

**PENINGKATAN KONSENTRASI BELAJAR SISWA
MELALUI TIDUR SIANG (STUDI KASUS DI MI AL-
KAUTSAR DURISAWO PONOROGO)**

SKRIPSI



Disusun oleh

'ULIYATUL MUKAROMAH

NIM: 210616222

**JURUSAN PENDIDIKAN GURU MADRASAH
IBTIDAIYAH
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PONOROGO**

2020

ABSTRAK

Mukaromah, ‘Uliyatul. 2020. *Peningkatan Konsentrasi Belajar Siswa Melalui Tidur Siang (Studi Kasus di MI Al-Kautsar Durisawo Ponorogo)*. **Skripsi.** Jurusan Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri Ponorogo. Pembimbing, M. Widda Djauhan, M.Si.

Kata Kunci: Peningkatan, Konsentrasi Belajar, Tidur Siang.

Proses pembelajaran tentu diharapkan dapat mencapai tujuan pembelajaran. Salah satu tujuan dari proses pembelajaran adalah siswa mampu memahami materi yang telah disampaikan oleh guru. Dalam memahami belajar terdapat beberapa faktor yang mempengaruhinya yang salah satunya adalah konsentrasi ketika belajar. Namun konsentrasi belajar sendiri tidak akan dicapai apabila seseorang mengalami kelelahan. Maka dari itu dibutuhkan istirahat yang cukup ketika seseorang harus melakukan aktivitas terus-menerus yang salah satunya adalah tidur siang. Jadi tidur siang sangat diperlukan untuk peningkatan konsentrasi belajar.

Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik untuk meneliti dengan rumusan masalah : (1) Bagaimana tidur siang di MI Al-Kautsar Durisawo Ponorogo?, (2) Apa hubungan tidur siang di MI Al-Kautsar Durisawo Ponorogo dengan peningkatan konsentrasi belajar siswa? (3) Apa faktor pendukung dan penghambat dari tidur siang di MI Al-Kautsar Durisawo Ponorogo sebagai peningkatan konsentrasi belajar siswa?.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif yang berarti data yang disajikan bukan angka melainkan berupa penjelasan deskripsi. Data tersebut

diambil di MI Al-Kautsar Durisawo sebagai tempat penelitian. Teknik yang digunakan adalah teknik observasi, teknik wawancara, dan dokumentasi.

Dalam penelitian ini ditemukan bahwa 1) kegiatan tidur siang di MI Al-Kautsar dilaksanakan selama satu jam yakni mulai dari jam 1 hingga jam 2 siang. kegiatan tidur siang dilaksanakan mengikuti sunnah rosul seperti berwudhu sebelum tidur, berdoa sebelum dan sesudah tidur, serta tidur menghadap ke kanan. 2) Tidur siang memiliki hubungan dengan peningkatan konsentrasi belajar siswa terlebih lagi ketika madrasah diniyah sore. Siswa yang melaksanakan tidur siang maka ia akan dapat berkonsentrasi dan dapat menghafal ayat dengan baik ketika madin sore, dari pada siswa yang tidak melaksanakan tidur siang ia akan tampak tidak semangat ketika madin sore. 3) Faktor pendukung tidur siang adalah sarana dan prasarana yang memadai untuk melaksanakan tidur siang dan dukungan dari orang tua terhadap kegiatan tidur siang. Sedangkan faktor penghambat adalah pergantian cuaca yang terkadang terjadi menyebabkan kurang nyamannya tidur siang, beberapa siswa yang bandel tidak mau tidur siang, dan sikap memanjakan orang tua kepada anaknya yang menjemput ketika sepulang sekolah.



LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi Atas Nama Saudari:

Nama : "ULIYATUL MUKAROMAH
NIM : 210616222
Jurusan : PGMI
Judul Skripsi : UPAYA PENINGKATAN KONSENTRASI BELAJAR
SISWA (STUDI KASUS TIDUR SIANG DI MI AL-
KAUTSAR DURISAWO PONOROGO)
Nama Pembimbing : MUHAMMAD WIDDA DJUHAN, S.Ag., M.Si.

Telah menyelesaikan proses bimbingan dan penulisan naskah skripsi sesuai dengan arahan dari buku panduan skripsi, maka demikian naskah skripsi ini di ACC untuk diujikan dalam ujian munaqosah.

Ponorogo, 11 Mei 2020

Pembimbing



Widda Djuhan, S.Ag, M.Si.

207241998031003

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi atas nama saudari:

Nama : 'Uliyatul Mukaromah
NIM : 210616222
Jurusan : Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI)
Fakultas : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan
Judul Penelitian : Peningkatan Konsentrasi Belajar Siswa Melalui Tidur Siang (Studi Kasus di MI Al-Kautsar Durisawo Ponorogo)
Nama Pembimbing : M. Widda Djauhan, M.Si

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji dalam ujian munaqasah.

Ponorogo, 23 April 2020

Ketua Jurusan

Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI)
Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo



Syafiq
Dr. M. Syafiq Humaisi, M.Pd
NIP. 198204072009011011



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PONOROGO**

PENGESAHAN

Skripsi atas nama saudara :

Nama : **ULIYATUL MUKAROMAH**
NIM : 210616222
Fakultas : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan
Jurusan : Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah
Judul Skripsi : **PENINGKATAN KONSENTRASI BELAJAR SISWA MELALUI
TIDUR SIANG (STUDI KASUS DI MI AL-KAUTSAR DURISAWO
PONOROGO)**

Telah dipertahankan pada sidang Munaqasah di Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, Institut Agama Islam Negeri Ponorogo, pada :

Hari : Selasa
Tanggal : 05 Mei 2020

dan telah diterima sebagai bagian dari persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah, pada :

Hari : Senin
Tanggal : 11 Mei 2020



Ponorogo, 12 Mei 2020
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan,

Dr. AHMADI, M.Ag.
NIP-196312171997031003

Tim Penguji Skripsi :

1. Ketua Sidang : **Dr. MUHAMMAD THOYIB, M.Pd**
2. Penguji I : **Dr. AHMADI, M.Ag**
3. Penguji II : **M. WIDDA DJUHAN, M.Si**

LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : 'Uliyatul Mukaromah

NIM : 210616222

Jurusan : PGMI

Fakultas : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan

Judul Penelitian : Peningkatan Konsentrasi Belajar Siswa Melalui
Tidur Siang

(Studi Kasus di MI Al-Kautsar Durisawo Ponorogo)

Menyatakan bahwa naskah skripsi telah diperiksa dan disahkan oleh dosen pembimbing. Selanjutnya saya bersedia naskah tersebut dipublikasikan oleh perpustakaan IAIN Ponorogo yang dapat diakses di **etheses.iainponorogo.ac.id**. Adapun dari isi keseluruhan tulisan tersebut, sepenuhnya menjadi tanggung jawab dari penulis.

Demikian pernyataan saya untuk dapat dipergunakan semestinya.

Ponorogo, 22 Mei 2020

Penulis



'ULIYATUL MUKAROMAH

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : 'Uliyatul Mukaromah

NIM : 210616222

Fakultas : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan

Jurusan : Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI)

Judul Skripsi : Upaya Peningkatan Konsentrasi Belajar Siswa (Studi Kasus
Tidur Siang di MI Al-Kautsar Durisawo Ponorogo)

Dengan ini, menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis adalah benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil-alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Ponorogo, 23 April 2020
Yang membuat pernyataan



6000
RUPIAH
'Uliyatul Mukaromah

P O N O R O G O

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Pendidikan dalam definisi luas adalah hidup. Pendidikan adalah segala pengalaman belajar yang berlangsung dalam segala lingkungan dan sepanjang hidup. Pendidikan adalah segala situasi hidup yang mempengaruhi pertumbuhan individu. Sedangkan pendidikan dalam arti sempit ialah sekolah. Pendidikan adalah pengajaran yang diselenggarakan di sekolah sebagai lembaga pendidikan formal. Pendidikan adalah pengaruh yang diupayakan sekolah terhadap anak dan remaja yang diserahkan kepadanya agar mempunyai kemampuan yang sempurna dan kesadaran penuh terhadap hubungan-hubungan dan tugas-tugas sosial

media.¹ Dalam dunia pendidikan/sekolah, tentu tidak terlepas dari yang namanya belajar dan mengajar.

Belajar merupakan proses mental yang terjadi pada diri seseorang untuk memperoleh penguasaan dan penyerapan informasi dalam ranah kognitif, afektif dan psikomotorik melalui proses interaksi antara individu dengan lingkungan. Belajar merupakan konsep yang tidak dapat dihilangkan dalam proses belajar mengajar (pembelajaran). Belajar menunjuk kepada apa yang harus dilakukan seseorang sebagai subjek yang menerima pelajaran. Belajar adalah proses aktivitas otak dalam rangka menerima informasi, menyerapnya dan juga menuangkannya kembali yang pada akhirnya menghasilkan perubahan sikap dan perilaku.² Dalam belajar hendaknya seseorang mempunyai cara atau tips untuk dapat belajar dengan maksimal, agar materi

¹ Mudyaharjo, *Pengantar Pendidikan* (Jakarta: Raja Grafindo

² Muhammad Fathurrohman, *Belajar dan Pembelajaran Modern* (Yogyakarta: Garudhawaca, 2017), 8.

dalam pembelajaran dapat terserap dengan baik. Keberhasilan suatu proses belajar dipengaruhi oleh kemampuan individu untuk memusatkan perhatian terhadap objek yang sedang dipelajarinya. Terkait dengan hal tersebut maka konsentrasi merupakan aspek yang penting bagi seseorang dalam mencapai keberhasilan belajar.

Ketika proses belajar mengajar sedang berlangsung siswa hendaknya mampu berkonsentrasi pada saat proses belajar mengajar berlangsung agar dapat menyerap pelajaran dengan baik, seperti yang telah diungkapkan oleh Slameto. Menurutnya konsentrasi belajar besar pengaruhnya terhadap belajar. Jika seseorang mengalami kesulitan berkonsentrasi, jelas belajarnya akan sia-sia. Karena hanya membuang tenaga, waktu dan biaya saja. Seseorang yang dapat belajar dengan baik adalah orang yang dapat

berkonsentrasi dengan baik, dengan kata lain ia harus memiliki kebiasaan untuk memusatkan pikiran ini perlu dimiliki oleh setiap siswa yang belajar.³

Konsentrasi belajar adalah pemusatan perhatian terhadap sesuatu hal dengan menyampingkan semua hal lain yang tidak berhubungan, sehingga semua pikiran hanya tertuju pada suatu mata pelajaran saja dengan menyampingkan pelajaran-pelajaran lain. Gangguan konsentrasi pada saat belajar banyak dialami oleh banyak para pelajar. Kesulitan konsentrasi semakin bertambah berat jika seorang pelajar terpaksa mempelajari pelajaran yang tidak disukai.⁴

Belajar yang baik adalah orang yang dapat berkonsentrasi dengan baik. Seseorang sering mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi di dalam

³Slameto, *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya* (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), 87.

⁴Mei Prihantini Diyah, *Upaya Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa KMS (Kartu Menuju Sejahtera) Menggunakan Konseling Kelompok Bagi Siswa*. Vol.5, No.1, 2016, 160.

kelas saat pelajaran berlangsung. Hal ini biasanya disebabkan karena tidak memperhatikan dengan penuh pada saat mata pelajaran, tidak fokus ketika belajar, kurang berminat terhadap mata pelajaran yang dipelajari, terganggu oleh keadaan lingkungan yang semrawut, pikiran yang kacau, bosan terhadap mata pelajaran atau sekolah.⁵

Konsentrasi dalam belajar pun dapat terganggu karena beberapa hal, seperti kebisingan, ketidaknyamanan dan kelelahan. Kelelahan adalah masalah yang biasanya sering terjadi di negara berkembang. Kelelahan dapat menjadi bahaya yang serius apabila kelelahan itu menjadi kronis, karena dapat mengakibatkan berbagai macam gangguan dan penyakit. diantaranya adalah depresi, kelelahan mental, gangguan tidur bahkan sampai insomnia, migren,

⁵*Ibid*, 159.

hipertensi, dan gangguan lambung, bahkan gangguan dalam belajar.⁶ Ketika kelelahan dalam melakukan suatu aktivitas tentunya kita membutuhkan istirahat. Tubuh kita butuh ditata kembali untuk bisa melakukan aktivitas selanjutnya. Istirahat merupakan keadaan yang telah relaks tanpa adanya tekanan emosional dan bukan hanya dalam keadaan tidak beraktivitas, melainkan juga berhenti sejenak.⁷

Ketika peserta didik sedang sekolah, pasti ada waktu yang disediakan untuk istirahat. Waktu istirahat yang disediakan oleh sekolah untuk sekolah dasar/madrasah ibtidaiyah biasanya adalah waktu bebas pelajaran selama kurang lebih 30 menit. Waktu tersebut biasanya dipergunakan oleh anak-anak untuk bermain dan membeli jajan. Waktu istirahat berguna untuk

⁶Gurdani Yogisusanti, et al., *Jurnal Kesehatan Masyarakat Kebiasaan Makan Pagi, Lama Tidur, dan Kelelahan Kerja pada Dosen*, Kemas 9 (1), 2013, 54.

⁷Yulrina Ardhiyanti, et al., *Keterampilan Dasar Kebidanan 1* (Yogyakarta: Deepublish, 2014) 167.

mengembalikan konsentrasi siswa dalam belajar. Dengan beristirahat maka semangat dan konsentrasi siswa dapat terisi kembali. Namun, peneliti menemukan hal yang sedikit berbeda tentang waktu istirahat yang disediakan oleh sekolah untuk peserta didik yakni di MI Al-Kautsar Durisawo Ponorogo. Menurut peneliti waktu istirahat yang diberikah oleh MI Al-Kautsar kepada siswanya cukup unik dan menarik, karena tak semua madrasah/sekolah menerapkan pembiasaan tidur siang seperti yang ada di MI Al-Kautsar Durisawo Ponorogo.

Berdasarkan penelitian awal di MI AL-Kautsar Durisawo Ponorogo, peneliti menemukan jam istirahat yang berbeda selain yang disebutkan diatas. Di MI Al-Kautsar Durisawo Ponorogo terdapat waktu istirahat khusus yang wajib diikuti oleh semua siswa yakni pembiasaan tidur siang. Waktu yang disediakan oleh

sekolahan yaitu mulai dari jam 1 siang sampai jam 2 siang. Dikarenakan MI Al-Kautsar Durisawo Ponorogo adalah madrasah fullday school berbasis tahfidz, maka peserta didik didik dituntut untuk selalu berkonsetrasi guna untuk murojaah dan hafalan ketika pagi dan madin sore.

Anak-anak yang kurang tertib dan tidak mengikuti kegiatan tidur siang, biasanya di sore hari mereka terlihat tidak semangat, lemas, dan susah menghafal ayat Alqur-an. Selain itu mereka juga susah untuk mengulang kembali ayat yang sudah dihafalkan sebelumnya.⁸ Pembiasaan tidur siang memiliki maksud agar siswa fresh kembali ketika mengikuti pembelajaran tahfidz di sore hari. Selain itu dengan mengistirahatkan tubuh dan pikiran sebentar, diharapkan siswa mampu

⁸Lihat transkrip wawancara 02/W/S/17-II/2020

berkonsentrasi kembali untuk pembelajaran tahfidz di sore hari.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terhadap fenomena tersebut. Peneliti mengangkat masalah tersebut ke sebuah penelitian dengan judul “Peningkatan Konsentrasi Belajar Siswa Melalui Tidur Siang (Studi Kasus di MI Al-Kautsar Durisawo Ponorogo)”.

B. FOKUS PENELITIAN

Banyak faktor atau variabel yang dapat dikaji untuk menindak lanjuti dalam penelitian ini, namun karena luasnya bidang cakupan serta adanya berbagai keterbatasan yang ada baik waktu, dana, maupun jangkauan penulis, maka fokus penelitian ini adalah peningkatan konsentrasi belajar siswa melalui

pembiasaan tidur siang di MI Al-Kautsar Durisawo Ponorogo.

C. RUMUSAN MASALAH

Dari latar belakang di atas, peneliti merumuskan masalahnya menjadi beberapa rumusan, yaitu :

1. Bagaimana tidur siang di MI Al-Kautsar Durisawo Ponorogo?
2. Bagaimana hubungan tidur siang di MI Al-Kautsar Durisawo Ponorogo dengan peningkatan konsentrasi belajar siswa?
3. Apa faktor pendukung dan penghambat dari tidur siang di MI Al-kautsar Durisawo Ponorogo sebagai peningkatan konsentrasi belajar siswa?

