegible][illegible][illegible][illegible][illegible]

LEMBAR KERJA SISWA TEORI						No. 5		79		570							
A. Struktur Diagram																	
Kelas : <u>12-01-01</u>																	
Kode : <u>12-01-01</u>																	
B. Struktur Diagram																	
1. Buatlah rumus rumus dengan cara...																	
2. Buatlah rumus rumus dengan cara...																	
3. Buatlah rumus rumus dengan cara...																	
Kategori jawaban:																	
a. -> benar																	
b. -> benar																	
c. -> benar																	
d. -> benar																	
e. -> benar																	
f. -> benar																	
g. -> benar																	
h. -> benar																	
i. -> benar																	
j. -> benar																	
k. -> benar																	
l. -> benar																	
m. -> benar																	
n. -> benar																	
o. -> benar																	
p. -> benar																	
q. -> benar																	
r. -> benar																	
s. -> benar																	
t. -> benar																	
u. -> benar																	
v. -> benar																	
w. -> benar																	
x. -> benar																	
y. -> benar																	
z. -> benar																	

LEMBAR MENYUSUN PAKET UJI					No		Jenis		Jenis	
A. Menentukan Responden										
1. Jenis Responden										
Kelas : D-5										
B. Menentukan pertanyaan yang akan diteliti										
1. Identifikasi konsep yang akan diteliti, yaitu konsep yang akan diteliti										
2. Identifikasi konsep yang akan diteliti, yaitu konsep yang akan diteliti										
3. Identifikasi konsep yang akan diteliti, yaitu konsep yang akan diteliti										
C. Menentukan Responden										
1. Jenis Responden										
2. Jenis Responden										
3. Jenis Responden										
4. Jenis Responden										
5. Jenis Responden										
6. Jenis Responden										
7. Jenis Responden										
8. Jenis Responden										
9. Jenis Responden										
10. Jenis Responden										
11. Jenis Responden										
12. Jenis Responden										
13. Jenis Responden										
14. Jenis Responden										
15. Jenis Responden										
16. Jenis Responden										
17. Jenis Responden										
18. Jenis Responden										
19. Jenis Responden										
20. Jenis Responden										
21. Jenis Responden										
22. Jenis Responden										
23. Jenis Responden										

LEMBANGKASIT PILA DAIRI			
A. Menilai Reputasi Reputasi $2,5^{\circ}$ B. Jumlah Pengukuran 1. Berapa kali pengukuran reputasi (kali). 2. Total nilai reputasi ≥ 20 atau ≤ 20 atau ≥ 10 atau ≤ 10 atau ≥ 5 atau ≤ 5 atau ≥ 1 atau ≤ 1 atau ≥ 0 atau ≤ 0 atau ≥ -1 atau ≤ -1 atau ≥ -5 atau ≤ -5 atau ≥ -10 atau ≤ -10 atau ≥ -15 atau ≤ -15 atau ≥ -20 atau ≤ -20 atau ≥ -25 atau ≤ -25 atau ≥ -30 atau ≤ -30 atau ≥ -35 atau ≤ -35 atau ≥ -40 atau ≤ -40 atau ≥ -45 atau ≤ -45 atau ≥ -50 atau ≤ -50 atau ≥ -55 atau ≤ -55 atau ≥ -60 atau ≤ -60 atau ≥ -65 atau ≤ -65 atau ≥ -70 atau ≤ -70 atau ≥ -75 atau ≤ -75 atau ≥ -80 atau ≤ -80 atau ≥ -85 atau ≤ -85 atau ≥ -90 atau ≤ -90 atau ≥ -95 atau ≤ -95 atau ≥ -100 atau ≤ -100 atau ≥ -105 atau ≤ -105 atau ≥ -110 atau ≤ -110 atau ≥ -115 atau ≤ -115 atau ≥ -120 atau ≤ -120 atau ≥ -125 atau ≤ -125 atau ≥ -130 atau ≤ -130 atau ≥ -135 atau ≤ -135 atau ≥ -140 atau ≤ -140 atau ≥ -145 atau ≤ -145 atau ≥ -150 atau ≤ -150 atau ≥ -155 atau ≤ -155 atau ≥ -160 atau ≤ -160 atau ≥ -165 atau ≤ -165 atau ≥ -170 atau ≤ -170 atau ≥ -175 atau ≤ -175 atau ≥ -180 atau ≤ -180 atau ≥ -185 atau ≤ -185 atau ≥ -190 atau ≤ -190 atau ≥ -195 atau ≤ -195 atau ≥ -200 atau ≤ -200 atau ≥ -205 atau ≤ -205 atau ≥ -210 atau ≤ -210 atau ≥ -215 atau ≤ -215 atau ≥ -220 atau ≤ -220 atau ≥ -225 atau ≤ -225 atau ≥ -230 atau ≤ -230 atau ≥ -235 atau ≤ -235 atau ≥ -240 atau ≤ -240 atau ≥ -245 atau ≤ -245 atau ≥ -250 atau ≤ -250 atau ≥ -255 atau ≤ -255 atau ≥ -260 atau ≤ -260 atau ≥ -265 atau ≤ -265 atau ≥ -270 atau ≤ -270 atau ≥ -275 atau ≤ -275 atau ≥ -280 atau ≤ -280 atau ≥ -285 atau ≤ -285 atau ≥ -290 atau ≤ -290 atau ≥ -295 atau ≤ -295 atau ≥ -300 atau ≤ -300 atau ≥ -305 atau ≤ -305 atau ≥ -310 atau ≤ -310 atau ≥ -315 atau ≤ -315 atau ≥ -320 atau ≤ -320 atau ≥ -325 atau ≤ -325 atau ≥ -330 atau ≤ -330 atau ≥ -335 atau ≤ -335 atau ≥ -340 atau ≤ -340 atau ≥ -345 atau ≤ -345 atau ≥ -350 atau ≤ -350 atau ≥ -355 atau ≤ -355 atau ≥ -360 atau ≤ -360 atau ≥ -365 atau ≤ -365 atau ≥ -370 atau ≤ -370 atau ≥ -375 atau ≤ -375 atau ≥ -380 atau ≤ -380 atau ≥ -385 atau ≤ -385 atau ≥ -390 atau ≤ -390 atau ≥ -395 atau ≤ -395 atau ≥ -400 atau ≤ -400 atau ≥ -405 atau ≤ -405 atau ≥ -410 atau ≤ -410 atau ≥ -415 atau ≤ -415 atau ≥ -420 atau ≤ -420 atau ≥ -425 atau ≤ -425 atau ≥ -430 atau ≤ -430 atau ≥ -435 atau ≤ -435 atau ≥ -440 atau ≤ -440 atau ≥ -445 atau ≤ -445 atau ≥ -450 atau ≤ -450 atau ≥ -455 atau ≤ -455 atau ≥ -460 atau ≤ -460 atau ≥ -465 atau ≤ -465 atau ≥ -470 atau ≤ -470 atau ≥ -475 atau ≤ -475 atau ≥ -480 atau ≤ -480 atau ≥ -485 atau ≤ -485 atau ≥ -490 atau ≤ -490 atau ≥ -495 atau ≤ -495 atau ≥ -500 atau ≤ -500 atau ≥ -505 atau ≤ -505 atau ≥ -510 atau ≤ -510 atau ≥ -515 atau ≤ -515 atau ≥ -520 atau ≤ -520 atau ≥ -525 atau ≤ -525 atau ≥ -530 atau ≤ -530 atau ≥ -535 atau ≤ -535 atau ≥ -540 atau ≤ -540 atau ≥ -545 atau ≤ -545 atau ≥ -550 atau ≤ -550 atau ≥ -555 atau ≤ -555 atau ≥ -560 atau ≤ -560 atau ≥ -565 atau ≤ -565 atau ≥ -570 atau ≤ -570 atau ≥ -575 atau ≤ -575 atau ≥ -580 atau ≤ -580 atau ≥ -585 atau ≤ -585 atau ≥ -590 atau ≤ -590 atau ≥ -595 atau ≤ -595 atau ≥ -600 atau ≤ -600 atau ≥ -605 atau ≤ -605 atau ≥ -610 atau ≤ -610 atau ≥ -615 atau ≤ -615 atau ≥ -620 atau ≤ -620 atau ≥ -625 atau ≤ -625 atau ≥ -630 atau ≤ -630 atau ≥ -635 atau ≤ -635 atau ≥ -640 atau ≤ -640 atau ≥ -645 atau ≤ -645 atau ≥ -650 atau ≤ -650 atau ≥ -655 atau ≤ -655 atau ≥ -660 atau ≤ -660 atau ≥ -665 atau ≤ -665 atau ≥ -670 atau ≤ -670 atau ≥ -675 atau ≤ -675 atau ≥ -680 atau ≤ -680 atau ≥ -685 atau ≤ -685 atau ≥ -690 atau ≤ -690 atau ≥ -695 atau ≤ -695 atau ≥ -700 atau ≤ -700 atau ≥ -705 atau ≤ -705 atau ≥ -710 atau ≤ -710 atau ≥ -715 atau ≤ -715 atau ≥ -720 atau ≤ -720 atau ≥ -725 atau ≤ -725 atau ≥ -730 atau ≤ -730 atau ≥ -735 atau ≤ -735 atau ≥ -740 atau ≤ -740 atau ≥ -7			

[illegible]



 Dipindai dengan CamScanner

Dipindai dengan CamScanner

 Dipindai dengan CamScanner

Dipindai dengan CamScanner

 Dipindai dengan CamScanner

Dipindai dengan CamScanner

 Dipindai dengan CamScanner

Dipindai dengan CamScanner

Dipindai dengan CamScanner

CS Dipindai dengan CamScanner

 Dipindai dengan CamScanner

 Dipindai dengan CamScanner

 Dipindai dengan CamScanner

 Dipindai dengan CamScanner

Dipindai dengan CamScanner

 Dipindai dengan CamScanner

 Dipindai dengan CamScanner

 Dipindai dengan CamScanner

 Dipindai dengan CamScanner

 Dipindai dengan CamScanner

 Dipindai dengan CamScanner

 Dipindai dengan CamScanner

Dipindai dengan CamScanner

 Dipindai dengan CamScanner

 Dipindai dengan CamScanner

 Dipindai dengan CamScanner

 Dipindai dengan CamScanner

 Dipindai dengan CamScanner

125

Hasil Angket Konsentrasi Belajar

[illegible]

