

SKRIPSI
PENGARUH BERMAIN DI LUAR KELAS TERHADAP KUALITAS
TIDUR ANAK USIA DINI 5-6 TAHUN



Oleh
Cindy Anindya Banowati
220105110025

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN ISLAM ANAK USIA DINI
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG

2026

PENGARUH BERMAIN DI LUAR KELAS TERHADAP KUALITAS TIDUR

ANAK USIA DINI 5-6 TAHUN

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Tarbiyah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim

Malang untuk Memenuhi Salah Satu Prasyarat Guna Memperoleh Gelar Strata Satu

Sarjana Pendidikan (S.Pd)



Oleh:

Cindy Anindya Banowati

220105110025

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN ISLAM ANAK USIA DINI

FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

2026

LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGARUH BERMAIN DI LUAR KELAS TERHADAP KUALITAS TIDUR
ANAK USIA DINI 5-6 TAHUN**

SKRIPSI

Oleh
CINDY ANINDYA BANOWATI
NIM : 220105110025

Telah Disetujui Pada Tanggal 2 Juni 2026

Dosen Pembimbing,



Akhmad Mukhlis, MA
NIP. 198502012015031003

LEMBAR PENGESAHAN

PENGARUH BERMAIN DI LUAR KELAS TERHADAP KUALITAS TIDUR
ANAK USIA DINI 5-6 TAHUN

SKRIPSI

Oleh

CINDY ANINDYA BANOWATI

NIM : 220105110025

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji
Dan Dinyatakan Diterima Sebagai Salah Satu Persyaratan
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana PENDIDIKAN ISLAM ANAK USIA DINI
(S.Pd)
Pada 5 Juni 2026

Susunan Dewan Penguji:

1 Penguji Utama

Dr. Bintoro Widodo, M.Kes

NIP: 197604052008011018

2 Ketua Sidang

Kelik Desta Rahmanto, M.Pd.

198612062020121001

3 Sekretaris Sidang

Akhmad Mukhlis, MA

198502012015031003

Tanda Tangan



Disahkan Oleh:
Ketua Program Studi,



Akhmad Mukhlis, MA
NIP. 198502012015031003

NOTA DINAS PEMBIMBING



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
Gajayana 50 Malang Telepon (0341) 552398 Faksimile (0341) 552398

JURNAL BIMBINGAN SKRIPSI

IDENTITAS MAHASISWA:

NIM : 220105110025
Nama : CINDY ANINDYA BANOWATI
Fakultas : ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
Program Studi : PENDIDIKAN ISLAM ANAK USIA DINI
Dosen Pembimbing : Akhmad Mukhlis, MA
Judul Skripsi : Pengaruh bermain di luar kelas terhadap kualitas tidur anak usia dini 5-6 tahun

JURNAL BIMBINGAN :

No	Tanggal	Deskripsi	Tahun Akademik	Status
1	5 September 2025	Proposal Skripsi Bab 1	Ganjil 2025/2026	Sudah Dikoreksi
2	7 Oktober 2025	BAB 1	Ganjil 2025/2026	Sudah Dikoreksi
3	21 Oktober 2025	BAB I Revisi 1	Ganjil 2025/2026	Sudah Dikoreksi
4	23 Oktober 2025	BAB I Revisi 2 rumusan masalah	Ganjil 2025/2026	Sudah Dikoreksi
5	25 November 2025	Bab 1 revisi 3 Bab 2 Bab 3	Ganjil 2025/2026	Sudah Dikoreksi
6	27 November 2025	Bab 3 revisi	Ganjil 2025/2026	Sudah Dikoreksi
7	27 November 2025	Bab 3 revisi 2	Ganjil 2025/2026	Sudah Dikoreksi
8	22 Januari 2026	Proposal skripsi sempro	Genap 2025/2026	Sudah Dikoreksi
9	8 April 2026	Instrumen penelitian	Genap 2025/2026	Sudah Dikoreksi
10	29 Mei 2026	Bab 4-5	Genap 2025/2026	Sudah Dikoreksi
11	1 Juni 2026	Bab 1-5	Genap 2025/2026	Sudah Dikoreksi
12	2 Juni 2026	Bab 4	Genap 2025/2026	Sudah Dikoreksi
13	2 Juni 2026	Bab 5	Genap 2025/2026	Sudah Dikoreksi
14	2 Juni 2026	Abstrak	Genap 2025/2026	Sudah Dikoreksi
15	2 Juni 2026	Revisi Bab 1-5	Genap 2025/2026	Sudah Dikoreksi

Malang, 2 Juni 2026
Dosen Pembimbing



Akhmad Mukhlis, MA

LEMBAR TURNITIN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
Gajayana 50 Malang Telepon (0341) 552398 Faksimile (0341) 552398

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIARISME

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ainur Rochmah
NIP : 199012092020122003
Jabatan : UP2M

Menerangkan bahwa mahasiswa berikut :

Nama : CINDY ANINDYA BANOWATI
NIM : 220105110025
Konsentrasi : Perkembangan Fisik dan Motorik
Judul Skripsi : **PENGARUH BERMAIN DI LUAR KELAS TERHADAP KUALITAS TIDUR ANAK USIA DINI 5-6 TAHUN**

Menerangkan bahwa penulis skripsi mahasiswa tersebut dinyatakan **LOLOS PLAGIARISM** dari **TURNITIN** dengan nilai *Originaly report*:

SIMILARTY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATION	STUDENT PAPER
18%	2%	2%	2%

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan di berikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 8 Juni 2026

UP2M



Ainur Rochmah

PERNYATAAN KEASLIAN

PERNYATAAN KEASLIAN

Bismillahirrahmanirrahim

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Cindy Anindya Banowati

NIM : 220105110025

Fakultas / Prodi : Ilmu Tarbiyah dan Keguruan / Pendidikan Islam Anak Usia
Dini

Judul Skripsi : Pengaruh Bermain Di Luar Kelas Terhadap Kualitas Tidur Anak
Usia Dini 5-6 Tahun

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini merupakan hasil karya penulis yang diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana (S1) di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Semua sumber yang penulis gunakan dalam penulisan skripsi ini telah dicantumkan sesuai ketentuan atau pedoman karya tulis ilmiah,
3. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa skripsi ini sebagian maupun keseluruhan isinya merupakan karya plagiat, penulis bersedia menerima sanksi yang berlaku di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Malang, 02 Juni 2026
Pembuat Pernyataan,


Cindy Anindya Banowati
NIM.220105110025

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, atas segala rahmat, hidayah, serta kemudahan-Nya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan judul "*Pengaruh Bermain Di Luar Kelas Terhadap Kualitas Tidur Anak Usia Dini 5-6 Tahun*" guna sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan (S.Pd). Penulis menyadari dalam proses penyusunan tugas akhir ini tidak terlepas dari bantuan banyak pihak. Karena itu, ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada :

1. Kepada Prof. Dr. Hj. Ilfi Nur Diana, M.Si selaku rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Kepada Bapak Prof. Dr. H. Muhammad Walid, M.A selaku Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan keguruan Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Kepada Bapak Akhmad Mukhlis, MA. Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, petunjuk, bantuan dan kesabaran dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Segenap dosen UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, khususnya dosen Pendidikan Islam Anak Usia Dini yang telah memberikan ilmunya dengan sabar.
5. Ibu Uzwatun Hasana, S.Psi selaku kepala sekolah RA Muslimat NU 21 Kota Malang yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian di sekolah tersebut.

6. Kedua orang tua penulis, Bapak Suharli dan Ibu Ernawati yang selalu memberikan kasih sayang, doa, nasehat, serta atas kesabarannya yang luar biasa dalam setiap langkah hidup penulis, yang merupakan anugrah terbesar dalam hidup. Penulis berharap dapat menjadi anak yang membanggakan.
7. Penulis mengucapkan terima kasih kepada sahabat tercinta Diva, Sinta dan Dila yang selalu memberikan dukungan, semangat, bantuan, dan motivasi selama proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini. Semoga persahabatan dan kebersamaan yang terjalin dapat terus terjaga dengan baik.
8. Penulis mengucapkan terima kasih kepada sahabat-sahabat terbaik di kamar 37, yaitu Arizka, Novia, Lia, Sevina, Mila, Ghaida, Naura, Tia dan Nayla yang telah menjadi keluarga kedua bagi penulis selama masa perkuliahan. Terima kasih karena telah kebersamai sejak awal menjadi mahasiswa hingga penyelesaian skripsi ini. Dukungan, semangat, bantuan, canda tawa, serta kebersamaan yang telah diberikan menjadi sumber kekuatan bagi penulis dalam menghadapi berbagai tantangan selama perkuliahan. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan keberkahan, kesehatan, dan kesuksesan kepada kita semua serta menjaga tali persahabatan ini hingga kapan pun.
9. Kepada teman-teman seperjuangan kelas PIAUD B angkatan 2022 , penulis mengucapkan terima kasih atas kebersamaan, dukungan, dan persahabatan yang telah terjalin selama masa perkuliahan. Sejak pertama kali memasuki dunia perkuliahan hingga akhirnya menyelesaikan skripsi ini, kalian selalu hadir sebagai teman belajar, teman berdiskusi, serta teman berbagi suka dan duka. Berbagai pengalaman, kenangan, motivasi, dan semangat yang telah

diberikan menjadi bagian berharga dalam perjalanan akademik penulis. Semoga segala kebaikan, bantuan, dan kebersamaan yang telah terjalin selama ini menjadi kenangan indah yang tidak terlupakan dan semoga kita semua diberikan kesuksesan dalam menggapai cita-cita di masa depan.

10. Diri sendiri, Cindy Anindya Banowati. Terima kasih telah memeluk erat setiap ketidak pastian, berdamai dengan rasa takut, dan mengubah setiap air mata menjadi sebuah pencapaian yang berharga, sehingga mampu menuntaskan tugas akhir ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun dari pembaca sehingga dapat menyempurnakan penulisan skripsi ini. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak yang membutuhkan.

Malang, 01 Juni 2026

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	iv
TURNITIN.....	v
PERNYATAAN KEASLIAN.....	iv
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
ABSTRAK.....	xiv
ABSTRACT.....	xv
خلاصة.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Masalah	7
D. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	10
A. Kajian Penelitian Relevan.....	10
B. Kajian Teori.....	12
1. Bermain di Luar Kelas.....	12
2. Kualitas Tidur Anak Usia Dini Kerangka Berpikir.....	19
C. Kerangka Berpikir.....	25
D. Hipotesis Penelitian.....	27
BAB III METODE PENELITIAN.....	28
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	28
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	28
C. Populasi dan Sampel penelitian.....	31
D. Variabel Penelitian.....	32

E. Definisi Operasional	33
F. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	34
G. validitas instrumen dan uji reliabilitas instrumen.....	39
H. Teknik Analisis Data.....	42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	46
A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	46
B. Pembahasan.....	70
C. Keterbatasan Penelitian.....	78
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	80
A. KESIMPULAN	80
B. SARAN	81
C. PENUTUP.....	82
DAFTAR PUSTAKA.....	83
LAMPIRAN.....	87

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kisi-Kisi Instrumen Kualitas Tidur	37
Tabel 4.1 Kelompok Penelitian.....	47
Tabel 4.2 Data Pretest dan Posttest kelas Eksperimen.....	57
Tabel 4.3 Hasil Pretest dan Posttest kelas Eksperimen.....	58
Tabel 4.4 Data Pretest dan Posttest kelas Kontrol	59
Tabel 4.5 Hasil Pretest dan Posttest kelas Kontrol	61
Tabel 4.6 Hasil Pretest dan Posttest kelas Kontrol dan Eksperimen.....	62
Tabel 4.7 Hasil Uji Validitas.....	64
Tabel 4.8 Hasil Uji Reabilitas	66
Tabel 4.9 Hasil Uji Normalitas	67
Tabel 4.10 Hasil Uji Paired Sampel Test	69

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Contoh Permainan Lari Estafet Sederhana.....	48
Gambar 4.2 Contoh Permainan Lompat Lingkaran	48
Gambar 3.3 Contoh Permainan Keseimbangan di Atas Papan Titian	49
Gambar 3.4 Contoh Permainan Kejar Bola.....	49
Gambar 3.5 Contoh Permainan Bebas Terarah.....	50

ABSTRAK

Banowati, Cindy Anindya. 2026. *Pengaruh Bermain di Luar Kelas terhadap Kualitas Tidur Anak Usia Dini 5-6 Tahun*. Skripsi. Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Pembimbing: Akhmad Muklis, M.A.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh bermain di luar kelas terhadap kualitas tidur anak usia dini 5–6 tahun, meliputi pengaruh frekuensi bermain, durasi bermain, serta pengaruh simultan keduanya.

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pretest-posttest control group design. Sampel berjumlah 34 anak yang terbagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dipilih dengan teknik purposive sampling. Instrumen berupa kuesioner kualitas tidur anak yang terdiri dari 14 butir pernyataan dengan skala Likert 1–4. Instrumen telah dinyatakan valid (r hitung 0,577 > r tabel 0,482) dan reliabel (Cronbach's Alpha 0,826). Analisis data menggunakan uji normalitas Shapiro-Wilk dan uji hipotesis paired sample t-test.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh data pretest dan posttest pada kedua kelas berdistribusi normal (Sig. > 0,05). Hasil uji paired sample t-test pada kelas eksperimen memperoleh nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,028 ($p > 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Terdapat pengaruh yang signifikan antara frekuensi dan durasi bermain di luar kelas terhadap kualitas tidur anak usia dini 5–6 tahun di RA Muslimat NU 21 Malang.

Kata Kunci: Bermain di Luar Kelas, Kualitas Tidur, Anak Usia Dini

ABSTRACT

Banowati, Cindy Anindya 2026. The Effect of *Outdoor Play on Sleep Quality in Early Childhood Children Aged 5-6 Years*. Thesis. Early Childhood Islamic Education Study Program, Faculty of Islamic Education and Teacher Training, Maulana Malik Ibrahim State Islamic University of Malang. Advisor: Akhmad Muklis, M.A.

This study aimed to determine the effect of outdoor play on the sleep quality of young children aged 5–6 years, including the influence of play frequency, play duration, and the simultaneous influence of both.

The study used a quantitative approach with a pretest-posttest control group design. The sample consisted of 34 children, divided into an experimental group and a control group, selected using a purposive sampling technique. The instrument was a children's sleep quality questionnaire consisting of 14 items with a Likert scale of 1–4. The instrument was declared valid (calculated $r = 0.577 > r_{\text{table}} 0.482$) and reliable (Cronbach's Alpha 0.826). Data were analyzed using the Shapiro-Wilk normality test and a paired sample t-test.

The results showed that all pretest and posttest data in both classes were normally distributed (Sig. > 0.05). The results of the paired sample t-test in the experimental class obtained a significance value (Sig. 2-tailed) of 0.028 ($p > 0.05$), thus H_0 was rejected and H_1 was accepted. There was significant effect between the frequency and duration of outdoor play on the sleep quality of early childhood children aged 5–6 years at RA Muslimat NU 21 Malang.

Keywords: Playing Outside the Classroom, Sleep Quality, Early Childhood

ملخص

بانواتي، سيندي أنينديا. ٢٠٢٦. تأثير اللعب خارج الفصل الدراسي على جودة نوم الأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة (٥-٦ سنوات). أطروحة بكالوريوس. برنامج تعليم الإسلام للأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة، كلية التربية والتدريس، جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية في مالانج. المشرف: أحمد مكلس، ماجستير.