D. TUJUAN PENELITIAN

Penelitian ini mempunyai beberapa tujuan, diantaranya:

1. Mengetahui kegiatan tidur siang di MI Al-Kautsar Durisawo Ponorogo.
2. Mengetahui hubungan tidur siang di MI Al-Kautsar Durisawo Ponorogo dengan peningkatan konsentrasi belajar siswa.
3. Mengetahui faktor pendukung dan penghambat dari tidur siang di MI Al-kautsar Durisawo Ponorogo sebagai peningkatan konsentrasi belajar siswa.

E. MANFAAT PENELITIAN

Hasil penelitian ini diharapkan bisa memberikan kontribusi pemikiran tentang pelaksanaan pembiasaan tidur siang di sekolah dalam upaya peningkatan konsentrasi belajar siswa. Adapun secara detail manfaat penelitian tersebut adalah sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

Diharapkan dari penelitian ini mampu memberikan sumbangan pemikiran sekaligus masukan dalam upaya peningkatan konsentrasi belajar siswa melalui pembiasaan tidur siang. Serta dapat dijadikan bahan kajian dalam upaya peningkatan konsentrasi belajar siswa serta memperkaya ilmu pengetahuan.

2. Manfaat praktis

a. Lembaga pendidikan

Memberikan kontribusi pemikiran atas konsep upaya peningkatan konsentrasi belajar siswa melalui pembiasaan tidur siang. Serta memberikan masukan kepada lembaga pendidikan untuk dijadikan pertimbangan dalam upaya untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa.

b. Bagi kepala sekolah

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai bantuan untuk mempertahankan, mengevaluasi, dan mengembangkan aktualisasi upaya peningkatan konsentrasi belajar siswa melalui pembiasaan tidur siang.

c. Bagi peneliti

Memberikan tambahan khazanah pemikiran baru berkaitan dengan pembiasaan tidur siang dalam upaya peningkatan konsentrasi belajar siswa di sekolah guna untuk mewujudkan tujuan pendidikan.

F. SISTEMATIKA PEMBAHASAN

Dalam pembahasan ini penulis membagi dalam bagian-bagian, tiap bagian terdiri dari bab-bab. Dan setiap bab terdiri dari sub-sub bab yang saling

berhubungan erat dalam kerangka satu kesatuan yang logis dan sistematis. Adapaun sistematika pembahasan sebagai berikut :

Bab I pendahuluan, bab ini berfungsi sebagai gambaran umum untuk memberikan pola pemikiran bagi keseluruhan skripsi, yang meliputi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, penelitian terdahulu dan sistematika pembahasan.

Bab II berisi telaah hasil penelitian terdahulu dan kajian teori, bab ini berfungsi mengetengahkan kerangka teori yang digunakan sebagai landasan melakukan penelitian yang terdiri dari : peningkatan konsentrasi belajar siswa dan pembiasaan tidur siang..

Bab III berisi tentang metode penelitian, bab ini berisi tentang berbagai macam metode yang digunakan dalam penelitian seperti : pendekatan dan jenis

penelitian, kehadiran peneliti, lokasi penelitian, data dan sumber data, teknik pengumpulan data, teknik analisis data, pengecekan keabsahan temuan dan tahapan penelitian.

Bab IV berisi tentang deskripsi data, baik deskripsi data umum seperti tentang sejarah berdirinya pembiasaan tidur siang di MI Al-Kautsar Durisawo Ponorogo, letak geografis, visi, misi, dan tujuan, struktur organisasi MI Al-Kautsar Durisawo Ponorogo, keadaan guru dan siswa MI Al-Kautsar Durisawo Ponorogo, program pendidikan di MI Al-Kautsar Durisawo Ponorogo, program kegiatan di MI Al-Kautsar Durisawo Ponorogo, sarana dan prasarana di MI Al-Kautsar Durisawo Ponorogo, dan deskripsi data khusus seperti konsentrasi siswa di MI Al-Kautsar Durisawo Ponorogo, kegiatan pembiasaan tidur siang MI Al-Kautsar Durisawo Ponorogo, serta faktor

pendukung dan penghambat pembiasaan tidur siang sebagai upaya peningkatan konsentrasi belajar siswa di MI Al-Kautsar Durisawo Ponorogo.

Bab V berisi tentang analisis pembiasaan tidur siang sebagai upaya peningkatan konsentrasi belajar siswa di MI Al-Kautsar Durisawo Ponorogo, analisis faktor pendukung dan penghambat pembiasaan tidur siang sebagai upaya peningkatan konsentrasi belajar siswa di MI Al-Kautsar Durisawo Ponorogo.

Bab VI berisi tentang kesimpulan dan saran. Bab ini berisi tentang simpulan dan saran yang terkait dengan hasil penelitian. Simpulan yang diambil dari rumusan masalah yang berfungsi untuk memudahkan para pembaca dalam mengambil inti sari. Saran diberikan kepada peneliti, guru serta siswa madrasah ibtidaiyah Al-Kautsar Durisawo Ponorogo.

BAB II

TELAAH HASIL PENELITIAN TERDAHULU DAN KAJIAN TEORI

A. Telaah Hasil Penelitian Terdahulu

Berdasarkan penemuan telaah pustaka terdahulu, peneliti menemukan judul yang terkait dengan upaya peningkatan konsentrasi, yakni :

1. Judul skripsi yang pertama yaitu “Upaya Meningkatkan Konsentrasi Anak Dalam Pembelajaran Membilang Melalui Strategi Pembelajaran Aktif Tipe Pemilihan Kartu Kelompok B RA An-nisa Bumen Wetan, Baturetno, Banguntapan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta tahun pelajaran 2013/2014”. Yang disusun oleh Kikim Muiza pada tahun 2014, skripsi program studi pendidikan guru madrasah ibtidaiyah

fakultas ilmu tarbiyah dan keguruan universitas islam negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Dari hasil penelitiannya ia menjelaskan bahwa peningkatan konsentrasi pembelajaran membilang peserta didik terlihat pada ketekunan dalam memilah kartu, keuletan peserta didik mengambil kartu dan menempelkan pada tempat yang sudah disediakan, kemandirian peserta didik juga meningkat hal itu ditunjukkan dengan tidak ada peserta didik yang ditungguin. Minat peserta didik dalam pelajaran membilang juga semakin meningkat. Hal ini ditunjukkan dengan peserta didik yang mempertahankan pendapatnya, senang menyelesaikan masalah, senang untuk berprestasi dan mendapat penghargaan atas prestasinya. Selain itu kepercayaan peserta didik juga meningkat serta kepuasan mereka karena dapat

menyelesaikan pembelajaran yang ditugaskan kepadanya juga merupakan bukti meningkatnya konsentrasi peserta didik. Dari hasil penelitian Kikim, konsentrasi peserta didik pada siklus I sebesar 1,621. Sedangkan konsentrasi peserta didik pada siklus II naik sebesar 0,394. Hal ini membuktikan bahwa penggunaan strategi pemilahan kartu pada pembelajaran membilang dapat meningkatkan konsentrasi peserta didik.⁹

Penelitian yang dilakukan oleh Muiza memiliki persamaan dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti yakni sama sama membahas dan meneliti tentang peningkatan konsentrasi belajar. Namun dalam penelitiannya muiza menggunakan sebuah strategi, dan pendekatan penelitiannya

⁹Kikim Muiza, *Upaya Meningkatkan Konsentrasi Anak dalam Pembelajaran Membilang Melalui Strategi Pembelajaran Aktif Tipe Pemilahan Kartu Kelompok B RA An-nisa Bumen Wetan, Baturetno, Banguntapan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta tahun pelajaran 2013/2014*, skripsi fakultas Tarbiyah UIN Sunan Kalijaga, 2014.

menggunakan PTK sedangkan peneliti menggunakan pendekatan penelitian kualitatif.

2. Telaah hasil penelitian yang kedua adalah skripsi dengan judul “Upaya Peningkatan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas IV Melalui Penerapan Teknik Kuis Tim di SD Negeri Sidomulyo Sleman Tahun Ajaran 2014/2015” yang disusun oleh Rifnida Nur Linasari Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Jurusan Pendidikan Prasekolah dan Sekolah Dasar Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta, Agustus 2015. Dalam penelitian tersebut Linasari melakukan upaya untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa kelas IV SD melalui penerapan teknik kuis. Dari hasil penelitian Linasari ia menyatakan bahwa penerapan teknik kuis dapat meningkatkan konsentrasi belajar siswa pada mata pelajaran IPS di kelas IV SD

Negeri Sidomulyo, Sleman. Penerapan teknik kuis tersebut dilaksanakan melalui beberapa langkah yang didalamnya juga ada keterlibatan antara guru dan siswa. Hasil observasi siklus I menunjukkan rata-rata skor konsentrasi belajar siswa sebesar 14,88 dengan presentase sebesar 51,31 %. Persentase belum mencapai indikator keberhasilan penelitian, sehingga penelitian dilanjutkan ke siklus II. Pada siklus II rata-rata skor konsentrasi belajar siswa meningkat menjadi 18,28 dengan presentase sebesar 63,03 %. Persentase tersebut telah mencapai indikator keberhasilan yang ditentukan, sehingga peneliti memutuskan untuk menghentikan tindakan. Dari uraian tersebut dapat kita ketahui secara gamblang bahwa penggunaan teknik kuis dapat meningkatkan konsentrasi belajar siswa.¹⁰

¹⁰Rifnida Nur Linasari, *Upaya Peningkatan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas IV Melalui Penerapan Teknik Kuis Tim di SD*

Penelitian yang dilakukan oleh Nur Linasari memiliki persamaan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti yaitu sama-sama membahas dan meneliti tentang peningkatan konsentrasi belajar siswa. Namun variabel untuk meningkatkan konsentrasi siswa antara Nur Linasari dan peneliti berbeda. Nur Linasari menggunakan strategi penerapan kuis tim sedangkan peneliti melalui kegiatan tidur/istirahat siang.

B. Kajian Teori

1. Konsentrasi Belajar

a. Hakikat konsentrasi

Konsentrasi berasal dari bahasa Inggris yaitu *concentrate* yang itu merupakan kata kerja yang berarti memusatkan. Sedangkan

dalam bentuk kata benda yaitu *concentration* yang memiliki pengertian pemusatan. Konsentrasi adalah memusatkan pikiran terhadap satu hal yang mengesampingkan hal lain yang dirasa tidak berhubungan dengan hal yang ingin dipahami. Anak yang mampu berkonsentrasi dengan baik ketika proses pembelajaran maka anak-anak dari tingkah lakunya ketika di dalam kelas.¹¹

Konsentrasi merupakan keadaan pikiran atau asosiasi terkondisi yang diaktifkan oleh sensasi di dalam tubuh. Untuk mengaktifkan sensasi dalam tubuh perlu keadaan yang rileks dan suasana yang menyenangkan, karena dalam keadaan tegang seseorang tidak akan dapat menggunakan

¹¹Slameto, *Belajar dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya*, (Jakarta : Rineka Cipta, 2010), 86.

otaknya dengan maksimal karena pikiran kosong. Seperti yang dikatakan Prihastuti bahwa suasana menyenangkan dalam hal ini berarti seorang anak/peserta didik berada dalam keadaan yang sangat rileks, tidak ada sama sekali ketegangan yang mengancam dirinya baik fisik maupun non fisik.¹²

Konsentrasi salah satu faktor yang dipercaya dapat membawa keberhasilan anak didik dalam mencapai tujuan pembelajarannya adalah konsentrasi yang baik. Dengan berkonsentrasi, maka segala hal dapat terekam sebaik-baiknya di dalam memori otak dan selanjutnya dengan mudah dapat dilekuarkan pada saat-saat ketika dibutuhkan.¹³

¹²Aryati Nuryana dan Setiyo Purwanto, “Efektivitas Brain Gym dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Pada Anak,” Vol.12, No.1, Mei 2010. 89

¹³*Ibid.*

Konsentrasi dipengaruhi oleh beberapa faktor diantara lain¹⁴ :

1) Faktor Usia

Kemampuan untuk berkonsentrasi akan tumbuh dan berkembang sesuai dengan usia individu

2) Faktor Fisik

Kondisi sistem syaraf akan mempengaruhi kemampuan individu dalam menyeleksi sejumlah informasi dalam kegiatan konsentrasi. Tiap individu tentu memiliki kemampuan syaraf otak yang berbeda-beda dalam menyeleksi sejumlah informasi, sehingga hal tersebut

¹⁴Bilwalidayni Ikbal, Pengaruh Senam Otak Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Keperawatan UIN Alauddin Makassar, skripsi fakultas kedokteran dan ilmu kesehatan universitas islam negeri Alauddi Makassar, 2017, 18.

dapat mempengaruhi kemampuan individu dalam memusatkan konsentrasinya.

3) Faktor intelegensi

Apabila individu yang cerdas akan lebih memiliki kemampuan dalam hal berkonsentrasi. Hal ini berarti apabila individu memiliki tingkat intelegensi yang tinggi maka ia akan lebih mudah untuk memusatkan perhatiannya.

Berdasarkan beberapa pendapat yang telah disebutkan di atas maka dapat disimpulkan secara garis besar bahwa konsentrasi adalah usaha yang dilakukan oleh seseorang untuk memfokuskan pikirannya ke satu titik yang ingin ia tuju dan meninggalkan hal lainnya. Dan konsentrasi sendiri dalam dilakukan

apabila seseorang tidak dalam keadaan tenang, melainkan dalam keadaan rileks.

b. Belajar

Dalam dunia pendidikan tugas guru adalah mengajar sedangkan tugas siswa adalah belajar. Untuk mencapai tujuan dari pendidikan, usaha yang harus dilakukan salah satunya adalah belajar. Kebanyakan orang apabila ditanya tentang apa itu belajar, rata-rata menjawab bahwa belajar itu untuk memperoleh pengetahuan atau dari tidak tahu menjadi tahu. Ya, jawaban tersebut memang benar tidak salah. Akan tetapi jawaban tersebut terlalu dangkal untuk sebuah arti belajar. Karena hanya menggambarkan tujuan yang beruang lingkung sempit, tidak menggambarkan adanya proses dan bagaimana

suatu upaya yang dilakukan untuk mencapai suatu tujuan, serta hanya menggambarkan bagian kecil dari tujuan yang dicapai yakni hanya dari aspek kognitif.¹⁵

Banyak dari para ahli yang memberikan arti apa itu belajar. Chaplin mengatakan bahwa belajar merupakan “suatu perubahan tingkah laku yang relatif menetap sebagai akibat latihan dan pengalaman”, atau sebagai “proses memperoleh respon-respon sebagai akibat adanya latihan khusus”. Sedangkan menurut Gagne belajar didefinisikan sebagai suatu proses dimana suatu organisme berubah perilakunya akibat suatu pengalaman.¹⁶

¹⁵Tritjahjo Danny Soesilo, *Teori dan Pendekatan Belajar Implikasinya dalam Pembelajaran* (Yogyakarta: Penerbit Ombak, 2015) 8.

¹⁶*Ibid.*, 9.

Para pakar psikologi pendidikan pun mengartikan belajar dengan rumusan yang berbeda-beda. James O. Whitaker misalnya, mengartikan belajar sebagai proses ketika perilaku dimunculkan atau diubah melalui latihan atau pengalaman. Kemudian, Cronbach berpendapat bahwa belajar adalah perilaku sebagai hasil dari suatu pengalaman. Lebih lengkap lagi Slameto mengartikan belajar sebagai suatu proses usaha yang dilakukan oleh individu untuk memperoleh suatu perubahan perilaku yang baru secara keseluruhan sebagai hasil pengalaman individu itu sendiri dalam berinteraksi dengan lingkungannya.¹⁷

¹⁷Novan Ardy Wiyani, *Manajemen Kelas* (Yogyakarta : Ar-Ruzz Media, 2013), 17.

Dalam proses belajar juga terdapat beberapa komponen antara lain pengajar (guru), pembelajar (peserta didik), materi belajar, waktu belajar, dan tempat belajar. Kelima komponen tersebut saling berkaitan. Tanpa ada pembelajar (orang yang belajar/peserta didik) seorang guru tidak dapat menjadi pengajar sebagai pihak yang menyampaikan materi belajar. Kegiatan belajar dan mengajar dilakukan dalam suatu waktu di suatu tempat. Salah satu tempat yang paling sering digunakan dalam proses belajar adalah kelas. Itulah sebabnya kegiatan belajar dan mengajar sangat terkait dengan kelas sebagai tempat dari dilakukannya kedua kegiatan tersebut.¹⁸

¹⁸*Ibid.*, 18-19.

Berdasarkan pengertian yang telah disebutkan dapat diambil kesimpulan secara garis besar bahwa belajar adalah perubahan yang dilakukan seseorang melalui proses pencarian dalam waktu yang tidak sebentar yang dapat merubah sikap, pemikiran dan tingkah laku seseorang secara permanen. Belajar dapat dilakukan dengan berbagai bentuk membaca, menulis, memahami, menirukan, mengamati, mendengarkan dan mempraktikkan.

c. **Konsentrasi Belajar**

Menurut Dimiyati dan Mudjiono konsentrasi belajar merupakan kemampuan memusatkan perhatian pada pelajaran. Pemusatan perhatian tersebut tertuju pada isi bahan belajar maupun proses memperolehnya.