Dipindai dengan CamScanner

Dipindai dengan CamScanner

Dipindai dengan CamScanner

LEMBAR KERJA KELOMPOK BELAJAR					
A. Materi Berapapun 1. $\frac{1}{2}$ dari $\frac{3}{4}$ adalah ... $\frac{1}{2} \times \frac{3}{4} = \frac{3}{8}$					
B. Soal Berapapun 1. Berapa hasil pengurangan ini? $10 - 3 = 7$ 2. Jumlah dari 10, 20, 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90, 100 adalah ... $10 + 20 + 30 + 40 + 50 + 60 + 70 + 80 + 90 + 100 = 545$ 3. Jumlah dari 10, 20, 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90, 100 adalah ... $10 + 20 + 30 + 40 + 50 + 60 + 70 + 80 + 90 + 100 = 545$ 4. Jumlah dari 10, 20, 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90, 100 adalah ... $10 + 20 + 30 + 40 + 50 + 60 + 70 + 80 + 90 + 100 = 545$ 5. Jumlah dari 10, 20, 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90, 100 adalah ... $10 + 20 + 30 + 40 + 50 + 60 + 70 + 80 + 90 + 100 = 545$ 6. Jumlah dari 10, 20, 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90, 100 adalah ... $10 + 20 + 30 + 40 + 50 + 60 + 70 + 80 + 90 + 100 = 545$ 7. Jumlah dari 10, 20, 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90, 100 adalah ... $10 + 20 + 30 + 40 + 50 + 60 + 70 + 80 + 90 + 100 = 545$ 8. Jumlah dari 10, 20, 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90, 100 adalah ... $10 + 20 + 30 + 40 + 50 + 60 + 70 + 80 + 90 + 100 = 545$ 9. Jumlah dari 10, 20, 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90, 100 adalah ... $10 + 20 + 30 + 40 + 50 + 60 + 70 + 80 + 90 + 100 = 545$ 10. Jumlah dari 10, 20, 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90, 100 adalah ... $10 + 20 + 30 + 40 + 50 + 60 + 70 + 80 + 90 + 100 = 545$					

LEMBAGA ANGGRAHY KARYAKARSI BELAKA										No. 1		No. 2		No. 3		No. 4		No. 5		No. 6		No. 7		No. 8		No. 9		No. 10		No. 11		No. 12		No. 13		No. 14		No. 15		No. 16		No. 17		No. 18		No. 19		No. 20		No. 21		No. 22		No. 23		No. 24		No. 25		No. 26		No. 27		No. 28		No. 29		No. 30		No. 31		No. 32		No. 33		No. 34		No. 35		No. 36		No. 37		No. 38		No. 39		No. 40		No. 41		No. 42		No. 43		No. 44		No. 45		No. 46		No. 47		No. 48		No. 49		No. 50		No. 51		No. 52		No. 53		No. 54		No. 55		No. 56		No. 57		No. 58		No. 59		No. 60		No. 61		No. 62		No. 63		No. 64		No. 65		No. 66		No. 67		No. 68		No. 69		No. 70		No. 71		No. 72		No. 73		No. 74		No. 75		No. 76		No. 77		No. 78		No. 79		No. 80		No. 81		No. 82		No. 83		No. 84		No. 85		No. 86		No. 87		No. 88		No. 89		No. 90		No. 91		No. 92		No. 93		No. 94		No. 95		No. 96		No. 97		No. 98		No. 99		No. 100		No. 101		No. 102		No. 103		No. 104		No. 105		No. 106		No. 107		No. 108		No. 109		No. 110		No. 111		No. 112		No. 113		No. 114		No. 115		No. 116		No. 117		No. 118		No. 119		No. 120		No. 121		No. 122		No. 123		No. 124		No. 125		No. 126		No. 127		No. 128		No. 129		No. 130		No. 131		No. 132		No. 133		No. 134		No. 135		No. 136		No. 137		No. 138		No. 139		No. 140	
------------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	-------	--	-------	--	-------	--	-------	--	-------	--	-------	--	-------	--	-------	--	-------	--	--------	--	--------	--	--------	--	--------	--	--------	--	--------	--	--------	--	--------	--	--------	--	--------	--	--------	--	--------	--	--------	--	--------	--	--------	--	--------	--	--------	--	--------	--	--------	--	--------	--	--------	--	--------	--	--------	--	--------	--	--------	--	--------	--	--------	--	--------	--	--------	--	--------	--	--------	--	--------	--	--------	--	--------	--	--------	--	--------	--	--------	--	--------	--	--------	--	--------	--	--------	--	--------	--	--------	--	--------	--	--------	--	--------	--	--------	--	--------	--	--------	--	--------	--	--------	--	--------	--	--------	--	--------	--	--------	--	--------	--	--------	--	--------	--	--------	--	--------	--	--------	--	--------	--	--------	--	--------	--	--------	--	--------	--	--------	--	--------	--	--------	--	--------	--	--------	--	--------	--	--------	--	--------	--	--------	--	--------	--	--------	--	--------	--	--------	--	--------	--	--------	--	--------	--	--------	--	--------	--	--------	--	--------	--	--------	--	--------	--	--------	--	--------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--

LEMBAR ANGGOT HIMPUNAN BELAKANG					
A. Statistik Deskriptif					
1. Rata-rata					✓
2. Simpangan Baku					✓
B. Statistik Inferensial					
1. Uji-t					✓
2. Uji-F					✓
3. Uji-korelasi					✓
4. Uji-regresi					✓
5. Uji ANOVA					✓
6. Uji Chi-Square					✓
7. Uji Nonparametrik					✓
8. Uji Regresi					✓
9. Uji Korelasi					✓
10. Uji Uji-t					✓
11. Uji Uji-F					✓
12. Uji Uji-korelasi					✓
13. Uji Uji-regresi					✓
14. Uji Uji-ANOVA					✓
15. Uji Uji-Chi-Square					✓
16. Uji Uji-Nonparametrik					✓
17. Uji Uji-Regresi					✓
18. Uji Uji-Korelasi					✓
19. Uji Uji-t					✓
20. Uji Uji-F					✓
21. Uji Uji-korelasi					✓
22. Uji Uji-regresi					✓
23. Uji Uji-ANOVA					✓
24. Uji Uji-Chi-Square					✓
25. Uji Uji-Nonparametrik					✓
26. Uji Uji-Regresi					✓
27. Uji Uji-Korelasi					✓
28. Uji Uji-t					✓
29. Uji Uji-F					✓
30. Uji Uji-korelasi					✓
31. Uji Uji-regresi					✓
32. Uji Uji-ANOVA					✓
33. Uji Uji-Chi-Square					✓
34. Uji Uji-Nonparametrik					✓
35. Uji Uji-Regresi					✓
36. Uji Uji-Korelasi					✓
37. Uji Uji-t					✓
38. Uji Uji-F					✓
39. Uji Uji-korelasi					✓
40. Uji Uji-regresi					✓
41. Uji Uji-ANOVA					✓
42. Uji Uji-Chi-Square					✓
43. Uji Uji-Nonparametrik					✓
44. Uji Uji-Regresi					✓
45. Uji Uji-Korelasi					✓
46. Uji Uji-t					✓
47. Uji Uji-F					✓
48. Uji Uji-korelasi					✓
49. Uji Uji-regresi					✓
50. Uji Uji-ANOVA					✓
51. Uji Uji-Chi-Square					✓
52. Uji Uji-Nonparametrik					✓
53. Uji Uji-Regresi					✓
54. Uji Uji-Korelasi					✓
55. Uji Uji-t					✓
56. Uji Uji-F					✓
57. Uji Uji-korelasi					✓
58. Uji Uji-regresi					✓
59. Uji Uji-ANOVA					✓
60. Uji Uji-Chi-Square					✓
61. Uji Uji-Nonparametrik					✓
62. Uji Uji-Regresi					✓
63. Uji Uji-Korelasi					✓
64. Uji Uji-t					✓
65. Uji Uji-F					✓
66. Uji Uji-korelasi					✓
67. Uji Uji-regresi					✓
68. Uji Uji-ANOVA					✓
69. Uji Uji-Chi-Square					✓
70. Uji Uji-Nonparametrik					✓
71. Uji Uji-Regresi					✓
72. Uji Uji-Korelasi					✓
73. Uji Uji-t					✓
74. Uji Uji-F					✓
75. Uji Uji-korelasi					✓
76. Uji Uji-regresi					✓
77. Uji Uji-ANOVA					✓
78. Uji Uji-Chi-Square					✓
79. Uji Uji-Nonparametrik					✓
80. Uji Uji-Regresi					✓
81. Uji Uji-Korelasi					✓

LEMBAR JAWAB KEMAHIRAN BELAJAR				
A. Deskripsi Masalah 1. Rumus 2^{2n}				
B. Pemecahan Masalah 1. Menentukan rumus yang digunakan 2. Menentukan / mencari rumus yang akan digunakan untuk mencari rumus yang dicari 3. Untuk itu pertama kali cari dulu rumus yang akan digunakan yang mana yang akan digunakan 4. Rumus yang digunakan 5. Rumus yang digunakan 6. Rumus yang digunakan 7. Rumus yang digunakan 8. Rumus yang digunakan 9. Rumus yang digunakan 10. Rumus yang digunakan 11. Rumus yang digunakan 12. Rumus yang digunakan 13. Rumus yang digunakan 14. Rumus yang digunakan 15. Rumus yang digunakan 16. Rumus yang digunakan 17. Rumus yang digunakan 18. Rumus yang digunakan 19. Rumus yang digunakan 20. Rumus yang digunakan 21. Rumus yang digunakan 22. Rumus yang digunakan 23. Rumus yang digunakan 24. Rumus yang digunakan 25. Rumus yang digunakan 26. Rumus yang digunakan 27. Rumus yang digunakan 28. Rumus yang digunakan 29. Rumus yang digunakan 30. Rumus yang digunakan 31. Rumus yang digunakan 32. Rumus yang digunakan 33. Rumus yang digunakan 34. Rumus yang digunakan 35. Rumus yang digunakan 36. Rumus yang digunakan 37. Rumus yang digunakan 38. Rumus yang digunakan 39. Rumus yang digunakan 40. Rumus yang digunakan 41. Rumus yang digunakan 42. Rumus yang digunakan 43. Rumus yang digunakan 44. Rumus yang digunakan 45. Rumus yang digunakan 46. Rumus yang digunakan 47. Rumus yang digunakan 48. Rumus yang digunakan 49. Rumus yang digunakan 50. Rumus yang digunakan 51. Rumus yang digunakan 52. Rumus yang digunakan 53. Rumus yang digunakan 54. Rumus yang digunakan 55. Rumus yang digunakan 56. Rumus yang digunakan 57. Rumus yang digunakan 58. Rumus yang digunakan 59. Rumus yang digunakan 60. Rumus yang digunakan 61. Rumus yang digunakan 62. Rumus yang digunakan 63. Rumus yang digunakan 64. Rumus yang digunakan 65. Rumus yang digunakan 66. Rumus yang digunakan 67. Rumus yang digunakan 68. Rumus yang digunakan 69. Rumus yang digunakan 70. Rumus yang digunakan 71. Rumus yang digunakan 72. Rumus yang digunakan 73. Rumus yang digunakan 74. Rumus yang digunakan 75. Rumus yang digunakan 76. Rumus yang digunakan 77. Rumus yang digunakan 78. Rumus yang digunakan 79. Rumus yang digunakan 80. Rumus yang digunakan 81. Rumus yang digunakan 82. Rumus yang digunakan 83. Rumus yang digunakan 84. Rumus yang digunakan 85. Rumus yang digunakan 86. Rumus yang digunakan 87. Rumus yang digunakan 88. Rumus yang digunakan 89. Rumus yang digunakan 90. Rumus yang digunakan 91. Rumus yang digunakan 92. Rumus yang digunakan 93. Rumus yang digunakan 94. Rumus yang digunakan 95. Rumus yang digunakan 96. Rumus yang digunakan 97. Rumus yang digunakan 98. Rumus yang digunakan 99. Rumus yang digunakan 100. Rumus yang digunakan				

