

**PENGARUH *STRETCHING EXERCISE* TERHADAP
KEBOSANAN DAN KELELAHAN BELAJAR PADA SISWA DI
SMP MUHAMMADIYAH KEDUNGBANTENG**



SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Keperawatan

JORINDA SALSABILA

1611020195

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO
2020**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi yang diajukan oleh :

Nama : Jorinda Salsabila
Nim : 1611020195
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Judul : Pengaruh *Stretching Exercise* Terhadap Kebesanan dan Kelelahan Belajar pada Siswa di SMP Muhammadiyah Kedungbanteng

Telah diterima dan disetujui

Purwokerto, 3 Juli 2020

PEMBIMBING



Ns. Vivi Leona Amelia, S.Kep., M.Kep

NIP/NIK. 2160753

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang diajukan oleh :

Nama : Jorinda Salsabila
NIM : 1611020195
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Judul : Pengaruh *Stretching Exercise* Terhadap Kebosanan dan Kelelahan Belajar pada Siswa di SMP Muhammadiyah Kedungbanteng

telah berhasil dipertahankan di hadapan dewan penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) pada Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

DEWAN PENGUJI

Penguji 1 Ns. Diyah Yulistika, S.Kep., M.Kep

Penguji 2 Ragil Setiyabudi, S.KM., M.Kes (Epid)

Penguji 3 Ns. Vivi Leona Amelia, S.Kep., M.Kep

Ditetapkan di : Purwokerto

Tanggal : 3 Juli 2020

Mengetahui,
Dekan FIKES



Dr. Ns/Hj. Umi Solikhah, S.Pd., M.Kep
NIK. 2160188

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Jorinda Salsabila
Nim : 1611020195
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto

menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar serta bukan hasil penjiplakan dari karya orang lain.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila dikemudian hari terbukti ada unsur penjiplakan dari penelitian orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sesuai ketentuan yang berlaku.

Purwokerto, 3 Juli 2020

METERAI
TEMPEL

7669FAEF260402399

6000
ENAM RIBURUPIAH

Jorinda Salsabila

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademika Universitas Muhammadiyah Purwokerto dan demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Jorinda Salsabila
Nim : 1611020195
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Jenis karya : Skripsi

menyetujui untuk memberikan Hak Bebas Royalti Noneksekutif (*Non-Exclusive Royalty-Free Right*) kepada Universitas Muhammadiyah Purwokerto atas karya ilmiah saya yang berjudul :

Pengaruh *Stretching Exercise* Terhadap Kebosanan dan Kelelahan Belajar pada Siswa di SMP Muhammadiyah Kedungbanteng.

berserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksekutif ini Universitas Muhammadiyah Purwokerto berhak menyimpan, mengalih media/mengalih formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya dengan tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Purwokerto

Pada tanggal : 3 Juli 2020

METERAI
TEMPEL
15BF1AEF260402393
6000
ENAM RIBU RUPIAH
yatakan
Jorinda Salsabila

v

Pengaruh *Stretching Exercise* ..., Jorinda Salsabila., Fakultas Ilmu Kesehatan UMP, 2020

v

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, berkat rahmat dan karunianya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh *Stretching Exercise* Terhadap Kebosanan Dan Kelelahan Belajar Pada Siswa Di SMP Muhammadiyah Kedungbanteng”.