Untuk memperkuat perhatian pada pelajaran, guru perlu menggunakan berbagai cara untuk meningkatkan konsentrasi anak atau peserta didik. Menurut Nuryana konsentrasi belajar adalah suatu aktivitas untuk membatasi ruang lingkup perhatian seseorang pada satu objek atau satu materi pelajaran.¹⁹

Konsentrasi belajar adalah pemusatan daya pikiran dan perbuatan pada suatu objek yang dipelajari dengan mengahalu atau menyisihkan segala hal yang tidak ada hubungannya dengan objek yang dipelajari. Konsentrasi belajar itu tidak datang dengan sendirinya atau bukan dikarenakan pembawaan bakat seseorang yang dibawa sejak lahir. Melainkan konsentrasi belajar itu harus

¹⁹Mei Prihantini Diyah, "Upaya Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa KMS (Kartu Menuju Sejahtera) Menggunakan Konseling Kelompok Bagi Siswa," Vol.5, No.1, 2016, 160.

diciptakan dan direncanakan serta dijadikan kebiasaan belajar. Setiap orang pada dasarnya punya potensi dan kemampuan yang sama untuk dapat melakukan konsentrasi belajar.²⁰

Konsentrasi dalam belajar pun dapat terganggu karena beberapa hal, seperti kebisingan, ketidaknyamanan dan kelelahan. Kelelahan adalah masalah yang biasanya sering terjadi di negara berkembang. Kelelahan dapat menjadi bahaya yang serius apabila kelelahan itu menjadi kronis, karena dapat mengakibatkan berbagai macam gangguan dan penyakit. diantaranya adalah depresi, kelehan mental, gangguan tidur bahkan sampai insomnia, migren, hipertensi, dan gangguan

²⁰Riris Novalisa Indriyani, *Strategi Jitu Mencapai Kesuksesan Belajar* (Jakarta: Gramedia, 2011), 111.

lambung, bahkan gangguan dalam belajar.²¹ Ketika kelelahan dalam melakukan suatu aktivitas tentunya kita membutuhkan istirahat. Tubuh kita butuh ditata kembali untuk bisa melakukan aktivitas selanjutnya. Istirahat merupakan keadaan yang telah relaks tanpa adanya tekanan emosional dan bukan hanya dalam keadaan tidak beraktivitas, melainkan juga berhenti sejenak.²²

Ada beberapa hal yang dapat dilakukan untuk mengembangkan kemampuan konsentrasi belajar²³ :

²¹Gurdani Yogisusanti, et al., *Jurnal Kesehatan Masyarakat Kebiasaan Makan Pagi, Lama Tidur, dan Kelelahan Kerja pada Dosen*, Kemas 9 (1), 2013, 54.

²²Yulrina Ardhiyanti, et al., *Keterampilan Dasar Kebidanan 1* (Yogyakarta: Deepublish, 2014), 167.

²³Hendra Surya, *Menjadi Manusia Pembelajar*, (Jakarta: Gramedia, 2009), 24-28.

1) Kesiapan Belajar

Sebelum belajar perlu disiapkan fisik dan pikiran dengan baik. Keadaan fisik harus dalam keadaan sehat tidak terjangkit penyakit, kurang gizi dan rasa lapar. Sedangkan kondisi psikis juga harus steril dari gangguan konflik kejiwaan, tekanan masalah atau ketegangan emosional, seperti gelisah, takut, cemas, kecewa, marah, benci, patah hati, iri dan dendam. Masalah kejiwaan atau perasaan negatif harus dibersihkan dan diselesaikan terlebih dahulu. Ketika belajar pikiran harus benar-benar dalam keadaan bersih.

2) Lingkungan Belajar yang Kondusif

Belajar membutuhkan lingkungan yang kondusif untuk memperoleh hasil

belajar yang baik. Maka ruangan belajar haruslah bersih, teratur dan apik, serta suasana pun harus nyaman untuk belajar.

- 3) Menanamkan minat dan motivasi belajar pada siswa
- 4) Cara belajar yang baik
- 5) Belajar aktif

Apabila siswa merasa kesulitan belajar bersamadi sekolah, maka siswa harus menerapkan belajar aktif dimana siswa membuang rasa malu untuk bertanya perihal ketidak tahuannya terhadap materi yang disampaikan.

- 6) Perlu adanya waktu untuk menyegarkan pikiran

Pikiran yang digunakan terus-menerus akan mengakibatkan kelahan dan

penat pada seseorang, maka di perlukan istirahat sejenak untuk melakukan relaksasi. Jika kepenatan dan kelelahan otak hilang dan pikiran *fresh* kembali maka akan dapat melanjutkan belajar kembali.

Faktor- faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar²⁴ :

1) Faktor Internal

Faktor internal dibagi menjadi 2 yaitu faktor jasmani dan faktor rohani.

Adapun faktor jasmani seseorang ketika hendak berkonsentrasi dalam belajar keadaan dalam kondisi normal dan tidak mengalami gangguan kesehatan

²⁴Sunawan, *Diagnosa Kesulitan Belajar*, (Semarang: UNNES, 2009), 14-18.

misalnya mengantuk, lapar, haus, gangguan kesehatan dan lainnya. Adapun faktor ruhani dimana seseorang harus dalam keadaan tenang dan tidak mengalami gangguan misalnya tegang, mudah gugup, emosional, tidak sabar, mudah cemas, stres, depresi dan sejenisnya.

2) Faktor eksternal

Gangguan yang sering dialami adalah keadaan lingkungan yang membuat rasa tidak nyaman untuk berkonsentrasi penuh. Misalnya ruangan yang kotor, gelap, suhu panas, udara kotor, bising dan tidak rapi.

2. Istirahat dan Tidur Siang

Tidur merupakan hal yang fitrah bagi manusia. Tidur adalah kebutuhan yang penting bagi manusia. Secara bahasa tidur dalam bahasa arab diartikan sebagai terjemahan dari kata *naumun* yang berarti tidur, mengantuk atau istirahat.²⁵ Tidur merupakan suatu proses aktif, bukan sekedar hilangnya keadaan terjaga tingkat aktivitas otak keseluruhan tidak berkurang selama tidur. Di samping itu, ada dua hal penting yang perlu diperhatikan dalam tidur sehingga seorang individu dapat memperoleh tidur yang cukup. Kedua faktor tersebut adalah kualitas dan kuantitas tidur. Kualitas tidur adalah suatu kondisi yang dialami oleh seseorang sehingga mendapatkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun dari tidurnya,

²⁵Ahmad Warson Munawir, *Al-Munawwir Kamur Arab-Indonesia* (Surabaya: Pustaka Progresif, 1997), 1478.

sedangkan kuantitas tidur merupakan jumlah jam tidur normal yang diperlukan seseorang sesuai dengan kebutuhan tidurnya.²⁶

Ketika kelelahan dalam melakukan suatu aktivitas tentunya kita membutuhkan istirahat. Tubuh kita butuh ditata kembali untuk bisa melakukan aktivitas selanjutnya. Istirahat merupakan keadaan yang telah relaks tanpa adanya tekanan emosional dan bukan hanya dalam keadaan tidak beraktivitas, melainkan juga berhenti sejenak. Kata istirahat berarti menyegarkan diri atau diam setelah melakukan kerja keras suatu keadaan untuk melepaskan lelah, bersantai untuk menyegarkan diri atau suatu keadaan melepaskan diri dari segala

²⁶Fenny dan Supriatmo, "Hubungan Kualitas dan Kuantitas Tidur dengan Prestasi Belajar pada Mahasiswa Fakultas kedokteran," jurnal pendidikan Kedokteran Indonesia, vol.05, no.3 (November 2016), 141.

hal yang membosankan, menyulitkan bahkan menjengkelkan.²⁷

Manfaat dan hikmah tidur, menurut Ibnu Qoyyim Al-Jauziyyah itu ada dua macam yaitu untuk ketenangan anggota tubuh dan mengistirahatkannya. Mengistirahatkan otak khususnya serebal korteks yakni bagian otak yang terpenting atau fungsi mental tertinggi, yang digunakan untuk mengingat, memvisualisasi, membayangkan, menilai, serta memberi argumentasi. Pada waktu tidur tubuh akan membuang semua zat limbah dari otot, memperbaiki sel, menyimpan atau mengembalikan energi, memperkuat sistem kekebalan tubuh, atau mengembalikan kemampuan yang hilang dalam

²⁷Yulrina Ardhiyanti, et al., *Keterampilan Dasar Kebidanan 1* (Yogyakarta: Deepublish, 2014)167.

satu hari. Ketika tidak mendapatkan tidur yang cukup, badan tidak dapat bekerja dengan normal.²⁸

Tidur memiliki banyak manfaat, terlebih lagi tidur siang. Tidur siang memiliki manfaat yang cukup besar bagi anak. Tidur pagi dan siang berkaitan erat dengan lamanya atensi, quiet, alert, dan cepatnya proses pembelajaran. Tidur siang memiliki manfaat untuk anak, dimana mereka sedang dalam fase pertumbuhan. Tidur siang bagi anak tidak hanya bermanfaat untuk mengistirahatkan tubuh dan pikiran, akan tetapi lebih dari itu. Beberapa manfaat tidur siang bagi anak diantaranya : membantu proses metabolisme, menjaga kesehatan dan daya tahan tubuhnya, mencerdaskan otak. Membantu tumbuh kembang

²⁸Ma'atus Sholechah, "posisi tidur dalam tinjauan hadis," vol , n0 2 (Desember 2016), 149

anak menjadi lebih optimal, meningkatkan konsentrasi anak.²⁹

Di dalam agama islam ada istilah lain untuk tidur siang, yaitu Qoilulloh. Kebiasaan tidur siang ternyata sudah berlangsung sejak lama, pada zaman sahabat pun sudah ada kebiasaan tidur siang. Bahkan dalam Alqur'an juga terdapat penjelasan tentang tidur siang dalam surat Al-A'raf ayat 4 yang artinya "betapa banyaknya negeri yang telah kami binasakan, maka datanglah siksaan kami (menimpa penduduknya) di waktu mereka berada dimalam hari atau di waktu mereka Qoilulloh (tidur atau istirahat) disiang hari. Kesimpulan dari surat Al-A'raf ayat 4 tersebut adalah

²⁹Yulia Rahmawati, *Pengaruh Tidur Siang terhadap Tingkat Kecerdasan Logika Anak Usia 3-5 Tahun di TK Zainul Hasan Genggong Probolinggo*. Vol.12, No.1 April 2019, 29.

- a. Azab bagi orang kafir bisa datang sewaktu-waktu di waktu mereka tidur di malam hari atau di siang hari
- b. Orang-orang itu diazab bukan karena tidur siang atau tidur malam, melainkan karena berbuat dosa
- c. Orang beriman selalu mendapat perlindungan Allah saat tidur malam atau siang
- d. Ini bukti adanya kebiasaan istirahat tidur siang selain tidur malam

Menurut Ibnu Katsir dan Imam Asy-Syaukani mengartikan *qoiluloh* itu sebagai tidur siang. Ada juga yang berpendapat bahwa *qoilulloh* hanya sekedar istirahat siang lantaran panas yang berlebihan tanpa dibarengi tidur.³⁰ Mungkin banyak orang mengira bahwa kebiasaan tidur siang

³⁰ Yoli Hemdi, *Rahasia Menjadi Anak Sholeh 2* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2019), 84-85.

merupakan kegiatan bermalas-malasan semata. Kebiasaan tidur siang tidak memiliki faedah dan membuang-buang waktu bekerja. Namun sangkaan tersebut salah besar. Tidur siang memiliki banyak faedah. Bahkan Nabi Muhammad SAW juga memiliki kebiasaan tidur siang

Tidur siang memiliki banyak sekali manfaat, telah dilakukan berbagai penelitian untuk meneliti orang yang memiliki kebiasaan tidur siang. NASA dalam penelitiannya menemukan fakta bahwa tidur siang selama 26 menit mampu meningkatkan performa kerja sebanyak 34 %. Hal ini berbanding terbalik pada karyawan yang tetap bekerja pada siang hari, padahal dalam kondisi mengantuk. Pada Februari 2007 silam, CNN meluncurkan sebuah rilis pers bertajuk Tidur Siang

di Kantor, Menyehatkan.³¹ Kebutuhan tidur manusia harus terpenuhi dengan baik. Apabila tidur tidak terpenuhi maka akan mengakibatkan beberapa hal. Aspek utama dari dampak kurangnya tidur adalah yaitu aspek memori dan aspek konsentrasi.³²



³¹Abdul Syukur, *Hadist-Hadist Sains* (Yogyakarta: Laksana, 2018) 210-211.

³²Ma'atus Sholechah, "posisi tidur dalam tinjauan hadis," 141.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini peneliti menggunakan metodologi penelitian dengan pendekatan kualitatif. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang menghasilkan penemuan-penemuan yang tidak dapat dicapai dengan menggunakan prosedur statistik atau dengan cara kuantitatif. Penelitian kualitatif dapat menunjukkan kehidupan masyarakat, sejarah, tingkah laku, fungsionalisme organisasi, pergerakan sosial, dan hubungan kekerabatan. Penelitian kualitatif merupakan suatu strategi *inquiri* yang menekankan pencarian makna, pengertian, konsep, karakteristik, gejala, simbol maupun deskripsi tentang suatu fenomena, fokus dan multimetode, bersifat alami dan holistik,

mengutamakan kualitas, menggunakan beberapa cara, serta disajikan secara naratif.³³

Penelitian kualitatif merupakan suatu metode berganda dalam fokus yang melibatkan suatu pendekatan interpretatif dan wajar terhadap setiap pokok permasalahannya. Penelitian kualitatif bekerja dalam setting yang alami dan berupaya untuk memahami serta menafsirkan fenomena berdasarkan apa adanya. Penelitian kualitatif memiliki 10 jenis yaitu : etnografi, etnometodologi, studu kasus, studi dokumen/teks, observasi alami, fenomenologi, studi interaksi simbolik, grounded theory, penelitian sejarah, studi biografi.³⁴

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan jenis pendekatan kualitatif studi kasus. Studi kasus

³³Umar Sidiq dan Moh. Miftachul Choiri, *Metode Penelitian Kualitatif di Bidang Pendidikan* (Ponorogo: CV. Nata Karya, 2019), 3-4.

³⁴Zainal Arifin, *Penelitian Pendidikan* (Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2014)141-159)

merupakan penelitian yang mendalam tentang individu, satu kelompok, satu organisasi, satu program kegiatan, dan sebagainya dalam waktu tertentu. Tujuannya untuk memperoleh deskripsi yang utuh dan mendalam dari sebuah entitas. Studi kasus akan menghasilkan data yang dapat dianalisis untuk membangun sebuah teori.³⁵ Pada penelitian ini pendekatan studi kasus digunakan untuk meneliti suatu kegiatan tidur siang di MI Al-Kautsar Durisawo Ponorogo sebagai upaya peningkatan konsentrasi belajar siswa.

B. Kehadiran Peneliti

Pengumpulan data yang benar akan menentukan hasil sebuah data apakah memiliki kredibilitas tinggi atau tidak. Oleh karena itu dalam pengumpulan data tidak boleh salah dan harus dilakukan dengan cermat

³⁵Ibid.,

sesuai prosedur. Jika salah maka akan berpengaruh terhadap kredibilitas data, sehingga hasil penelitian tidak bisa dipertanggung jawabkan kebenarannya.³⁶ Ciri khas penelitian kualitatif tidak dapat dipisahkan dari pengamatan peneliti, sebab penelitalah yang menentukan skenario.

Maka dari itu kehadiran peneliti dalam penelitian kualitatif sangatlah penting. Dalam penelitian ini peneliti bertindak sebagai instrumen kunci, partisipan penuh sekaligus pengumpul data dalam kegiatan tidur siang sebagai upaya peningkatan konsentrasi belajar siswa, sedangkan instrumen yang lain sebagai penunjang.

³⁶Erwin Widiasmoro, *Mahir Penelitian Pendidikan Modern* (yogyakarta : Araska, 2018), 147.

C. Lokasi Penelitian

Peneliti mengambil lokasi di MI Al-Kautsar Durisawo Ponorogo, dimana Madrasah Ibtidaiyah tersebut berada di lingkungan pondok pesantren. Peneliti tertarik untuk mengambil lokasi di MI Al-Kautsar Durisawo Ponorogo karena disana terdapat suatu kegiatan yakni pembiasaan tidur siang yang mana pembiasaan tersebut sebagian dari upaya peningkatan konsentrasi belajar siswa. Dan kegiatan tersebut sesuai dengan tema yang dipilih peneliti. Yang membuat peneliti semakin tertarik untuk mengadakan penelitian di MI Al-Kautsar adalah karena pembiasaan tidur siang yang dilaksanakan disana, tidak banyak dilaksanakan di sekolah-sekolah lain khususnya di wilayah Ponorogo.