Dipindai dengan CamScanner

Dipindai dengan CamScanner

Dipindai dengan CamScanner

Dipindai dengan CamScanner

Dipindai dengan CamScanner

 Dipindai dengan CamScanner

 Dipindai dengan CamScanner

 Dipindai dengan CamScanner

 Dipindai dengan CamScanner

 Dipindai dengan CamScanner

Dipindai dengan CamScanner

LAMARAN ANKERT KONTINYUITAS BELAJAR

A. Identifikasi Subjeknya
Rumah : B, C, D, E, G, H, I, J, K, L, M, N, O, P, Q, R, S, T, U, V, W, X, Y, Z, AA, AB, AC, AD, AE, AF, AG, AH, AI, AJ, AK, AL, AM, AN, AO, AP, AQ, AR, AS, AT, AU, AV, AW, AX, AY, AZ, BA, BB, BC, BD, BE, BF, BG, BH, BI, BJ, BK, BL, BM, BN, BO, BP, BQ, BR, BS, BT, BU, BV, BW, BX, BY, BZ, CA, CB, CC, CD, CE, CF, CG, CH, CI, CJ, CK, CL, CM, CN, CO, CP, CQ, CR, CS, CT, CU, CV, CW, CX, CY, CZ, DA, DB, DC, DD, DE, DF, DG, DH, DI, DJ, DK, DL, DM, DN, DO, DP, DQ, DR, DS, DT, DU, DV, DW, DX, DY, DZ, EA, EB, EC, ED, EE, EF, EG, EH, EI, EJ, EK, EL, EM, EN, EO, EP, EQ, ER, ES, ET, EU, EV, EW, EX, EY, EZ, FA, FB, FC, FD, FE, FF, FG, FH, FI, FJ, FK, FL, FM, FN, FO, FP, FQ, FR, FS, FT, FU, FV, FW, FX, FY, FZ, GA, GB, GC, GD, GE, GF, GG, GH, GI, GJ, GK, GL, GM, GN, GO, GP, GQ, GR, GS, GT, GU, GV, GW, GX, GY, GZ, HA, HB, HC, HD, HE, HF, HG, HH, HI, HJ, HK, HL, HM, HN, HO, HP, HQ, HR, HS, HT, HU, HV, HW, HX, HY, HZ, IA, IB, IC, ID, IE, IF, IG, IH, II, IJ, IK, IL, IM, IN, IO, IP, IQ, IR, IS, IT, IU, IV, IW, IX, IY, IZ, JA, JB, JC, JD, JE, JF, JG, JH, JI, JJ, JK, JL, JM, JN, JO, JP, JQ, JR, JS, JT, JU, JV, JW, JX, JY, JZ, KA, KB, KC, KD, KE, KF, KG, KH, KI, KJ, KK, KL, KM, KN, KO, KP, KQ, KR, KS, KT, KU, KV, KW, KX, KY, KZ, LA, LB, LC, LD, LE, LF, LG, LH, LI, LJ, LK, LL, LM, LN, LO, LP, LQ, LR, LS, LT, LU, LV, LW, LX, LY, LZ, MA, MB, MC, MD, ME, MF, MG, MH, MI, MJ, MK, ML, MM, MN, MO, MP, MQ, MR, MS, MT, MU, MV, MW, MX, MY, MZ, NA, NB, NC, ND, NE, NF, NG, NH, NI, NJ, NK, NL, NM, NN, NO, NP, NQ, NR, NS, NT, NU, NV, NW, NX, NY, NZ, OA, OB, OC, OD, OE, OF, OG, OH, OI, OJ, OK, OL, OM, ON, OO, OP, OQ, OR, OS, OT, OU, OV, OW, OX, OY, OZ, PA, PB, PC, PD, PE, PF, PG, PH, PI, PJ, PK, PL, PM, PN, PO, PP, PQ, PR, PS, PT, PU, PV, PW, PX, PY, PZ, QA, QB, QC, QD, QE, QF, QG, QH, QI, QJ, QK, QL, QM, QN, QO, QP, QQ, QR, QS, QT, QU, QV, QW, QX, QY, QZ, RA, RB, RC, RD, RE, RF, RG, RH, RI, RJ, RK, RL, RM, RN, RO, RP, RQ, RR, RS, RT, RU, RV, RW, RX, RY, RZ, SA, SB, SC, SD, SE, SF, SG, SH, SI, SJ, SK, SL, SM, SN, SO, SP, SQ, SR, SS, ST, SU, SV, SW, SX, SY, SZ, TA, TB, TC, TD, TE, TF, TG, TH, TI, TJ, TK, TL, TM, TN, TO, TP, TQ, TR, TS, TT, TU, TV, TW, TX, TY, TZ, UA, UB, UC, UD, UE, UF, UG, UH, UI, UJ, UK, UL, UM, UN, UO, UP, UQ, UR, US, UT, UY, UV, UW, UX, UY, UZ, VA, VB, VC, VD, VE, VF, VG, VH, VI, VJ, VK, VL, VM, VN, VO, VP, VQ, VR, VS, VT, VU, VW, VX, VY, VZ, WA, WB, WC, WD, WE, WF, WG, WH, WI, WJ, WK, WL, WM, WN, WO, WP, WQ, WR, WS, WT, WU, WV, WW, WX, WY, WZ, XA, XB, XC, XD, XE, XF, XG, XH, XI, XJ, XK, XL, XM, XN, XO, XP, XQ, XR, XS, XT, XU, XV, XW, XX, XY, XZ, YA, YB, YC, YD, YE, YF, YG, YH, YI, YJ, YK, YL, YM, YN, YO, YP, YQ, YR, YS, YT, YU, YV, YW, YX, YY, YZ, ZA, ZB, ZC, ZD, ZE, ZF, ZG, ZH, ZI, ZJ, ZK, ZL, ZM, ZN, ZO, ZP, ZQ, ZR, ZS, ZT, ZU, ZV, ZW, ZX, ZY, ZZ, AA, AB, AC, AD, AE, AF, AG, AH, AI, AJ, AK, AL, AM, AN, AO, AP, AQ, AR, AS, AT, AU, AV, AW, AX, AY, AZ, BA, BB, BC, BD, BE, BF, BG, BH, BI, BJ, BK, BL, BM, BN, BO, BP, BQ, BR, BS, BT, BU, BV, BW, BX, BY, BZ, CA, CB, CC, CD, CE, CF, CG, CH, CI, CJ, CK, CL, CM, CN, CO, CP, CQ, CR, CS, CT, CU, CV, CW, CX, CY, CZ, DA, DB, DC, DD, DE, DF, DG, DH, DI, DJ, DK, DL, DM, DN, DO, DP, DQ, DR, DS, DT, DU, DV, DW, DX, DY, DZ, EA, EB, EC, ED, EE, EF, EG, EH, EI, EJ, EK, EL, EM, EN, EO, EP, EQ, ER, ES, ET, EU, EV, EW, EX, EY, EZ, FA, FB, FC, FD, FE, FF, FG, FH, FI, FJ, FK, FL, FM, FN, FO, FP, FQ, FR, FS, FT, FU, FV, FW, FX, FY, FZ, GA, GB, GC, GD, GE, GF, GG, GH, GI, GJ, GK, GL, GM, GN, GO, GP, GQ, GR, GS, GT, GU, GV, GW, GX, GY, GZ, HA, HB, HC, HD, HE, HF, HG, HH, HI, HJ, HK, HL, HM, HN, HO, HP, HQ, HR, HS, HT, HU, HV, HW, HX, HY, HZ, IA, IB, IC, ID, IE, IF, IG, IH, II, IJ, IK, IL, IM, IN, IO, IP, IQ, IR, IS, IT, IU, IV, IW, IX, IY, IZ, JA, JB, JC, JD, JE, JF, JG, JH, JI, JJ, JK, JL, JM, JN, JO, JP, JQ, JR, JS, JT, JU, JV, JW, JX, JY, JZ, KA, KB, KC, KD, KE, KF, KG, KH, KI, KJ, KK, KL, KM, KN, KO, KP, KQ, KR, KS, KT, KU, KV, KW, KX, KY, KZ, LA, LB, LC, LD, LE, LF, LG, LH, LI, LJ, LK, LL, LM, LN, LO, LP, LQ, LR, LS, LT, LU, LV, LW, LX, LY, LZ, MA, MB, MC, MD, ME, MF, MG, MH, MI, MJ, MK, ML, MM, MN, MO, MP, MQ, MR, MS, MT, MU, MV, MW, MX, MY, MZ, NA, NB, NC, ND, NE, NF, NG, NH, NI, NJ, NK, NL, NM, NN, NO, NP, NQ, NR, NS, NT, NU, NV, NW, NX, NY, NZ, OA, OB, OC, OD, OE, OF, OG, OH, OI, OJ, OK, OL, OM, ON, OO, OP, OQ, OR, OS, OT, OU, OV, OW, OX, OY, OZ, PA, PB, PC, PD, PE, PF, PG, PH, PI, PJ, PK, PL, PM, PN, PO, PP, PQ, PR, PS, PT, PU, PV, PW, PX, PY, PZ, QA, QB, QC, QD, QE, QF, QG, QH, QI, QJ, QK, QL, QM, QN, QO, QP, QQ, QR, QS, QT, QU, QV, QW, QX, QY, QZ, RA, RB, RC, RD, RE, RF, RG, RH, RI, RJ, RK, RL, RM, RN, RO, RP, RQ, RR, RS, RT, RU, RV, RW, RX, RY, RZ, SA, SB, SC, SD, SE, SF, SG, SH, SI, SJ, SK, SL, SM, SN, SO, SP, SQ, SR, SS, ST, SU, SV, SW, SX, SY, SZ, TA, TB, TC, TD, TE, TF, TG, TH, TI, TJ, TK, TL, TM, TN, TO, TP, TQ, TR, TS, TT, TU, TV, TW, TX, TY, TZ, UA, UB, UC, UD, UE, UF, UG, UH, UI, UJ, UK, UL, UM, UN, UO, UP, UQ, UR, US, UT, UY, UV, UW, UX, UY, UZ, VA, VB, VC, VD, VE, VF, VG, VH, VI, VJ, VK, VL, VM, VN, VO, VP, VQ, VR, VS, VT, VU, VW, VX, VY, VZ, WA, WB, WC, WD, WE, WF, WG, WH, WI, WJ, WK, WL, WM, WN, WO, WP, WQ, WR, WS, WT, WU, WV, WW, WX, WY, WZ, XA, XB, XC, XD, XE, XF, XG, XH, XI, XJ, XK, XL, XM, XN, XO, XP, XQ, XR, XS, XT, XU, XV, XW, XX, XY, XZ, YA, YB, YC, YD, YE, YF, YG, YH, YI, YJ, YK, YL, YM, YN, YO, YP, YQ, YR, YS, YT, YU, YV, YW, YX, YY, YZ, ZA, ZB, ZC, ZD, ZE, ZF, ZG, ZH, ZI, ZJ, ZK, ZL, ZM, ZN, ZO, ZP, ZQ, ZR, ZS, ZT, ZU, ZV, ZW, ZX, ZY, ZZ