Penulisan skripsi ini tidak lepas dari peran dan bantuan dari banyak pihak. Oleh karena itu, penulis berkenan untuk menyampaikan terima kasih kepada:

1. Dr. Anjar Nugroho, M.S.I., M.H.I. selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Purwokerto yang telah membuat keputusan dalam penulisan skripsi ini.
2. Dr. Ns. Umi Solikhah, S.Pd, S.Kep,M.Kep selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto yang telah menyetujui penulisan skripsi ini.
3. Nurlela Rahmawati, S.Si. selaku Kepala Sekolah SMP Muhammadiyah Kedungbanteng yang telah memberi izin melakukan penelitian pada siswa di SMP Muhammadiyah Kedungbanteng.
4. Ns. Happy Dwi Aprilina, S.Kep., M.Kep. selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan S1 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
5. Ns. Vivi Leona Amelia, S.Kep, M.Kep. yang telah membimbing dan mengarahkan penulis dalam menulis skripsi ini.
6. Ns. Diyah Yulistika, S.Kep., M.Kep. selaku dosen penguji 1 dalam sidang skripsi saya.
7. Ragil Setiyabudi, S.KM., M.Kes (Epid). selaku dosen penguji 2 dalam sidang

skripsi saya.

8. Seluruh dosen dan staf akademik Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto atas ilmu dan bantuan yang diberikan.
9. Bapak dan ibu serta adik tercinta yang telah memberikan bantuan dan dukungan baik secara material dan moral.
10. Semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu yang telah memberikan bantuan dan dukungannya, semoga Allah SWT membalas kebaikan kalian.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, karena faktor keterbatasan yang ada dalam diri penulis. Oleh karena itu penulis mohon saran dan kritik yang membangun.

Purwokerto, 3 Juli 2020

Jorinda Salsabila

PENGARUH *STRETCHING EXERCISE* TERHADAP KEBOSANAN DAN KELELAHAN BELAJAR PADA SISWA DI SMP MUHAMMADIYAH KEDUNGBANTENG

Jorinda Salsabila¹ Vivi Leona Amelia²

ABSTRAK

Latar Belakang: Proses Pembelajaran adalah kegiatan berlangsungnya belajar mengajar di kelas yang merupakan inti dari kegiatan pendidikan di sekolah. Pada aktivitas fisik dan mental yang dilibatkan proses pembelajaran dapat menimbulkan kebosanan dan kelelahan belajar. Salah satu upaya untuk menghilangkan rasa bosan dan lelah tersebut adalah dengan pemberian *stretching exercise* (latihan peregangan) agar proses pembelajaran menjadi efektif dan kondusif.

Tujuan: Mengidentifikasi pengaruh *stretching exercise* terhadap kebosanan dan kelelahan belajar pada siswa di SMP Muhammadiyah Kedungbanteng.

Metode: Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan metode *quasi eksperimen*. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *Total Sampling*, yaitu sebanyak 47 orang responden sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang diterapkan. Instrumen penelitian ini menggunakan lembar kuesioner dan dianalisis menggunakan uji *Independent Sample t test*.

Hasil: Pada kelompok intervensi sebagian besar siswa berusia 14 tahun (36,2%), sebagian besar kelas 9 (55,3%) dan sebagian besar berjenis kelamin perempuan (80,9%). Pada kelompok kontrol sebagian besar siswa berusia 13 tahun (42,6%), sebagian besar kelas 7 (51,1%), dan sebagian besar berjenis kelamin perempuan (66,0%). Siswa memiliki rata-rata kebosanan sebesar $53,17 \pm 8,310$ sd dan rata-rata kelelahan sebesar $30,57 \pm 5,428$ sd. Hasil uji *Independent Sample t test* untuk kebosanan diperoleh *p value* sebesar 0,0001 dan hasil uji *Independent Sample t test* untuk kelelahan diperoleh *p value* sebesar 0,0001.

Kesimpulan: Ada pengaruh *stretching exercise* terhadap kebosanan dan kelelahan belajar pada siswa di SMP Muhammadiyah Kedungbanteng.

Kata Kunci: *Stretching Exercise*, Kebosanan Belajar, Kelelahan Belajar.