Selain itu, peneliti memilih MI Al-Kautsar sebagai tempat penelitian karena lokasinya yang tidak terlalu jauh dan mudah dijangkau oleh peneliti. Karena

lokasinya yang berada di lingkungan pondok pesantren seluruh warga madrasahny ramah dan terbuka. Hal-hal itu yang membuat peneliti semakin mantap untuk memilih MI Al-Kautsar sebagai lokasi penelitian.

D. Sumber Data

Dalam sebuah penelitian tentunya sumber data merupakan hal yang sangat penting. Sumber data adalah subjek tempat asal data dapat diperoleh, dapat berupa bahan pustaka maupun orang. Adapun untuk unit analisis adalah satuan tertentu yang diperhitungkan dan ditentukan oleh peneliti dari subjek penelitian. Adapun objek penelitian adalah masalah pokok yang dijadikan fokus penelitian atau yang menjadi titik perhatian suatu penelitian.³⁷

³⁷Mahmud, *Metode Penelitian Pendidikan* (Bandung : Pustaka Setia, 2011), 151.

Sumber data utama dalam penelitian ini diperoleh dari wawancara dengan guru-guru di MI Al-Kautsar Durisawo Ponorogo, wawancara dengan peserta didik, serta pengamatan langsung oleh peneliti di MI Al-Kautsar Durisawo Ponorogo. Selain itu sumber data dalam penelitian juga diperoleh dari data dan dokumentasi.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data.³⁸ Teknik pengumpulan data adalah sebuah cara untuk mendapatkan data-data di lapangan agar hasil penelitian dapat bermanfaat dan menjadi teori baru atau penemuan baru. Dengan tanpa adanya cara untuk mengumpulkan

³⁸Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan* (Bandung: Alfabeta, 2015), 308.

data-data yang ingin diteliti maka apa yang akan menjadi tujuan penelitian akan sia-sia. Dengan teknik pengumpulan data maka sebuah penelitian akan mendapatkan sebuah data yang valid dan dapat diuji.³⁹

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan beberapa metode penelitian data sebagai berikut :

1. Teknik Wawancara

Teknik ini digunakan untuk menggali data tentang upaya peningkatan konsentrasi belajar siswa (study kasus tidur siang di MI Al-Kautsar Durisawo Ponorogo). Wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu. Wawancara adalah sebuah proses interaksi komunikasi yang dilakukan oleh setidaknya dua orang, atas dasar ketersediaan dan dalam *setting* alamiah, dimana arah pembicaraan mengacu kepada tujuan yang

³⁹Umar Sidiq dan Moh. Miftachul Choiri, *Metode Penelitian Kualitatif di Bidang Pendidikan*, 58.

telah ditetapkan dengan mengedepankan *trust* sebagai landasan utama dalam proses memahami.⁴⁰

Wawancara memiliki beberapa langkah⁴¹, yaitu :

- a. Menetapkan kepada siapa wawancara itu akan dilakukan
- b. Menyiapkan pokok-pokok masalah yang akan menjadi bahan pembicaraan
- c. Mengawali atau membuka alur wawancara
- d. Melangsungkan alur wawancara
- e. Mengkonfirmasi ikhtisar hasil wawancara dan mengakhirinya
- f. Menuliskan hasil wawancara ke dalam catatan lapangan
- g. Mengidentifikasi tindak lanjut hasil wawancara yang telah diperoleh

⁴⁰Ibid., 61-62.

⁴¹Ibid.,

Macam-macam wawancara menurut Sugiyono dalam bukunya metode penelitian pendidikan ada 3. Yang pertama wawancara terstruktur. Wawancara terstruktur digunakan sebagai teknik pengumpulan data, bila peneliti telah mengetahui dengan pasti informasi yang akan di peroleh dengan kata lain sebelum melakukan wawancara peneliti sudah tahu tentang hal yang akan diteliti. Oleh karena itu dalam melakukan wawancara, peneliti telah menyiapkan instrument penelitian berupa pertanyaan-pertanyaan tertulis sekaligus alternative jawabannya.

Macam-macam wawancara yang kedua adalah wawancara semiterstruktur. Jenis wawancara ini sudah termasuk dalam kategori in-dept interview, dimana dalam pelaksanaanya lebih bebas bila dibandingkan dengan wawancara

terstruktur. Tujuan dari wawancara jenis ini adalah untuk menemukan permasalahan secara lebih terbuka, dimana pihak yang diajak wawancara diminta pendapat, dan ide-idenya. Dalam melakukan wawancara, peneliti perlu mendengarkan secara teliti dan mencatat apa yang dikemukakan oleh informan. Lalu macam-macam wawancara yang ketiga adalah wawancara takberstruktur. Wawancara takberstruktur adalah wawancara yang bebas dimana peneliti tidak menggunakan pedoman wawancara yang telah tersusun secara sistematis dan lengkap untuk pengumpulan datanya. Pedoman wawancaranya hanya berupa garis-garis besar permasalahan yang akan ditanyakan.⁴²

⁴²Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*, 319-320.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik wawancara yang ketiga yaitu teknik wawancara takberstruktur atau bisa disebut juga teknik wawancara terbuka. Karena dengan cara demikian sesuai dengan penelitian kualitatif yang biasanya berpandangan terbuka. Selain itu supaya pembahasan ketika wawancara lebih luas dan informasi yang diperoleh lebih banyak. Sehingga terjadi komunikasi antar peneliti dengan narasumber yang mengakibatkan adanya hubungan personal antara peneliti dengan informan. Agar peneliti lebih mudah dalam menggali informasi.

2. Teknik Observasi

Teknik ini juga digunakan untuk menggali data tentang upaya peningkatan konsentrasi belajar siswa (Study kasus tidur siang di MI Al-Kasutsar Durisawo Ponorogo). Nasution menjelaskan bahwa

observasi adalah dasar semua ilmu pengetahuan. Para ilmuwan hanya dapat bekerja berdasarkan data, yaitu fakta mengenai dunia kenyataan yang diperoleh melalui observasi. Dalam teknik penelitian kualitatif, observasi memiliki tiga macam. Yaitu observasi partisipatif. Observasi terus terang atau tersamar, dan observasi takberstruktur.

Teknik observasi yang pertama adalah observasi partisipatif. Dalam teknik observasi ini peneliti terlibat dengan kegiatan sehari-hari orang yang sedang diamati atau yang digunakan sebagai sumber data penelitian. Teknik ini juga digolongkan menjadi 4. Yaitu (1) partisipasi pasif, (2) partisipasi moderat, (3) partisipasi aktif, dan (4) partisipasi lengkap.

Teknik observasi yang kedua yaitu observasi terus terang atau tersamar, dalam teknik penelitian ini, peneliti dalam melakukan pengumpulan data menyatakan terus terang kepada sumber data, bahwa ia sedang melakukan penelitian. Jadi mereka yang diteliti mengetahui sejak awal sampai akhir aktivitas peneliti. Tetapi dalam suatu saat peneliti juga tidak terus terang atau tersamar dalam observasi, hal ini untuk menghindari kalau suatu data yang dicari merupakan data yang masih dirahasiakan. Yang ketiga adalah observasi tak berstruktur, yaitu observasi yang tidak dipersiapkan secara sistematis tentang apa yang akan diobservasi.⁴³

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik observasi partisipasi moderat, jadi terdapat

⁴³Ibid., 310-313.

keseimbangan antara peneliti sebagai orang yang meneliti dan peneliti sebagai orang dalam. Peneliti mengikuti kegiatan sumber data akan tetapi tidak mengikuti semua kegiatannya. Dengan begitu peneliti akan mendapatkan data yang diinginkan tanpa perlu mengikuti semua kegiatan sumber data. Untuk memenuhi kebutuhan data lainnya, peneliti juga menggunakan teknik penelitian yang lainnya.

3. Teknik Dokumentasi

Dokumentasi merupakan teknik pengumpulan data yang tidak langsung ditujukan kepada subjek penelitian.⁴⁴ Dalam penelitian ini membutuhkan beberapa dokumen seperti dokumen foto, dokumen sekolah (profil sekolah, identitas sekolah, tata tertib sekolah, dll). Dalam penelitian

⁴⁴Umar Sidiq dan Moh. Miftachul Choiri, *Metode Penelitian Kualitatif di Bidang Pendidikan*, 73.

kualitatif dokumen merupakan pelengkap dari penggunaan metode observasi dan wawancara.

F. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan bahan-bahan lain, sehingga dapat mudah difahami, dan temuannya dapat diinformasikan kepada orang lain. Analisis data juga merupakan proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah difahami oleh diri sendiri maupun orang lain.

Analisi data kualitatif bersifat induktif, yaitu suatu analisis berdasarkan data yang diperoleh selanjutnya dikembangkan pola hubungan tertentu stsu menjadi hipotesis.⁴⁵

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik analisis data model Miles dan Hubermen. Miles dan Hubermen mengemukakan bahwa aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara terus menerus sampai tuntas, sehingga datanya sampai jenuh. Langkah-langkah analisis data model Miles dan Hubermen⁴⁶ yaitu :

1. Reduksi Data

Mereduksi data berarti merangkum hal yang penting-penting saja, memfokuskan ke hal yang me jadi tujuan utama dan dan membuang hal-hal yang tidak perlu. Dengan demikian data yng

⁴⁵Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*, 335.

⁴⁶Umar Sidiq dan Moh. Miftachul Choiri, *Metode Penelitian Kualitatif di Bidang Pendidikan*, 76-85.

telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas, dan memudahkan peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya, dan mencarinya bilamana diperlukan. Dalam reduksi data setiap peneliti terikat oleh tujuan yang akan dicapai. Tujuan utama dari penelitian kualitatif adalah pada temuan. Reduksi data merupakan proses berpikir *sensitive* yang memerlukan kecerdasan dan keeluasaan serta kedalaman wawasan yang tinggi.

2. Penyajian Data

Langkah selanjutnya adalah menyajikan data. Dalam penelitian kualitatif penyajian data dapat dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, dan sejenisnya. Miles dan Huberman menyatakan, yang paling sering digunakan untuk menyajikan data dalam

penelitian kualitatif adalah dengan teks yang bersifat naratif. Dengan mendisplaykan data, maka akan memudahkan untuk memahami apa yang terjadi, merencanakan kerja selanjutnya berdasarkan apa yang telah dipahami tersebut.

3. Verifikasi dan Kesimpulan

Langkah ketiga dalam analisis data kualitatif Miles dan Huberman adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi. Kesimpulan awal yang dikemukakan akan bersifat sementara, dan akan berubah apabila ditemukan bukti-bukti kuat yang baru di tahap selanjutnya. Tetapi apabila kesimpulan yang telah dikemukakan dilandasi dengan bukti yang valid dan konsistensi ketika peneliti kembali ke lapangan maka kesimpulan itu bersifat kredibel. Dengan demikian kesimpulan pada penelitian kualitatif mungkin dapat menjawab

rumusan masalah sejak awal dan mungkin tidak juga. Kesimpulan dari penelitian kualitatif yang diharapkan adalah temuan baru yang sebelumnya belum pernah ada.

G. Pengecekan Keabsahan Temuan

Agar data penelitian kualitatif dapat dipertanggungjawabkan sebagai penelitian ilmiah maka perlu diadakan uji keabsahan data⁴⁷.

1. Uji Kreadibilitas

Uji kreadibilitas data atau kepercayaan terhadap data hasil penelitian kualitatif antara lain dilakukan dengan perpanjangan pengamatan, peningkatan ketekunan dalam penelitian, triangulasi, diskusi dengan teman sejawat, analisis kasus *negative* dan *membercheck*.

⁴⁷ Ibid., 90-100

2. Pengujian *Transferability*

Seperti yang telah dikemukakan bahwa *transferability* ini merupakan validitas eksternal dalam penelitian kualitatif. Validitas eksternal menunjukkan derajat ketetapan atau dapat diterapkannya hasil penelitian ke populasi dimana sampel tersebut diambil.

3. Pengujian *Dependability*

Pengujian ini dilakukan dengan melakukan audit terhadap keseluruhan proses penelitian.

4. Pengujian *confirmability*

Pengujian *confirmability* yaitu mengusahakan agar data dapat dijamin keterpercayannya sehingga kualitas data dapat diandalkan dan dipertanggung jawabkan. Cara yang dilakukan dengan mengaudit semua data yang diperoleh untuk menentukan kepastian dan kualitas

data yang diperoleh. Kepastian hasil peneliti dapat diakui oleh banyak orang secara objektif.

H. Tahapan-Tahapan Penelitian

Tahapan penelitian kualitatif menurut Lexy J. Moeleong memiliki tiga tahapan, yaitu tahap pra-lapangan, tahap pekerjaan lapangan, dan tahap analisis data⁴⁸.

1. Tahap Pra-Lapangan

Pada tahap pra-lapangan ini terdapat 6 kegiatan yang perlu dilakukan oleh peneliti, yaitu :
menyusun rancangan penelitian, memilih lokasi penelitian, mengurus perizinan penelitian, menjajaki dan menilai lokasi penelitian, memilih dan memanfaatkan informan, serta menyiapkan perlengkapan penelitian.

⁴⁸Ibid., 24-38.

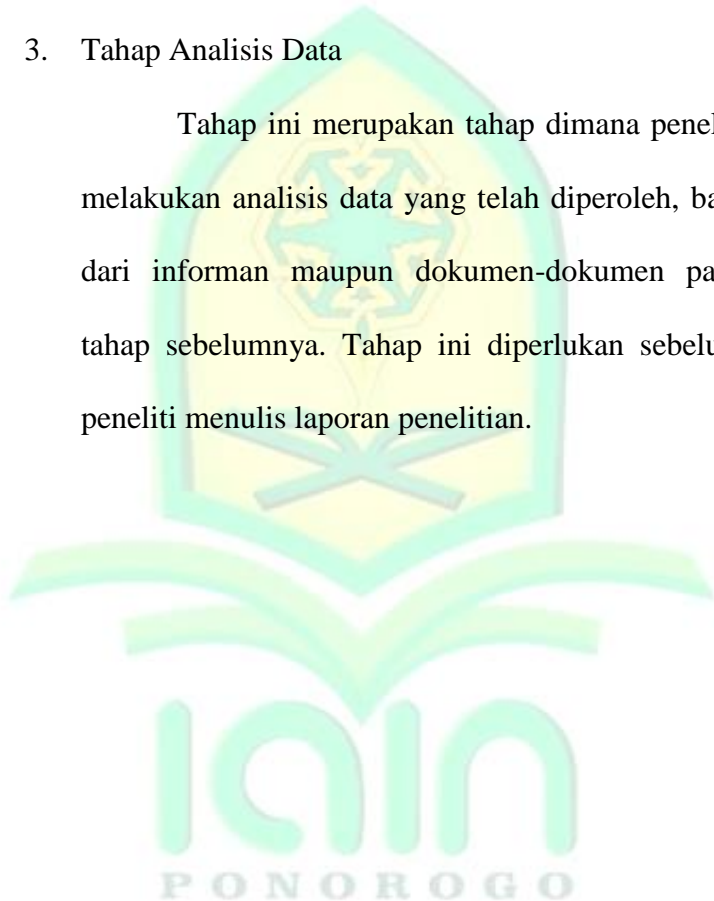
2. Tahap Pekerjaan Lapangan

Pada tahap ini peneliti mengumpulkan data-data yang diperlukan dalam penelitian menggunakan metode yang telah ditentukan. Dalam tahapan pekerjaan lapangan yang pertama dilakukan peneliti adalah memahami latar penelitian dan persiapan diri peneliti. Dalam memahami latar penelitian dan persiapan diri, perlu dilakukan beberapa hal lagi, yang pertama pembatasan latar dan peneliti. Dalam penelitian peneliti harus mengetahui peran apa yang sedang ia lakukan, jadi peneliti harus memiliki batasan dalam penelitian. Serta peneliti harus mempersiapkan fisik dan mental untuk memasuki ke tahap ini. Yang kedua adalah penampila, peneliti juga harus memperhatikan penampilan diri ketika sedang melakukan penelitian. Yang ketiga pengenalan

hubungan penelitian di lapangan, dan yang keempat peneliti juga harus memperhatikan jumlah waktu study.

3. Tahap Analisis Data

Tahap ini merupakan tahap dimana peneliti melakukan analisis data yang telah diperoleh, baik dari informan maupun dokumen-dokumen pada tahap sebelumnya. Tahap ini diperlukan sebelum peneliti menulis laporan penelitian.