B. Strategi Pengajaran

1. Berdiskusi dengan teman sebangkunya.
2. Tanya-tanya (60) pada saat akan memulai pelajaran yang paling umum yang telah dipelajari dan diabaikan dari pelajaran.
3. Tanya-tanya, jawaban benar atau salah. Hal-hal tersebut yang akan dipelajari.
4. Berdiskusi dengan teman sebangkunya.
5. Tanya-tanya.
6. Tanya-tanya.
7. Tanya-tanya.
8. Tanya-tanya.
9. Tanya-tanya.
10. Tanya-tanya.
11. Tanya-tanya.
12. Tanya-tanya.
13. Tanya-tanya.
14. Tanya-tanya.
15. Tanya-tanya.
16. Tanya-tanya.
17. Tanya-tanya.
18. Tanya-tanya.
19. Tanya-tanya.
20. Tanya-tanya.
21. Tanya-tanya.
22. Tanya-tanya.
23. Tanya-tanya.
24. Tanya-tanya.
25. Tanya-tanya.
26. Tanya-tanya.
27. Tanya-tanya.
28. Tanya-tanya.
29. Tanya-tanya.
30. Tanya-tanya.
31. Tanya-tanya.
32. Tanya-tanya.
33. Tanya-tanya.
34. Tanya-tanya.
35. Tanya-tanya.
36. Tanya-tanya.
37. Tanya-tanya.
38. Tanya-tanya.
39. Tanya-tanya.
40. Tanya-tanya.
41. Tanya-tanya.
42. Tanya-tanya.
43. Tanya-tanya.
44. Tanya-tanya.
45. Tanya-tanya.
46. Tanya-tanya.
47. Tanya-tanya.
48. Tanya-tanya.
49. Tanya-tanya.
50. Tanya-tanya.
51. Tanya-tanya.
52. Tanya-tanya.
53. Tanya-tanya.
54. Tanya-tanya.
55. Tanya-tanya.
56. Tanya-tanya.
57. Tanya-tanya.
58. Tanya-tanya.
59. Tanya-tanya.
60. Tanya-tanya.
61. Tanya-tanya.
62. Tanya-tanya.
63. Tanya-tanya.
64. Tanya-tanya.
65. Tanya-tanya.
66. Tanya-tanya.
67. Tanya-tanya.
68. Tanya-tanya.
69. Tanya-tanya.
70. Tanya-tanya.
71. Tanya-tanya.
72. Tanya-tanya.
73. Tanya-tanya.
74. Tanya-tanya.
75. Tanya-tanya.
76. Tanya-tanya.
77. Tanya-tanya.
78. Tanya-tanya.
79. Tanya-tanya.
80. Tanya-tanya.
81. Tanya-tanya.
82. Tanya-tanya.
83. Tanya-tanya.
84. Tanya-tanya.
85. Tanya-tanya.
86. Tanya-tanya.
87. Tanya-tanya.
88. Tanya-tanya.
89. Tanya-tanya.
90. Tanya-tanya.
91. Tanya-tanya.
92. Tanya-tanya.
93. Tanya-tanya.
94. Tanya-tanya.
95. Tanya-tanya.
96. Tanya-tanya.
97. Tanya-tanya.
98. Tanya-tanya.
99. Tanya-tanya.
100

[illegible]

KEMERANSIYAT KONGRESAN BAHASA

A. Identifikasi Responden
Nama : Allyy, G.
No. : 722

B. Pernyataan Responden
1. Benar, saya pernah mengalami mimpi.
2. Benak, tapi jika sudah ada yang paku (dalam mimpi) yang paku di dalam mimpi.
3. Tidak, saya belum pernah mengalami mimpi.
4. Benar, saya pernah mengalami mimpi.
5. Benar, saya pernah mengalami mimpi.
6. Benar, saya pernah mengalami mimpi.
7. Tidak, saya belum pernah mengalami mimpi.
8. Benar, saya pernah mengalami mimpi.

No	Pernyataan	SS	S	TS	STB
1	saya pernah mengalami mimpi				☒
2	Benak, tapi jika sudah ada yang paku (dalam mimpi) yang paku di dalam mimpi				☒
3	Tidak, saya belum pernah mengalami mimpi				☒
4	Benar, saya pernah mengalami mimpi				☒
5	Benar, saya pernah mengalami mimpi				☒
6	Benar, saya pernah mengalami mimpi				☒
7	Tidak, saya belum pernah mengalami mimpi				☒
8	Benar, saya pernah mengalami mimpi				☒

[illegible]

Scanned with CamScanner

 Dipindai dengan CamScanner

Dipindai dengan CamScanner

Dipindai dengan CamScanner

LEMBAR JAWAB KUIS BERKAS BELAJAR					
A. Isilah Ruangannya					
Rata M_2^2					
Rata M_2^2					
B. Jawab Pertanyaan					
1. Buatlah cerita tentang dua bilangan!					
2. Berapa jumlah dari dua bilangan yang selisuhnya 10 dan hasil kali dari kedua bilangan itu 16?					
3. Pada 10 Januari tahun ke-1900, 7584 jiwa lahir. Pada waktu itu, berapa jumlah penduduk di Indonesia?					
C. Jawablah Pertanyaan					
10 = ... orang Siswa					
11 = ... orang Siswa					
12 = ... orang Siswa					
13 = ... orang Siswa					
14 = ... orang Siswa					
15 = ... orang Siswa					
16 = ... orang Siswa					
17 = ... orang Siswa					
18 = ... orang Siswa					
19 = ... orang Siswa					
20 = ... orang Siswa					
21 = ... orang Siswa					
22 = ... orang Siswa					
23 = ... orang Siswa					
24 = ... orang Siswa					
25 = ... orang Siswa					
26 = ... orang Siswa					
27 = ... orang Siswa					
28 = ... orang Siswa					
29 = ... orang Siswa					
30 = ... orang Siswa					
31 = ... orang Siswa					
32 = ... orang Siswa					
33 = ... orang Siswa					
34 = ... orang Siswa					
35 = ... orang Siswa					
36 = ... orang Siswa					
37 = ... orang Siswa					
38 = ... orang Siswa					
39 = ... orang Siswa					
40 = ... orang Siswa					
41 = ... orang Siswa					
42 = ... orang Siswa					
43 = ... orang Siswa					
44 = ... orang Siswa					
45 = ... orang Siswa					
46 = ... orang Siswa					
47 = ... orang Siswa					
48 = ... orang Siswa					
49 = ... orang Siswa					
50 = ... orang Siswa					
51 = ... orang Siswa					
52 = ... orang Siswa					
53 = ... orang Siswa					
54 = ... orang Siswa					
55 = ... orang Siswa					
56 = ... orang Siswa					
57 = ... orang Siswa					
58 = ... orang Siswa					
59 = ... orang Siswa					
60 = ... orang Siswa					

[illegible][illegible]

		50	55
1	Dapa anaka berakhlak baik khalafatun merta keperluan bertaqat (1)		
2	Keperluan bertaqat merta (2)		
3	Keperluan bertaqat merta (3)		
4	Keperluan bertaqat merta (4)		
5	Keperluan bertaqat merta (5)		
6	Keperluan bertaqat merta (6)		
7	Keperluan bertaqat merta (7)		
8	Keperluan bertaqat merta (8)		
9	Keperluan bertaqat merta (9)		
10	Keperluan bertaqat merta (10)		
11	Keperluan bertaqat merta (11)		
12	Keperluan bertaqat merta (12)		
13	Keperluan bertaqat merta (13)		
14	Keperluan bertaqat merta (14)		
15	Keperluan bertaqat merta (15)		
16	Keperluan bertaqat merta (16)		
17	Keperluan bertaqat merta (17)		
18	Keperluan bertaqat merta (18)		
19	Keperluan bertaqat merta (19)		
20	Keperluan bertaqat merta (20)		
21	Keperluan bertaqat merta (21)		
22	Keperluan bertaqat merta (22)		
23	Keperluan bertaqat merta (23)		
24	Keperluan bertaqat merta (24)		
25	Keperluan bertaqat merta (25)		
26	Keperluan bertaqat merta (26)		
27	Keperluan bertaqat merta (27)		
28	Keperluan bertaqat merta (28)		
29	Keperluan bertaqat merta (29)		
30	Keperluan bertaqat merta (30)		
31	Keperluan bertaqat merta (31)		
32	Keperluan bertaqat merta (32)		
33	Keperluan bertaqat merta (33)		
34	Keperluan bertaqat merta (34)		
35	Keperluan bertaqat merta (35)		
36	Keperluan bertaqat merta (36)		
37	Keperluan bertaqat merta (37)		
38	Keperluan bertaqat merta (38)		
39	Keperluan bertaqat merta (39)		
40	Keperluan bertaqat merta (40)		
41	Keperluan bertaqat merta (41)		
42	Keperluan bertaqat merta (42)		
43	Keperluan bertaqat merta (43)		
44	Keperluan bertaqat merta (44)		
45	Keperluan bertaqat merta (45)		
46	Keperluan bertaqat merta (46)		
47	Keperluan bertaqat merta (47)		
48	Keperluan bertaqat merta (48)		
49	Keperluan bertaqat merta (49)		
50	Keperluan bertaqat merta (50)		

pindai dengan CamScanner

 Dipindai dengan CamScanner

Dipindai dengan CamScanner

Dipindai dengan CamScanner

[illegible][illegible][illegible][illegible]

Scanned with CamScanner

CS Dipindai dengan CamScanner

Dipindai dengan CamScanner

Dipindai dengan CamScanner

1. LAMARAN ANGGARAN KEMAHIRAN BELAKANG

A. **Identifikasi Bagan**
Rum: 10 x 5
Kelas: VII

B. **Prinsip Prinsip**

1. Berdasar prinsip pengamatan
2. Berdasar hasil pengamatan dan analisis dan pengumpulan data dan informasi yang ada
3. Tidak ada penemuan baru yang signifikan

