

## **ABSTRAK**

**LISDIANA NURFADILAH. 2022. HUBUNGAN POLA TIDUR DENGAN HASIL BELAJAR PADA MATERI PELAJARAN BIOLOGI DI KELAS XI MIPA SMAN 4 KOTA TASIKMALAYA. Jurusan Pendidikan Biologi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi, Tasikmalaya.**

Pola tidur adalah bentuk keteraturan manusia mengistirahatkan tubuhnya dalam jangka waktu tertentu untuk memulihkan keadaan fisiknya agar dapat beraktivitas kembali. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pola tidur dengan hasil belajar peserta didik pada materi pelajaran biologi di kelas XI MIPA SMAN 4 Kota tasikmalaya. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan November – Desember 2021. Metode yang digunakan adalah metode korelasional dengan populasi XI MIPA sebanyak 5 kelas dengan jumlah peserta didik sebanyak 180 orang. Sampel yang diambil dengan teknik purposive sampling sebanyak 2 kelas (70) orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 2 instrumen yang sudah tervalidasi yaitu instrumen PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) yang berjumlah 17 soal dan hasil ulangan akhir semester ganjil mata pelajaran biologi berjumlah 50 soal kelas XI MIPA. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan adanya hubungan antara pola tidur dengan hasil belajar. Dari hasil analisis data menunjukkan terdapat korelasi yang negatif antara pola tidur dengan hasil belajar peserta didik dengan persamaan regresi yang diperoleh  $Y=46.995 - 1.102x$  hubungan negatif ini bermakna bahwa jika pola tidur peserta didik mengalami penurunan maka hasil belajar akan mengalami peningkatan begitupun sebaliknya. Pola tidur yang baik memberikan kontribusi sebesar 31.0 % terhadap hasil belajar peserta didik.

**Kata kunci : Biologi kelas XI, Hasil Belajar, Pola Tidur**

## **ABSTRACT**

**LISDIANA NURFADILAH. 2022. THE RELATIONSHIP BETWEEN SLEEP PATTERNS AND LEARNING OUTCOMES IN BIOLOGY SUBJECT MATTER IN CLASS XI MIPA SMAN 4 TASIKMALAYA CITY. Department of Biology Education, Faculty of Teacher Training and Education, Siliwangi University, Tasikmalaya.**

Sleep patterns are a form of regularity for humans to rest their bodies for a certain period of time to restore their physical condition so they can return to their activities. The purpose of this study was to determine the relationship between sleep patterns and student learning outcomes in biology subject matter in class xi MIPA SMAN 4 Kota tasikmalya. This research was conducted in November - December 2021. The method used is a correlational method with a population in class XI MIPA as many as 5 classes with a total of 180 students. The sample taken using purposive sampling technique was 2 classes (70) people. The instruments used in this study consisted of 2 validated instruments, namely PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) which totals 17 questions and the results of the odd semester final test of biology class XI MIPA totaled 50 questions as learning outcomes instruments. Based on the results of the study, there is a relationship between sleep patterns and learning outcomes. From the results of data analysis show that there is a negative correlation between sleep patterns and student learning outcomes with the regression equation obtained  $Y = 46.995 - 1.102x$  This negative relationship means that if the students' sleep patterns decrease, the learning outcomes will increase and vice versa. Sleep patterns contribute 31.0 % to student learning outcomes.

**Keywords: Biology class XI, Learning Outcomes, Sleep Patterns**