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة تأثير اللعب خارج الفصل الدراسي على جودة نوم الأطفال في سن مبكرة من ٥ إلى ٦ سنوات، بما في ذلك تأثير تكرار اللعب ومدة اللعب، بالإضافة إلى التأثير المتزامن ل كليهما.

استخدمت الدراسة نهجًا كمياً بتصميم ما قبل الاختبار وما بعد الاختبار مع مجموعة مراقبة. بلغ عدد العينة 34 طفلاً تم تقسيمهم إلى مجموعة تجريبية ومجموعة مراقبة، وتم اختيارهم باستخدام تقنية العينة الموجهة. تمثل أداة البحث استبياناً لجودة نوم الأطفال يتكون من أربعة عشر بنداً باستخدام مقياس ليكرت من ١ إلى ٤. وقد تم إثبات صحة الأداة (r) المحسوب ٠,٥٧٧ $r > ٠$,٤٨٢ (وموثوقيتها (معامل كرونباخ ألفا ٠,٨٢٦). تم تحليل البيانات باستخدام اختبار شابيرو-ويلك للتوزيع الطبيعي واختبار الفرضية باستخدام اختبار ت-تست للعينات المزدوجة.

أظهرت نتائج البحث أن جميع بيانات الاختبار التمهيدي والاختبار النهائي في الفصلين تتبع توزيعاً طبيعياً ($\text{Sig.} > ٠,٠٥$). (أظهرت نتائج اختبار تي للعينات المزدوجة في الفصل التجريبي قيمة دلالة Sig. ثنائية الذيل (تبلغ ٠,٠٢٨ $p > ٠,٠٥$))، وبالتالي تم رفض الفرضية الصفرية (H_0) وقبول الفرضية البديلة (H_1). هناك تأثير ذو دلالة إحصائية بين تواتر ومدة اللعب خارج الفصل على جودة نوم الأطفال في سن 5-6 سنوات في روضة الأطفال «مسلمات جمعية نساء نهضة العلماء ٢١، مالانج.

الكلمات المفتاحية: اللعب خارج الفصل الدراسي، جودة النوم، الأطفال في سن مبكرة

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kualitas tidur yang baik merupakan kebutuhan dasar anak usia dini, khususnya pada rentang usia 5-6 tahun yang sedang berada pada fase pertumbuhan dan perkembangan pesat. Kualitas tidur yang ideal bagi anak usia dini ditandai dengan durasi tidur antara 10 hingga 13 jam per hari, termasuk tidur siang, dengan pola tidur teratur, tidak sering terbangun, serta didukung lingkungan yang tenang dan nyaman, mendukung emosi yang stabil, kemampuan mengelola stres, dan konsentrasi belajar (Horiuchi dkk.,2021). Manfaat tidur bagi anak usia dini sangat penting, terutama dalam mendukung perkembangan emosional. Tidur yang cukup membantu anak mengelola stres, merespons lingkungan dengan lebih tenang, serta mengembangkan keterampilan sosial-emosional yang sehat.

kualitas tidur yang optimal dapat memperkuat daya ingat dan meningkatkan kesiapan belajar anak di sekolah. Kualitas tidur yang baik berhubungan erat dengan peningkatan daya tahan tubuh anak. Hasil penelitian Nisa (2023) menunjukkan bahwa anak yang tidur dengan nyenyak cenderung memiliki sistem kekebalan tubuh yang lebih kuat. Hal ini terjadi karena saat tidur, tubuh anak berada dalam fase pemulihan alami di mana hormon pertumbuhan diproduksi secara optimal dan proses perbaikan sel-sel yang rusak berlangsung lebih efektif. Kondisi ini tidak hanya membantu menjaga daya tahan tubuh terhadap berbagai infeksi dan penyakit, tetapi juga

memperkuat fungsi organ tubuh secara keseluruhan. Dengan demikian, tidur yang berkualitas berperan penting dalam membangun fondasi kesehatan anak sejak usia dini dan mendukung tumbuh kembangnya secara menyeluruh. Penelitian Putri dkk. (2024) menemukan bahwa temuan penelitian tersebut memperlihatkan bahwa anak yang mengalami gangguan tidur memiliki kecenderungan lebih tinggi mengalami kelelahan fisik, kesulitan dalam mempertahankan fokus saat belajar, serta menunjukkan tingkat semangat dan partisipasi yang lebih rendah dalam berbagai aktivitas pembelajaran di sekolah. Temuan Putri dkk. (2023) menunjukkan bahwa anak dengan pola tidur yang teratur cenderung memiliki kesiapan belajar yang lebih optimal, kemampuan konsentrasi yang lebih tinggi, serta menunjukkan respons sosial yang lebih positif dibandingkan anak dengan pola tidur tidak teratur. Temuan ini menegaskan bahwa kualitas tidur yang baik tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga berperan penting dalam mendukung kesiapan belajar, perkembangan sosial emosional, serta keberhasilan anak dalam beradaptasi dengan lingkungan pembelajaran di usia dini. Dari berbagai hasil penelitian tersebut, dapat ditegaskan bahwa tidur tidak sekadar memenuhi kebutuhan biologis, tetapi juga menjadi fondasi utama yang berperan penting dalam mendukung perkembangan fisik, memperkuat fungsi kognitif, serta membentuk keterampilan sosial anak usia dini secara optimal.

Bermain di luar kelas merupakan salah satu kegiatan penting bagi perkembangan anak usia dini karena memberikan kesempatan bagi mereka untuk berinteraksi secara langsung dengan teman sebaya, membangun

hubungan sosial yang sehat, serta belajar berbagai keterampilan sosial melalui pengalaman nyata. Selain itu, anak-anak dapat mengekspresikan emosi mereka secara positif, seperti rasa senang, antusiasme, maupun rasa ingin tahu, yang secara tidak langsung membantu mereka mengelola stres atau ketegangan psikologis. Aktivitas bermain di luar juga berperan dalam menciptakan lingkungan yang menyenangkan dan menenangkan, sehingga mendukung terciptanya pola tidur yang lebih teratur, berkualitas, dan memberikan manfaat bagi kesejahteraan fisik maupun emosional anak. Penelitian Downing dkk., (2022) menunjukkan bahwa peningkatan waktu bermain di luar ruangan berkaitan dengan regulasi emosi yang lebih baik dan durasi tidur yang lebih panjang pada anak prasekolah. Aktivitas fisik dan sosial di luar ruangan membantu anak menyalurkan energi emosional, membuat tubuh lebih rileks, dan siap tidur nyenyak. Keseimbangan antara aktivitas fisik dan sosial emosional melalui bermain di luar kelas menjadi kunci tercapainya kualitas tidur yang baik pada anak usia dini (Veiga dkk., 2023).

Berbagai penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa aktivitas bermain anak usia dini di luar kelas masih terbatas, baik dari segi waktu maupun variasi kegiatan. Studi dokumen pada RA Muslimat NU 21 Malang, TK Muslimat NU 21 Malang, dan TK Muslimat NU 31 Malang menunjukkan bahwa total jam pembelajaran mingguan berkisar 12–15 jam, dengan kesempatan bermain di luar kelas hanya 12%–20% dari total jam (1,5–2,5 jam/minggu). Aktivitas outdoor dilakukan 5 sesi per minggu, masing-masing berdurasi 0,3–0,7 jam, sehingga intensitas bulanan mencapai 10–14 jam dengan 20 sesi/bulan.

Meskipun diberikan secara rutin, proporsi kegiatan luar kelas masih relatif kecil dibandingkan kegiatan di dalam kelas, terutama pada TK 31. Data tersebut menegaskan perlunya pengaturan waktu bermain di luar kelas yang memadai untuk mendukung perkembangan sosial, emosional, dan fisik anak usia dini. Lingkungan belajar di sekolah lebih sering berfokus pada kegiatan akademik di dalam ruangan, sementara aktivitas fisik dan sosial anak di luar ruang semakin terbatas. Selain itu, kemajuan teknologi membuat anak lebih banyak menghabiskan waktu di depan layar daripada bergerak aktif di alam terbuka. Kondisi ini menyebabkan anak kurang mengalami stimulasi fisik dan sosial yang seharusnya membantu tubuhnya mencapai relaksasi alami menjelang waktu tidur. Penelitian Zhang dkk., (2023). Anak-anak yang kurang terpapar aktivitas luar ruangan cenderung mengalami kesulitan tidur dan durasi tidur yang lebih pendek dibanding anak yang aktif bermain di luar. menunjukkan bahwa anak yang mengikuti pendidikan anak usia dini memiliki waktu bermain di luar yang lebih banyak dan lebih berpeluang memenuhi rekomendasi durasi tidur serta aktivitas luar ruangan, meskipun peningkatan waktu bermain tersebut tidak selalu secara langsung memperpanjang durasi tidur anak (Xu dkk., 2024). Menemukan bahwa pola hidup sedentari dan minimnya aktivitas luar ruangan pada anak prasekolah berhubungan signifikan dengan meningkatnya risiko gangguan tidur dan ketidakseimbangan emosional. Fakta tersebut menunjukkan bahwa dalam kehidupan modern, kebutuhan dasar anak terhadap aktivitas bermain di luar ruangan sering kali

terabaikan, sehingga berdampak negatif terhadap kualitas tidur dan kesejahteraan emosional mereka (D'Cruz dkk.,2024).

Meskipun berbagai penelitian telah menunjukkan hubungan antara aktivitas fisik dan kualitas tidur anak, sebagian besar studi masih berfokus pada durasi tidur tanpa menelaah aspek kualitas tidur secara menyeluruh, seperti pola tidur malam, kemudahan tertidur, dan frekuensi terbangun. Selain itu, penelitian yang secara spesifik mengkaji pengaruh bermain di luar kelas sebagai bentuk aktivitas fisik dan sosial khas pembelajaran anak usia dini masih sangat terbatas, terutama di konteks pendidikan Indonesia. Bermain di luar kelas tidak hanya melibatkan aktivitas fisik, tetapi juga interaksi sosial, eksplorasi lingkungan, dan kesempatan bagi anak untuk mengekspresikan emosi secara positif, yang kesemuanya berpotensi memengaruhi kualitas tidur secara menyeluruh. Kurangnya perhatian terhadap aspek-aspek ini dalam penelitian sebelumnya menunjukkan adanya kesenjangan pengetahuan, khususnya mengenai bagaimana intensitas, frekuensi, dan jenis permainan di luar kelas dapat berdampak pada pola tidur, durasi tidur yang efektif, serta kesehatan emosional anak. Oleh karena itu, penelitian yang menelaah secara lebih mendalam pengaruh bermain di luar kelas terhadap kualitas tidur anak usia dini menjadi sangat penting, baik sebagai kontribusi terhadap literatur akademik maupun sebagai dasar bagi praktik pendidikan yang mendukung perkembangan holistik anak. Kurangnya kajian yang menyoroti hubungan antara intensitas dan konteks bermain di luar kelas dengan kualitas tidur anak

usia dini menimbulkan kesenjangan penelitian yang perlu diisi melalui pendekatan kuantitatif.

Untuk meningkatkan kualitas tidur anak usia dini, kegiatan bermain di luar kelas perlu diintegrasikan secara terencana dalam pembelajaran di PAUD. Aktivitas luar ruangan memberi kesempatan anak untuk bergerak bebas, bereksplorasi, dan berinteraksi dengan teman sebaya, sehingga energi fisik dan emosional tersalurkan dengan seimbang. Kegiatan ini membantu anak menjadi lebih rileks, tenang, dan mudah tertidur. Dengan dukungan guru dalam merancang aktivitas yang menyenangkan serta peran orang tua dalam menjaga rutinitas bermain di luar rumah, anak diharapkan memiliki kualitas tidur yang baik dan perkembangan yang optimal. Penelitian ini berfokus untuk melihat fenomena tentang pengaruh kegiatan bermain di luar kelas terhadap kualitas tidur anak usia dini, khususnya pada aspek frekuensi dan durasi aktivitas luar ruangan yang dilakukan anak selama kegiatan pembelajaran di PAUD. Fenomena ini menarik untuk dikaji karena pada kenyataannya, tidak semua lembaga PAUD memberikan porsi waktu yang seimbang antara kegiatan di dalam kelas dan di luar kelas. Banyak lembaga yang masih menitikberatkan pembelajaran pada kegiatan akademik di dalam ruangan, sementara aktivitas luar kelas sering dianggap sebagai kegiatan pelengkap semata.

Kondisi tersebut menunjukkan adanya kesenjangan gap antara kebutuhan aktivitas fisik anak dan penerapannya di lingkungan sekolah. Menurut penelitian Downing dan temannya (2022) anak-anak yang secara rutin melakukan aktivitas fisik di luar ruangan biasanya memiliki durasi tidur yang

lebih lama, kualitas tidur yang lebih baik, serta tingkat stres dan kecemasan yang lebih rendah dibandingkan dengan anak-anak yang lebih sering menghabiskan waktu di dalam kelas. Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di TK Muslimat NU 21, TK Muslimat NU 31, dan RA Muslimat NU 21 Kota Malang, dengan harapan hasilnya dapat menjadi bahan pertimbangan bagi guru, orang tua, dan lembaga pendidikan dalam mengoptimalkan kegiatan bermain di luar kelas sebagai strategi peningkatan kualitas tidur anak usia dini.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat kualitas tidur anak usia dini 5–6 tahun di RA Muslimat NU 21 Malang sebelum diterapkan kegiatan bermain di luar kelas?
2. Bagaimana tingkat kualitas tidur anak usia dini 5–6 tahun di RA Muslimat NU 21 Malang setelah diterapkan kegiatan bermain di luar kelas?
3. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari kegiatan bermain di luar kelas terhadap kualitas tidur anak usia dini 5–6 tahun di RA Muslimat NU 21 Malang?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mendeskripsikan tingkat kualitas tidur anak usia dini 5–6 tahun di RA Muslimat NU 21 Malang sebelum diterapkan kegiatan bermain di luar kelas.
2. Untuk mendeskripsikan tingkat kualitas tidur anak usia dini 5–6 tahun di RA Muslimat NU 21 Malang setelah diterapkan kegiatan bermain di luar

kelas.

3. Untuk menguji apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari kegiatan bermain di luar kelas terhadap kualitas tidur anak usia dini 5–6 tahun di RA Muslimat NU 21 Malang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian ilmiah mengenai kualitas tidur anak usia dini melalui dua indikator penting, yaitu frekuensi tidur dan durasi tidur. Frekuensi tidur yang teratur, mencakup konsistensi waktu tidur dan minimnya terbangun di malam hari, memiliki peran penting dalam menjaga ritme sirkadian tubuh. Pola tidur yang stabil berkontribusi terhadap proses restorasi fisiologis, keseimbangan emosi, serta peningkatan daya konsentrasi anak dalam aktivitas sehari-hari (Liu dkk., 2024a). Selain itu, durasi tidur yang cukup, yakni antara 10 hingga 13 jam per hari merupakan komponen esensial dalam mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, dan penguatan regulasi emosi (Hysing et al., 2023; Selman dkk., 2025).

Kedua aspek tersebut memiliki hubungan saling melengkapi dalam menentukan kualitas tidur secara menyeluruh. Frekuensi tidur yang stabil akan mendukung durasi tidur yang optimal, sehingga menghasilkan kualitas tidur yang baik. Sebaliknya, gangguan pada salah satu aspek dapat berdampak pada terganggunya proses pemulihan fisik dan emosional anak.

Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya landasan teoritis mengenai pentingnya kualitas tidur sebagai faktor pendukung tumbuh kembang anak usia dini, khususnya dalam konteks pengaruh aktivitas bermain di luar kelas terhadap pola tidur anak.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Guru

Memberikan gambaran tentang pentingnya mengintegrasikan kegiatan bermain di luar kelas dalam proses pembelajaran untuk membantu anak memperoleh tidur yang berkualitas.

b. Bagi Orang Tua

Memberikan pemahaman tentang peran aktivitas luar ruangan dalam membantu anak menyalurkan energi, menenangkan diri, dan meningkatkan kualitas tidurnya.

c. Bagi Lembaga PAUD

Menjadi bahan pertimbangan dalam merancang program pembelajaran yang melibatkan kegiatan luar kelas secara teratur guna mendukung kesehatan dan kesejahteraan anak.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Menjadi rujukan dan dasar pengembangan penelitian lebih lanjut terkait pengaruh aktivitas luar ruangan terhadap berbagai aspek perkembangan anak usia dini.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Penelitian Relevan

Downing dkk., (2022) Menyatakan bahwa trajektori waktu bermain di luar ruangan, waktu menggunakan layar, dan durasi tidur pada anak-anak prasekolah dalam sebuah studi jangka panjang. Mereka memanfaatkan data dari kelompok besar dan menemukan beberapa pola kombinasi perilaku; salah satu pola menunjukkan bahwa anak yang menghabiskan lebih banyak waktu bermain di luar dan lebih sedikit waktu di depan layar cenderung memiliki durasi tidur malam yang lebih lama dibandingkan dengan kelompok lain. Hasil ini menunjukkan bahwa keberadaan waktu bermain di luar tidak hanya penting, tetapi juga interaksinya dengan perilaku penggunaan layar dapat memengaruhi lama tidur. Oleh karena itu, frekuensi atau lama bermain di luar tidak dapat dipisahkan, melainkan merupakan bagian dari pola gaya hidup yang lebih rumit.

Fauziah (2022) melakukan studi di Indonesia yang menyorot play–sleep nexus, yaitu hubungan antara durasi hiburan luar (bermain di luar) dengan kualitas tidur anak usia prasekolah sebelum dan selama pandemi COVID-19. Penelitian mereka menggunakan angket kepada orang tua mengenai durasi bermain anak di luar rumah atau sekolah, dan mengaitkannya dengan laporan lama tidur dan kualitas bangun tidur anak. Hasil menunjukkan bahwa anak-anak yang rutin bermain di luar cenderung mempertahankan

durasi tidur malam yang relatif stabil dan memiliki suasana bangun yang lebih positif — meskipun masa pandemi mengubah banyak rutinitas harian. Studi ini menegaskan bahwa bermain luar dapat menjadi faktor pelindung terhadap gangguan tidur, terutama dalam konteks perubahan lingkungan sosial dan rutin harian.

Abdullah (2021) menggunakan desain observasional untuk meneliti hubungan antara aktivitas fisik luar ruangan dan kualitas tidur pada anak prasekolah di Korea. Mereka mencatat durasi bermain luar berdasarkan laporan guru dan orang tua, kemudian mengaitkannya dengan indikator tidur seperti latensi tidur dan gangguan terbangun malam melalui angket tidur. Temuan penelitian menunjukkan bahwa anak-anak yang bermain di luar setidaknya sekitar satu jam per hari cenderung mengalami latensi tidur yang lebih singkat dan lebih jarang terbangun di malam hari. Penelitian ini mendukung teori bahwa paparan aktivitas fisik di siang hari dan sinar alami memiliki efek fisiologis yang menguntungkan pada ritme sirkadian anak dan kesiapan tidur

Larouche dan koleganya (2023) mengeksplorasi faktor-faktor determinan waktu bermain luar pada anak-anak dan remaja muda. Mereka mengidentifikasi banyak faktor struktural dan sosial, seperti akses ruang hijau, kebijakan sekolah, dan norma keluarga, yang memengaruhi frekuensi outdoor play. Mereka juga menyoroti bukti bahwa anak dengan akses rutin ke ruang alam luar memiliki perkembangan fisik yang lebih baik, serta potensi tidur yang lebih sehat. Karena waktu bermain luar sangat dipengaruhi oleh faktor lingkungan dan sosial, studi ini menyarankan bahwa intervensi perlu bersifat

multilevel, tidak hanya mendorong individu anak, tetapi juga memperbaiki lingkungan sekolah dan kebijakan kota

Secara keseluruhan, kajian penelitian yang relevan menunjukkan bukti empiris yang kuat bahwa frekuensi dan durasi bermain di luar kelas berhubungan positif dengan berbagai indikator kualitas tidur anak usia dini. Penelitian-penelitian tersebut tidak hanya memperkuat dasar teoretis, tetapi juga mengungkap adanya variabel moderator, seperti screen time dan stres keluarga, yang perlu dipertimbangkan dalam penelitian berikutnya. Temuan ini sangat mendukung pelaksanaan skripsi yang meneliti pengaruh bermain di luar kelas terhadap kualitas tidur anak, terutama dalam konteks lokal di lingkungan TK.

B. Kajian Teori

1. Bermain di Luar Kelas

a. Pengertian Bermain di Luar Kelas

Bermain di luar kelas merupakan suatu proses pembelajaran yang dilakukan melalui aktivitas bermain di luar ruangan dengan melibatkan interaksi langsung anak dengan lingkungan alam sekitar. Melalui kegiatan ini, anak memperoleh pengalaman belajar yang bersifat nyata, bermakna, dan menyenangkan. Selain itu, aktivitas bermain di luar ruangan juga memberikan kesenangan bagi anak sekaligus mendukung pertumbuhan dan perkembangan mereka secara optimal (Husna dkk., 2023).

Melalui kegiatan bermain di luar kelas, anak-anak melakukan berbagai aktivitas motorik, seperti berjalan, berlari, melompat, melempar,

menangkap, menendang, memanjat, menarik, mendorong, berguling, melangkah, bergelantungan, meluncur, meniti, serta naik dan menuruni tangga. Beragam aktivitas tersebut memberikan pengalaman bermain yang menyenangkan bagi anak, yang dapat terlihat dari ekspresi kegembiraan, kenyamanan, dan antusiasme yang ditunjukkan selama kegiatan berlangsung. Selain itu, anak-anak memperoleh kesempatan untuk mengembangkan keseimbangan dan koordinasi tubuh, misalnya ketika menuruni papan seluncur sambil mempertahankan posisi tubuh atau saat menggunakan ayunan untuk mencapai ketinggian tertentu. Aktivitas seperti menendang bola ke arah gawang juga melatih koordinasi antara penglihatan dan gerakan kaki. Ekspresi tertawa yang muncul selama permainan menjadi indikator adanya rasa senang dan keterlibatan aktif anak, sehingga sebagian besar anak menunjukkan keengganan untuk menghentikan kegiatan bermain. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kegiatan bermain di luar kelas sangat penting karena memberikan kesempatan bagi anak untuk bergerak secara bebas, melakukan eksplorasi lingkungan, serta berinteraksi dan bersosialisasi dengan teman sebaya di lingkungan alami mereka (Yuliariatiningsih, 2018).

Menurut Teori Ekologi Perkembangan Bronfenbrenner memandang perkembangan anak sebagai hasil interaksi antara individu dan lingkungan berlapis yang mencakup mikrosistem, mesosistem, eksosistem, dan makrosistem. Kegiatan bermain di luar kelas termasuk dalam ranah mikrosistem karena terjadi melalui interaksi langsung anak

dengan lingkungan fisik, sosial, dan orang-orang di sekitarnya (Liu dkk., 2024). Dalam kerangka teori ini, pembiasaan aktivitas luar ruang memberikan kesempatan pada anak untuk bergerak, berinteraksi sosial, dan bereksplorasi lingkungan, yang semuanya memberikan kontribusi terhadap perkembangan fisiologis, sosial-emosional, serta regulasi tidur. Kegiatan bermain di luar ruangan memiliki fungsi yang lebih luas dari sekadar hiburan, karena berkontribusi secara signifikan terhadap perkembangan fisik, kognitif, sosial-emosional, serta pembiasaan pola hidup sehat pada anak usia dini (Downing dkk., 2022; Veiga dkk., 2023). Piaget (1973) menyatakan bahwa anak belajar melalui pengalaman langsung, sehingga aktivitas di luar ruangan memberikan kesempatan untuk memperoleh pengalaman konkret yang mendukung perkembangan kognitif pada tahap praoperasional. Sejalan dengan hal tersebut, Vygotsky(1978) menjelaskan bahwa bermain berperan dalam mengembangkan fungsi mental tingkat tinggi melalui interaksi sosial, khususnya ketika kegiatan bermain berlangsung secara kolaboratif bersama guru maupun teman sebaya.

b. Jenis-Jenis Permainan di Luar Kelas dalam Penelitian Ini

Dalam penelitian ini, kelompok eksperimen diberikan lima jenis permainan di luar kelas yang dirancang khusus untuk melatih keterampilan motorik kasar, keseimbangan, koordinasi, serta interaksi sosial anak. Kelima permainan tersebut adalah lari estafet sederhana, lompat lingkaran,

bermain keseimbangan di atas papan titian, kejar bola, dan bermain bebas terarah. Berikut penjelasan teoritis masing-masing permainan.

1) Lari Estafet Sederhana

Lari estafet sederhana merupakan permainan kelompok di mana anak berlari secara bergantian menuju titik tertentu dan kembali menyerahkan tongkat estafet kepada teman berikutnya. Permainan ini termasuk dalam kategori permainan dengan aturan (games with rules) menurut Smilansky (1968). Menurut Piaget, pada tahap praoperasional anak mulai memahami dan mengikuti aturan sederhana dalam bermain. Secara motorik, permainan ini melatih gerakan lokomotor (berlari) yang menurut Gallahue & Ozmun (2006) merupakan rangsangan utama bagi penguatan otot dan keseimbangan tubuh. Selain itu, lari estafet juga melatih kerja sama, kesabaran, dan tanggung jawab sosial anak.

2) Lompat Lingkaran

Lompat lingkaran adalah permainan di mana anak melompat melewati lingkaran yang disusun berjajar menggunakan satu atau dua kaki. Permainan ini melatih kekuatan otot kaki, keseimbangan, dan koordinasi gerak. Menurut teori perkembangan motorik Gallahue & Ozmun (2006), keterampilan melompat termasuk dalam gerakan

lokomotor yang membutuhkan koordinasi antara penglihatan dan gerakan kaki. Piaget menjelaskan bahwa pada tahap praoperasional, anak belajar melalui pengalaman langsung dan imitasi, sehingga permainan lompat yang bersifat repetitif sangat sesuai untuk usia 5–6 tahun. Permainan ini juga melatih konsentrasi dan kesadaran spasial anak.

3) Bermain Keseimbangan di Atas Papan Titian

Bermain keseimbangan di atas papan titian adalah kegiatan di mana anak berjalan perlahan di atas papan kayu yang diletakkan rendah di atas tanah. Permainan ini melatih keseimbangan tubuh, konsentrasi, dan kontrol gerakan. Menurut teori perkembangan motorik, keterampilan keseimbangan merupakan fondasi bagi gerakan-gerakan yang lebih kompleks. Kegiatan ini merangsang sistem vestibular anak yang berperan dalam keseimbangan dan orientasi spasial. Gallahue & Ozmun (2006) menekankan bahwa latihan keseimbangan pada anak usia dini penting untuk perkembangan koordinasi tubuh secara keseluruhan.

4) Kejar Bola

Kejar bola adalah permainan di mana anak berlari mengejar bola yang digelindingkan atau dilemparkan oleh guru. Permainan ini melatih kecepatan, kelincahan, serta

koordinasi tangan dan mata. Menurut Vygotsky (1978), permainan seperti kejar bola yang melibatkan interaksi antarteman menciptakan Zone of Proximal Development (ZPD), di mana anak belajar melampaui kemampuan dasarnya melalui kolaborasi sosial. Secara motorik, permainan ini melatih kelincahan, kecepatan reaksi, dan koordinasi tangan-mata yang penting bagi perkembangan fisik anak.

5) Bermain Bebas Terarah

Bermain bebas terarah adalah kegiatan di mana anak memilih sendiri aktivitas bermain sesuai minat dengan alat yang telah disediakan guru, namun tetap dalam pengawasan dan sesuai aturan yang telah ditentukan. Permainan ini mengembangkan kreativitas, kemandirian, dan interaksi sosial anak. Menurut Piaget, pada tahap praoperasional anak mulai menggunakan benda sebagai simbol dan mengembangkan imajinasi melalui bermain pura-pura (symbolic play). Smilansky (1968) mengklasifikasikan permainan ini sebagai bermain drama (dramatic play) yang berfungsi mengembangkan kreativitas, kemandirian, dan interaksi sosial anak. Vygotsky menambahkan bahwa dalam bermain bebas terarah, anak belajar mengatur impuls,

menegosiasikan aturan, dan membangun realitas bersama dengan teman sebayanya.

c. Manfaat bermain di Luar Kelas

Bermain di luar kelas merupakan suatu aktivitas yang dilakukan oleh anak-anak di area terbuka yang melibatkan kegiatan fisik, penggunaan semua indra, serta interaksi langsung dengan alam, seperti taman sekolah, halaman, atau kebun. Dalam konteks pendidikan anak usia dini, bermain di luar kelas juga dikaitkan dengan stimulasi perkembangan motorik kasar melalui aktivitas seperti berlari, melompat, memanjat, atau bersepeda. Kegiatan ini memiliki aspek pendidikan yang penting karena anak-anak mendapatkan pengalaman belajar yang nyata melalui pengamatan, percobaan, dan partisipasi langsung dengan objek-objek yang ada di sekitarnya (Masganti Sit, 2019). Secara mendasar, bermain di luar ruangan diartikan sebagai aktivitas yang dilakukan di area terbuka, baik melalui kegiatan fisik yang terstruktur maupun yang bersifat bebas, melibatkan hubungan anak dengan elemen alam, teman sebaya, serta alat permainan (Spencer dkk., 2021). Secara konseptual, bermain di luar kelas berlandaskan teori *learning by doing* dari John Dewey, yang menekankan bahwa anak belajar melalui pengalaman langsung, bukan hanya dari penjelasan guru. Melalui aktivitas luar ruangan, anak dapat menghubungkan pengetahuan yang dipelajarinya di kelas dengan situasi nyata. Mengacu pada teori perkembangan yang dikemukakan oleh Piaget, aktivitas bermain memberi kesempatan kepada anak untuk belajar lewat

pengalaman nyata dan eksplorasi langsung terhadap lingkungan mereka. Di sisi lain, Vygotsky menggaris bawahi pentingnya konteks sosial saat bermain sebagai cara untuk mengembangkan kemampuan berpikir dan bahasa melalui proses dukungan. Selain itu, teori ekologi perkembangan dari Bronfenbrenner menyatakan bahwa area luar, seperti halaman sekolah atau taman, merupakan bagian dari sistem mikrosistem yang secara langsung memengaruhi perilaku, kegiatan, dan kebiasaan anak, termasuk kebiasaan tidurnya.

2. Kualitas Tidur Anak Usia Dini

a. Pengertian Kualitas Tidur Anak Usia Dini

Kualitas tidur pada anak-anak di usia dini adalah salah satu indikator kesejahteraan yang sangat penting karena berpengaruh pada perkembangan fisik, kognisi, dan keseimbangan emosional anak. Ada beberapa cara untuk mengukur kualitas tidur, di antaranya total waktu tidur, efisiensi tidur, waktu yang dibutuhkan untuk tertidur, serta seberapa sering anak terbangun di malam hari (Guerlich dkk., 2024). Menurut teori regulasi homeostatic, melakukan aktivitas fisik yang memadai sepanjang hari akan meningkatkan kebutuhan tidur, yang memudahkan anak untuk tidur dan mempertahankan tidurnya yang berkualitas. Di samping itu, teori ritme sirkadian menjelaskan bahwa mendapatkan paparan sinar matahari saat beraktivitas di luar membantu mengatur jam biologis anak dengan siklus siang dan malam, mendukung pola tidur yang lebih teratur (Bartlett et al. , 2020). Menurut

Mindell dan Owens kualitas tidur anak meliputi aspek fisiologis seperti durasi tidur yang memadai serta aspek perilaku seperti kemampuan tidur tanpa gangguan. Hal ini menunjukkan bahwa kualitas tidur bersifat multidimensional dan tidak hanya sekadar tidur dalam waktu panjang.