BAB IV
DESKRIPSI DATA

A. Deskripsi Data Umum

1. Identitas Sekolah

Nama sekolah : Madrasah Ibtidaiyah
Al-Kautsar

Akreditasi sekolah : -

Alamat lengkap : Jl. Lawu Gg.IV
No.33

Desa/kelurahan : Nologaten

Kecamatan : Ponorogo

Kabupaten/kota : Ponorogo

Provinsi : Jawa Timur

NPWP : 31.738.475.8
647.000

Nama kepala sekolah : Umi Kalsum, M.Si.

Nama yayasan : Al-Husna Durisawo
No. Telp. Yayasan : 085236951160
No. SK kemenkumhan : AHU3122.AH.01.
04.Tahun 2014
Luas Bangunan : 1.500 m² ⁴⁹

2. Profil MI Al-Kautsar Durisawo Ponorogo

Yayasan pondok pesantren Durisawo adalah sebuah yayasan yang sudah lama berdiri. Yayasan ini awalnya hanya berfokus pada pendidikan non formal yaitu pondok pesantren salafiyah, kemudian baru tahun 2007 mencoba mengelola taman kanak-kanak Al-Kautsar di bawah naungan yayasan Al-Husna, seiring berjalannya waktu TK Al-Kautsar semakin meningkat baik jumla siswanya maupun mutu pendidikannya, serta mampu menjawab akan

⁴⁹Lihat transkrip dokumen 01/D/20-04/2020

kebutuhan masyarakat yaitu kebutuhan yang kontekstual.

Sesuai dengan kebutuhan manusia bukan pendidikan pragmatis yang hanya untuk kepentingan dunia ini saja, kebanyakan dari orang tua siswa merasakan akan hasil dari pendidikan yang diperoleh yaitu lancar membaca Al-qur'an dengan tartil serta kemampuan-kemampuan ilmu yang lain, pendidikan yang lengkap dan seimbang komprehensif merupakan target dari yayasan pondok pesantren Durisawo.

Berangkat dari keberhasilan dalam mengelola pendidikan taman kanak-kanak Al-Kautsar serta permintaan besar dari kebanyakan wali santri dan masyarakat maka didirikanlah Madrasah Ibtidaiyah Al-Kautsar yang memadukan 3 kurikulum sekaligus, yaitu kurikulum

KEMENAG, kurikulum pesantren, dan tahfidz. Metode yang digunakan adalah dengan cara memelihara nilai-nilai lama yang baik dan mengambil nilai baru yang lebih baik sehingga kedepan terciptanya kader-kader muslim yang berkualitas unggul dalam pekerti dan ilmu serta terdepan dalam prestasi.⁵⁰

3. Letak Geografis MI Al-Kautsar Durisawo Ponorogo

Madrasah ibtidaiyah Al-Kautsar Durisawo Ponorogo terletak di jalan Lawu gang IV nomer 35 Nologaten, kabupaten Ponorogo, Jawa Timur. Madrasah ini terletak diarea kota Ponorogo yang mana lingkungannya merupakan lingkungan yang ramai dan padat penduduk. Walaupun berapa di

⁵⁰Lihat transkrip dokumen 02/D/20-04/2020

lingkungan seperti itu, suasana di MI Al-Kautsar Durisawo Ponorogo tetap asli, nyaman, dan tenteram. Selain itu MI Al-Kautsar Durisawo Ponorogo berada di lingkup pondok pesantren salafiyah, sehingga membuat nilai islami di MI Al-Kautsar Durisawo Ponorogo lebih tinggi daripada madrasah yang lain. karena hal itulah yang membuat MI Al-Kautsar Durisawo Ponorogo memiliki visi dan misi yang akan disebutkan dibawah.⁵¹

⁵¹Lihat transkrip dokumen 03/D/20-04/2020

4. Visi dan Misi MI Al-Kautsar Durisawo Ponorogo

a. Visi

“Mempersiapkan Generasi Qur’ani yang Berkualitas, Berbudi Tinggi, Berbadan Sehat dan Berpengetahuan Luas”

b. Misi

- 1) Membekali peserta didik dengan pengetahuan dan pengalaman agama
- 2) Membekali peserta didik dengan pengetahuan al-Qur’an khususnya Tahfidzul Qur’an
- 3) Membekali peserta didik dengan ilmu pengetahuan dan teknologi
- 4) Membekali peserta didik sesuai bakat minat masing-masing⁵²

⁵² Lihat transkrip dokumen 04/D/20-04/2020

5. Tujuan MI Al-Kautsar Durisawo Ponorogo

Mencetak anak didik/lulusan agar memiliki karimah, taat melaksanakan ajaran agama islam serta mempunyai ilmu pengetahuan agama islam yang cukup untuk bekal melanjutkan ke jenjang pendidikan lebih tinggi dan kehidupan di masa mendatang.⁵³

6. Pengurus Yayasan

Pengurus inti yayasan Al-Husna Durisawo Ponorogo beranggotakan 3 orang orang yang diketuai oleh bapak Samuri beralamatkan di Jl. Lawu Gg.IV no.33. Suseni sebagai bendahara beralamatkan Jl. Ukel 05 Kertosari, serta Anugrah

⁵³ Lihat transkrip dokumen 05/D/20-04/2020

Fitriani sebagai sekretaris yang beralamatkan di Jl. Tirtorejo Cokromenggalan.⁵⁴

7. Sarana dan Prasarana

- a. Luas tanah keseluruhan : 1500 m²
- b. Jumlah bangunan gedung/ruangan

Sarana dan prasarana berupa gedung dan ruangan di Madrasah Ibtidaiyah Al-Kautsar Durisawo Ponorogo terdiri dari 12 ruangan.

- c. Sarana ruang kelas

Ruang kelas merupakan salah satu sarana yang penting yang dimiliki suatu lembaga. Dalam ruangan kelas terdapat meja, kursi, almari, papan tulis, tempat sampah, serta terdapat rak untuk setiap siswa.

⁵⁴ Lihat transkrip dokumen 06/D/20-04/2020

- d. Peralatan penunjang administrasi dan media pembelajaran

Selain saran ruang kelas yang ada di MI Al-Kautsar Durisawo juga tersedia peralatan penunjang administrasi dan media pembelajaran.⁵⁵

B. Deskripsi Data Khusus

1. Tidur Siang di MI Al-Kautsar Durisawo Ponorogo

- a. Program mukim di MI Al-Kautsar Durisawo Ponorogo

MI Al-Kautsar merupakan madrasah yang memiliki lebih dari satu program, yakni ada program kemenag, program tahfidz dan program kepesantrenan yang di area MI Al-

⁵⁵Lihat transkrip dokumen 07/D/20-04/2020

Kautsar disebut program “mukim”. Tidur siang sendiri masuk kedalam program kepesantrenan. Seperti yang disampaikan oleh bu Umi

“Disisi lain karena MI Al-Kautsar sendiri adalah madrasah berbasis tahfid, maka dibuatlah program dengan mencakup 3 kurikulum, yakni kurikulum kemenag, kurikulum tahfidz, dan kurikulum kepesantrenan yang di area MI Al-Kautsar disebut dengan “mukim”⁵⁶

Penamaan istilah “mukim” itu agar berbeda dengan istilah full day school. Sebenarnya ada kesamaan antara program mukim di MI Al-Kautsar dengan program full day school di sekolah lain, yakni sama-sama anak berada di sekolah dari pagi hingga sore. Akan tetapi karena program mukim di MI Al-

⁵⁶Lihat transkrip wawancara 01/W/UM/17-II/2020

kautsar untuk sabtu tetap masuk dan sedangkan program full day school untuk hari sabtu libur maka MI Al-Kautsar memilih sebutan “mukim” untuk program yang ada. hal tersebut sesuai yang disampaikan oleh bu Umi

“Dipilih sebutan “mukim” agar berbeda dengan full day school. Kegiatan mukim di MI Al-Kautsar dengan program full day school sama-sama pulang dari sekolah sore, akan tetapi untuk “mukim” hari sabtu tetap masuk sedangkan program full day school hari sabtu libur, jadi pilihlah sebutan “mukim”.⁵⁷

Program kepesantrenan sendiri memiliki tujuan untuk membina dan mencetak anak yang yaumiyahnya tersusun rapi. Seperti karakternya, kebiasaanya, dan kedisiplinanya. Seperti yang dikatakan oleh koordinator mukim yakni bapak Subhan

⁵⁷Lihat transkrip wawancara 01/W/UM/17-II/2020

“Program mukim adalah program kepesantrenan yang dimiliki oleh MI Durisawo guna untuk membina dan mencetak anak yang yaumiyahnya tersusun rapi, seperti karakternya dan kedisiplinannya. Pada program mukim terdapat beberapa kegiatan pembiasaan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan melatih anak disekolah diharapkan anak nantinya akan terbiasa setelah di rumah.”⁵⁸

Program kepesantrenan atau disebut program mukim ini dimulai setelah anak selesai pembelajaran biasanya dimulai setelah sholat Dhuhur. Setelah sholat Dhuhur selesai anak-anak diarahakan untuk mengganti pakaian dengan yang lebih santai. Karena program kepesantrenan ini didesain agar serupa dengan anak yang sedang mondok di pesantren, makanya ketika sudah mulai waktu kepesantrenan, anak diharuskan untuk

⁵⁸Lihat transkrip wawancara 02/W/S/17-II/2020

mengganti pakaian dengan yang lebih santai namun tetap sopan. Setelah mengganti pakaian, anak-anak menuju ke dapur untuk mengantri mengambil makan siang. Seperti di pesantren pula, anak-anak harus sabar mengantri di dapur untuk mengambil jatah makan tidak boleh berebut dan tidak boleh saling mendesak. Kemudian sebelum makan anak-anak diharuskan untuk berdo'a sebelum makan. Kemudian setelah makan selesai anak-anak bermain sebentar hingga pukul 13.00 WIB. Lalu setelah pukul satu siang ada bel berbunyi yang menandakan waktu mulai tidur siang, maka anak-anak harus segera menuju ke asrama.⁵⁹

⁵⁹Lihat transkrip wawancara 02/W/S/17-II/2020

Satu jam kemudian yakni jam 2, sesuai dengan waktu yang dijadwalkan ada bel sebagai tanda bahwa sudah waktunya bangun siang. setelah itu anak-anak digiring menuju kamar mandi untuk mandi. Tempat untuk mandi antara putra dengan putri jelas dibedakan. Guru putra mendampingi siswa putra dan guru putri mendampingi siswa putri. Ketika mandi anak laki-laki diwajibkan untuk memakai celana pendek untuk mandi yang diarea MI-Alkausar biasa disebut dengan celana telesan.⁶⁰ Kemudian setelah selesai mandi anak-anak masuk ke kelas masing-masing untuk madin (madrasah diniyah) sore. Hal tersebut juga sesuai dengan yang

⁶⁰Lihat transkrip observasi 02/O/17-II/2020

disampaikan oleh pak Subhan selaku koordinator program mukim

“Satu jam kemudian yakni jam 2, di bel lagi tanda bahwa harus sudah bangun tidur. Lalu anak-anak digiring ke kamar mandi untuk mandi. Setelah mandi waktunya mandin (madrasah diniyah) sore, sedangkan sholat asharnya disela-sela madin sore.”⁶¹

Kegiatan madin sore diawali dengan muroja'ah bersama dibimbing dengan guru tahfidz kelas masing-masing. Surah yang dibaca ketika muroja'ah itu berbeda-beda setiap tingkat kelas karena sesuai dengan hafalan masing-masing. Kemudian dilanjutkan dengan hafalan menambah ayat. Untuk anak kelas satu tambahan hafalan dibantu sepenuhnya oleh guru tahfidz, namun untuk kelas lanjut mereka menghafal sendiri

⁶¹Lihat transkrip wawancara 02/W/S/17-II/2020

kemudian disetorkan ke guru tahfidz. Untuk sholat Ashar dilaksanakn di sela-sela madin sore disesuaikan dengan waktu masuk sholat Ashar.⁶²

Tujuan lain dari program kepesantrenan atau lebih populer di area MI Al-Kautsar disebut mukim adalah melatih anak untuk lebih mandiri. Seperti yang disampaikan oleh pak Subhan

“Tujuan lain dari adanya program mukim ini adalah juga untuk melatih kemandirian anak. Anak-anak dilatih mandiri untuk merawat barang-barang pribadinya seperti alat tidur, baju gantinya, dan lain lain. Dan anak dilatih untuk bertanggung jawab terhadap diri mereka masing-masing. Lalu membudayakan antri dan kebersamaan, adab dalam kegiatan sehari-hari misal adab ketika makan, tidur dan mandi. Dari sisinilah mulai

⁶²Lihat transkrip observasi 01/O/17-II/2020

ditumbuhkannya jiwa-jiwa kepesantrenan.”⁶³

Ketika peneliti wawancara dengan bu Umi selaku kepala sekolah beliau mengatakan bahwa semua siswa dan guru bertanggung jawab untuk mensukseskan program mukim ini, tetapi ada satu guru yang ditunjuk untuk menjadi koordinator program ini yaitu bapak Subhan.⁶⁴ Program mukim sendiri sendiri maksudnya adalah siswa tinggal di pesantren. Hal tersebut sebagaimana yang disampaikan oleh bu Umi

“Program mukim sendiri maksudnya adalah anak tinggal di pondok. Dan di pondok pastinya ada kegiatan-kegiatan alasantri, seperti makan bersama, mengantri, tidur bersama, dan lain-lain. Salah satu kegiatan di program mukim adalah tidur siang. Jadi kegiatan tidur siang

⁶³Lihat transkrip wawancara 02/W/S/17-II/2020

⁶⁴Lihat transkrip wawancara 01/W/UM/17-II/2020

tersebut masuk ke program mukim.”⁶⁵

Program mukim adalah program kepesantrenan yang didesain untuk menjadikan anak yang yaumiyahnya tersusun rapi. Program ini membuat anak seperti tinggal di pesantren dan otomatis anak melakukan kegiatan ala pesantren. Kegiatan kepesantrenan dimulai setelah anak selesai pembelajaran kemudian dilanjutkan sholat Dhuhur berjamaah. Lalu setelah sholat Dhuhur berjamaah anak mengganti pakain dengan baju yang lebih santai. Kemudian dilanjutkan anak menuju dapur untuk mengantri mengambil makan dan setelah itu anak makan bersama di ruang makan pesantren. Setelah makan anak diberi waktu sebentar untuk bermain kemudian

⁶⁵Lihat transkrip wawancara 01/W/UM/17-II/2020

setelah pukul 1 anak masuk asrama untuk tidur siang. Setelah jam 2 anak bangun kemudian dilanjutkan untuk mandi sore dan setelah itu anak mengikuti madrasah diniyah sore dan selesai pukul 4 sore. Kegiatan-kegiatan tersebut adalah rangkaian kegiatan mukim di MI Al-Kautsar Durisawo Ponorogo.

b. Kegiatan Tidur Siang di MI-Kautsar Durisawo Ponorogo

Tidur siang dijadwalkan selama satu jam, sebagaimana yang disampaikan Pak Subhan ketika wawancara.