¹Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto

²Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto

THE EFFECTS OF STRETCHING EXERCISE ON LEARNING BOREDOM AND EXHAUSTION OF STUDENTS IN SMP MUHAMMADIYAH KEDUNGBANTENG

Jorinda Salsabila¹ Vivi Leona Amelia²

ABSTRACT

Background: Learning process is activities of learning and teaching in a classroom, which becomes the core of educational activities at a school. Both physical and mental activities involved in the learning process can cause learning boredom and exhaustion. One of the efforts to reduce those feelings is by doing stretching exercises so that the learning process will be effective and conducive.

Objective: Identifying the effect of stretching exercise on learning boredom and exhaustion of students in SMP Muhammadiyah Kedungbanteng.

Method: This was a quantitative research used a quasi-experimental design. The research sample was taken through total sampling, in which there were 47 respondents who were in accordance with the implemented inclusion and exclusion criteria. The research instruments used a questionnaire sheet and analyzed with the t-test sample independent test.

Result: In the intervention group most of the students aged 14 years old (36.2%), the total of grade 9 was mostly (55.3%), and most of them were female (80.9%). In the control group most of the students were 13 years old (42.6%), the total of grade 7 were mostly (51.1%), and most of them were female (66.0%). The students have average boredom of $53.17 \pm 8,310$ sd and the average exhaustion of $30.57 \pm 5,428$ sd. The result of the t-test sample independent test for boredom obtains a p-value of 0,0001 and the result of the t-test sample independent test for exhaustion obtains a p-value of 0,0001.

Conclusion: There was an effect of stretching exercise on the learning boredom and exhaustion of students in SMP Muhammadiyah Kedungbanteng.

Keywords: Stretching Exercise, Learning Boredom, Learning Exhaustion.

¹ Student of Nursing Study Program, Faculty of Health Sciences, Muhammadiyah University, Purwokerto

² Lecturer in the Faculty of Health Sciences, Muhammadiyah University, Purwokerto

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINILITAS	iv
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Hasil Penelitian Terdahulu	8
B. Remaja	10
C. Proses Pembelajaran	15
D. Kebosanan	19
E. Kelelahan	21
F. <i>Stretching</i>	24
G. Kerangka Teori	30
H. Kerangka Konsep	31
I. Hipotesis	32
BAB III METODE PENELITIAN	33
A. Desain Penelitian	33

B.	Tempat dan Waktu Penelitian	34
C.	Populasi, Sampel dan Teknik Sampling	35
D.	Variabel Penelitian.....	37
E.	Definisi Operasional	37
F.	Instrumen Penelitian	39
G.	Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	42
H.	Teknik Pengumpulan Data dan Analisis Data.....	45
I.	Alur Penelitian.....	53
J.	Etika Penelitian.....	54
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN.....	56
A.	Hasil Penelitian.....	56
B.	Pembahasan.....	64
C.	Keterbatasan Penelitian.....	76
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN.....	77
A.	Kesimpulan.....	77
B.	Saran	78
	DAFTAR PUSTAKA.....	79
	LAMPIRAN.....	83