C. **Kesimpulan Bagan**

10. Berapa banyak
5. Sama
11. Tidak Sama
12. 100% (100%)

No	Pernyataan	Ya	Tidak	Ya	Tidak
1	Saya mempunyai pengalaman saat melakukan penelitian				
2	Saya pernah melakukan penelitian dengan cara lain				
3	Saya pernah melakukan penelitian dengan cara lain				
4	Saya pernah melakukan penelitian dengan cara lain				
5	Saya pernah melakukan penelitian dengan cara lain				
6	Saya pernah melakukan penelitian dengan cara lain				
7	Saya pernah melakukan penelitian dengan cara lain				
8	Saya pernah melakukan penelitian dengan cara lain				
9	Saya pernah melakukan penelitian dengan cara lain				
10	Saya pernah melakukan penelitian dengan cara lain				
11	Saya pernah melakukan penelitian dengan cara lain				
12	Saya pernah melakukan penelitian dengan cara lain				
13	Saya pernah melakukan penelitian dengan cara lain				
14	Saya pernah melakukan penelitian dengan cara lain				
15	Saya pernah melakukan penelitian dengan cara lain				
16	Saya pernah melakukan penelitian dengan cara lain				
17	Saya pernah melakukan penelitian dengan cara lain				
18	Saya pernah melakukan penelitian dengan cara lain				
19	Saya pernah melakukan penelitian dengan cara lain				
20	Saya pernah melakukan penelitian dengan cara lain				

1	Siapa tokoh terkemuka dari bidang studi dan bidang kejuruan?	✓	
2	Siapa tokoh ilmuwan yang penting?		
3	Siapa tokoh dari seni dan budaya Indonesia?	✓	
4	Siapa tokoh dari seni dan budaya Indonesia?		
5	Siapa tokoh dari seni dan budaya Indonesia?		
6	Siapa tokoh dari seni dan budaya Indonesia?		
7	Siapa tokoh dari seni dan budaya Indonesia?		
8	Siapa tokoh dari seni dan budaya Indonesia?		
9	Siapa tokoh dari seni dan budaya Indonesia?		
10	Siapa tokoh dari seni dan budaya Indonesia?		
11	Siapa tokoh dari seni dan budaya Indonesia?		
12	Siapa tokoh dari seni dan budaya Indonesia?		
13	Siapa tokoh dari seni dan budaya Indonesia?		
14	Siapa tokoh dari seni dan budaya Indonesia?		
15	Siapa tokoh dari seni dan budaya Indonesia?		
16	Siapa tokoh dari seni dan budaya Indonesia?		
17	Siapa tokoh dari seni dan budaya Indonesia?		
18	Siapa tokoh dari seni dan budaya Indonesia?		
19	Siapa tokoh dari seni dan budaya Indonesia?		
20	Siapa tokoh dari seni dan budaya Indonesia?		
21	Siapa tokoh dari seni dan budaya Indonesia?		
22	Siapa tokoh dari seni dan budaya Indonesia?		
23	Siapa tokoh dari seni dan budaya Indonesia?		
24	Siapa tokoh dari seni dan budaya Indonesia?		
25	Siapa tokoh dari seni dan budaya Indonesia?		
26	Siapa tokoh dari seni dan budaya Indonesia?		
27	Siapa tokoh dari seni dan budaya Indonesia?		
28	Siapa tokoh dari seni dan budaya Indonesia?		
29	Siapa tokoh dari seni dan budaya Indonesia?		
30	Siapa tokoh dari seni dan budaya Indonesia?		
31	Siapa tokoh dari seni dan budaya Indonesia?		
32	Siapa tokoh dari seni dan budaya Indonesia?		
33	Siapa tokoh dari seni dan budaya Indonesia?		
34	Siapa tokoh dari seni dan budaya Indonesia?		
35	Siapa tokoh dari seni dan budaya Indonesia?		
36	Siapa tokoh dari seni dan budaya Indonesia?		
37	Siapa tokoh dari seni dan budaya Indonesia?		
38	Siapa tokoh dari seni dan budaya Indonesia?		
39	Siapa tokoh dari seni dan budaya Indonesia?		
40	Siapa tokoh dari seni dan budaya Indonesia?		
41	Siapa tokoh dari seni dan budaya Indonesia?		
42	Siapa tokoh dari seni dan budaya Indonesia?		
43	Siapa tokoh dari seni dan budaya Indonesia?		
44	Siapa tokoh dari seni dan budaya Indonesia?		
45	Siapa tokoh dari seni dan budaya Indonesia?		
46	Siapa tokoh dari seni dan budaya Indonesia?		
47	Siapa tokoh dari seni dan budaya Indonesia?		
48	Siapa tokoh dari seni dan budaya Indonesia?		
49	Siapa tokoh dari seni dan budaya Indonesia?		
50	Siapa tokoh dari seni dan budaya Indonesia?		

LEMBAR ANGKET KOMPETENSI BELAJAR							
A. Identifikasi Pengetahuan							
Nama : R. P. F. A. H.							
Kelas : 12							
B. Pengetahuan							
1. Berapa jumlah atom dalam molekul?							
Jawab: 12 atom (6 atom unsur karbon, 6 atom unsur hidrogen)							
2. Tuliskan rumus kimia senyawa tersebut!							
Jawab: C_6H_6							
C. Kemampuan Berpikir							
SB	= Sangat Baik						
B	= Baik						
C	= Cukup						
SB	= Sangat Buruk						
B	= Buruk						
C	= Cukup Buruk						
D. Pengetahuan							
No	Pernyataan	SB	B	C	SB	B	C
1.	Saya dapat menjelaskan materi yang diajarkan						
2.	Saya dapat menjelaskan materi yang diajarkan						
3.	Saya dapat menjelaskan materi yang diajarkan						
4.	Saya dapat menjelaskan materi yang diajarkan						
5.	Saya dapat menjelaskan materi yang diajarkan						
6.	Saya dapat menjelaskan materi yang diajarkan						
7.	Saya dapat menjelaskan materi yang diajarkan						
8.	Saya dapat menjelaskan materi yang diajarkan						
9.	Saya dapat menjelaskan materi yang diajarkan						
10.	Saya dapat menjelaskan materi yang diajarkan						

[illegible]

Dipindai dengan CamScanner

LEMBAR KERTAS MONITORING BELAJAR				
A. Identifikasi Berpikir				
1.	Siapa yang?			
2.	Apakah ya?			
B. Penalaran Logis				
1.	Siapa yang beranggapan benar/salah?			
2.	Siapa yang tidak percaya dengan anggapan orang lain yang benar atau yang salah?			
3.	Siapa yang tidak percaya dengan anggapan orang lain yang benar atau yang salah?			
C. Komunikasi Berpikir				
1.	Siapa yang?			
2.	Siapa yang?			
3.	Siapa yang?			
4.	Siapa yang?			
5.	Siapa yang?			
6.	Siapa yang?			
7.	Siapa yang?			
8.	Siapa yang?			
9.	Siapa yang?			
10.	Siapa yang?			
11.	Siapa yang?			
12.	Siapa yang?			
13.	Siapa yang?			
14.	Siapa yang?			
15.	Siapa yang?			
16.	Siapa yang?			
17.	Siapa yang?			
18.	Siapa yang?			
19.	Siapa yang?			
20.	Siapa yang?			
21.	Siapa yang?			
22.	Siapa yang?			
23.	Siapa yang?			
24.	Siapa yang?			
25.	Siapa yang?			
26.	Siapa yang?			
27.	Siapa yang?			
28.	Siapa yang?			
29.	Siapa yang?			
30.	Siapa yang?			
31.	Siapa yang?			
32.	Siapa yang?			
33.	Siapa yang?			
34.	Siapa yang?			
35.	Siapa yang?			
36.	Siapa yang?			
37.	Siapa yang?			
38.	Siapa yang?			
39.	Siapa yang?			
40.	Siapa yang?			
41.	Siapa yang?			
42.	Siapa yang?			
43.	Siapa yang?			
44.	Siapa yang?			
45.	Siapa yang?			
46.	Siapa yang?			
47.	Siapa yang?			
48.	Siapa yang?			
49.	Siapa yang?			
50.	Siapa yang?			
51.	Siapa yang?			
52.	Siapa yang?			
53.	Siapa yang?			
54.	Siapa yang?			
55.	Siapa yang?			
56.	Siapa yang?			
57.	Siapa yang?			
58.	Siapa yang?			
59.	Siapa yang?			
60.	Siapa yang?			
61.	Siapa yang?			
62.	Siapa yang?			
63.	Siapa yang?			
64.	Siapa yang?			
65.	Siapa yang?			
66.	Siapa yang?			
67.	Siapa yang?			
68.	Siapa yang?			
69.	Siapa yang?			
70.	Siapa yang?			
71.	Siapa yang?			
72.	Siapa yang?			
73.	Siapa yang?			
74.	Siapa yang?			
75.	Siapa yang?			
76.	Siapa yang?			
77.	Siapa yang?			
78.	Siapa yang?			
79.	Siapa yang?			
80.	Siapa yang?			
81.	Siapa yang?			
82.	Siapa yang?			
83.	Siapa yang?			
84.	Siapa yang?			
85.	Siapa yang?			
86.	Siapa yang?			
87.	Siapa yang?			
88.	Siapa yang?			
89.	Siapa yang?			
90.	Siapa yang?			
91.	Siapa yang?			
92.	Siapa yang?			
93.	Siapa yang?			
94.	Siapa yang?			
95.	Siapa yang?			
96.	Siapa yang?			

frat/Pa 1B		LEMBANG ANGKET KAWANIR DAN BAKAL DAFTAR			
A. Struktur Responden:					
1. Nama :					
2. Tanggal Pengisian :					
3. Jumlah sampel responden dengan hasil :					
4. Jumlah dana yang telah dan akan dibayarkan yang telah dan akan dibayar :					
5. Jumlah dana yang telah dan akan dibayar :					
6. Tahun ini jumlah hasil panen padi 2018/2019, apakah layak untuk dipanen :					
B. Kewajiban Responden					
10 - Biaya tetap :					
11 - Biaya tetap :					
12 - Biaya tetap :					
13 - Biaya tetap :					
14 - Biaya tetap :					
15 - Biaya tetap :					
16 - Biaya tetap :					
17 - Biaya tetap :					
18 - Biaya tetap :					
19 - Biaya tetap :					
20 - Biaya tetap :					
21 - Biaya tetap :					
22 - Biaya tetap :					
23 - Biaya tetap :					
24 - Biaya tetap :					
25 - Biaya tetap :					
26 - Biaya tetap :					
27 - Biaya tetap :					
28 - Biaya tetap :					
29 - Biaya tetap :					
30 - Biaya tetap :					
31 - Biaya tetap :					
32 - Biaya tetap :					
33 - Biaya tetap :					
34 - Biaya tetap :					
35 - Biaya tetap :					
36 - Biaya tetap :					
37 - Biaya tetap :					
38 - Biaya tetap :					
39 - Biaya tetap :					
40 - Biaya tetap :					
41 - Biaya tetap :					
42 - Biaya tetap :					
43 - Biaya tetap :					
44 - Biaya tetap :					
45 - Biaya tetap :					
46 - Biaya tetap :					
47 - Biaya tetap :					