“Tidur siang dilaksanakan mulai pukul 1 siang yang ditandai dengan bel dan anak-anak sudah dalam keadaan bersih (sudah wudhu dan sudah buang air kecil). Lalu anak-anak kembali dibangunkan pukul 2 siang. Jadi tidur siang dijadwalkan selama satu jam.”⁶⁶

⁶⁶Lihat transkrip wawancara 02/W/S/17-II/2020

Tempat untuk tidur siang berada di ruangan asrama yang nyaman untuk tidur siang. Hal ini diungkapkan oleh pak Subhan

“Tidur siang dilaksanakan di kelas yang sudah setting menjadi asrama. Karena tidur siang sendiri adalah bagian dari program mukim maka pelaksanaannya di asrama/pondok. Dan tidur siang pun dilaksanakan di asrama, yang mana asrama tersebut berasal dari kelas yang sudah di setting sedemikian rupa sehingga nyaman untuk tidur. Untuk tidur putra dan putri dipisah. Pendampingnya pun putra sendiri putri sendiri. Tempat untuk tidur itu dijadwal dan dibagi sesuai jumlah anak dan jumlah pendamping.”⁶⁷

Setiap ruangan asrama didampingi oleh seorang guru pendamping. Guna untuk mendampingi anak dan membantu anak-anak menata ruangan yang akan digunakan untuk tidur. Setiap guru biasanya mendapatkan

⁶⁷Lihat transkrip wawancara 02/W/S/17-II/2020

jatah mendampingi anak-anak seminggu dua kali. Waktu penataan ruangan harus sudah beres sebelum kam satu dengan kata lain penataan ruangan dilaksanakan sebelum jam 1 siang.⁶⁸

Peran guru pendamping disini selain untuk mendampingi anak-anak ketika tidur juga membantu anak dalam menata tempat untuk tidur. Untuk siswa kelas bawah yakni kelas 1 sampai kelas 3 penataan tempat tidur dibantu secara penuh oleh guru pendamping karena dirasa mereka masih kecil. Namun untuk kelas atas yakni kelas 4 dan 5 mereka membuat jadwal untuk penataan tempat tidur, jadi peran guru pendamping disini adalah untuk mendampingi mereka ketika tidur siang

⁶⁸Lihat transkrip wawancara 02/W/S/17-II/2020

saja. Setelah tempat untuk tidur tertata rapi guru pendamping mengarahkan anak untuk masuk ruangan, kemudian guru mengabsen agar mengetahui anak sudah benar masuk ruangan tidur dan antisipasi supaya tidak tertukar dengan ruangan lain. kemudian mengarahkan anak-anak untuk berdo'a bersama yang terdiri dari do'a sebelum tidur dan ruqyah binnafsi. Lalu setelah itu guru pendamping mengarahkan anak untuk tidur menghadap ke kanan sesuai anjuran sunnah rosul. Setelah pukul 2 siang ada bel berbunyi sebagai tanda waktunya bangun. Guru pendamping membangunkan anak-anak kemudian mengarahkan mereka untuk duduk dan berdo'a bangun tidur bersama. Seperti

yang telah disampaikan oleh pak Subhan ketika wawancara dengan peneliti

“Untuk anak-anak kelas 1 sampai 3 karena mereka dirasa masih kecil jadi yang menyiapkan tempat tidur adalah guru pendamping. Sedangkan kelas 4 dan 5 yang menata tempat tidur adalah para anak-anak sendiri karena dirasa mereka sudah besar dan mampu, biasanya mereka membagi jadwal untuk penataan tempat tidur. Setelah tempat untuk tidur sudah ditata anak-anak disiapkan untuk masuk, lalu diabsen dan kemudian berdo’a bersama yang terdiri dari do’a ruqyah binafsi dan do’a sebelum tidur. Kemudian setelah itu anak-anak diarahakan untuk tidur menghadap kesamping kanan sesuai anjuran sunah rosul. Ketika sudah waktunya bangun, semua anak bangun lalu duduk dan berdo’an setelah tidur bersama.”⁶⁹

Tidur siang dilaksanakan satu jam mulai dari pukul 1 siang sampai dengan

⁶⁹Lihat transkrip wawancara 02/W/S/17-II/2020

pukul dua siang. Tidur siang dilaksanakan di ruangan kelas yang sudah didesain menjadi asrama yang nyaman digunakan untuk tidur. Tempat tidur untuk anak laki-laki dan perempuan dipisah. Setiap anak sudah ditetapkan ruangan untuk tidur berdasarkan denah yang telah dibuatkan oleh koordinator program mukim. Setiap ruangan asrama dijaga oleh 2 orang pembimbing. Ketika hendak tidur anak sudah diarahkan untuk buang air terlebih dahulu dan berwudhu. Kemudian anak diarahkan untuk berdo'a sebelum tidur bersama dan *ruqyah binnafsi* yang terdiri dari surat Al-Ikhlas tiga kali, surat An-Nass satu kali, surat Al-Falaq satu kali dan ayat kursi satu kali. Lalu anak berbaring ditempat tidur masing-masing dan

memiringkan badannya ke kanan sesuai anjuran Rosululloh SAW. Kemudian setelah jam 2 siang anak diharuskan untuk bangun. Setiap ruangan terdapat 2 sampai 3 anak yang susah bangun maka akan dibangunkan temannya.

c. Kendala pelaksanaan tidur siang di MI Al-Kautsar Durisawo Ponorogo

Tidur siang merupakan salah satu kegiatan dan program kepesantrenan di MI Al-Kautsar Durisawo Ponorogo. Menurut ilmu kesehatan tidur siang memiliki banyak sekali manfaat khususnya untuk pelajar. Tidur siang yang diadakan MI Al-Kautsar ini sangat bermanfaat untuk meningkatkan konsentrasi anak. Walau banyak kita jumpai disekeliling kita banyak anak yang susah

untuk disuruh tidur siang. Mereka lebih suka bermain, menonton televisi atau bermain handphone, bagi mereka tidur siang adalah hukuman. Maka ketika disekolah ada kewajiban untuk tidur siang mereka belum terbiasa akan hal itu.

Kendala utama tidur siang adalah susah tidur. Hal itu biasanya terjadi ketika anak-anak setelah liburan panjang atau siswa baru kelas 1. Untuk siswa baru kelas 1 diwajibkan untuk tidur siang setelah semester 2. Karena ketika anak sudah melewati semester satu otomatis sedikit banyak anak sudah dapat beradaptasi dengan kegiatan di sekolah. Hal itu dilakukan supaya anak tidak kaget dengan kebiasaan baru dan agar lebih diarahkan untuk mengikuti

rangkaian kegiatan di sekolahan. Selain itu setelah libur panjang dan anak kembali masuk sekolah dan diharuskan mengikuti kegiatan, sebagian siswa harus beradaptasi kembali. Ada beberapa anak yang susah untuk dibiasakan kembali tidur siang. Tetapi biasanya dua sampai tiga minggu anak sudah dapat diarahkan dengan baik. Seperti yang sampaikan Pak Subhan ketika wawancara.

“Anak-anak yang susah tidur siang itu biasanya adalah santri baru atau santri ketika baru awal masuk kelas 1. Anak kelas 1 baru diterapkan wajib tidur siang itu setelah semester dua. Karena ketika anak sudah melewati semester 1 Otomatis anak sudah tau kebiasaan di madrasah dan sedikit banyak sudah beradaptasi, maka kegiatan tidur siang baru dimulai ketika semester 2 agar anak tidak kaget dan mudah untuk diarahkan. Biasanya dua sampai tiga minggu anak sudah dapat dikondisikan dengan baik. Ada juga anak yang susah tidur yakni

ketika setelah libur panjang dan anak-anak kembali sekolah. Biasanya ada beberapa anak yang susah untuk dibiasakan untuk tidur lagi. Mungkin ini disebabkan karena selama liburan anak-anak tidak membiasakan diri untuk tidur, jadi ketiga di sekolah harus dipaksa lagi untuk tidur mereka beradaptasi kembali.”⁷⁰

Kegiatan tidur siang di MI Al-Kautsar memang diwajibkan akan tetapi tidur itu bukan hal yang bisa dipaksakan. Jadi apabila ada anak yang tidak bisa tidur itu dimaklumi. Akan tetapi jika anak tidak bisa tidur yang mengganggu temannya maka akan mendapat sanksi. Hal tersebut sebagaimana yang disampaikan oleh pak Subhan

“Ketika ada anak yang bandel dan sama sekali tidak bisa tidur itu dimaklumi karena toh tidur itu tidak bisa dipaksa yang penting

⁷⁰Lihat transkrip wawancara 02/W/S/17-II/2020

anak tersebut tidak usil mengganggu temannya, dan biasanya anak yang seperti itu lama-lama tidur karena tidak ada teman untuk bermain. Sedangkan sanksi baru diberikan apabila ada yang yang tidak bisa tidur dan mengganggu temanya. Sanksinya diberikan saat itu juga berupa berdiri di luar ruangan.”⁷¹

Menurut Bu Umi kegiatan tidur siang di MI Al-Kautsar Durisawo Ponorogo memiliki banyak sekali manfaat baik dalam hal kesehatan maupun dalam hal meingkatkan religius anak. Dalam hal memingkatkan religius anak yakni membuat anak berperilaku sesuai ajaran sunnah rosul, karena kegiatan tidur siang di MI Al-Kautsar memang dibuat dan diprogram sesuai dengan ajaran islam yang baik dan benar. Dengan tidur siang juga dapat menghilangkan boring

⁷¹Lihat transkrip wawancara 02/W/S/17-II/2020

dan kebosanan pada anak karena mulai pagi anak menerima informasi terus menerus dan dituntut untuk menghafal dan *muroja'ah* Al-qur'an setiap hari. Dengan tidur siang maka semangat anak akan kembali dan mampu menerima informasi lagi dengan baik. Disisi lain kegiatan tidur siang juga memiliki tujuan dalam pembentukan karakter anak diantaranya adalah disiplin, mandiri, dan kesederhanaan.⁷²

Anak yang sebelum masuk MI Al-Kautsar Durisawo dan belum terbiasa tidur siang maka akan sulit untuk langsung mengikuti kegiatan tidur siang. maka dari itu madrasah memberi kebijakan untuk siswa baru kelas 1 baru wajib mengikuti kegiatan

⁷²Lihat transkrip wawancara 01/W/UM/17-II/2020

tidur siang setelah masuk semester 2. Apabila terdapat siswa yang tidak bisa tidur siang dan mengganggu temannya maka akan mendapat sanksi berupa berdiri di luar ruangan saat itu juga. Akan tetapi hal itu jarang terjadi karena siswa di MI Al-Kautsar sudah dibiasakan dengan tidur siang.

2. Hubungan tidur siang di MI Al-Kautsar Durisawo Ponorogo dengan peningkatan konsentrasi belajar siswa

Tidur siang merupakan salah satu kegiatan dari program kepesantrenan di MI AL-Kautsar Durisawo Ponorogo, Setelah tidur siang bersama di sekolah dilanjutkan dengan mandi yang otomatis anak juga ganti baju. Ketika anak sudah tidur siang maka tubuh kembali segar dan bugar dengan begitu

anak jadi konsentrasi kembali untuk mengikuti madin sore. Karena apabila tubuh capek maka konsentrasi akan menurun dan membuat anak sulit untuk menerima informasi kembali. Ketika konsentrasi menurun maka menghafal pun akan sulit. Seperti yang disampaikan oleh bu Umi

“Dengan adanya tidur siang tubuh lebih *fresh* dan lebih segar sehingga siap untuk menerima informasi kembali. Selain itu anak juga sudah mandi dan ganti baju, itu merupakan sepaket kegiatan yang membuat tubuh menjadi fresh dan bugar kembali. Manfaat tidur siang untuk konsentrasi belajar sangat luar biasa. Apabila ada anak yang tidak tidur karena misalnya kurang sehat, ada masalah di rumah dan karena belum terbiasa tidur maka tubuh anak akan capek. Apalagi anak terus belajar dari sore, apabila tubuh capek maka konsentrasi akan menurun. Dan apabila konsentrasi rendah maka hafalan pun akan sulit.”⁷³

⁷³Lihat transkrip wawancara 01/W/UM/17-II/2020

Ketika anak tidak tidur siang maka ia mengalami penurunan konsentrasi yang mengakibatkan kesulitan menghafal. Seperti yang terjadi pada Hasan, ia sulit menambah hafalan ayat ketika madin sore karena siangya dia tidak tidur. Selain sulit menghafal ia juga malas untuk menulis ayat yang sudah ditulis ustadz di papan tulis.⁷⁴

Jadwal tahfidz di MI Al-Kautsar Durisawo dilaksanakan dua kali yang salah satunya dilaksanakan di pagi hari supaya anak masih dapat berkonsentrasi penuh ketika menambah ayat. Sebagaimana yang disampaikan oleh pak Subhan

“Ketika pagi rata-rata anak mudah semua untuk menghafal dan belajar karena otak masih fresh. Kalau sudah agak siang itu biasanya anak sudah mulai loyo dan tidak semangat. Lalu ketika pembelajaran madin sore anak kembali semangat dan konsentrasi pulih kembali

⁷⁴Lihat transkrip observasi 01/O/17-II/2020

karena anak sudah tidur, mandi dan ganti baju. Terkadang juga terdapat dua atau tiga anak yang ketika madin sore terlihat tidak semangat dan tidak berkonsentrasi, biasanya diakibatkan mereka tidak tidur ketika siangnya dan itu mempengaruhi ketajaman hafalan dan kelancaran hafalan.⁷⁵

Konsentrasi belajar dapat dipengaruhi beberapa hal. Seperti Tiara salah satu siswi MI Al-Kautsar ia mengatakan bahwa ia dapat berkonsentrasi ketika belajar apabila ia tidak sedang capek atau sakit.⁷⁶ Begitu pula yang disampaikan Filzah bahwa ia mampu berkonsentrasi dengan baik akan tetapi juga bergantung keadaan fisik dan pikirannya.⁷⁷

Kelas 3 Maliki terdapat 25 siswa dan ditemukan 8 siswa tidak berkonsentrasi dengan

⁷⁵Lihat transkrip wawancara 02/W/S/17-II/2020

⁷⁶Lihat transkrip wawancara 03/W/TAJ/10-III/2020

⁷⁷Lihat transkrip wawancara 04/W/MAF/10-III/2020

baik dan tidak semangat ketika madin sore. Dua diantaranya karena sedang kurang sehat, dua lainnya karena memang anak tersebut tidak terlalu aktif dan pendiam, lalu yang satu karena anak tersebut merasa tidak nyaman dikarenakan dia tidak membawa baju ganti. Sedangkan tiga sisanya (siswa A, siswa B dan siswa C) tidak mengalami sakit dan ganti baju, akan tetapi mereka tidak tidur ketika siang.⁷⁸ Kemudian ditemukan kembali di kelas yang sama namun pada tanggal yang berbeda yakni pada tanggal 19-02-2020. Ditemukan 9 siswa yang kurang bersemangat dan nampak tidak dapat berkonsentrasi dengan baik. Tiga siswa didapati karena bermain dibelakang kelas, dua siswa karena memang pendiam dan tidak terlalu aktif, dua siswa lainnya didapati memang tidak mampu menghafal

⁷⁸Lihat transkrip observasi 03/O/18-II/2020

cepat. Sedangkan dua siswa sisanya (Siswa C dan siswa D) terlihat mengantuk akibat tidak tidur siang. Siswa C juga tidak tidur siang di hari sebelumnya, sedangkan siswa A dan siswa B nampak semangat karena didapati mereka tidur siang pada hari Rabu.⁷⁹

Pengamatan pada hari Kamis 20-02-2020 berfokus pada anak yang tidak dapat berkonsentrasi dengan baik ketika madin sore pada tanggal 17, 18, dan 19 Februari 2020. Didapati dari anak-anak yang tidak mampu berkonsentrasi dengan pada ketiga hari tersebut di hari ini mereka sudah dapat berkonsentrasi dengan baik. Ketika peneliti mencari perbedaan hari ini dengan hari sebelumnya anak-anak tersebut ternyata siangnya sudah tidur siang dari pada hari sebelumnya mereka tidak tidur

⁷⁹Lihat transkrip observasi 04/O/19-II/2020

siang. Namun ada satu anak yang pada hari tersebut belum berkonsentrasi dengan baik karena memang anak tersebut termasuk anak yang aktif.⁸⁰

Pengamatan yang sama dilakukan di kelas 3 Hanafi pada tanggal 24-02-2020. Didapati satu siswa karena kurang sehat, dua lainnya karena ramai di kelas, dan dua sisanya (siswa x dan siswa y) nampak mengantuk jadi tidak dapat berkonsentrasi dengan baik. Dilanjutkan pada tanggal 25-02-2020 dari 23 siswa terdapat tiga siswa yang nampak tidak dapat berkonsentrasi dengan baik. 1 siswa nampak tidak nyaman karena tidak mandi sedangkan 2 siswa lainnya (siswa M dan siswa N) tampak loyo karena didapati tidak tidur ketika siang. pada hari ini didapati siswa X dan siswa Y tampak mampu berkonsentrasi dengan

⁸⁰Lihat transkrip observasi 05/O/20-II/2020

baik dan tidak mengantuk. Perbedaannya adalah di hari sebelumnya siswa X dan siswa Y tidak tidur siang dan di hari ini mereka tidur siang. Pada tanggal 26-02-2020 pengamatan difokuskan pada siswa M, siswa N, siswa X dan siswa Y. Pada hari ini mereka tampak mampu berkonsentrasi bahkan dapat menambah hafalan dengan baik. perbedaan yang ditemukan peneliti pada keempat anak tersebut dihari ini dan hari sebelumnya bahwa mereka tidak tidur siang di hari sebelumnya sedangkan dihari ini mereka tidur siang.⁸¹

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pembiasaan tidur siang yang dilakukan siswa dapat mempengaruhi tingkat konsentrasi belajar. Terbukti beberapa anak yang didapati tidak mampu berkonsentrasi dengan baik

⁸¹Lihat transkrip observasi 06/O/24-26-II/2020

ketika madin sore dengan alasan loyo dan mengantuk diakibatkan tidak tidur siang, namun dilain hari mereka mampu berkonsentrasi dengan baik bahkan mampu menambah hafalan dengan mudah karena mereka dalam keadaan bugas dan fresh. Setelah ditemukan perbedaan pada hari tersebut dengan hari sebelumnya adalah karena mereka tidur siang pada hari tersebut. Hal ini membuktikan bahwa dengan tidur siang badan anak akan kembali bugar dan siap untuk menerima informasi sehingga dapat berkonsentrasi kembali ketika belajar.