Pada masa usia dini, kebutuhan tidur sangat penting karena merupakan fase perkembangan biologis, emosional, dan kognitif yang pesat. Godzik dan Kolega (2024) menyatakan bahwa kualitas tidur berperan fundamental dalam perkembangan regulasi emosi, respons adaptif, serta kesiapan belajar. Tidur yang berkualitas akan mendukung perkembangan jaringan saraf dan memfasilitasi koneksi otak yang bertanggung jawab terhadap memori, pemecahan masalah, dan kemampuan bahasa. Kualitas tidur pada anak juga dapat diamati melalui indikator perilaku, seperti mudah tertidur, tidak sering terbangun, serta bangun dalam kondisi tenang dan bugar.

b. Konsep dan Fungsi Kualitas Tidur

Konsep kualitas tidur pada anak usia dini berkaitan erat dengan pemahaman bahwa tidur merupakan kebutuhan biologis penting yang mendukung homeostasis tubuh dan perkembangan saraf. Secara konseptual, kualitas tidur anak dibangun atas tiga pilar utama, yaitu latensi, kontinuitas, dan efisiensi, yang bekerja secara terpadu dalam mendukung fungsi biologis dan psikologis pada masa perkembangan dini. Latensi merujuk pada waktu yang dibutuhkan anak untuk tertidur, kontinuitas

berkaitan dengan seberapa sering anak terbangun selama tidur, sedangkan efisiensi menggambarkan proporsi waktu tidur efektif dibandingkan total waktu yang dihabiskan di tempat tidur. Ketiga aspek ini menjadi indikator penting dalam menentukan apakah tidur anak bersifat restoratif dan mampu memenuhi kebutuhan tumbuh kembang yang optimal. Ketika ketiga pilar tersebut berada dalam kondisi ideal, anak cenderung menunjukkan perkembangan fisik yang sehat, regulasi emosi yang stabil, serta kemampuan kognitif dan sosial yang lebih baik dalam aktivitas sehari-hari maupun proses pembelajaran di lingkungan sekolah.

Secara fisiologis, tidur berkaitan dengan perkembangan organ tubuh termasuk regulasi hormon pertumbuhan, sistem imun, dan proses metabolisme. Peneliti Kuok dkk., (2022) menemukan bahwa kualitas tidur yang baik pada anak berhubungan dengan peningkatan sistem kekebalan tubuh dan keseimbangan fisiologis. Hal ini menjelaskan bahwa fungsi tidur terkait erat dengan pertumbuhan fisik dan kesehatan. Pada aspek kognitif, kualitas tidur mendukung pembentukan memori, kemampuan berpikir, dan perkembangan bahasa.

c. Kebutuhan dan komponen kualitas tidur

Kebutuhan tidur anak usia dini berbeda dari orang dewasa karena tubuh anak sedang berada pada fase perkembangan dinamis. Berdasarkan rekomendasi American Academy of Sleep Medicine, anak usia 3–6 tahun membutuhkan tidur 10–13 jam per hari (WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour, 2020). Namun, beberapa penelitian

terbaru menegaskan bahwa variabilitas individual tetap perlu diperhitungkan dan durasi tidur tidak dapat menjadi satu-satunya penentu kualitas tidur (Galland dkk., 2012). Selain durasi tidur malam, waktu tidur siang juga berkontribusi terhadap total kebutuhan tidur anak. Menurut Gracia dan Kolega (2023) Kemampuan untuk masuk fase tidur dan bangun banyak terganggu pada anak karena kebiasaan orang dewasa yang masih aktif sepanjang waktu persiapan tidur anak, terutama dengan berkembangnya teknologi komunikasi dan hiburan melalui perangkat digital.

Komponen pengukuran kualitas tidur meliputi indikator objektif seperti efisiensi tidur, latensi tidur, frekuensi terbangun, serta indikator perilaku siang hari seperti konsentrasi, mood, dan hiperaktivitas (Inhulsen dkk., 2022). Komponen utama yang digunakan dalam operasionalisasi pengukuran kualitas tidur pada penelitian-penelitian saat ini mencakup empat dimensi penting:

1. Durasi Tidur (*Sleep Duration*): Meliputi durasi tidur malam hari dan total waktu tidur dalam 24 jam (termasuk tidur siang/tidur pendek). Durasi ini dibandingkan dengan standar klinis yang direkomendasikan untuk kelompok usia tersebut (misalnya, AASM: 10–13 jam/24 jam).
2. Latensi Tidur (*Sleep Latency*): Merupakan metrik waktu yang dibutuhkan anak dari saat memulai upaya tidur hingga tertidur. Nilai

latensi yang tinggi (waktu yang lama untuk tertidur) menunjukkan adanya kesulitan inisiasi tidur.

3. Fragmentasi Tidur (*Sleep Fragmentation*): Dinilai dari frekuensi dan total durasi terbangun di malam hari. Fragmentasi tidur yang tinggi secara signifikan mengurangi efisiensi tidur dalam (NREM 3/4) yang bersifat restoratif.
4. Indikator Perilaku Siang Hari (*Daytime Behavior Indicators*): Komponen ini mencerminkan dampak kumulatif dari kualitas tidur malam pada fungsi harian anak, yang diobservasi melalui: Tingkat kantuk (daytime sleepiness), Perubahan suasana hati (mood) dan regulasi emosional, Kemampuan atensi (fokus) dan hiperaktivitas.

d. Dampak Buruk Kualitas Tidur Rendah Pada Anak Usia Dini

Kualitas tidur yang rendah pada anak usia dini telah dikaitkan secara konsisten dengan gangguan perkembangan fisik dan neurokognitif. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa anak dengan gangguan tidur berisiko mengalami penurunan fungsi eksekutif, daya ingat, keterlambatan bahasa, dan kesiapan sekolah rendah (Kim dkk., 2024). Hal ini berkaitan dengan terganggunya proses konsolidasi memori dan sambungan sinaps otak selama tidur.

Secara emosional dan perilaku, kualitas tidur rendah dikaitkan dengan peningkatan tantrum, kecemasan, impulsivitas, dan hiperaktivitas. Anak dengan tidur terganggu memiliki probabilitas lebih tinggi mengalami masalah perilaku eksternalizing dan gangguan emosional

dibandingkan anak yang mendapatkan kualitas tidur baik (Godzik dkk., 2024). Kondisi ini berpotensi berkembang menjadi risiko psikopatologi jangka panjang jika tidak ditangani.

Dari sisi kesehatan fisik, kualitas tidur rendah berdampak pada sistem imun dan metabolisme tubuh. Penelitian Claussen dan Kawan-kawan (2023) menemukan dalam studi mereka menggunakan data sampel representatif nasional, menemukan bahwa durasi tidur yang pendek (short sleep duration) pada anak berhubungan erat dengan peningkatan prevalensi gangguan mental, gangguan perilaku, dan gangguan perkembangan (developmental disorders). Temuan ini memperkuat argumen bahwa tidur yang cukup berfungsi sebagai faktor protektif terhadap kesehatan neurokognitif dan emosional anak.

3. Hubungan Bermain di Luar Kelas dan Kualitas tidur

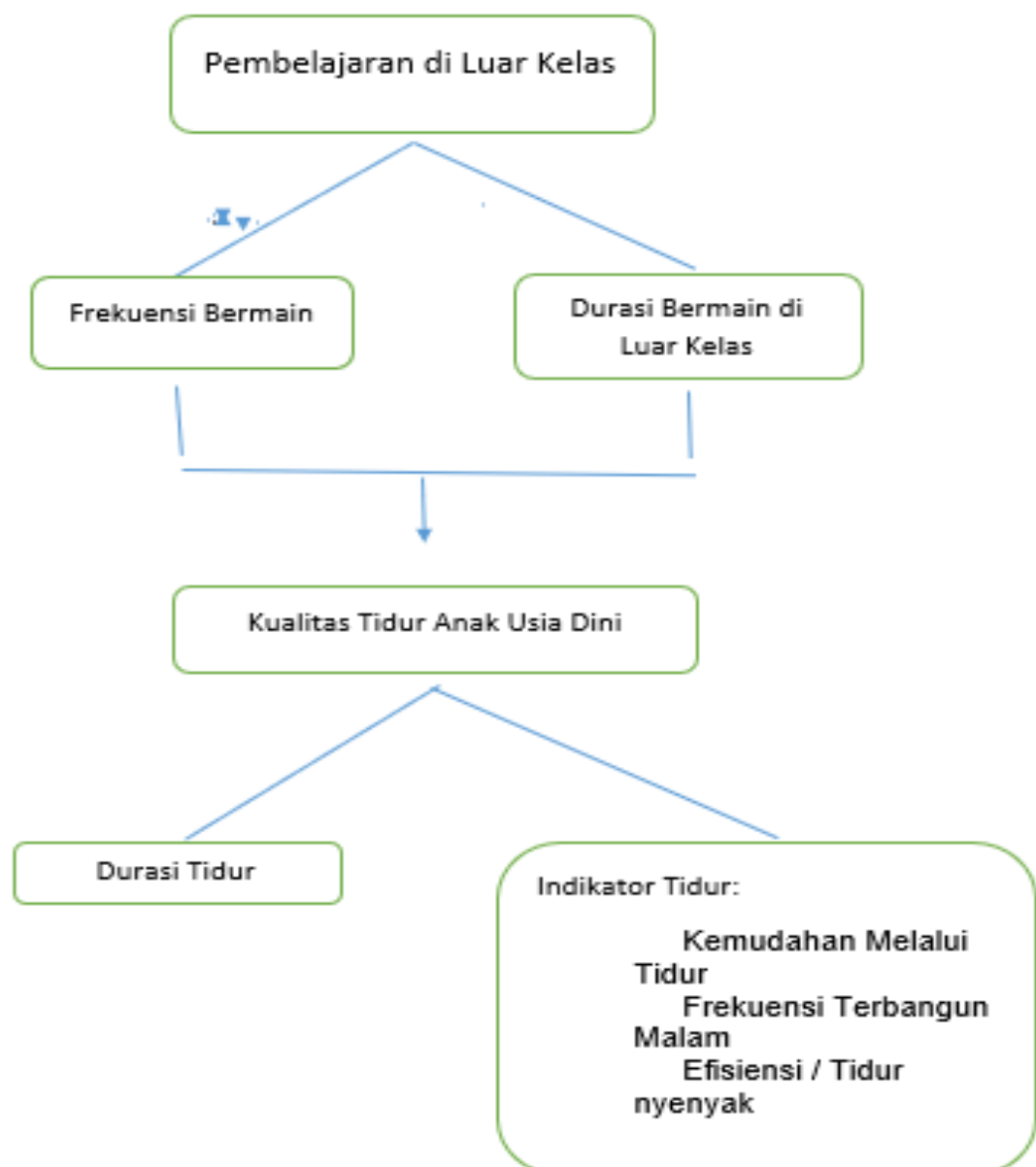
Hubungan antara aktivitas fisik dan kualitas tidur telah dibuktikan dalam berbagai penelitian. Bergqvist-Norén dkk., (2022) menyatakan bahwa anak usia dini yang memiliki aktivitas fisik tinggi di luar ruangan menunjukkan peningkatan durasi tidur, kualitas tidur yang lebih baik, serta lebih sedikit gangguan tidur pada malam hari. Hal ini terjadi karena aktivitas fisik meningkatkan proses homeostatic sleep pressure, yaitu mekanisme biologis yang mengatur kebutuhan tidur berdasarkan kelelahan fisik dan mental. Selain itu, outdoor play memberikan paparan cahaya alami, yang terbukti membantu sinkronisasi ritme sirkadian,

sehingga tubuh anak memiliki jadwal tidur yang lebih teratur (Ulset dkk., 2021).

Teori Homeostatic Sleep Pressure menjelaskan bahwa kebutuhan tidur diatur oleh mekanisme biologis yang bersifat homeostatis, di mana rasa kantuk meningkat seiring dengan bertambahnya durasi seseorang terjaga dan berkurang setelah kebutuhan tidur terpenuhi melalui tidur yang berkualitas. Mekanisme tersebut berfungsi melalui penumpukan adenosin di otak, yang meningkat selama aktivitas fisik maupun kognitif dan kemudian menurun ketika seseorang tidur (Borb & Achermann, 1999). Pada anak usia dini, sistem ini lebih sensitif sehingga aktivitas fisik yang cukup dapat meningkatkan kebutuhan tidur dan memperbaiki kualitas tidur secara alami (Liu dkk., 2024). Dengan demikian, teori ini menegaskan bahwa semakin besar energi yang digunakan anak selama beraktivitas, semakin tinggi tekanan tidur yang dibutuhkan untuk memulihkan tubuh.

C. Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual adalah gambaran sistematis yang menunjukkan hubungan antar variabel penelitian yang digunakan sebagai dasar penyusunan hipotesis dan arah penelitian. Kerangka konseptual dalam penelitian kuantitatif merupakan dasar dalam menyusun hipotesis karena variabel yang digunakan harus terukur dan dapat diuji secara statistik. Dengan adanya kerangka konseptual, hubungan antar variabel menjadi lebih jelas dan sistematis, sehingga proses analisis data sesuai dengan tujuan penelitian. Kerangka konseptual berfungsi menjembatani teori dengan pelaksanaan penelitian.



D. Hipotesis Penelitian

H₀: Tidak terdapat perbedaan kualitas tidur anak usia dini 5–6 tahun sebelum dan sesudah diterapkan kegiatan bermain di luar kelas di RA Muslimat NU 21 Malang.

H_a: Terdapat perbedaan kualitas tidur anak usia dini 5–6 tahun sebelum dan sesudah diterapkan kegiatan bermain di luar kelas di RA Muslimat NU 21 Malang.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif karena data yang diperoleh berupa angka dan dianalisis secara statistik untuk melihat pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Pendekatan kuantitatif memungkinkan peneliti mengukur perubahan sebelum dan sesudah perlakuan secara objektif berdasarkan data numerik.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen, yaitu penelitian yang memberikan perlakuan kepada kelompok anak usia 5-6 tahun tertentu kemudian mengamati perubahan yang terjadi. Dalam penelitian ini digunakan desain Pretest–Posttest Control Group Design, yaitu desain yang melibatkan dua kelompok:

1. Kelompok eksperimen, yaitu kelompok yang diberi perlakuan berupa peningkatan intensitas bermain di luar kelas.
2. Kelompok kontrol, yaitu kelompok yang tidak diberi perlakuan dan tetap menjalani aktivitas pembelajaran seperti biasa.