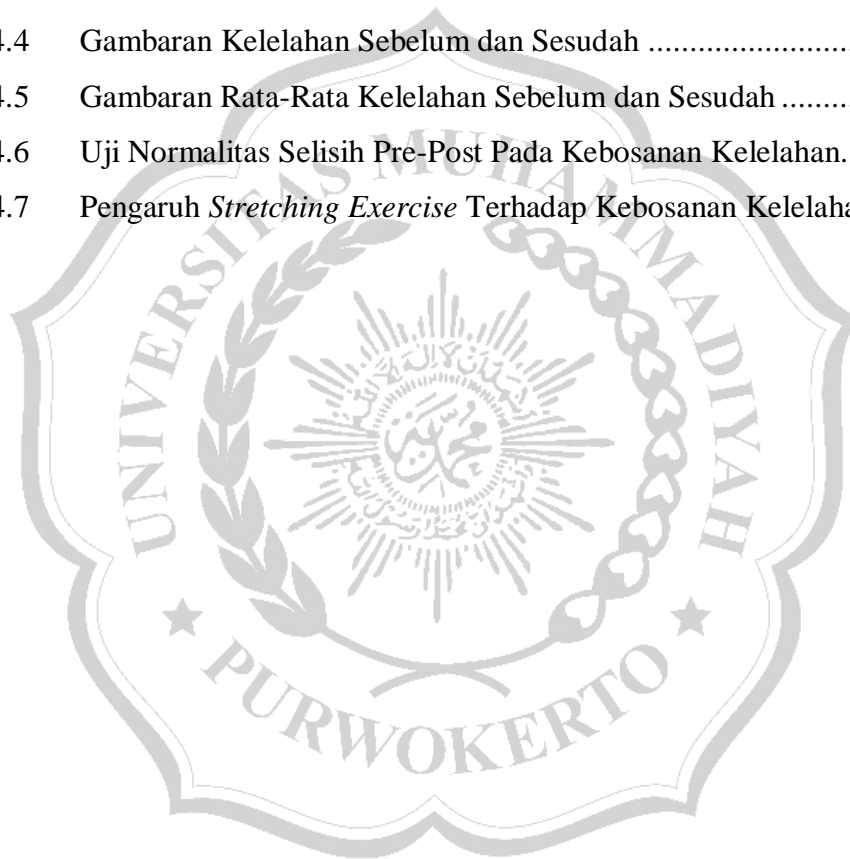
DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1. <i>Static Stretching</i> dengan sikap duduk.....	29
Gambar 2.2. Kerangka Teori.....	31
Gambar 2.3 Kerangka Konsep.....	32
Gambar 3.1 <i>Non equivalent with control group design</i>	33



DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu.....	8
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	38
Tabel 4.1 Deskripsi Karakteristik Responden.....	57
Tabel 4.2 Gambaran Kebosanan Sebelum dan Sesudah.....	58
Tabel 4.3 Gambaran Rata-Rata Kebosanan Sebelum dan Sesudah.....	59
Tabel 4.4 Gambaran Kelelahan Sebelum dan Sesudah.....	60
Tabel 4.5 Gambaran Rata-Rata Kelelahan Sebelum dan Sesudah.....	61
Tabel 4.6 Uji Normalitas Selisih Pre-Post Pada Kebosanan Kelelahan.....	62
Tabel 4.7 Pengaruh <i>Stretching Exercise</i> Terhadap Kebosanan Kelelahan.	63



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1	Lembar permohonan menjadi responden 84
Lampiran 2	Lembar persetujuan menjadi responden 85
Lampiran 3	Lembar kuesioner kebosanan dan kelelahan 86
Lampiran 4	SOP latihan peregangan (<i>stretching exercise</i>)..... 89
Lampiran 5	Lembar permohonan studi pendahuluan 94
Lampiran 6	Lembar persetujuan perbaikan ujian proposal..... 95
Lampiran 7	Lembar permohonan ijin penelitian kelompok intervensi..... 96
Lampiran 8	Lembar permohonan ijin penelitian kelompok kontrol..... 97
Lampiran 9	Lembar keterangan selesai penelitian kelompok intervensi... 98
Lampiran 10	Lembar keterangan selesai penelitian kelompok kontrol..... 99
Lampiran 11	Lembar persetujuan perbaikan ujian skripsi..... 100
Lampiran 12	Lembar bimbingan proposal..... 101
Lampiran 13	Lembar bimbingan skripsi..... 102
Lampiran 14	Lembar keterangan uji validitas dan reliabilitas..... 103
Lampiran 15	Lembar surat ijin etik penelitian 104
Lampiran 16	Lembar pencatatan hak cipta video <i>stretching exercise</i> 105
Lampiran 17	Surat Pengesahan Terjemahan Judul 106
Lampiran 18	Output hasil uji validitas dan reliabilitas..... 107
Lampiran 19	Lembar skoring kuesioner penelitian..... 109
Lampiran 20	Output hasil penelitian 112
Lampiran 21	Dokumentasi..... 117