LEMBAR ANAKAT KEMERDEKAAN BELAJAR				
A. Matriks Berpikir				
1. Nama :				
2. Kelas :				
B. Penalaran Berpikir				
1. Berilah tanda (✓) pada titik yang paling benar untuk menjawab soal berikut!				
2. Tika di rumah baru ada anak. Rika dan Rani juga mau datang.				
Keterampilan Berpikir				
10. - Bagaikan				
11. - Bagaikan				
12. - Bagaikan				
13. - Bagaikan				
14. - Bagaikan				
15. - Bagaikan				
16. - Bagaikan				
17. - Bagaikan				
18. - Bagaikan				
19. - Bagaikan				
20. - Bagaikan				
21. - Bagaikan				
22. - Bagaikan				
23. - Bagaikan				
24. - Bagaikan				
25. - Bagaikan				
26. - Bagaikan				
27. - Bagaikan				
28. - Bagaikan				
29. - Bagaikan				
30. - Bagaikan				
31. - Bagaikan				
32. - Bagaikan				
33. - Bagaikan				
34. - Bagaikan				
35. - Bagaikan				
36. - Bagaikan				
37. - Bagaikan				
38. - Bagaikan				
39. - Bagaikan				
40. - Bagaikan				
41. - Bagaikan				
42. - Bagaikan				
43. - Bagaikan				
44. - Bagaikan				
45. - Bagaikan				
46. - Bagaikan				
47. - Bagaikan				
48. - Bagaikan				
49. - Bagaikan				
50. - Bagaikan				
51. - Bagaikan				
52. - Bagaikan				
53. - Bagaikan				
54. - Bagaikan				
55. - Bagaikan				
56. - Bagaikan				
57. - Bagaikan				
58. - Bagaikan				
59. - Bagaikan				
60. - Bagaikan				
61. - Bagaikan				
62. - Bagaikan				
63. - Bagaikan				
64. - Bagaikan				
65. - Bagaikan				
66. - Bagaikan				
67. - Bagaikan				
68. - Bagaikan				
69. - Bagaikan				
70. - Bagaikan				
71. - Bagaikan				
72. - Bagaikan				
73. - Bagaikan				
74. - Bagaikan				
75. - Bagaikan				
76. - Bagaikan				
77. - Bagaikan				
78. - Bagaikan				
79. - Bagaikan				
80. - Bagaikan				
81. - Bagaikan				
82. - Bagaikan				
83. - Bagaikan				
84. - Bagaikan				
85. - Bagaikan				
86. - Bagaikan				
87. - Bagaikan				
88. - Bagaikan				
89. - Bagaikan				
90. - Bagaikan				
91. - Bagaikan				
92. - Bagaikan				
93. - Bagaikan				
94. - Bagaikan				
95. - Bagaikan				
96. - Bagaikan				
97. - Bagaikan				
98. - Bagaikan				
99. - Bagaikan				
100. - Bagaikan				

LERNING ACTIVITY RECORD FORM BAKELAR				
A. Matrik Bersejarah				
B. Personal Pengajaran				
C. Pendidikan Bersejarah				
D. Pendidikan Bersejarah				
E. Pendidikan Bersejarah				
F. Pendidikan Bersejarah				
G. Pendidikan Bersejarah				
H. Pendidikan Bersejarah				
I. Pendidikan Bersejarah				
J. Pendidikan Bersejarah				
K. Pendidikan Bersejarah				
L. Pendidikan Bersejarah				
M. Pendidikan Bersejarah				
N. Pendidikan Bersejarah				
O. Pendidikan Bersejarah				
P. Pendidikan Bersejarah				
Q. Pendidikan Bersejarah				
R. Pendidikan Bersejarah				
S. Pendidikan Bersejarah				
T. Pendidikan Bersejarah				
U. Pendidikan Bersejarah				
V. Pendidikan Bersejarah				
W. Pendidikan Bersejarah				
X. Pendidikan Bersejarah				
Y. Pendidikan Bersejarah				
Z. Pendidikan Bersejarah				
AA. Pendidikan Bersejarah				
AB. Pendidikan Bersejarah				
AC. Pendidikan Bersejarah				
AD. Pendidikan Bersejarah				
AE. Pendidikan Bersejarah				
AF. Pendidikan Bersejarah				
AG. Pendidikan Bersejarah				
AH. Pendidikan Bersejarah				
AI. Pendidikan Bersejarah				
AJ. Pendidikan Bersejarah				
AK. Pendidikan Bersejarah				
AL. Pendidikan Bersejarah				
AM. Pendidikan Bersejarah				
AN. Pendidikan Bersejarah				
AO. Pendidikan Bersejarah				
AP. Pendidikan Bersejarah				
AQ. Pendidikan Bersejarah				
AR. Pendidikan Bersejarah				
AS. Pendidikan Bersejarah				
AT. Pendidikan Bersejarah				
AU. Pendidikan Bersejarah				
AV. Pendidikan Bersejarah				
AW. Pendidikan Bersejarah				
AX. Pendidikan Bersejarah				
AY. Pendidikan Bersejarah				
AZ. Pendidikan Bersejarah				
BA. Pendidikan Bersejarah				
BB. Pendidikan Bersejarah				
BC. Pendidikan Bersejarah				
BD. Pendidikan Bersejarah				
BE. Pendidikan Bersejarah				
BF. Pendidikan Bersejarah				
BG. Pendidikan Bersejarah				
BH. Pendidikan Bersejarah				
BI. Pendidikan Bersejarah				
BJ. Pendidikan Bersejarah				
BK. Pendidikan Bersejarah				
BL. Pendidikan Bersejarah				
BM. Pendidikan Bersejarah				
BN. Pendidikan Bersejarah				
BO. Pendidikan Bersejarah				
BP. Pendidikan Bersejarah				
BQ. Pendidikan Bersejarah				
BR. Pendidikan Bersejarah				
BS. Pendidikan Bersejarah				
BT. Pendidikan Bersejarah				
BU. Pendidikan Bersejarah				
BV. Pendidikan Bersejarah				
BW. Pendidikan Bersejarah				
BX. Pendidikan Bersejarah				
BY. Pendidikan Bersejarah				
BZ. Pendidikan Bersejarah				
CA. Pendidikan Bersejarah				
CB. Pendidikan Bersejarah				
CC. Pendidikan Bersejarah				
CD. Pendidikan Bersejarah				
CE. Pendidikan Bersejarah				
CF. Pendidikan Bersejarah				
CG. Pendidikan Bersejarah				
CH. Pendidikan Bersejarah				
CI. Pendidikan Bersejarah				
CJ. Pendidikan Bersejarah				
CK. Pendidikan Bersejarah				
CL. Pendidikan Bersejarah				
CM. Pendidikan Bersejarah				
CN. Pendidikan Bersejarah				
CO. Pendidikan Bersejarah				
CP. Pendidikan Bersejarah				
CQ. Pendidikan Bersejarah				
CR. Pendidikan Bersejarah				
CS. Pendidikan Bersejarah				
CT. Pendidikan Bersejarah				
CU. Pendidikan Bersejarah				
CV. Pendidikan Bersejarah				
CW. Pendidikan Bersejarah				
CX. Pendidikan Bersejarah				
CY. Pendidikan Bersejarah				
CZ. Pendidikan Bersejarah				
DA. Pendidikan Bersejarah				

[illegible]

LEMBAR ANGKET KEMAMPUAN BELAJAR					Uraian	Ya	Tdk	Th
A. Identifikasi Penguasaan					1. Saya sudah memahami isi buku dan memahami materi pelajaran matematika [1]			
B. Kemampuan Pemahaman					2. Saya bisa menjelaskan materi pelajaran [2]			
					3. Saya bisa cara dan materi pelajaran [3]			
					4. Saya bisa memahami materi pelajaran [4]			
					5. Saya memahami materi pelajaran [5]			
					6. Saya dapat memahami materi pelajaran [6]			
					7. Saya dapat memahami materi pelajaran [7]			
					8. Saya dapat memahami materi pelajaran [8]			
					9. Saya dapat memahami materi pelajaran [9]			
					10. Saya dapat memahami materi pelajaran [10]			
					11. Saya dapat memahami materi pelajaran [11]			
					12. Saya dapat memahami materi pelajaran [12]			
					13. Saya dapat memahami materi pelajaran [13]			
					14. Saya dapat memahami materi pelajaran [14]			
					15. Saya dapat memahami materi pelajaran [15]			
					16. Saya dapat memahami materi pelajaran [16]			
					17. Saya dapat memahami materi pelajaran [17]			
					18. Saya dapat memahami materi pelajaran [18]			
					19. Saya dapat memahami materi pelajaran [19]			
					20. Saya dapat memahami materi pelajaran [20]			
					21. Saya dapat memahami materi pelajaran [21]			
					22. Saya dapat memahami materi pelajaran [22]			
					23. Saya dapat memahami materi pelajaran [23]			
					24. Saya dapat memahami materi pelajaran [24]			
					25. Saya dapat memahami materi pelajaran [25]			
					26. Saya dapat memahami materi pelajaran [26]			
					27. Saya dapat memahami materi pelajaran [27]			
					28. Saya dapat memahami materi pelajaran [28]			
					29. Saya dapat memahami materi pelajaran [29]			
					30. Saya dapat memahami materi pelajaran [30]			
					31. Saya dapat memahami materi pelajaran [31]			
					32. Saya dapat memahami materi pelajaran [32]			
					33. Saya dapat memahami materi pelajaran [33]			
					34. Saya dapat memahami materi pelajaran [34]			
					35. Saya dapat memahami materi pelajaran [35]			
					36. Saya dapat memahami materi pelajaran [36]			
					37. Saya dapat memahami materi pelajaran [37]			
					38. Saya dapat memahami materi pelajaran [38]			
					39. Saya dapat memahami materi pelajaran [39]			
					40. Saya dapat memahami materi pelajaran [40]			
					41. Saya dapat memahami materi pelajaran [41]			
					42. Saya dapat memahami materi pelajaran [42]			
					43. Saya dapat memahami materi pelajaran [43]			
					44. Saya dapat memahami materi pelajaran [44]			
					45. Saya dapat memahami materi pelajaran [45]			
					46. Saya dapat memahami materi pelajaran [46]			
					47. Saya dapat memahami materi pelajaran [47]			
					48. Saya dapat memahami materi pelajaran [48]			
					49. Saya dapat memahami materi pelajaran [49]			
					50. Saya dapat memahami materi pelajaran [50]			
					51. Saya dapat memahami materi pelajaran [51]			
					52. Saya dapat memahami materi pelajaran [52]			
					53. Saya dapat memahami materi pelajaran [53]			
					54. Saya dapat memahami materi pelajaran [54]			
					55. Saya dapat memahami materi pelajaran [55]			
					56. Saya dapat memahami materi pelajaran [56]			
					57. Saya dapat memahami materi pelajaran [57]			
					58. Saya dapat memahami materi pelajaran [58]			
					59. Saya dapat memahami materi pelajaran [59]			
					60. Saya dapat memahami materi pelajaran [60]			
					61. Saya dapat memahami materi pelajaran [61]			
					62. Saya dapat memahami materi pelajaran [62]			
					63. Saya dapat memahami materi pelajaran [63]			

LEMBAR LAMPUK KUNCI RESPON BELAJAR			
A. Identifikasi Masalah			
1. Berapa jumlah siswa yang mengikuti pembelajaran?			
2. Bagaimana tanggapan siswa terhadap materi yang disampaikan?			
3. Bagaimana tanggapan siswa terhadap metode pembelajaran yang digunakan?			
4. Bagaimana tanggapan siswa terhadap hasil belajar yang dicapai?			
B. Penyelesaian Masalah			
1. Bagaimana tanggapan siswa terhadap materi yang disampaikan?			
2. Bagaimana tanggapan siswa terhadap metode pembelajaran yang digunakan?			
3. Bagaimana tanggapan siswa terhadap hasil belajar yang dicapai?			
C. Kesimpulan			
1. Bagaimana tanggapan siswa terhadap materi yang disampaikan?			
2. Bagaimana tanggapan siswa terhadap metode pembelajaran yang digunakan?			
3. Bagaimana tanggapan siswa terhadap hasil belajar yang dicapai?			