Desain ini memungkinkan peneliti membandingkan perubahan hasil pretest dan posttest untuk mengetahui pengaruh perlakuan terhadap kualitas tidur anak usia dini.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di RA Muslimat NU 21 Malang, yaitu salah satu lembaga pendidikan anak usia dini yang berada di bawah naungan organisasi Muslimat Nahdlatul Ulama dan berlokasi di wilayah Kota Malang. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada beberapa pertimbangan ilmiah, antara lain ketersediaan fasilitas bermain luar kelas yang memadai, karakteristik peserta didik yang sesuai dengan fokus penelitian, serta dukungan dari pihak lembaga terhadap pelaksanaan kegiatan penelitian. RA Muslimat NU 21 Malang, yang terletak di Jalan Puter Tengah No. 36 Kelurahan Sukun, Kecamatan Sukun, Kota Malang, memiliki area bermain outdoor yang digunakan secara berkala dalam kegiatan pembelajaran. Keberadaan sarana tersebut menjadi relevan dengan variabel penelitian, yaitu aktivitas bermain di luar kelas dan kualitas tidur anak usia dini. Selain itu, lembaga ini menerapkan kurikulum yang memberikan ruang untuk integrasi kegiatan bermain motorik kasar, sehingga sangat mendukung proses pengumpulan data secara langsung.

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian direncanakan berlangsung selama dua minggu dengan tahapan kegiatan yang disusun secara sistematis dan terencana. Pada minggu pertama, peneliti melaksanakan pengambilan data pretest, yaitu pengukuran kondisi awal kualitas tidur anak, yang meliputi durasi tidur malam, waktu mulai tertidur, serta kualitas istirahat anak. Data pretest ini digunakan sebagai dasar pembandingan sebelum diberikan perlakuan.

Selain pelaksanaan pretest, pada minggu pertama peneliti juga melakukan observasi awal terhadap aktivitas bermain anak di luar kelas serta melakukan koordinasi dengan guru kelas. Kegiatan ini bertujuan untuk memastikan kesiapan lingkungan belajar, kesesuaian jadwal, serta kelancaran pelaksanaan perlakuan yang akan diberikan.

Pada minggu kedua, peneliti melaksanakan perlakuan (treatment) berupa peningkatan intensitas kegiatan bermain di luar kelas sesuai dengan rancangan intervensi yang telah disusun sebelumnya. Kegiatan bermain di luar kelas dilaksanakan secara terstruktur dan terjadwal dengan memperhatikan aspek keamanan, kenyamanan, serta prinsip-prinsip pedagogik Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD). Selama pelaksanaan treatment, peneliti melakukan observasi harian untuk memantau keterlibatan anak dalam kegiatan bermain, respon anak terhadap aktivitas fisik, serta konsistensi pelaksanaan perlakuan sesuai dengan rancangan penelitian.

Pada akhir minggu kedua, peneliti melaksanakan pengambilan data posttest untuk mengetahui perubahan kualitas tidur anak setelah diberikan perlakuan. Data posttest kemudian dibandingkan dengan data pretest guna mengetahui pengaruh kegiatan bermain di luar kelas terhadap kualitas tidur anak usia dini. Seluruh data yang diperoleh selanjutnya dianalisis secara statistik untuk memperoleh kesimpulan penelitian yang objektif dan terukur.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelompok B di RA Muslimat NU 21 Malang pada tahun ajaran berjalan. Kelompok B dipilih sebagai populasi karena pada usia tersebut anak sudah memiliki kemampuan motorik kasar yang lebih matang, pola tidur yang lebih stabil, serta kemampuan mengikuti instruksi yang baik, sehingga dinilai lebih relevan untuk diteliti dalam konteks pengaruh aktivitas bermain di luar kelas terhadap kualitas tidur. Selain itu, kelompok B memiliki jadwal pembelajaran yang relatif konsisten dan karakteristik perkembangan yang seragam sehingga memudahkan peneliti dalam melakukan pengukuran dan observasi secara lebih akurat. Jumlah populasi yang tidak terlalu besar juga memungkinkan peneliti menjangkau seluruh peserta didik dengan lebih efektif dalam proses identifikasi awal dan penentuan sampel.

2. Sampel Penelitian

Sampel penelitian diambil menggunakan teknik purposive sampling, yaitu teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu yang disesuaikan dengan tujuan penelitian. Teknik ini dipilih karena peneliti membutuhkan kelompok anak yang benar-benar representatif terhadap kondisi yang ingin dianalisis, terutama terkait aktivitas bermain di luar kelas dan kualitas tidur. Berdasarkan pertimbangan tersebut, sampel penelitian terdiri dari dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen terdiri dari anak kelompok B1, yang akan

diberikan perlakuan berupa peningkatan intensitas kegiatan bermain di luar kelas. Sementara itu, kelompok kontrol terdiri dari kelompok B2, yang tidak diberikan perlakuan dan tetap mengikuti kegiatan pembelajaran seperti biasa.

Pemilihan kedua kelompok tersebut dilakukan dengan mempertimbangkan kesetaraan karakteristik perkembangan antara kelas B1 dan B2, sehingga perbandingan hasil pretest dan posttest dapat dilakukan secara lebih objektif. Selain itu, pembagian kelompok ini juga bertujuan untuk menjaga agar proses pemberian perlakuan tidak mengganggu kegiatan pembelajaran di kelas lain, serta agar peneliti dapat memantau perkembangan masing-masing kelompok dengan lebih terfokus. Dengan demikian, penggunaan purposive sampling dalam penelitian ini dinilai tepat untuk memperoleh sampel yang relevan, representatif, dan sesuai dengan kebutuhan analisis pengaruh bermain di luar kelas terhadap kualitas tidur anak usia dini.

D. Variabel Penelitian

Penelitian ini mengkaji hubungan antara dua variabel utama, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah aktivitas bermain di luar kelas, sedangkan variabel terikatnya adalah kualitas tidur anak usia dini. Dengan mengkaji kedua variabel tersebut, peneliti bermaksud memahami sejauh mana pengaruh aktivitas fisik dan eksplorasi yang dilakukan anak selama bermain di luar kelas terhadap kondisi tidur mereka, baik dari segi durasi, kualitas, maupun pola tidur

keseluruhan. Penjelasan lebih rinci mengenai variabel-variabel ini adalah sebagai berikut:

1. Variabel bebas (*independen*), merupakan faktor yang menjadi penyebab atau pemicu perubahan dalam penelitian.

X: Aktivitas bermain di luar kelas, yaitu kegiatan fisik dan eksplorasi lingkungan yang dilakukan anak secara terstruktur maupun bebas, mencakup frekuensi, durasi, serta intensitas aktivitas outdoor.

2. Variabel terikat (*dependen*), merupakan faktor yang dipengaruhi atau diukur sebagai hasil dari perubahan variabel bebas.

Y: Kualitas tidur anak usia dini, yaitu kondisi tidur malam anak yang meliputi durasi tidur, kemudahan memulai tidur, frekuensi terbangun, serta kondisi fisik maupun emosional anak saat bangun tidur.

E. Definisi Operasional

1. Aktivitas Bermain di Luar Kelas

Aktivitas bermain di luar kelas merupakan kegiatan fisik anak usia 5–6 tahun yang dilakukan secara terstruktur di lingkungan luar kelas, yang tampak melalui intensitas gerak, durasi bermain, jenis aktivitas motorik kasar, serta tingkat keterlibatan anak selama kegiatan berlangsung.

2. Kualitas Tidur Anak Usia Dini

Kualitas tidur anak merupakan kondisi tidur malam anak usia 4–6 tahun yang terlihat melalui durasi tidur, kemudahan memulai tidur, frekuensi terbangun malam, dan kondisi fisik maupun emosional ketika bangun pagi.

F. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui beberapa teknik yang saling melengkapi. Setiap teknik dipilih sesuai dengan tujuan pengukuran, yaitu untuk mengetahui perubahan kualitas tidur anak sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa peningkatan aktivitas bermain di luar kelas. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan meliputi pretest–posttest, kuesioner kualitas tidur anak, lembar observasi aktivitas outdoor. Penjelasan dari masing-masing teknik disajikan sebagai berikut.

1. Pretest dan Posttest

Peneliti menggunakan pretest dan posttest untuk mengetahui kondisi awal dan kondisi akhir kualitas tidur anak. Peneliti melaksanakan pretest sebelum pemberian perlakuan dengan tujuan memperoleh gambaran dasar kualitas tidur anak tanpa intervensi. Setelah melaksanakan perlakuan berupa peningkatan aktivitas bermain di luar kelas selama dua minggu, peneliti melakukan posttest untuk mengukur kualitas tidur anak pada kondisi setelah intervensi.

Peneliti memberikan pretest dan posttest kepada kedua kelompok, yaitu kelompok eksperimen (B1) dan kelompok kontrol (B2). Kelompok eksperimen menerima perlakuan berupa peningkatan

frekuensi dan durasi bermain di luar kelas, sedangkan kelompok kontrol tidak menerima perlakuan khusus dan tetap mengikuti pembelajaran konvensional. Peneliti menggunakan perbandingan antara skor pretest dan posttest pada kedua kelompok sebagai dasar untuk menentukan ada tidaknya pengaruh perlakuan terhadap variabel yang diteliti. Peneliti memilih metode ini karena metode tersebut mampu memberikan gambaran perubahan yang terukur melalui data numerik serta memungkinkan dilakukannya analisis statistik komparatif. Kuesioner Kualitas Tidur Anak

2. Kuesioner Kualitas Tidur Anak

Teknik pengumpulan data utama dalam penelitian ini adalah kuesioner yang peneliti berikan kepada orang tua untuk menilai kualitas tidur anak. Peneliti menyusun kuesioner berdasarkan indikator kualitas tidur yang meliputi empat aspek, yaitu: (a) durasi tidur malam, (b) kemudahan memulai tidur, (c) frekuensi terbangun di malam hari, dan (d) kualitas bangun pagi. Keempat aspek tersebut peneliti jabarkan menjadi 14 butir pernyataan.

Peneliti meminta orang tua untuk mengisi kuesioner setiap hari selama periode penelitian guna memastikan data yang diperoleh akurat, aktual, dan konsisten. Peneliti menggunakan Skala Likert 1–4 dengan ketentuan sebagai berikut:

Skor 4 = Selalu (selalu menunjukkan perilaku positif)

Skor 3 = Sering (sering menunjukkan perilaku positif)

Skor 2 = Kadang-kadang (kadang menunjukkan perilaku positif)

Skor 1 = Tidak pernah (tidak pernah menunjukkan perilaku positif)

Peneliti memilih kuesioner sebagai instrumen utama karena mampu mengumpulkan informasi rinci mengenai pola tidur anak yang tidak dapat peneliti amati langsung di sekolah. Selain itu, data yang diperoleh memiliki tingkat keabsahan yang tinggi karena bersumber dari orang tua yang mengetahui rutinitas tidur anak setiap hari.

3. Lembar Observasi Aktivitas Outdoor

Selain kuesioner dan tes, peneliti menggunakan lembar observasi untuk memastikan bahwa proses perlakuan (treatment) berupa aktivitas bermain di luar kelas dilaksanakan sesuai dengan jadwal, durasi, dan prosedur penelitian. Peneliti bersama guru kelas melakukan observasi dengan mencatat tingkat keterlibatan anak, durasi aktivitas, jenis kegiatan motorik kasar yang dilakukan, serta interaksi sosial anak selama bermain.

Peneliti memfungsikan lembar observasi sebagai alat kontrol prosedural sekaligus dokumentasi pendukung untuk memastikan konsistensi pelaksanaan intervensi. Adapun jenis permainan yang peneliti berikan kepada kelompok eksperimen meliputi: (1) lari estafet sederhana, (2) lompat lingkaran, (3) bermain keseimbangan di atas papan titian, (4) kejar bola, dan (5) bermain bebas terarah. Peneliti merancang kelima jenis permainan tersebut untuk melatih keterampilan motorik kasar, keseimbangan, kerja sama, serta kreativitas anak.

Dengan menggunakan lembar observasi, peneliti dapat menginterpretasikan data hasil posttest secara lebih tepat karena perlakuan yang diberikan telah berlangsung secara valid dan tidak mengalami penyimpangan prosedur.

Tabel 3.1 Kisi-kisi Instrumen

Variabel Penelitian	Indikator	Pernyataan
Kualitas Tidur Anak	Durasi tidur malam	a. Anak tidur malam minimal 9–11 jam b. Anak tidak tidur terlalu larut (sebelum pukul 21.00). c. Anak memiliki jadwal tidur yang teratur setiap hari. d. Anak bangun pagi dengan waktu yang konsisten.
	Kemudahan mulai tidur	a. Anak mudah tertidur tanpa membutuhkan waktu lama. b. Anak jarang menolak atau menunda waktu tidur. c. Anak dapat tertidur tanpa bantuan berlebihan dari orang tua.

	Frekuensi terbangun malam	a. Anak jarang terbangun di malam hari. b. Anak mudah kembali tidur ketika terbangun. c. Anak tidak mengalami gelisah atau mimpi buruk saat tidur.
	Kualitas bangun	a. Anak bangun pagi dalam keadaan segar. b. Anak tidak menunjukkan tanda mengantuk di pagi hari. c. Anak tampak bersemangat memulai aktivitas pagi. d. Anak tidak rewel atau mudah marah ketika bangun.

G. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Instrumen penelitian yang peneliti gunakan harus memenuhi dua persyaratan utama, yaitu valid dan reliabel. Validitas menunjukkan sejauh mana instrumen mampu mengukur apa yang seharusnya diukur, sedangkan reliabilitas berkaitan dengan tingkat konsistensi instrumen ketika peneliti menggunakan berulang kali. Oleh karena itu, sebelum peneliti menggunakan instrumen dalam pengambilan data, peneliti melakukan proses uji validitas dan reliabilitas sebagaimana dijelaskan pada bagian berikut.

1. Uji Validitas Instrumen

Peneliti melakukan uji validitas untuk memastikan bahwa instrumen yang digunakan benar-benar mengukur variabel kualitas tidur anak. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan dua jenis validitas, yaitu validitas isi (content validity) dan validitas butir (item validity).

a. Validitas Isi (Content Validity)

Validitas isi merupakan bentuk validitas yang menilai ketepatan isi instrumen dengan konstruk yang diukur. Peneliti melakukan validitas isi dengan cara meminta pertimbangan dari ahli (expert judgment). Dalam penelitian ini, penilaian dilakukan oleh tiga orang ahli, yaitu:

- 1) Dosen PAUD yang memahami konsep perkembangan anak usia dini dan metodologi penelitian.
- 2) Guru senior RA Muslimat NU 21 Malang yang memiliki pengalaman praktis dalam mengamati perilaku dan kebiasaan anak usia dini.

Peneliti meminta ketiga ahli tersebut memberikan penilaian terhadap kesesuaian indikator, redaksi butir pertanyaan, serta kecukupan cakupan materi dalam instrumen. Penilaian peneliti lakukan menggunakan format checklist dengan kategori "sangat sesuai", "sesuai", "kurang sesuai", dan "tidak sesuai".

Peneliti menyatakan instrumen memiliki validitas isi yang baik apabila sebagian besar ahli memberikan penilaian "sesuai" atau "sangat sesuai" terhadap seluruh butir instrumen. Berdasarkan hasil penilaian ahli, instrumen dalam penelitian ini, baik lembar observasi aktivitas outdoor maupun angket kualitas tidur anak, mendapatkan penilaian "sesuai" dan "sangat sesuai", sehingga peneliti menyatakan instrumen layak digunakan.

b. Validitas Butir (Item Validity)

Selain validitas isi, peneliti juga melakukan validitas butir untuk mengetahui sejauh mana setiap item memiliki hubungan dengan skor total instrumen. Peneliti menguji validitas butir menggunakan korelasi Product Moment Pearson. Uji validitas peneliti lakukan dengan membandingkan r hitung dengan r tabel pada taraf signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$) dengan derajat kebebasan (df) = $n - 2$. Berdasarkan jumlah responden uji coba sebanyak 17 anak, nilai r tabel yang peneliti peroleh sebesar 0,482.