3. Faktor pendukung dan penghambat dari tidur siang di MI Al-kautsar Durisawo Ponorogo sebagai peningkatan konsentrasi belajar siswa

Dalam suatu hal apapun pasti ada pendukung dan penghambatnya. Seperti halnya kegiatan tidur siang di MI Al-Kautsar Durisawo. Banyak dari wali santri yang setuju dengan diadakannya kegiatan tidur siang ini. Kalau di rumah anak-anak susah sekali untuk disuruh tidur siang, biasanya mereka lebih memilih bermain *handphone* atau menonton televisi atau malah bermain daripada tidur. Kalau di madrasah karena diarahkan oleh guru dan banyak temannya maka akan membuat anak lebih mudah untuk tidur siang, karena disisi lain tidur siang memiliki banyak manfaat maka tidur siang sangat penting untuk anak. Selain itu wali murid juga merasa

dimudahkan dalam menjaga dan mengurus putra-putrinya, karena waktu pulang dari sekolah itu jam 4 sore sesuai dengan waktu pulang jam kerja. Jadi orang tua setelah pulang dari kerja bisa langsung menjemput anaknya di sekolah tanpa harus menunggu lama-lama. Dan ketika anak di jemput sudah dalam keadaan bersih dan fresh karena anak sudah tidur siang dan sudah mandi. Ditambah lagi MI Al-Kautsar menyediakan sarana dan prasarana yang memadai untuk tidur siang, sehingga anak dapat tidur dengan nyenyak dan nyaman. Seperti yang dikatakan bu Umi ketika diwawancarai oleh peneliti

“Faktor pendukung : banyak wali murid yang diuntungkan karena kalau tidur disekolahan lebih terarah karena langsung diarahkan oleh guru, karena kalau di rumah anak-anak susah untuk disuruh tidur lebih memilih bermain atau menonton televisi atau malah bermain

handphone. Selain itu waktu pulang dari sekolah juga pas dengan waktu pulang jam kerja. Jadi orang tua pulang kerja bisa langsung jemput anaknya di sekolah. Ditambah lagi ketika pulang dari sekolah anak sudah bersih, sudah mandi dan dalam keadaan fresh. Selain itu saya rasa juga karena sarana dan prasarana yang memadai.”⁸²

Dengan adanya ketentuan wajib tidur siang disekolah untuk setiap individu anak jadi lebih mudah untuk tidur. Karena di sekolah anak jadi lebih kondusif karena di pantau langsung oleh guru pendamping kegiatan mukim yang salah satu kegiatan di dalamnya ada tidur siang. Selain itu kalau di sekolah anak jadi lebih mudah untuk tidur karena temannya banyak. Karena kalau disekelilingnya sudah pada tidur maka anakpun juga lama-kelamaan akan tidur juga. Hal tersebut

⁸²Lihat transkrip wawancara 01/W/UM/17-II/2020

sesuai dengan yang disampaikan oleh pak Subhan.⁸³

Sedangkan untuk faktor penghambat yang pertama adalah dari wali murid itu sendiri. Ketika ada wali murid yang mendukung kegiatan-kegiatan yang diadakan di sekolah, ada juga wali murid yang terkadang masih memanjakan anaknya ketika jam pelajaran selesai.. Jadi setelah jam pelajaran siang wali murid menjemput anaknya dan diantar lagi ketika madin sore. Dengan begitu otomatis anak tidak mengikuti tidur siang disekolahan bersama Lalu terkadang karena cuaca sedang tidak baik, sedang panas misalnya dan membuat suasana menjadi tidak sejuk yang mengakibatkan anak susah tidur. Akan tetapi hal ini tidak menjadi kendala yang sangat untuk kegiatan tidur siang ini.

⁸³Lihat transkrip wawancara 02/W/S/17-II/2020

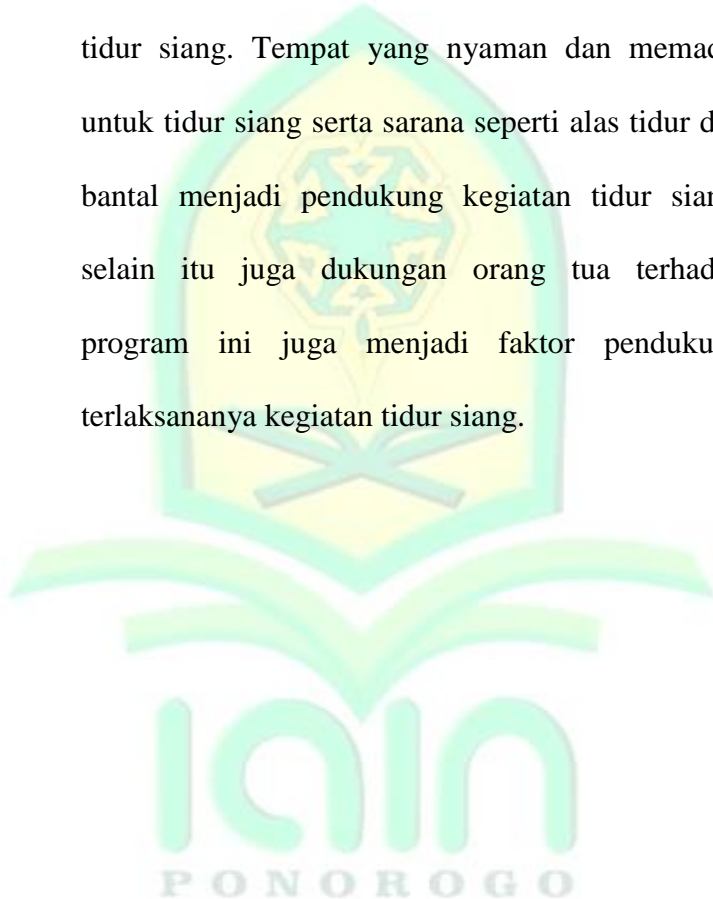
Selain itu ada beberapa anak yang terkadang masih bandel untuk tidur siang. Biasanya siswa kelas rendah yakni kelas 1 sampai 3 mereka suka ramai, sedangkan siswa kelas atas yakni kelas 4 dan 5 mereka lebih suka nimbrung atau ngobrol. Seperti yang disampaikan bu Umi

“Faktor penghambat : kesadaran orang tua yang memanjakan anaknya, seperti dipamitkan dan dijemput untuk dibawa pulang, selain itu ketika cuaca panas udara terasa panas jadi sedikit *sumuk*. Selain itu permasalahan anak biasanya ketika anak masih kelas bawah (1,2 dan 3) mereka suka ramai. Sedangkan anak yang sudah kelas atas (4 dan 5) itu suka ngobrol/nimbrung, sehingga terkadang mereka malah tidak tidur siang.”⁸⁴

Suasana yang tidak nyaman juga mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Siswa

⁸⁴Lihat transkrip wawancara 01/W/UM/17-II/2020

kelas bawah yaitu kelas 1 sampai kelas 3 mereka suka ramai, sedangkan siswa kelas 4 dan 6 mereka suka ngorol. Hal tersebut yang menjadi kendala tidur siang. Tempat yang nyaman dan memadai untuk tidur siang serta sarana seperti alas tidur dan bantal menjadi pendukung kegiatan tidur siang. selain itu juga dukungan orang tua terhadap program ini juga menjadi faktor pendukung terlaksananya kegiatan tidur siang.



BAB V

ANALISIS DATA

A. Analisis Kegiatan Tidur Siang di MI Al-Kautsar Durisawo Ponorogo

Manusia adalah makhluk tuhan yang sempurna namun apabila terus menerus melakukan aktivitas maka akan mengalami kelelahan. Kelelahan ada dua macam, yaitu yaitu kelelahan jasmani (fisik) dan kelelahan rohani (bersifat psikis). Kelelahan jasmani terlihat dengan lemah lunglainya tubuh dan muncul kecenderungan untuk membaringkan tubuh (beristirahat).. Sedangkan kelelahan rohani dapat dilihat dengan adanya kelesuan dan kebosanan, sehingga minat dan dorongan untuk berbuat sesuatu termasuk belajar menjadi hilang. Kelelahan jenis ini biasanya ditandai dengan kepala pusing, sehingga sulit untuk

berkonsentrasi, seolah-olah otak kehilangan daya untuk bekerja. Keluhan yang telah disebutkan diatas maka dapat mempengaruhi belajar, maka perlu diupayakan untuk mengatasinya. Upaya mengatasi kelelahan : (1) tidur yang cukup, (2) istirahat yang cukup, (3) mengusahakan variasi belajar, (4) mengonsumsi obat yang tidak membahayakan bagi kesehatan tubuh, (5) rekreasi yang teratur, (6) olahraga secara teratur, (7) mengimbangi makan dengan makanan yang memenuhi syarat-syarat kesehatan, dan (8) konsultasi dengan dokter, psikiater, konselor, dan lain-lain apabila kelelahanya serius.⁸⁵

MI Al-Kautsar menerapkan 3 program yaitu kurikulum kemenag, tahfidz, dan kepesantrenan. Dengan adanya 3 kurikulum tersebut tuntutan informasi yang harus diperoleh siswa lebih banyak.

⁸⁵Tohirin, Psikologi Pembelajaran Pendidikan Agama Islam (Jakarta : Rajagrafindo persada, 2005), 136-137.

1. Program Kemenag

Program yang mengikuti kementerian agama dengan jam yang harus ditempuh dalam seminggu yaitu 100 jam pelajaran. Dengan ketentuan seperti ini maka madrasah yang mengikuti kurikulum kemenag rata-rata memulangkan siswa nya setelah jam sholat Dhuhur.

2. Program Tahfidz

Penambahan ayat hafalan bisa dengan setoran atau dipandu langsung oleh guru pembimbing. Dilaksanakan dua kali yaitu pagi dan sore hari.

3. Program Kepesantrenan

Program ini dimulai setelah jam sholat Dhuhur sampai sore. Dengan adanya program tersebut MI Al-Kautsar memberikan waktu istirahat

berupa tidur siang selama 1 jam yaitu mulai dari jam 1 siang sampai jam 2 siang.

Setelah melihat paparan diatas penulis mampu menjelaskan bahwa kelelahan akan mempengaruhi belajar dan pada akhirnya berakibat pada hasil belajar. Faktor yang menyebabkan kelelahan karena melakukan aktivitas secara berkelanjutan. Dengan adanya program yang ada di MI Al-Kautsar maka madrasah memberikan waktu istirahat berupa tidur siang untuk mengatasi kelelahan pada anak supaya anak dapat fokus kembali ketika madin sore.

Tidur memiliki banyak manfaat, terlebih lagi tidur siang. Tidur siang memiliki manfaat yang cukup besar bagi anak. Tidur pagi dan siang berkaitan erat dengan lamanya atensi, *quiet*, *alert*, dan cepatnya proses pembelajaran. Tidur siang

memiliki manfaat untuk anak, dimana mereka sedang dalam fase pertumbuhan. Tidur siang bagi anak tidak hanya bermanfaat untuk mengistirahatkan tubuh dan pikiran, akan tetapi lebih dari itu. Beberapa manfaat tidur siang bagi anak diantaranya : membantu proses metabolisme, menjaga kesehatan dan daya tahan tubuhnya, mencerdaskan otak. Membantu tumbuh kembang anak menjadi lebih optimal, meningkatkan konsentrasi anak.⁸⁶

NASA dalam penelitiannya menemukan fakta bahwa tidur siang selama 26 menit mampu meningkatkan performa kerja sebanyak 34 %. Hal ini berbanding terbalik pada karyawan yang tetap bekerja pada siang hari, padahal dalam kondisi mengantuk.pada Februari 2007 silam, CNN

⁸⁶Yulia Rahmawati, *Pengaruh Tidur Siang Terhadap Tingkat Kecerdasan Logika Anak Usia 3-5 Tahun di TK Zainul Hasan Genggong Probolonggo*. Vol.12, No.1 April 2019, 29.

meluncurkan sebuah rilis pers bertajuk Tidur Siang di Kantor, Menyehatkan.⁸⁷ Kebutuhan tidur manusia harus terpenuhi dengan baik. Apabila tidur tidak terpenuhi maka akan mengakibatkan beberapa hal. Aspek utama dari dampak kurangnya tidur adalah yaitu aspek memori dan aspek konsentrasi.⁸⁸

Tidur siang di MI Al-Kautsar Durisawo dilaksanakan selama satu jam. Tempat yang digunakan untuk tidur siang berada di kelas yang sudah di setting menjaddi asrama lengkap dengan alas tidur dan bantal. Lokasi tempat tidur putra dan putri dipisah dan dipantau oleh guru pendamping. Sebelum masuk ruangan tidur anak sudah dikondisikan dalam keadaan bersih dan suci supaya waktu tidur anak tidak terpotong untuk hal lain,

⁸⁷ Abdul Syukur, *Hadist-Hadist Sains* (Yogyakarta: Laksana, 2018) 210-211.

⁸⁸ Ma'atus Sholechah, "posisi tidur dalam tinjauan hadis," 141.

misalnya buang air. Sebelum merebahkan badan anak dibiasakan untuk berdoa bersama sebelum tidur dan membaca ruqyah binnafsi yang terdiri dari surat Al-Ikhlâs 3 kali, surat Al-Falaq 1 kali, surat An-Nass 1 kali dan ayat kursi 1 kali. Setelah bangun dari tidur anak-anak menjadi lebih semangat lagi untuk beraktivitas seperti yang dirasakan oleh Tiara (kelas 3 Maliki) ia merasa lebih semangat setelah tidur siang dari pada sebelum tidur siang dan Filzah (kelas 5 syafi'i) juga merasa demikian, ia lebih mudah menghafal dalam keadaan tubuh sedang tidak lelah.

Berdasarkan paparan di atas peneliti mampu menjelaskan bahwa siswa MI Al-Kautsar dengan adanya tidur siang disekolah dapat mengembalikan semangat untuk belajar lagi setelah sehari penuh beraktivitas. Serta dengan adanya tidur siang

disekolah siswa dapat berkonsentrasi kembali ketika belajar khususnya pada sore, karena tubuh sudah dalam keadaan tidak lelah. Sehingga dengan adanya tidur siang dapat meningkatkan konsentrasi anak yang awalnya capek, loyo dan malas menjadi dapat lebih fokus ketika belajar.

B. Analisis Hubungan Tidur Siang di MI Al-Kautsar Durisawo Ponorogo Dengan Peningkatan Konsentrasi Belajar Siswa?

Untuk tetap dapat meningkatkan konsentrasi ketika belajar maka perlu dilakukan hal-hal yang dapat meningkatkan konsentrasi belajar. Yulia dalam jurnalnya yang berjudul “Pengaruh Tidur Siang Terhadap Tingkat Kecerdasan Logika Anak 3-5 Tahun di TK Zainul Hasan Probolinggo” menyatakan bahwa tidur siang memiliki manfaat untuk anak, dimana

mereka sedang dalam fase pertumbuhan. Tidur siang bagi anak tidak hanya bermanfaat untuk mengistirahatkan tubuh dan pikiran, akan tetapi lebih dari itu. Beberapa manfaat tidur siang bagi anak diantaranya : membantu proses metabolisme, menjaga kesehatan dan daya tahan tubuhnya, mencerdaskan otak. Membantu tumbuh kembang anak menjadi lebih optimal, meningkatkan konsentrasi anak.⁸⁹

Selain yang dtelah disebutkan diatas NASA juga melakukan penelitian terhadap sejumlah karyawan yang memiliki kebiasaan tidur siang terhadap tingkat kinerja karyawan tersebut. Lalu ditemukanlah fakta yang menarik bahwa tidur siang selama 26 menit mampu meningkatkan performa kerja sebanyak 34 %. Hal ini berbanding terbalik pada karyawan yang tetap bekerja pada siang hari, padahal dalam kondisi mengantuk.pada

⁸⁹Yulia Rahmawati, *Pengaruh Tidur Siang Terhadap Tingkat Kecerdasan Logika Anak Usia 3-5 Tahun di TK Zainul Hasan Genggong Probolonggo*. Vol.12, No.1April 2019, 29.

Februari 2007 silam, CNN meluncurkan sebuah rilis pers bertajuk Tidur Siang di Kantor, Menyehatkan.⁹⁰

Hal tersebut sesuai dengan observasi yang dilakukan peneliti. Pada tanggal 18 dan 19 Februari 2020 peneliti melakukan pengamatan pada siswa kelas 3 Maliki ketika madrasah diniyah sore. Pada tanggal 18 ditemukan 8 anak yang tidak dapat berkonsentrasi dengan maksimal. 3 dari 8 siswa tersebut tidak dapat berkonsentrasi karena terlihat mengantuk, sedangkan 5 lainnya karena alasan lain. Kemudian pada tanggal 19 ditemukan 9 siswa yang nampak tidak dapat berkonsentrasi dengan baik. 2 dari 9 siswa tersebut tidak dapat berkonsentrasi dengan baik karena terlihat loyo dan mengantuk, sedangkan 8 lainnya karena alasan lain. Lalu pada tanggal 20 didapati ke 4 anak tersebut semangat dan mampu berkonsentrasi dengan baik.