[illegible]

LEMBAR ANGKET KUMPERASI BELAJAR

A. Identifikasi Responden
 Nama : GFTS
 Kelas : 7B

B. Prinsip Pengisian
 1. Berilah tanda persentase dengan nilai:
 2. Berilah tanda (✓) pada setiap pernyataan yang paling sesuai dengan kondisi nyata di kelas di dalam.
 3. Tidak ada jawaban benar atau salah. Pilihan jawaban yang sesuai dengan kondisi nyata.

Keterangan Simbol:
 SD : Sangat Tinggi
 S : Tinggi
 TS : Tidak Setuju
 STS : Sangat Tidak Setuju

No	Pernyataan	SD	S	TS	STS
1.	Buku merupakan sumber yang sangat penting dalam pembelajaran (✓)		✓		
2.	Buku merupakan sumber yang sangat penting dalam pembelajaran (✓)		✓		
3.	Buku merupakan sumber yang sangat penting dalam pembelajaran (✓)		✓		
4.	Buku merupakan sumber yang sangat penting dalam pembelajaran (✓)		✓		
5.	Buku merupakan sumber yang sangat penting dalam pembelajaran (✓)		✓		

GFTS 7B

6.	Buku merupakan sumber yang sangat penting dalam pembelajaran (✓)	✓			
7.	Buku merupakan sumber yang sangat penting dalam pembelajaran (✓)	✓			
8.	Buku merupakan sumber yang sangat penting dalam pembelajaran (✓)	✓			
9.	Buku merupakan sumber yang sangat penting dalam pembelajaran (✓)	✓			
10.	Buku merupakan sumber yang sangat penting dalam pembelajaran (✓)	✓			
11.	Buku merupakan sumber yang sangat penting dalam pembelajaran (✓)	✓			
12.	Buku merupakan sumber yang sangat penting dalam pembelajaran (✓)	✓			
13.	Buku merupakan sumber yang sangat penting dalam pembelajaran (✓)	✓			
14.	Buku merupakan sumber yang sangat penting dalam pembelajaran (✓)	✓			
15.	Buku merupakan sumber yang sangat penting dalam pembelajaran (✓)	✓			
16.	Buku merupakan sumber yang sangat penting dalam pembelajaran (✓)	✓			
17.	Buku merupakan sumber yang sangat penting dalam pembelajaran (✓)	✓			
18.	Buku merupakan sumber yang sangat penting dalam pembelajaran (✓)	✓			
19.	Buku merupakan sumber yang sangat penting dalam pembelajaran (✓)	✓			
20.	Buku merupakan sumber yang sangat penting dalam pembelajaran (✓)	✓			
21.	Buku merupakan sumber yang sangat penting dalam pembelajaran (✓)	✓			
22.	Buku merupakan sumber yang sangat penting dalam pembelajaran (✓)	✓			
23.	Buku merupakan sumber yang sangat penting dalam pembelajaran (✓)	✓			
24.	Buku merupakan sumber yang sangat penting dalam pembelajaran (✓)	✓			
25.	Buku merupakan sumber yang sangat penting dalam pembelajaran (✓)	✓			
26.	Buku merupakan sumber yang sangat penting dalam pembelajaran (✓)	✓			
27.	Buku merupakan sumber yang sangat penting dalam pembelajaran (✓)	✓			
28.	Buku merupakan sumber yang sangat penting dalam pembelajaran (✓)	✓			
29.	Buku merupakan sumber yang sangat penting dalam pembelajaran (✓)	✓			
30.	Buku merupakan sumber yang sangat penting dalam pembelajaran (✓)	✓			
31.	Buku merupakan sumber yang sangat penting dalam pembelajaran (✓)	✓			
32.	Buku merupakan sumber yang sangat penting dalam pembelajaran (✓)	✓			
33.	Buku merupakan sumber yang sangat penting dalam pembelajaran (✓)	✓			
34.	Buku merupakan sumber yang sangat penting dalam pembelajaran (✓)	✓			
35.	Buku merupakan sumber yang sangat penting dalam pembelajaran (✓)	✓			

Lampiran 12

Tabel Distribusi Nilai r_{tabel}

N	Taraf Signif		N	Taraf Signif		N	Taraf Signif	
	5%	10%		5%	10%		5%	10%
3	0,997	0,999	27	0,381	0,487	55	0,266	0,345
4	0,950	0,990	28	0,374	0,478	60	0,254	0,330
5	0,878	0,959	29	0,367	0,470	65	0,244	0,317
6	0,811	0,917	30	0,361	0,463	70	0,235	0,306
7	0,754	0,874	31	0,355	0,456	75	0,227	0,296
8	0,707	0,834	32	0,349	0,449	80	0,220	0,286
9	0,666	0,798	33	0,344	0,442	85	0,213	0,278
10	0,632	0,765	34	0,339	0,436	90	0,207	0,270
11	0,602	0,735	35	0,334	0,430	95	0,202	0,263
12	0,576	0,708	36	0,329	0,424	100	0,195	0,256
13	0,553	0,684	37	0,325	0,418	125	0,176	0,230
14	0,532	0,661	38	0,320	0,413	150	0,159	0,210
15	0,514	0,641	39	0,316	0,408	175	0,148	0,194
16	0,497	0,623	40	0,312	0,403	200	0,138	0,181
17	0,482	0,606	41	0,308	0,398	300	0,113	0,148
18	0,468	0,590	42	0,304	0,393	400	0,098	0,128
19	0,456	0,575	43	0,301	0,389	500	0,088	0,115
20	0,444	0,561	44	0,297	0,384	600	0,080	0,105
21	0,433	0,549	45	0,294	0,380	700	0,074	0,097
22	0,423	0,537	46	0,291	0,376	800	0,070	0,091
23	0,413	0,526	47	0,288	0,372	900	0,065	0,086
24	0,404	0,515	48	0,284	0,368	1000	0,062	0,081
25	0,396	0,505	49	0,281	0,364			
26	0,388	0,496	50	0,279	0,361			

Lampiran 13

T tabel

df	0,05	0,025
1	6.314	12.706
2	2.920	4.303
3	2.353	3.182
4	2.132	2.776
5	2.015	2.571
6	1.943	2.447
7	1.895	2.365
8	1.860	2.306
9	1.833	2.262
10	1.812	2.228
11	1.796	2.201
12	1.782	2.179
13	1.771	2.160
14	1.761	2.145
15	1.753	2.131
16	1.746	2.120
17	1.740	2.110
18	1.734	2.101
19	1.729	2.093
20	1.725	2.086
21	1.721	2.080
22	1.717	2.074
23	1.714	2.069
24	1.711	2.064
25	1.708	2.060
26	1.706	2.056
27	1.703	2.052
28	1.701	2.048
29	1.699	2.045
30	1.697	2.042
31	1.696	2.040
32	1.694	2.037
33	1.692	2.035
34	1.691	2.032
35	1.690	2.030
36	1.688	2.028
37	1.687	2.026
38	1.686	2.024
39	1.685	2.023
40	1.684	2.021
41	1.683	2.020
42	1.682	2.018
43	1.681	2.017
44	1.680	2.015
45	1.679	2.014
46	1.679	2.014
47	1.678	2.013
48	1.677	2.012
49	1.677	2.011
50	1.676	2.010
51	1.675	2.008
52	1.675	2.007

df	0,05	0,025
53	1.674	2.006
54	1.674	2.005
55	1.673	2.004
56	1.673	2.003
57	1.672	2.002
58	1.672	2.002
59	1.671	2.001
60	1.671	2.000
61	1.670	2.000
62	1.670	1.999
63	1.669	1.998
64	1.669	1.998
65	1.669	1.997
66	1.668	1.997
67	1.668	1.996
68	1.668	1.995
69	1.667	1.995
70	1.667	1.994
71	1.667	1.995
72	1.666	1.993
73	1.666	1.993
74	1.666	1.993
75	1.665	1.992
76	1.665	1.992
77	1.665	1.991
78	1.665	1.991
79	1.664	1.990
80	1.664	1.990
81	1.664	1.990
82	1.664	1.989
83	1.663	1.989
84	1.663	1.989
85	1.663	1.988
86	1.663	1.988
87	1.663	1.988
88	1.662	1.987
89	1.662	1.987
90	1.662	1.987
91	1.662	1.986
92	1.662	1.986
93	1.661	1.986
94	1.661	1.986
95	1.661	1.985
96	1.661	1.985
97	1.661	1.985
98	1.661	1.984
99	1.660	1.984
100	1.660	1.984
101	1.660	1.984
102	1.660	1.983
103	1.660	1.983
104	1.660	1.983

df	0,05	0,025
105	1.659	1.983
106	1.659	1.983
107	1.659	1.982
108	1.659	1.982
109	1.659	1.982
110	1.659	1.982
111	1.659	1.982
112	1.659	1.981
113	1.658	1.981
114	1.658	1.981
115	1.658	1.981
116	1.658	1.981
117	1.658	1.980
118	1.658	1.980
119	1.658	1.980
120	1.658	1.980
121	1.658	1.980
122	1.657	1.980
123	1.657	1.979
124	1.657	1.979
125	1.657	1.979
126	1.657	1.979
127	1.657	1.979
128	1.657	1.979
129	1.657	1.979
130	1.657	1.978
131	1.657	1.978
132	1.656	1.978
133	1.656	1.978
134	1.656	1.978
135	1.656	1.978
136	1.656	1.978
137	1.656	1.977
138	1.656	1.977
139	1.656	1.977
140	1.656	1.977
141	1.656	1.977
142	1.656	1.977
143	1.656	1.977
144	1.656	1.977
145	1.655	1.976
146	1.655	1.976
147	1.655	1.976
148	1.655	1.976
149	1.655	1.976
150	1.655	1.976
151	1.655	1.976
152	1.655	1.976
153	1.655	1.976
154	1.655	1.975
155	1.655	1.975
156	1.655	1.975

