

## **BAB VI**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan peneliti, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Rata-rata umur responden kelas IV dan V SD Negeri 1 Majegan yaitu 10.35 tahun dan standar deviasi 0,573 tahun, dengan umur responden paling muda adalah 9 tahun dan umur responden paling tua adalah 11 tahun. Jumlah responden yang berjenis kelamin laki-laki lebih banyak dibandingkan dengan responden yang berjenis kelamin perempuan.
2. Pola tidur siswa di SD Negeri 1 Majegan sebagian besar dalam kategori pola tidur yang sedang (51,2%)
3. Prestasi belajar siswa di SD Negeri 1 Majegan sebagian besar dalam kategori prestasi belajar yang baik(83,7%)
4. Ada hubungan pola tidur dengan prestasi belajar anak usia sekolah di SD Negeri 1 Majegan Tulung Klaten, dengan p value 0,001.

#### **B. Saran**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan peneliti, maka saran yang dapat disampaikan adalah sebagai berikut :

1. Bagi Pihak Sekolah

Pihak sekolah khususnya guru disarankan agar dapat memberikan konseling kepada siswa tentang manfaat pola tidur yang baik dan akibat dari pola tidur yang buruk, agar siswa dapat termotivasi untuk lebih memperhatikan pola tidurnya dan dapat meningkatkan konsentrasi serta prestasi belajar di sekolah.

2. Bagi siswa

Pada siswa yang memiliki pola tidur yang baik diharapkan dapat mempertahankan pola tidurnya, dan bagi siswa yang memiliki pola tidur yang buruk disarankan agar memperbaiki pola tidurnya. Untuk siswa yang mendapatkan prestasi belajar yang tidak baik disarankan agar lebih giat dalam belajar dan lebih memperhatikan pola tidurnya, dan untuk siswa yang

mendapatkan prestasi belajar yang baik disarankan dapat tetap mempertahankan prestasi belajar dan pola tidurnya.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan waktu penelitian yang tidak bersamaan dengan kegiatan *classmeeting*. Peneliti selanjutnya diharapkan juga dapat melakukan penelitian tentang pola tidur ini dengan menambah *sample size* sehingga hasil penelitian lebih optimal