⁹⁰ Abdul Syukur, *Hadist-Hadist Sains* (Yogyakarta: Laksana, 2018) 210-211.

Bukti bahwa siswa tersebut dapat berkonsentrasi dengan baik adalah ia mampu menghafal ayat yang ditambahkan dengan baik. Perbedaan yang ditemukan pada hari tersebut dengan hari sebelumnya adalah mereka tidur siang pada hari tersebut sedangkan pada hari sebelumnya mereka tidak tidur. Begitu halnya yang didapati pada kelas 3 Hanafi. Terdapat beberapa siswa yang tidak dapat berkonsentrasi dengan baik di suatu hari, namun dapat berkonsentrasi di hari lain. Setelah dicari perbedaan apa yang terjadi pada anak tersebut yaitu anak tersebut tidak tidur siang dihari dimana ia tidak dapat berkonsentrasi dengan baik, dan anak tersebut tidur siang dihari dimana ia dapat berkonsentrasi dengan baik.

Berdasarkan paparan yang telah disebutkan, peneliti dapat menjelaskan bahwa tidur siang memiliki hubungan dengan peningkatan konsentrasi belajar

siswa. Dengan bukti siswa yang tidur siang akan lebih dapat berkonsentrasi ketika belajar daripada siswa yang tidak tidur siang. Beberapa anak yang tidak dapat berkonsentrasi dengan baik di hari tertentu dimana ia tidak tidur siang, dan beberapa anak tersebut dapat berkonsentrasi kembali dihari dimana ia melaksanakan tidur siang. Sedangkan sisanya misal dari 25 jumlah siswa kelas 3 Maliki terdapat 22 siswa yang tidur siang (pada tanggal 18-02-2020) dan ditemukan hanya 5 yang tidak mampu berkonsentrasi dengan baik, sisanya mampu berkonsentrasi dengan baik. Hal ini menunjukkan bahwa dengan tidur siang siswa akan dapat meningkatkan konsentrasi ketika belajar khususnya ketika madin sore. Dan ditemukan pada kelas 3 Hanafi dari 23 siswa yang tidur siang 21 siswa, dan hanya 3 dari siswa yang tidur siang namun tidak dapat berkonsentrasi dengan baik.

C. Analisis Faktor Pendukung dan Penghambat dari Tidur Siang di MI Al-kautsar Durisawo Ponorogo Sebagai Peningkatan Konsentrasi Belajar Siswa

Seperti yang sudah diutarakan sebelumnya bahwa hal terpenting dalam belajar ialah mampu berkonsentrasi dengan baik agar dapat menerima informasi dengan baik. Konsentrasi dipengaruhi oleh beberapa faktor diantara lain⁹¹ :

1. Faktor Usia

Kemampuan untuk berkonsentrasi akan tumbuh dan berkembang sesuai dengan usia individu

⁹¹Bilwalidayni Ikbal, Pengaruh Senam Otak Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Keperawatan UIN Alauddin Makassar, skripsi fakultas kedokteran dan ilmu kesehatan universitas islam negeri Alauddi Makassar, 2017, 18.

2. Faktor Fisik

Kondisi sistem syaraf akan mempengaruhi kemampuan individu dalam menyeleksi sejumlah informasi dalam kegiatan konsentrasi. Tiap individu tentu memiliki kemampuan syaraf otak yang berbeda-beda dalam menyeleksi sejumlah informasi, sehingga hal tersebut dapat mempengaruhi kemampuan individu dalam memusatkan konsentrasinya.

3. Faktor intelegensi

Apabila individu yang cerdas akan lebih memiliki kemampuan dalam hal berkonsentrasi. Hal ini berarti apabila individu memiliki tingkat intelegensi yang tinggi maka ia akan lebih mudah untuk memusatkan perhatiannya.

Adapun faktor pendukung dari kegiatan tidur siang yaitu :

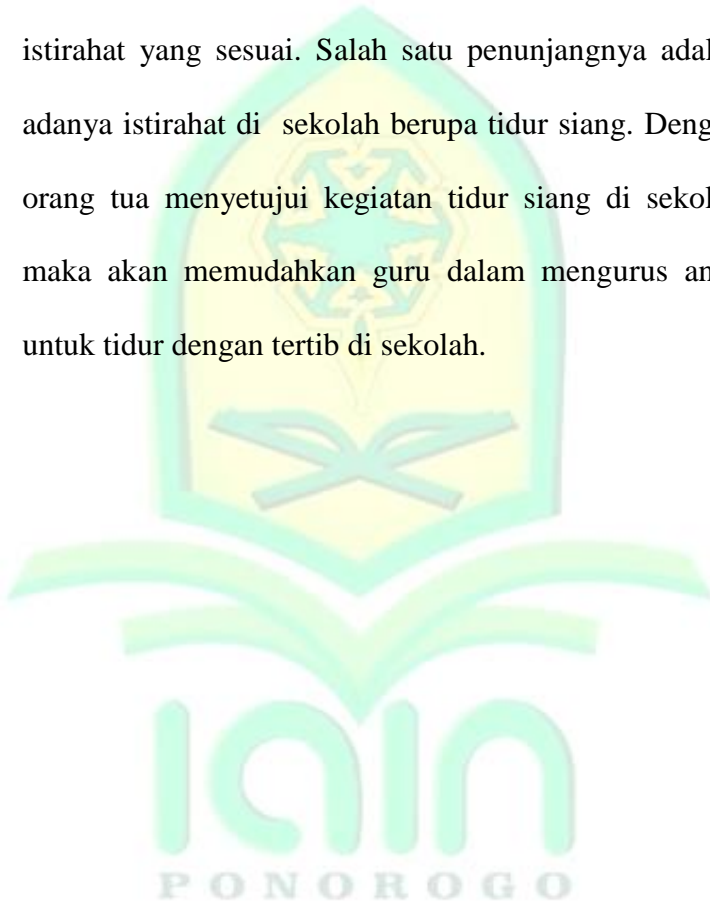
1. Dukungan dari orang tua terhadap program yang didalamnya terdapat kegiatan tidur siang.
2. Sarana yang memadai, berupa tersedianya alas dan bantal untuk tidur serta ruangan yang nyaman untuk tidur.
3. Tidur siang dapat menghilangkan kelelahan dan rasa kantuk.

Adapun faktor penghambat kegiatan tidur siang yaitu :

1. Terdapat beberapa anak yang bandel tidak mau tidur siang.
2. Cuaca juga mempengaruhi kenyamanan tidur siang
3. Orang tua yang memanjakan anaknya memilih menjemput anaknya ketika tidur siang dari pada membiarkannya di madrasah tidur bersama teman-temannya.

Berdasarkan paparan diatas bahwa salah satu faktor konsentrasi adalah fisik. Dengan keadaan fisik

yang sehat dan bugar maka seseorang akan mampu berkonsentrasi dengan baik. Salah satu penunjang agar tubuh tetap sehat dan bugar adalah dengan penjadwalan istirahat yang sesuai. Salah satu penunjangnya adalah adanya istirahat di sekolah berupa tidur siang. Dengan orang tua menyetujui kegiatan tidur siang di sekolah maka akan memudahkan guru dalam mengurus anak untuk tidur dengan tertib di sekolah.



BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan :

1. Adapaun kegiatan tidur siang di MI Al-Kautsar Durisawo Ponorogo bagian dari program kepesantrenan yang diterapkan oleh MI Al-Kautsar Durisawo Ponorogo. Kegiatan tidur siang dilaksanakan selama satu jam yaitu mulai dari jam 1 siang sampai jam 2 siang. Dilaksanakan di kelas terpisah antara putra dan putri serta didampingi oleh guru pendamping. Putri dibagi menjadi 5 ruang sedangkan putra dibagi menjadi 9 ruang. Tidur siang diprogramkan untuk menghilangkan kelelahan pada siswa setelah beraktivitas sehari penuh.

2. Kegiatan tidur siang yang dilakukan siswa di MI Al-kautsar Durisawo Ponorogo memiliki hubungan dengan peningkatan konsentrasi belajar. Ditemukan beberapa siswa di kelas 3 Maliki dan di kelas 3 Hanafi mereka tidak dapat berkonsentrasi dengan baik pada suatu hari namun dapat berkonsentrasi dengan baik dihari lainnya. Perbedaan yang di temukan pada beberapa siswa tersebut yaitu mereka tidak tidur siang dihari dimana merena tidak dapat berkonsentrasi dengan baik, sedangkan didapati mereka tidur siang dihari dimana ia dapat berkonsentrasi dengan baik ketika madin sore. Selain itu terdapat dua siswa yang mengatakan bahwa ia lebih mudah belajar dan mengafal ketika madin sore setelah tidur siang dari pada ketika siang hari sebelum tidur siang. Hal ini menunjukkan bahwa dengan tidur siang kelelahan

pada siswa dapat hilang sehingga siswa mampu berkonsentrasi kembali ketika belajar.

3. Faktor pendukung dan penghambat kegiatan tidur siang sebagai peningkatan konsentrasi belajar siswa di MI Al-kautsar Durisawo Ponorogo.

a. Faktor pendukung kegiatan tidur siang yaitu :

- 1) Sarana dan prasarana yang memadai sehingga siswa dapat tidur siang dengan nyaman.
- 2) Dukungan orang tua terhadap kegiatan tidur siang yang dilaksanakan di madrasah.

b. Faktor penghambat kegiatan tidur siang yaitu :

- 1) Beberapa siswa bandel yang tidak melaksanakan tidur siang
- 2) Cuaca, cuaca panas yang membuat udara terasa pengap dan cuaca hujan yang

membuat udara terasa dingin. Hal ini akan mengganggu kenyamanan tidur siang.

- 3) Sikap orang tua yang memanjakan anaknya.

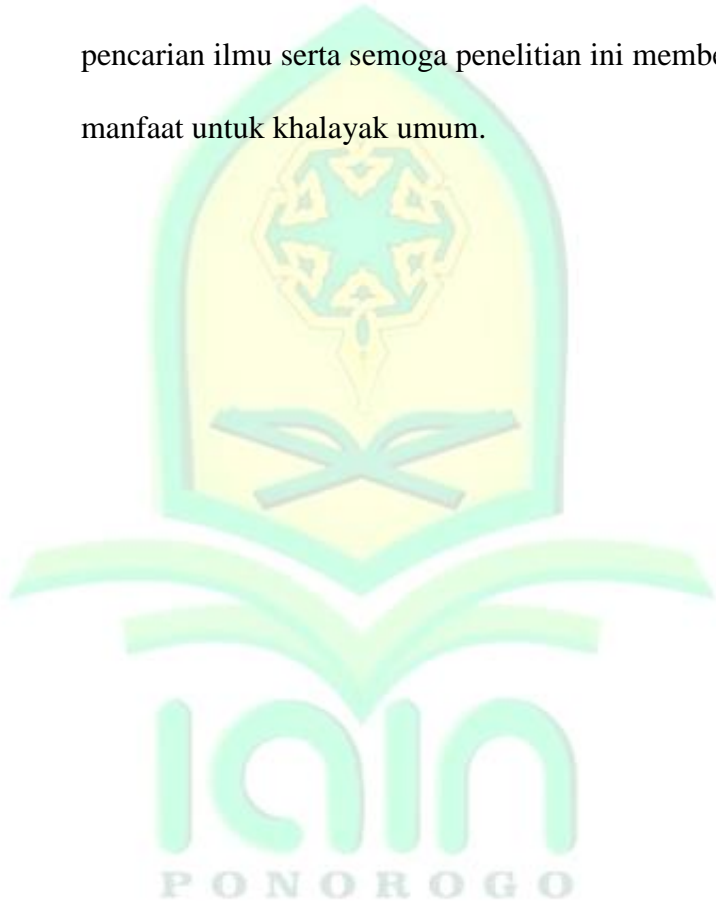
B. Saran

Berdasarkan hasil temuan penelitian, sebagai bahan pertimbangan bagi pihak-pihak terkait. Peneliti memberikan saran sebagai berikut :

1. Bagi guru dan pihak terkait diharapkan untuk tetap mensukseskan kegiatan tidur siang di MI Al-Kautsar serta meningkatkan kualitas sarana dan prasarana agar siswa dapat tidur dengan nyaman.
2. Bagi siswa untuk terus meningkatkan kualitas konsentrasi belajar agar ilmu yang didapat dapat

difahami dengan baik serta mengamalkannya dikemudian hari.

3. Bagi peneliti perlu sekali peningkatan belajar dan pencarian ilmu serta semoga penelitian ini memberi manfaat untuk khalayak umum.



DAFTAR PUSTAKA

Arifin, Zainal. *Penelitian Pendidikan*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya. 2014.

Departemen Agama RI. *Mushaf Al-Qur'an dan terjemah*.

Depok: Al-Huda. 2002 Mudyaharjo. *Pengantar Pendidikan*.

Jakarta: Raja Grafindo Persada. 2001.

Diyah, Mei Prihantini. “Upaya Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa KMS (Kartu Menuju Sejahtera) Menggunakan Konseling Kelompok Bagi Siswa,” Vol.5, No.1, 2016.

Fenny dan Supriatmo, “Hubungan Kualitas dan Kuantitas Tidur dengan Prestasi Belajar pada Mahasiswa Fakultas kedokteran,” jurnal pendidikan Kedokteran Indonesia, vol.05, no.3. November 2016.

Hemdi, Yoli. *Rahasia Menjadi Anak Sholeh 2*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2019.

Ikbal, Bilwalidayni. Pengaruh Senam Otak Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Keperawatan UIN Alauddin Makassar, skripsi fakultas kedokteran dan ilmu kesehatan universitas islam negeri Alauddi Makassar, 2017.

Indriyani, Riris Novalisa. *Strategi Jitu Mencapai Kesuksesan Belajar*. Jakarta: Gramedia, 2011.

Komsiyah, Indah. Belajar dan Pembelajaran. Yogyakarta: Teras. 2012.

Linajari, Rifnida Nur. *Upaya Peningkatan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas IV Melalui Penerapan Teknik Kuis Tim di SD Negeri Sidomulyo Sleman Tahun*

Ajaran 2014/2015, skripsi Fakultas Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta, 2015.

Mahmud, *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Pustaka Setia. 2011.

Muhammad Fathurrohman. *Belajar dan Pembelajaran Modern* . Yogyakarta: Garudhawaca.2017.

Muiza, Kikim. *Upaya Meningkatkan Konsentrasi Anak Dalam Pembelajaran Membilang Melalui Strategi Pembelajaran Aktif Tipe Pemilihan Kartu Kelompok B RA An-nisa Bumen Wetan, Baturetno, Banguntapan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta tahun pelajaran 2013/2014*, skripsi fakultas Tarbiyah UIN Sunan Kalijaga, 2014.

Munawir, Ahmad Warson. *Al-Munawwir Kamur Arab-Indonesia*. Surabaya: Pustaka Progresif.1997.

Nuryana, Aryati dan Setiyo Purwanto. “*Efektivitas Brain Gym Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Pada Anak,*” Vol.12, No.1, Mei 2010. 89

Rahmawati, Yulia. *Pengaruh Tidur Siang Terhadap Tingkat Kecerdasan Logika Anak Usia 3-5 Tahun di TK Zainul Hasan Genggong Probolonggo.* Vol.12, No.1 April 2019.

Sholechah, Ma’atus. “posisi tidur dalam tinjauan hadis,” vol , n0 2. Desember 2016.

Sidiq, Umar dan Moh. Miftachul Choiri. *Metode Penelitian Kualitatif di Bidang Pendidikan.* Ponorogo: CV. Nata Karya, 2019.

Slameto. *Belajar dan Faktor-faktor yang mempengaruhinya.* Jakarta: Rineka Cipta. 2010.

Soesilo, Tritjahjo Danny. *Teori dan Pendekatan Belajar Implikasinya Dalam Pembelajaran*. Yogyakarta: Penerbit Ombak. 2015.

Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta. 2015.

Sunawan. *Diagnosa Kesulitan Belajar*. Semarang: UNNES, 2009.

Surya, Hendra. *Menjadi Manusia Pembelajar*. Jakarta: Gramedia, 2009.

Syukur, Abdul. *Hadist-Hadist Sains*. Yogyakarta: Laksana. 2018.

Tohirin. *Psikologi Pembelajaran Pendidikan Agama Islam*. Jakarta : Rajagrafindo persada. 2005.

Widiasmoro, Erwin. *Mahir Penelitian Pendidikan Modern*. yogyakarta : Araska. 2018.

Wiyani, Novan Ardy. *Manajemen Kelas*. Yogyakarta : Ar-Ruzz Media, 2013.

Yogisusanti, Gurdani.dkk, *Jurnal Kesehatan Masyarakat Kebiasaan Makan Pagi,*

Lama Tidur, dan Kelelahan Kerja pada Dosen, Kemas
9 (1), 20