df	0,05	0,025
157	1.655	1.975
158	1.655	1.975
159	1.654	1.975
160	1.654	1.975
161	1.654	1.975
162	1.654	1.975
163	1.654	1.975
164	1.654	1.975
165	1.654	1.974
166	1.654	1.974
167	1.654	1.974
168	1.654	1.974
169	1.654	1.974
170	1.654	1.974
171	1.654	1.974
172	1.654	1.974
173	1.654	1.974
174	1.654	1.974
175	1.654	1.974
176	1.654	1.974
177	1.654	1.973
178	1.653	1.973
179	1.653	1.973
180	1.653	1.973
181	1.653	1.973
182	1.653	1.973
183	1.654	1.973
184	1.653	1.973
185	1.653	1.973
186	1.653	1.973
187	1.653	1.973
188	1.653	1.973
189	1.654	1.973
190	1.653	1.973
191	1.653	1.972
192	1.653	1.972
193	1.653	1.972
194	1.653	1.972
195	1.654	1.972
196	1.653	1.972
197	1.653	1.972
198	1.653	1.972
199	1.653	1.972
200	1.653	1.972

Lampiran 14

Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN BANYUMAS
DINAS PENDIDIKAN
KORWILCAM DINDIK RAWALO
SEKOLAH DASAR NEGERI I TAMBAKNEGARA

Jl. Pramuka, No. 2 Desa Tambaknegara, Rawalo 53173

E-mail : 1tambaknegara@gmail.com

SURAT KETERANGAN

Nomor : 400.3.12.2/ 027 /2026

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SD Negeri 1 Tambaknegara :

Nama : Yatmiatun, S.Pd
NIP : 198110282006042026
Jabatan : Kepala Sekolah

Menerangkan bahwa :

Nama : PUJI RAHAYU
NIM : 22CJ10005
Fakultas/Jurusan : FKIP/PGSD
UNUGHA CILACAP

Nama tersebut telah melaksanakan penelitian di SD Negeri 1 Tambaknegara pada tanggal 29 April 2026.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya

Tambaknegara, 29 April 2026

Kepala SD Negeri 1 Tambaknegara



Yatmiatun, S.Pd

NIP. 198110282006042026

Lampiran 15

Hasil Uji Validitas Variabel X (Pola Tidur)

[illegible]

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

***. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Lampiran 16

Hasil Uji Validitas Variabel Y (Konsentrasi Belajar)

		Correlations																								Total	
		Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7	Y8	Y9	Y10	Y11	Y12	Y13	Y14	Y15	Y16	Y17	Y18	Y19	Y20	Y21	Y22	Y23	Y24		
Y1	Pearson Correlation	1	-0.32	0.11	0.20	278	862	179	-0.45	197	378	111	249	135	-0.04	186	211	073	113	393	-164	125	250	110	847	284	332
	Sig. (2-tailed)		817	936	139	040	654	152	743	150	005	419	066	326	979	173	122	597	410	003	233	364	066	426	733	035	013
	N	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55
Y2	Pearson Correlation	-0.32	1	350	083	130	253	020	197	109	246	098	479	025	277	208	247	019	122	201	151	152	209	179	193	-0.81	372
	Sig. (2-tailed)	817		009	545	344	063	887	149	428	159	000	855	041	128	069	890	373	142	273	268	126	191	159	558	005	
	N	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55
Y3	Pearson Correlation	0.11	350	1	140	332	076	320	377	-0.82	010	468	167	016	466	257	175	434	278	-0.50	127	616	062	-0.05	421	191	565
	Sig. (2-tailed)	936	009		309	013	592	017	005	552	944	000	223	908	000	058	200	001	040	715	356	000	655	970	001	162	000
	N	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55
Y4	Pearson Correlation	202	083	140	1	283	164	041	152	478	159	-077	216	383	256	323	336	-074	146	564	316	065	280	396	-123	105	444
	Sig. (2-tailed)	139	545	309		036	231	765	268	000	246	575	114	004	059	016	012	591	289	000	019	637	038	003	371	445	000
	N	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55
Y5	Pearson Correlation	278	130	332	263	1	243	349	598	322	162	296	236	221	361	248	295	014	580	472	055	283	328	110	208	115	622
	Sig. (2-tailed)	080	344	013	036		074	009	000	017	237	028	083	105	007	068	029	918	000	000	690	036	015	424	128	405	000
	N	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55
Y6	Pearson Correlation	862	253	076	164	243	1	359	078	347	047	198	239	259	022	-094	208	-127	168	256	-051	021	168	236	020	196	343
	Sig. (2-tailed)	654	063	582	231	074		007	574	009	736	147	079	057	875	494	127	356	222	860	711	879	173	083	886	151	010
	N	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55
Y7	Pearson Correlation	179	020	320	041	349	359	1	078	324	847	064	024	240	899	-006	093	-012	329	183	016	230	032	119	194	355	419
	Sig. (2-tailed)	192	887	017	785	009	807		570	016	733	841	881	079	472	968	500	931	014	182	908	091	815	386	156	008	001
	N	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55
Y8	Pearson Correlation	-0.45	197	377	152	508	178	078	1	172	-015	316	315	071	664	282	239	040	382	211	372	504	175	173	289	154	618
	Sig. (2-tailed)	743	149	005	268	000	574	570		208	915	019	019	604	000	037	078	011	004	122	005	000	200	208	032	262	000
	N	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55
Y9	Pearson Correlation	197	109	-0.82	478	322	347	324	172	1	157	-258	197	217	293	266	392	-0.03	390	530	147	193	147	238	070	344	599
	Sig. (2-tailed)	150	428	552	000	017	009	016	208		253	057	150	112	038	050	003	982	003	800	285	157	268	080	609	010	000
	N	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55
Y10	Pearson Correlation	376	159	010	159	162	847	047	-015	157	1	841	387	156	866	221	404	163	096	361	-029	064	319	043	078	148	328
	Sig. (2-tailed)	805	246	844	246	237	736	733	915	253		765	004	256	630	105	002	324	488	007	835	644	018	755	574	282	015
	N	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55
Y11	Pearson Correlation	111	098	468	-077	296	198	064	316	-258	041	1	201	076	320	065	122	329	306	-041	127	238	237	028	424	108	421
	Sig. (2-tailed)	419	478	000	575	028	147	641	019	057	765		142	580	017	640	374	014	023	766	358	080	081	848	001	434	001
	N	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55
Y12	Pearson Correlation	249	478	167	216	236	239	024	315	197	387	201	1	198	331	363	443	109	265	524	267	166	408	355	193	079	565
	Sig. (2-tailed)	066	000	223	114	083	079	861	019	150	004	142		148	013	006	001	426	050	000	049	226	002	006	158	568	000
	N	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55
Y13	Pearson Correlation	135	025	016	383	221	259	240	071	217	156	076	198	1	162	147	239	-148	313	487	-019	-096	386	274	-090	-015	331
	Sig. (2-tailed)	326	855	968	004	105	857	078	064	112	256	580	148		236	285	079	280	020	800	891	486	004	043	513	916	013
	N	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55
Y14	Pearson Correlation	-804	277	466	259	361	822	099	664	293	066	320	331	162	1	494	126	401	478	165	478	459	204	223	468	128	697
	Sig. (2-tailed)	979	841	000	050	007	875	472	000	830	630	017	013	236		000	359	002	000	230	000	000	135	102	000	353	000
	N	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55
Y15	Pearson Correlation	186	208	257	323	248	-0.84	-0.06	282	266	221	065	363	147	484	1	226	274	369	398	297	185	117	249	270	084	526
	Sig. (2-tailed)	173	128	058	016	068	494	968	037	050	105	640	006	265	000		097	043	006	003	028	176	394	067	047	544	000
	N	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55
Y16	Pearson Correlation	211	247	175	336	295	208	083	279	382	404	122	443	239	128	226	1	268	239	533	217	151	219	298	080	111	533
	Sig. (2-tailed)	122	069	200	012	029	127	500	078	003	002	374	001	079	359	097		048	079	800	112	270	108	027	561	421	000
	N	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55
Y17	Pearson Correlation	873	019	434	-074	014	-127	-012	340	-0.03	163	329	169	-148	401	274	268	1	891	-113	139	496	-148	028	468	294	411
	Sig. (2-tailed)	597	890	001	591	916	356	931	011	962	234	014	426	280	002	043	048		506	411	310	000	278	837	000	029	002
	N	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55
Y18	Pearson Correlation	113	122	278	146	580	168	329	382	390	096	306	265	313	478	369	239	091	1	399	074	330	250	155	419	312	654
	Sig. (2-tailed)	440	373	040	289	000	222	014	004	003	488	023	050	020	000	006	079	506		803	590	014	065	259	001	020	000
	N	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55
Y19	Pearson Correlation	393	201	-0.50	564	472	256	183	211	530	361	-041	524	487	165	396	533	-113	399	1	095	013	330	371	-0.02	071	549
	Sig. (2-tailed)	003	142	715	000	000	060	182	122	000	007	766	000	000	230	003	000		411	003	491	926	014	005	991	608	000
	N	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	5

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**, Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Lampiran 17

Hasil Uji Realibilitas Variabel X (Pola Tidur)

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	55	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	55	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.796	25

Lampiran 18

Hasil Uji Realibilitas Variabel Y (Konsentrasi Belajar)

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	55	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	55	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.859	25

Lampiran 19

Dokumentasi



Wawancara dengan guru kelas 1



Wawancara dengan guru kelas 2



Wawancara dengan guru kelas 3



Pamit kepada kepala sekolah SD Negeri 1 Tambaknegara



Penyebaran angket ke kelas 1



Penyebaran angket ke kelas 2



Penyebaran angket ke kelas 3

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Puji Rahayu

Tempat, Tanggal Lahir : Cilacap, 11 Maret 2003

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Alamat : Jl. Let. Suwaji No 25 RT 01 RW 22, Planjan,
Kesugihan, Cilacap, Jawa Tengah

No. HP : 088225131997

Email : pujirhy1103@gmail.com

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. PAUD : PAUD Attarbiyatut Tifli 01 (2008-2009)
2. SD : MII Ya Bakii Planjan (2009-2015)
3. SMP : MTs Negeri 4 Cilacap (2015-2018)
4. SMA : SMA Negeri 1 Jeruklegi (2018-2021)
5. S1 : Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap (2022-2026)