Peneliti menetapkan kriteria pengambilan keputusan sebagai berikut:

- 1) Jika $r \text{ hitung} \geq r \text{ tabel}$, maka item dinyatakan valid.
- 2) Jika $r \text{ hitung} < r \text{ tabel}$, maka item dinyatakan tidak valid dan perlu direvisi atau dihapus.

Berdasarkan hasil uji validitas terhadap 14 butir instrumen, seluruh butir memiliki nilai $r \text{ hitung}$ sebesar 0,576825. Nilai tersebut lebih besar daripada nilai $r \text{ tabel}$ (0,482) pada taraf signifikansi 5%. Dengan demikian, peneliti menyatakan seluruh 14 butir instrumen valid dan layak digunakan dalam penelitian.

2. Uji Reliabilitas Instrumen

Setelah peneliti menyatakan instrumen valid, langkah berikutnya adalah menguji reliabilitas. Reliabilitas mengacu pada sejauh mana instrumen memberikan hasil yang konsisten ketika peneliti menggunakan berulang kali dalam kondisi yang sama. Instrumen yang reliabel akan memberikan skor yang stabil, sehingga hasil penelitian dapat dipercaya.

Dalam penelitian ini, peneliti menghitung reliabilitas menggunakan koefisien Cronbach's Alpha dengan bantuan software SPSS for Windows. Koefisien ini sesuai untuk instrumen berbentuk skala Likert. Peneliti menetapkan kriteria bahwa suatu instrumen dinyatakan reliabel apabila nilai Cronbach's Alpha lebih besar atau sama dengan 0,60 ($\alpha \geq 0,60$).

Berdasarkan hasil perhitungan uji reliabilitas terhadap 14 butir instrumen, peneliti memperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,826. Nilai tersebut lebih besar daripada 0,60, sehingga peneliti menyatakan seluruh butir instrumen reliabel. Temuan ini mengindikasikan bahwa instrumen

memiliki konsistensi internal yang baik, artinya butir-butir pernyataan mampu mengukur konstruk yang sama secara konsisten.

Dengan demikian, instrumen penelitian ini, baik untuk variabel bebas maupun variabel terikat, telah memenuhi syarat valid dan reliabel, sehingga layak peneliti gunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian eksperimen ini.

H. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan langkah penting dalam penelitian eksperimen karena menentukan bagaimana data yang telah dikumpulkan peneliti olah untuk menjawab rumusan masalah dan menguji hipotesis yang telah dirancang. Dalam penelitian tentang pengaruh aktivitas bermain di luar kelas terhadap kualitas tidur anak usia dini ini, peneliti melakukan analisis secara sistematis melalui beberapa tahapan, mulai dari analisis deskriptif, uji prasyarat, hingga uji hipotesis. Setiap tahap analisis peneliti susun untuk menghasilkan interpretasi yang objektif, akurat, dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

1. Analisis Data Deskriptif

Tahap pertama adalah analisis deskriptif. Peneliti melakukan analisis deskriptif untuk memberikan gambaran umum mengenai kondisi awal (pretest) dan kondisi setelah perlakuan (posttest) pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Data deskriptif yang peneliti sajikan mencakup nilai rata-rata (mean), nilai maksimum, nilai minimum, serta standar deviasi setiap kelompok. Analisis ini membantu

peneliti memahami kecenderungan umum sebelum melakukan pengujian lebih lanjut.

Hasil analisis deskriptif peneliti gunakan sebagai dasar untuk melihat perbedaan awal dan perbedaan setelah perlakuan antara kedua kelompok. Tahap ini tidak mengukur signifikansi perbedaan, namun memberikan gambaran awal untuk melihat tren peningkatan atau penurunan kualitas tidur berdasarkan perlakuan aktivitas outdoor.

2. Uji Prasyarat Analisis

Sebelum peneliti melakukan uji hipotesis, data harus memenuhi asumsi statistik tertentu, khususnya normalitas. Uji prasyarat ini diperlukan agar peneliti dapat memilih uji statistik (parametrik atau non-parametrik) secara tepat.

a. Uji Normalitas

Peneliti melakukan uji normalitas menggunakan uji Shapiro-Wilk. Pemilihan uji Shapiro-Wilk didasarkan pada pertimbangan bahwa jumlah sampel dalam penelitian ini kurang dari 50 responden ($n = 17$). Peneliti menetapkan kriteria pengujian sebagai berikut:

- 1) Jika nilai signifikansi (Sig.) $> 0,05$, maka data dinyatakan berdistribusi normal.
- 2) Jika nilai signifikansi (Sig.) $\leq 0,05$, maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal.

Peneliti melakukan uji normalitas terhadap data pretest dan posttest pada kelompok eksperimen (B1) dan kelompok kontrol

(B2). Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa seluruh data memiliki nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, yaitu pretest kontrol (0,841), posttest kontrol (0,100), pretest eksperimen (0,815), dan posttest eksperimen (0,318). Dengan demikian, peneliti menyatakan bahwa semua data berdistribusi normal.

b. Uji Hipotesis (Paired Sample t-Test)

Setelah asumsi normalitas terpenuhi, peneliti melanjutkan ke tahap uji hipotesis. Uji hipotesis bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest pada kelas eksperimen.

Peneliti melakukan uji hipotesis menggunakan teknik Paired Sample t-Test dengan bantuan software SPSS for Windows. Uji ini peneliti gunakan untuk membandingkan skor pretest dan posttest dalam kelompok eksperimen saja. Dengan demikian, uji ini menentukan apakah kualitas tidur anak mengalami peningkatan yang signifikan setelah mengikuti aktivitas bermain di luar kelas secara terstruktur.

Peneliti menetapkan kriteria pengujian sebagai berikut:

- 1) Jika nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) $< 0,05$, maka terdapat perbedaan yang signifikan (H_0 ditolak, H_1 diterima).
- 2) Jika nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) $\geq 0,05$, maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan (H_0 diterima, H_1 ditolak).

Berdasarkan hasil uji Paired Sample t-Test pada kelas eksperimen, peneliti memperoleh nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,812. Nilai tersebut lebih besar dari 0,05 ($0,812 > 0,05$). Dengan demikian, H_0 diterima dan H_1 ditolak. Peneliti menyimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest pada kelas eksperimen. Hal ini mengindikasikan bahwa peningkatan frekuensi dan durasi bermain di luar kelas selama periode intervensi tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kualitas tidur anak usia dini.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian eksperimen ini harus memenuhi dua persyaratan utama, yaitu valid dan reliabel. Validitas menunjukkan sejauh mana instrumen mampu mengukur apa yang seharusnya diukur, sedangkan reliabilitas berkaitan dengan tingkat konsistensi instrumen ketika digunakan berulang kali. Oleh karena itu, sebelum instrumen digunakan dalam pengambilan data, dilakukan proses uji validitas dan reliabilitas sebagaimana dijelaskan pada bagian berikut.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di RA Muslimat NU 21 Malang yang beralamat di Kota Malang, Jawa Timur. RA Muslimat NU 21 Malang merupakan lembaga pendidikan anak usia dini yang berada di bawah naungan Yayasan Muslimat Nahdlatul Ulama. Sekolah ini memiliki lingkungan belajar yang nyaman, aman, dan mendukung perkembangan anak usia dini baik dari aspek kognitif, motorik, sosial emosional, bahasa, maupun nilai agama dan moral.

RA Muslimat NU 21 Malang memiliki beberapa kelompok kelas, salah satunya kelas B yang terdiri dari kelas B1 dan B2. Dalam penelitian ini, kelas B1 digunakan sebagai kelas eksperimen sedangkan kelas B2 digunakan sebagai kelas kontrol.

Kegiatan pembelajaran di RA Muslimat NU 21 Malang tidak hanya dilakukan di dalam kelas, tetapi juga memanfaatkan area luar kelas untuk aktivitas bermain dan pembelajaran motorik anak. Sarana bermain luar kelas yang tersedia seperti halaman bermain, permainan motorik, dan area terbuka menjadi pendukung dalam penelitian mengenai bermain di luar kelas terhadap kualitas tidur anak usia dini.

Subjek penelitian adalah anak usia 5–6 tahun dengan jumlah keseluruhan 34 anak, yang terdiri dari:

Tabel 4.1 Kelompok Penelitian

Kelas	Kelompok	Jumlah Anak
B1	Eksperimen	17
B2	Kontrol	17
Total		34 Anak

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif eksperimen dengan desain pretest-posttest control group design. Penelitian dilakukan dengan memberikan perlakuan berupa kegiatan bermain di luar kelas pada kelas eksperimen, sedangkan kelas kontrol mengikuti pembelajaran biasa tanpa perlakuan khusus.

1. Pengaruh Frekuensi Bermain di Luar Kelas terhadap Kualitas Tidur Anak Usia 5–6 Tahun

Frekuensi bermain di luar kelas dalam penelitian ini dilakukan secara rutin selama proses penelitian berlangsung. Kegiatan bermain dilaksanakan setiap hari pada kelas eksperimen (B1) sesuai dengan jadwal yang telah disusun oleh peneliti. Pemberian perlakuan dilakukan secara teratur agar anak memperoleh kesempatan melakukan aktivitas fisik secara optimal melalui berbagai permainan motorik di luar kelas.

Adapun jenis permainan yang diberikan kepada anak meliputi lari estafet sederhana, lompat lingkaran, bermain keseimbangan di atas papan titian, kejar bola, dan bermain bebas terarah.

1) Lari Estafet Sederhana



Permainan lari dengan mendirikan kerucut yang dan setelah sampai ujung estafet kepada teman berikutnya langsung ambil bola lanjut lari zig-zag dan menaruh bola dalam kotak. Melatih kecepatan, kerja sama, dan kesabaran.

2) Lompat Lingkaran



Anak melompat melewati lingkaran warna yang disusun berjajar menggunakan satu atau dua kaki. Melatih kekuatan otot kaki, keseimbangan, dan koordinasi gerak.

3) Bermain Keseimbangan di Atas Papan Titian



Anak berjalan perlahan di atas papan kayu yang diletakkan rendah di atas kursi. Melatih keseimbangan tubuh, konsentrasi, dan kontrol gerakan.

4) Kejar Bola



Anak berlari mengejar bola dan lanjut lari zig-zag melewati temannya. Melatih kecepatan, kelincahan, serta koordinasi tangan dan mata.

5) Bermain Bebas Terarah



Anak memilih sendiri aktivitas bermain sesuai minat dengan alat yang telah disediakan guru, namun tetap dalam pengawasan. Mengembangkan kreativitas, kemandirian, dan interaksi sosial.

Permainan tersebut dirancang sesuai dengan karakteristik dan tahap perkembangan anak usia 5–6 tahun sehingga anak dapat bermain dengan aktif, aman, dan menyenangkan. Selain melatih kemampuan motorik kasar, kegiatan tersebut juga membantu anak menyalurkan energi melalui aktivitas fisik yang cukup.

Lari estafet sederhana dilakukan dengan cara anak berlari secara bergantian untuk menyelesaikan permainan bersama kelompoknya. Permainan lompat lingkaran dilakukan dengan melompat dari satu lingkaran ke lingkaran lainnya untuk melatih koordinasi gerak tubuh. Bermain keseimbangan di atas papan titian bertujuan melatih keseimbangan dan konsentrasi anak saat berjalan di atas papan. Permainan kejar bola dilakukan dengan cara anak berlari mengejar dan mengambil bola sehingga anak bergerak lebih aktif. Sedangkan

bermain bebas terarah memberikan kesempatan kepada anak untuk bergerak dan bermain secara mandiri tetapi tetap dalam pengawasan guru dan sesuai aturan yang telah ditentukan.

Berdasarkan hasil penelitian, frekuensi bermain di luar kelas menunjukkan adanya pengaruh terhadap kualitas tidur anak usia dini. Anak yang rutin mengikuti kegiatan bermain di luar kelas mengalami peningkatan kualitas tidur dibandingkan sebelum diberikan perlakuan. Hal tersebut terlihat dari perubahan perilaku tidur anak, seperti anak lebih mudah tidur pada malam hari, waktu tidur menjadi lebih teratur, anak tidak mudah terbangun saat tidur, serta kondisi tubuh anak terlihat lebih segar ketika bangun di pagi hari.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Downing dkk., (2022) yang menemukan bahwa anak yang menghabiskan lebih banyak waktu bermain di luar cenderung memiliki durasi tidur malam yang lebih lama. Hal ini juga mendukung teori homeostatic sleep pressure yang menyatakan bahwa aktivitas fisik meningkatkan kebutuhan tidur melalui mekanisme biologis yang mengatur rasa kantuk berdasarkan kelelahan fisik.

Peningkatan kualitas tidur anak juga terlihat dari hasil skor posttest yang lebih tinggi dibandingkan skor pretest pada kelas eksperimen. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan bermain di luar kelas yang dilakukan secara rutin mampu memberikan dampak positif terhadap kualitas tidur anak usia 5–6 tahun.

Secara ilmiah, aktivitas fisik yang dilakukan anak melalui permainan di luar kelas dapat membantu tubuh mengeluarkan energi secara optimal sehingga tubuh menjadi lebih rileks dan nyaman saat beristirahat. Selain itu, paparan udara segar dan sinar matahari saat bermain di luar kelas juga membantu menjaga ritme biologis tubuh anak sehingga pola tidur anak menjadi lebih baik. Dengan demikian, frekuensi bermain di luar kelas dapat menjadi salah satu faktor yang mendukung peningkatan kualitas tidur anak usia dini.

2. Pengaruh Durasi Bermain di Luar Kelas terhadap Kualitas Tidur Anak Usia 5–6 Tahun

Durasi bermain di luar kelas dalam penelitian ini dilakukan selama kurang lebih 30–45 menit pada setiap kegiatan pembelajaran. Kegiatan bermain dilaksanakan secara teratur sesuai jadwal yang telah ditentukan pada kelas eksperimen. Pemberian durasi bermain yang cukup bertujuan agar anak memperoleh kesempatan melakukan aktivitas fisik secara optimal sesuai dengan kebutuhan perkembangan anak usia dini.

Selama kegiatan bermain berlangsung, anak melakukan berbagai aktivitas motorik kasar seperti lari estafet sederhana, lompat lingkaran, bermain keseimbangan di atas papan titian, kejar bola, dan bermain bebas terarah. Aktivitas tersebut menuntut anak untuk bergerak aktif, menggunakan koordinasi tubuh, menjaga keseimbangan, serta melatih kekuatan dan ketahanan fisik anak. Kegiatan bermain di luar kelas juga memberikan kesempatan kepada anak untuk berinteraksi dengan

lingkungan sekitar secara langsung sehingga suasana belajar menjadi lebih menyenangkan dan tidak monoton.

Durasi bermain yang dilakukan selama 30–45 menit memberikan pengaruh terhadap kondisi fisik dan psikologis anak. Aktivitas fisik yang dilakukan dalam waktu yang cukup membantu tubuh anak mengeluarkan energi secara maksimal sehingga anak mengalami kelelahan fisik yang wajar dan sehat. Kondisi tersebut membuat tubuh anak menjadi lebih rileks dan nyaman ketika memasuki waktu istirahat pada malam hari.

Berdasarkan hasil penelitian, durasi bermain di luar kelas menunjukkan adanya pengaruh terhadap kualitas tidur anak usia 5–6 tahun. Anak yang mengikuti kegiatan bermain di luar kelas dengan durasi yang cukup mengalami peningkatan kualitas tidur dibandingkan sebelum diberikan perlakuan. Peningkatan tersebut terlihat dari perubahan pola tidur anak, seperti anak lebih mudah tertidur pada malam hari, waktu tidur menjadi lebih teratur, anak tidur lebih nyenyak, serta tidak mudah terbangun saat tidur malam.

Selain itu, kondisi anak pada pagi hari juga menunjukkan perubahan yang lebih baik. Anak terlihat lebih segar, lebih aktif, dan lebih siap mengikuti kegiatan pembelajaran di sekolah. Hal tersebut menunjukkan bahwa durasi bermain yang sesuai mampu membantu anak memperoleh waktu istirahat yang berkualitas.

Secara ilmiah, aktivitas fisik yang dilakukan dalam durasi tertentu dapat membantu meningkatkan proses metabolisme tubuh dan mengurangi ketegangan otot pada anak. Ketika tubuh anak aktif bergerak, energi yang tersimpan dalam tubuh akan digunakan secara optimal sehingga tubuh membutuhkan waktu istirahat untuk memulihkan kondisi fisik. Proses tersebut berpengaruh terhadap meningkatnya kualitas tidur anak.

Selain aktivitas fisik, bermain di luar kelas juga memberikan paparan udara segar dan sinar matahari yang membantu mengatur ritme sirkadian atau jam biologis tubuh anak. Ritme biologis yang teratur membantu anak memiliki pola tidur yang lebih baik dan waktu tidur yang lebih konsisten setiap harinya.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa durasi bermain di luar kelas yang dilakukan secara cukup dan teratur memberikan pengaruh positif terhadap kualitas tidur anak usia 5–6 tahun. Semakin optimal durasi bermain yang diberikan kepada anak, maka semakin baik pula kualitas tidur yang dimiliki anak usia dini.

3. Pengaruh Frekuensi dan Durasi Bermain di Luar Kelas terhadap Kualitas Tidur Anak Usia Dini

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di RA Muslimat NU 21 Malang, diketahui bahwa frekuensi dan durasi bermain di luar kelas secara bersama-sama memberikan pengaruh positif terhadap kualitas tidur anak usia dini. Kegiatan bermain di luar kelas yang

dilakukan secara rutin dengan durasi yang cukup mampu membantu anak memperoleh kualitas tidur yang lebih baik dibandingkan sebelum diberikan perlakuan.

Pada penelitian ini, anak-anak di kelas eksperimen mengikuti kegiatan bermain di luar kelas setiap hari dengan durasi sekitar 30–45 menit. Aktivitas bermain yang dilakukan meliputi lari estafet sederhana, lompat lingkaran, bermain keseimbangan di atas papan titian, kejar bola, dan bermain bebas terarah. Berbagai jenis permainan tersebut membuat anak bergerak aktif, menggunakan kemampuan motorik kasar, serta melibatkan koordinasi tubuh dan konsentrasi anak selama bermain.

Frekuensi bermain yang dilakukan secara rutin memberikan kesempatan kepada anak untuk melakukan aktivitas fisik secara berulang dan teratur. Sementara itu, durasi bermain yang cukup membantu anak menggunakan energi tubuh secara optimal. Kombinasi antara frekuensi dan durasi bermain tersebut memberikan dampak terhadap kondisi fisik dan psikologis anak, sehingga anak menjadi lebih rileks dan nyaman ketika memasuki waktu istirahat.

Berdasarkan hasil observasi selama penelitian berlangsung, anak-anak pada kelas eksperimen menunjukkan perubahan kualitas tidur yang lebih baik setelah diberikan perlakuan bermain di luar kelas. Anak terlihat lebih mudah tidur pada malam hari, waktu tidur menjadi lebih teratur, tidur lebih nyenyak, serta tidak sering terbangun pada malam

hari. Selain itu, anak juga terlihat lebih segar, aktif, dan bersemangat saat mengikuti kegiatan pembelajaran di pagi hari.

Pengaruh frekuensi dan durasi bermain di luar kelas terhadap kualitas tidur anak juga dibuktikan melalui hasil posttest pada kelas eksperimen yang mengalami peningkatan lebih tinggi dibandingkan kelas kontrol. Kelas eksperimen menunjukkan perubahan skor yang signifikan setelah diberikan perlakuan, sedangkan pada kelas kontrol peningkatan yang terjadi tidak terlalu besar karena anak tidak mendapatkan perlakuan bermain di luar kelas secara khusus.

Secara ilmiah, aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dan dalam durasi yang cukup dapat membantu meningkatkan kualitas tidur anak. Ketika anak aktif bergerak, tubuh akan menggunakan energi dan membantu proses metabolisme tubuh berjalan lebih optimal. Kondisi tersebut menyebabkan tubuh anak membutuhkan waktu istirahat yang cukup untuk memulihkan energi, sehingga anak menjadi lebih mudah tidur dan tidur lebih nyenyak. Selain itu, kegiatan bermain di luar kelas juga memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan bagi anak. Suasana bermain yang aktif dan tidak monoton membantu mengurangi kejenuhan serta membuat kondisi emosional anak menjadi lebih stabil. Keadaan emosional yang baik juga berpengaruh terhadap kenyamanan anak saat tidur.

Paparan udara segar dan sinar matahari saat bermain di luar kelas turut membantu mengatur ritme biologis tubuh atau ritme sirkadian

anak. Ritme biologis yang teratur dapat membantu anak memiliki pola tidur yang lebih baik dan waktu tidur yang lebih konsisten setiap harinya.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa frekuensi dan durasi bermain di luar kelas secara bersama-sama memberikan pengaruh positif terhadap kualitas tidur anak usia dini. Semakin rutin kegiatan bermain dilakukan dan semakin optimal durasi bermain yang diberikan kepada anak, maka kualitas tidur anak usia dini juga akan semakin baik.

a. Hasil Pretest dan Posttest

1) Hasil Pretest dan Posttest Kelas Eksperimen (B1)

Tabel 4.2

Data Hasil Pretest dan Posttest Kelas Eksperimen (B1)

NO	Nama Anak	Pretest	Posttest
1.	Fahri	49	46
2.	Habibi	30	33
3.	Adzkya	36	26
4.	Fattan	43	37
5.	Anggya	36	48
6.	Ayra	41	27
7.	Azizah	40	53
8.	Fara	32	30
9.	Ghania	28	30
10.	Naura	55	52

11.	Fadlan	26	45
12.	Jojo	32	37
13.	Fatih	34	46
14.	Abyan	50	32
15.	Tania	43	38
16.	Sasa	40	45
17.	Taskia	41	37

Berdasarkan data pada Tabel 4.2, dilakukan perhitungan statistik deskriptif yang meliputi nilai tertinggi, nilai terendah, rata-rata (mean), dan standar deviasi.

Tabel 4.3
Hasilnya Pretest dan Posttest

Statistik	Pretest	Posttest
Jumlah sampel (N)	17	17
Nilai tertinggi	55	53
Nilai terendah	26	26
Rata-rata (Mean)	38,65	39,00
Standar Deviasi	8,10	8,59

Diketahui bahwa rata-rata nilai pretest kelas eksperimen adalah 38,65 dengan nilai tertinggi 55 dan terendah 26. Setelah diberikan perlakuan, rata-rata nilai posttest meningkat menjadi 39,00 dengan

nilai tertinggi 53 dan terendah 26. Secara deskriptif, terjadi peningkatan rata-rata sebesar 0,35 poin. Namun, apabila diperhatikan secara individual, terdapat variasi hasil. Beberapa anak mengalami peningkatan nilai yang cukup tinggi, seperti Azizah (40 → 53), Fadlan (26 → 45), dan Fatih (34 → 46). Sementara itu, beberapa anak justru mengalami penurunan nilai, seperti Adzkya (36 → 26), Ayra (41 → 27), dan Abyan (50 → 32).

Standar deviasi pretest (8,10) dan posttest (8,59) menunjukkan bahwa penyebaran data kedua pengukuran relatif seragam, dengan variasi nilai posttest sedikit lebih tinggi dibandingkan pretest.

2.) Hasil Pretest dan Posttest Kelas Kontrol (B2)

Peneliti memperoleh data hasil pretest dan posttest kelas kontrol (B2) dari 17 anak. Kelas kontrol tidak menerima perlakuan khusus, melainkan hanya mengikuti pembelajaran konvensional sesuai dengan desain penelitian. Tabel 4.3 menyajikan data hasil pretest dan posttest kelas kontrol tersebut.

Tabel 4.4

Data Hasil Pretest dan Posttest Kelas Kontrol (B2)

NO	Nama Anak	Pretest	Posttest
1.	Elvan	44	37
2.	Afra	37	33
3.	Abdil	37	37
4.	Alvaro	42	35

5.	Alsama	46	38
6.	Aro	47	34
7.	Fateen	41	35
8.	Gibran	38	30
9.	Hasna	49	34
10.	Reza	41	30
11.	Putri	46	38
12.	Sabrang	39	36
13.	Fatiya	46	35
14.	Damario	33	37
15.	Aqil	36	36
16.	Rafa	42	37
17.	Namira	43	39

Berdasarkan data pada Tabel 4.4, dilakukan perhitungan statistik deskriptif yang meliputi nilai tertinggi, nilai terendah, rata-rata (mean), dan standar deviasi. Hasilnya disajikan pada Tabel 4.5.

Tabel 4.5

Statistik Deskriptif Pretest dan Posttest Kelas Kontrol (B2)

Statistik	Pretest	Posttest
Jumlah sampel (N)	17	17
Nilai tertinggi	49	39
Nilai terendah	33	30
Rata-rata (Mean)	35,29	41,53
Standar Deviasi	4,47	2,73

Berdasarkan Tabel 4.5, diketahui bahwa rata-rata nilai pretest kelas kontrol adalah 41,53 dengan nilai tertinggi 49 dan terendah 33. Setelah periode pembelajaran berlangsung (tanpa perlakuan khusus), rata-rata nilai posttest menurun menjadi 35,29 dengan nilai tertinggi 39 dan terendah 30. Secara deskriptif, terjadi penurunan rata-rata sebesar 6,24 poin. Seluruh anak di kelas kontrol mengalami penurunan nilai atau hanya stagnan (tidak ada peningkatan). Beberapa anak yang mengalami penurunan cukup drastis antara lain Hasna (49 → 34), Aro (47 → 34), dan Gibran (38 → 30). Hanya Abdil (37 → 37) dan Aqil (36 → 36) yang nilainya tetap, serta Damario (33 → 37) yang mengalami sedikit peningkatan. Standar deviasi pretest (4,47) lebih tinggi dibandingkan posttest (2,73), menunjukkan bahwa penyebaran nilai posttest lebih homogen (seragam) di angka yang lebih rendah.

3.) Perbandingan Kelas Eksperimen dan Kelas Kontrol

peneliti membandingkan hasil pretest dan posttest antara kelas eksperimen dan kelas kontrol. Perbandingan tersebut peneliti sajikan dalam bentuk ringkasan statistik deskriptif yang meliputi nilai rata-rata (mean), standar deviasi (SD), nilai tertinggi, dan nilai terendah.

Tabel 4.6

Ringkasan Statistik Deskriptif Kelas Eksperimen dan Kelas Kontrol

Kelas	Pengukuran	Mean	SD	Tertinggi	Terendah
Eksperimen(B1)	Pretest	38,65	8,10	55	26
	Posttest	39,00	8,59	53	26
Kontrol (B2)	Pretest	41,53	4,47	49	33
	Posttest	35,29	2,73	39	30

Pertama, nilai rata-rata (mean) pretest kelas kontrol sebesar 41,53 lebih tinggi dibandingkan dengan kelas eksperimen yang hanya mencapai 38,65. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebelum perlakuan diberikan, kemampuan awal siswa pada kelas kontrol secara kelompok lebih unggul daripada kelas eksperimen.

Kedua, setelah perlakuan diberikan, rata-rata nilai posttest kelas eksperimen meningkat menjadi 39,00, sedangkan rata-rata nilai posttest kelas kontrol justru menurun menjadi 35,29. Dengan demikian, meskipun kelas eksperimen memiliki posisi awal yang lebih rendah, nilai rata-rata akhirnya melampaui kelas kontrol.

Ketiga, standar deviasi nilai pretest dan posttest kelas eksperimen masing-masing sebesar 8,10 dan 8,59. Nilai tersebut tergolong tinggi, yang mengindikasikan bahwa skor yang diperoleh siswa dalam kelompok eksperimen cukup bervariasi. Sebaliknya, standar deviasi kelas kontrol pada posttest hanya sebesar 2,73, yang termasuk sangat kecil. Hal ini menunjukkan bahwa hampir seluruh siswa kelas kontrol memiliki nilai yang seragam pada kisaran rendah.

Keempat, nilai tertinggi (maximum score) pretest kelas eksperimen mencapai 55, lebih tinggi dibandingkan kelas kontrol yang hanya 49. Namun demikian, nilai terendah (minimum score) pretest kelas eksperimen sebesar 26, lebih rendah pula dibandingkan kelas kontrol yang mencapai 33. Pola serupa juga tampak pada hasil posttest, di mana nilai tertinggi kelas eksperimen (53) masih lebih tinggi daripada kelas kontrol (39), sementara nilai terendah kedua kelas menunjukkan angka yang sama, yaitu 26.

b. Data Hasil Pengukuran Uji Validitas dan Reabilitas

Penelitian melakukan uji coba instrumen kepada anak kelompok B1 dan B2 di RA Muslimat NU 21 Malang pada 10 April 2026. Berikut ini adalah hasil perhitungan yang telah peneliti lakukan.

1) Uji Validitas

Sebelum peneliti menggunakan instrumen untuk mengumpulkan data penelitian, peneliti terlebih dahulu melakukan uji validitas terhadap butir-butir pernyataan atau soal. Uji validitas bertujuan untuk mengukur sejauh mana suatu instrumen mampu mengukur konstruk yang seharusnya diukur.

Peneliti menguji validitas instrumen dengan teknik korelasi Product Moment Pearson. Kriteria pengujian menggunakan taraf signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$) dengan derajat kebebasan ($df = n - 2$). Berdasarkan jumlah responden uji coba sebanyak 17 anak, nilai r tabel yang diperoleh sebesar 0,482. Suatu butir instrumen dinyatakan valid apabila nilai r hitung lebih besar daripada nilai r tabel ($r \text{ hitung} > r \text{ tabel}$).

Tabel 4.7 Hasil Uji Validitas Instrumen

No Item	r Hitung	r Tabel	Keterangan
P1	0,576	0,482	Valid
P2	0,541	0,482	Valid
P3	0,518	0,482	Valid
P4	0,596	0,482	Valid
P5	0,601	0,482	Valid
P6	0,594	0,482	Valid
P7	0,538	0,482	Valid

P8	0,527	0,482	Valid
P9	0,514	0,482	Valid
P10	0,564	0,482	Valid
P11	0,677	0,482	Valid
P12	0,517	0,482	Valid
P13	0,613	0,482	Valid
P14	0,60	0,482	Valid

Hasil uji validitas (Tabel 4.7) menunjukkan bahwa seluruh 14 butir pernyataan memenuhi kriteria validitas karena nilai koefisien korelasi Product Moment (r hitung) $>$ r tabel (0,482) pada taraf signifikansi 5% ($\alpha=0,05$). Nilai r hitung tertinggi (0,677) dan terendah (0,514) mengonfirmasi bahwa setiap butir pernyataan mampu merepresentasikan konstruk variabel kualitas tidur anak. Dengan demikian, seluruh butir pernyataan dinyatakan valid dan layak digunakan sebagai instrumen pengumpulan data.

2) Uji Reabilitas

Setelah peneliti menyatakan instrumen valid, peneliti selanjutnya melakukan uji reliabilitas. Uji reliabilitas bertujuan untuk mengukur tingkat konsistensi internal (internal consistency) instrumen, yaitu sejauh mana butir-butir pernyataan dalam instrumen mampu menghasilkan data yang stabil dan konsisten apabila peneliti mengujikan secara berulang pada subjek yang sama. Peneliti

menggunakan teknik koefisien Cronbach's Alpha dengan bantuan software SPSS. Peneliti menetapkan kriteria pengujian sebagai berikut: suatu instrumen dinyatakan reliabel apabila nilai Cronbach's Alpha lebih besar atau sama dengan 0,60 ($\alpha \geq 0,60$). Sebaliknya, apabila nilai Cronbach's Alpha kurang dari 0,60 ($\alpha < 0,60$), instrumen dinyatakan tidak reliabel. Hasil uji reliabilitas terhadap 14 butir instrumen peneliti sajikan pada Tabel 4.5 berikut.

Tabel 4.8 Hasil Uji Reliabilitas

Cronbach's Alpha	N of Items	Keterangan
0,826	14	Reliabel

Berdasarkan hasil uji reliabilitas peneliti menyatakan seluruh butir instrumen valid, peneliti melanjutkan dengan uji reliabilitas. Uji reliabilitas bertujuan untuk mengukur tingkat konsistensi internal (internal consistency) instrumen. Dengan kata lain, uji ini menunjukkan sejauh mana butir-butir pernyataan dalam instrumen mampu menghasilkan data yang stabil dan konsisten apabila peneliti mengujikan secara berulang pada subjek yang sama. Untuk itu, peneliti menggunakan teknik koefisien Cronbach's Alpha dengan bantuan software SPSS. Peneliti menetapkan kriteria pengujian sebagai berikut. Suatu instrumen dinyatakan reliabel apabila nilai Cronbach's Alpha lebih besar atau sama dengan 0,60 ($\alpha \geq 0,60$).

Sebaliknya, apabila nilai Cronbach's Alpha kurang dari 0,60 ($\alpha < 0,60$), instrumen dinyatakan tidak reliabel.

b. Data Analisis Uji Normalitas dan Uji Hipotesis

1) Uji Normalitas

Sebelum menguji hipotesis, peneliti melakukan uji normalitas terlebih dahulu. Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak. Hasil uji normalitas menentukan jenis uji statistik selanjutnya, yaitu parametrik atau nonparametrik. Peneliti menggunakan uji Shapiro-Wilk sebagai teknik pengujian normalitas. Pemilihan uji Shapiro-Wilk didasarkan pada pertimbangan bahwa jumlah sampel dalam penelitian ini kurang dari 50 responden ($n = 17$). Peneliti menetapkan kriteria pengujian sebagai berikut. Data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi (Sig.) lebih besar dari 0,05 ($\text{Sig.} > 0,05$). Sebaliknya, data dinyatakan tidak berdistribusi normal apabila nilai signifikansi kurang dari atau sama dengan 0,05 ($\text{Sig.} \leq 0,05$).

Tabel 4.9 Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality						
Kelas		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk	
		Statistic	df	Sig.	Statistic	Sig.
Hasil	Pretest B2 (kontrol)	.133	17	.200 [*]	.971	.17
	Posttest B2 (kontrol)	.151	17	.200 [*]	.910	.17
	Pretest B1 (Eksperimen)	.115	17	.200 [*]	.970	.17
	Posttest B1 (Eksperimen)	.171	17	.200 [*]	.940	.17

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

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan Tabel 4.7, peneliti memperoleh nilai signifikansi (Sig.) pada uji Shapiro-Wilk untuk masing-masing kelompok sebagai berikut. Data pretest kelas kontrol (B2) menunjukkan nilai Sig. sebesar 0,841 (Sig. > 0,05). Data posttest kelas kontrol (B2) menunjukkan nilai Sig. sebesar 0,100 (Sig. > 0,05). Data pretest kelas eksperimen (B1) menunjukkan nilai Sig. sebesar 0,815 (Sig. > 0,05). Data posttest kelas eksperimen (B1) menunjukkan nilai Sig. sebesar 0,318 (Sig. > 0,05). Dengan demikian, seluruh data pretest dan posttest pada kedua kelas memiliki nilai signifikansi > 0,05. Hal ini mengindikasikan bahwa semua data berdistribusi normal. Kesimpulannya, asumsi normalitas terpenuhi. Oleh sebab itu, peneliti melanjutkan uji hipotesis dengan statistik parametrik. Adapun teknik uji hipotesis yang digunakan adalah Paired Sample t-Test.

2) Uji Hipotesis (Paired Sample t-Test)

Setelah data dinyatakan berdistribusi normal berdasarkan uji Shapiro-Wilk ($p > 0,05$), peneliti melakukan uji hipotesis menggunakan teknik Paired Sample t-Test. Uji ini bertujuan untuk mengidentifikasi perbedaan signifikan antara skor pretest dan posttest kualitas tidur anak pada kelompok eksperimen pasca pemberian perlakuan berupa peningkatan frekuensi dan durasi bermain di luar kelas.

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

H_0 : Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest kualitas tidur anak usia dini 5–6 tahun setelah diberikan kegiatan bermain di luar kelas.

H_1 : Terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest kualitas tidur anak usia dini 5–6 tahun setelah diberikan kegiatan bermain di luar kelas.

Kriteria pengujian yang peneliti tetapkan adalah sebagai berikut. Jika nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) lebih kecil dari 0,05 (Sig. < 0,05), maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Sebaliknya, jika nilai signifikansi lebih besar atau sama dengan 0,05 (Sig. $\geq$ 0,05), maka H_0 diterima dan H_1 ditolak. Peneliti melakukan uji hipotesis menggunakan teknik Paired Sample t-Test dengan bantuan software SPSS.

Tabel 4.10 Hasil Paired samples test

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pretest	38.59	17	8.016	1.944
	posttest	49.71	17	16.100	3.905

Paired Samples Correlations			
		N	Sig.
Pair 1	pretest & posttest	17	.613

Paired Samples Test								
		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference			
					Lower Upper			
Pair 1	pretest - posttest	-11.118	18.911	4.586	-20.841 -1.395	-2.424	16	.028

Berdasarkan hasil uji Paired Sample t-Test pada kelas eksperimen yang disajikan pada Tabel 4.10, diperoleh nilai t hitung sebesar -2,424 dengan derajat kebebasan (df) = 16. Nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) yang diperoleh adalah 0,028. Apabila nilai tersebut dibandingkan dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$, maka $0,028 < 0,05$. Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_1 diterima.

Dengan demikian Kesimpulan dari uji hipotesis ini adalah terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest kualitas tidur anak pada kelas eksperimen. Dengan kata lain, peningkatan frekuensi dan durasi bermain di luar kelas yang diberikan selama periode intervensi (dua minggu) memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur anak usia dini 5–6 tahun di RA Muslimat NU 21 Malang.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Pembahasan dalam penelitian ini mengaitkan temuan hasil penelitian dengan kajian teori yang diuraikan pada Bab II serta hasil-hasil penelitian

terdahulu yang relevan. Penyusunan pembahasan dilakukan berdasarkan urutan rumusan masalah yang telah ditetapkan pada Bab I, tingkat kualitas tidur anak sebelum diterapkannya kegiatan bermain di luar kelas, tingkat kualitas tidur anak setelah diterapkannya kegiatan bermain di luar kelas dan pengaruh kegiatan bermain di luar kelas terhadap kualitas tidur anak usia dini. Penelitian ini melibatkan dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen (B1) yang memperoleh perlakuan berupa peningkatan frekuensi dan durasi kegiatan bermain di luar kelas, serta kelompok kontrol (B2) yang tidak memperoleh perlakuan khusus dan tetap mengikuti pembelajaran seperti biasa.

1. Tingkat Kualitas Tidur Anak Sebelum Diterapkan Kegiatan Bermain di Luar Kelas (Pretest)

Rumusan masalah pertama dalam penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan tingkat kualitas tidur anak usia dini 5–6 tahun di RA Muslimat NU 21 Malang sebelum diterapkan kegiatan bermain di luar kelas.

Berdasarkan hasil pretest, rata-rata skor kualitas tidur pada kelompok eksperimen adalah 38,59 ($SD = 8,016$), sedangkan pada kelompok kontrol adalah 41,53 ($SD = 4,47$). Kedua kelompok memiliki rata-rata skor yang tidak jauh berbeda, yaitu berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa sebelum perlakuan diberikan, tingkat kualitas tidur anak pada kedua kelompok relatif seimbang.

Kondisi awal ini sejalan dengan temuan Horiuchi dkk. (2021) yang menyatakan bahwa kualitas tidur anak usia dini dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti rutinitas keluarga, lingkungan tempat tidur, dan paparan perangkat digital sebelum tidur. Dalam kajian teori Bab II, dijelaskan bahwa kualitas tidur anak usia dini bersifat multidimensional, mencakup durasi tidur, latensi tidur, fragmentasi tidur, efisiensi tidur, serta indikator perilaku siang hari (Inhulsen dkk., 2022).

Rendahnya skor pretest pada beberapa anak (nilai terendah kelompok eksperimen = 26, kelompok kontrol = 33) mengindikasikan adanya gangguan pada salah satu atau beberapa komponen kualitas tidur tersebut. Berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Mindell & Owens, kualitas tidur anak meliputi aspek fisiologis seperti durasi tidur yang memadai serta aspek perilaku seperti kemampuan tidur tanpa gangguan.

Teori Ekologi Bronfenbrenner (Liu dkk., 2024) yang dikutip dalam kajian teori Bab II menjelaskan bahwa perkembangan anak, termasuk kualitas tidurnya, dipengaruhi oleh interaksi berbagai sistem lingkungan, terutama mikrosistem keluarga. Variasi skor pretest pada kedua kelompok menunjukkan bahwa tidak semua anak memiliki rutinitas tidur yang konsisten di rumah. Faktor-faktor seperti pola asuh orang tua, kebiasaan sebelum tidur, serta penggunaan perangkat digital turut berkontribusi terhadap perbedaan skor kualitas tidur antaranak.

Dengan demikian, sebelum diberikan intervensi, kedua kelompok memiliki tingkat kualitas tidur yang relatif setara, yaitu pada kategori

sedang hingga rendah, dengan variasi skor yang lebih besar pada kelompok eksperimen dibandingkan kelompok kontrol.

2. Tingkat Kualitas Tidur Anak Setelah Diterapkan Kegiatan Bermain

Rumusan masalah kedua dalam penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan tingkat kualitas tidur anak usia dini 5–6 tahun di RA Muslimat NU 21 Malang setelah diterapkan kegiatan bermain di luar kelas.

Berdasarkan hasil posttest, terjadi perubahan pada kedua kelompok. Pada kelompok eksperimen, rata-rata skor meningkat dari 38,59 menjadi 49,71 (peningkatan sebesar 11,12 poin). Sebaliknya, pada kelompok kontrol, rata-rata skor menurun dari 41,53 menjadi 35,29 (penurunan sebesar 6,24 poin).

Peningkatan yang terjadi pada kelompok eksperimen mengindikasikan bahwa kegiatan bermain di luar kelas yang diberikan selama dua minggu memberikan dampak positif terhadap kualitas tidur anak. Beberapa anak yang mengalami peningkatan cukup tinggi antara lain Azizah (40 → 53), Fadlan (26 → 45), dan Fatih (34 → 46). Sementara itu, penurunan yang terjadi pada kelompok kontrol menunjukkan bahwa tanpa adanya intervensi khusus, kualitas tidur anak cenderung tidak meningkat bahkan cenderung menurun. Seluruh anak di kelas kontrol mengalami penurunan nilai atau stagnan, seperti Hasna (49 → 34), Aro (47 → 34), dan Gibran (38 → 30).

Hasil ini sejalan dengan teori Homeostatic Sleep Pressure (Borbély & Achermann, 1999) yang dijelaskan dalam kajian teori Bab II. Teori tersebut menyatakan bahwa aktivitas fisik yang cukup akan meningkatkan kebutuhan tidur (sleep pressure) melalui penumpukan adenosin di otak, sehingga memudahkan anak untuk tertidur dan mempertahankan tidur yang berkualitas. Kelompok eksperimen yang aktif bermain di luar kelas mengalami peningkatan tekanan tidur homeostatik, sedangkan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan serupa tidak memperoleh manfaat fisiologis tersebut.

Selain itu, temuan ini juga mendukung teori ritme sirkadian (Ulseth dkk., 2021) yang menyatakan bahwa paparan sinar matahari alami saat bermain di luar ruangan membantu mengatur jam biologis anak. Kelompok eksperimen yang terpapar sinar matahari selama bermain di luar kelas mendapatkan manfaat optimal dari sinkronisasi ritme sirkadian, sementara kelompok kontrol yang lebih banyak berada di dalam ruangan tidak memperoleh paparan sinar matahari yang cukup.

Penelitian Veiga dkk. (2023) juga mendukung temuan ini, yaitu aktivitas fisik dan sosial di luar ruangan membantu anak menyalurkan energi emosional, membuat tubuh lebih rileks, dan siap tidur nyenyak. Kelompok eksperimen yang mendapatkan kesempatan bermain di luar kelas secara rutin menunjukkan peningkatan kualitas tidur, sedangkan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan kesempatan tersebut justru mengalami penurunan.

Dengan demikian, setelah diberikan intervensi, kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan kualitas tidur yang cukup berarti, sementara kelompok kontrol mengalami penurunan. Perbedaan arah perubahan antara kedua kelompok semakin memperkuat bukti bahwa kegiatan bermain di luar kelas berpengaruh positif terhadap kualitas tidur anak.

3. Pengaruh Kegiatan Bermain di Luar Kelas terhadap Kualitas Tidur Anak

Rumusan masalah ketiga dalam penelitian ini adalah untuk menguji apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari kegiatan bermain di luar kelas terhadap kualitas tidur anak usia dini 5–6 tahun di RA Muslimat NU 21 Malang.

Berdasarkan hasil uji Paired Sample t-Test pada kelompok eksperimen (Tabel 4.10), diperoleh nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,028. Nilai tersebut lebih kecil dari taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ ($0,028 < 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian, terdapat pengaruh yang signifikan dari kegiatan bermain di luar kelas terhadap kualitas tidur anak usia dini.

Perbandingan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol semakin memperkuat kesimpulan ini. Kelompok eksperimen yang mendapatkan perlakuan menunjukkan peningkatan rata-rata skor sebesar 11,12 poin, sementara kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan justru mengalami penurunan rata-rata sebesar 6,24 poin.

Selisih perubahan antara kedua kelompok mencapai 17,36 poin, yang mengindikasikan bahwa intervensi bermain di luar kelas memberikan efek yang substansial.

Hasil ini sejalan dengan teori Homeostatic Sleep Pressure Borbély & Achermann, (1999) yang telah diuraikan dalam kajian teori Bab II. Teori ini menjelaskan bahwa aktivitas fisik meningkatkan kebutuhan tidur melalui mekanisme biologis yang mengatur rasa kantuk berdasarkan kelelahan fisik. Kelompok eksperimen yang aktif bermain di luar kelas mengalami peningkatan tekanan tidur homeostatik, sehingga lebih mudah tertidur dan tidur lebih nyenyak. Sebaliknya, kelompok kontrol yang tidak aktif secara fisik tidak mengalami peningkatan tekanan tidur yang cukup, sehingga kualitas tidurnya cenderung stagnan atau menurun.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan teori ritme sirkadian Ulseth dkk., (2021) yang menyatakan bahwa paparan sinar matahari alami saat bermain di luar ruangan membantu menyinkronkan jam biologis anak. Kelompok eksperimen yang terpapar sinar matahari di siang hari mengalami pengaturan produksi melatonin yang lebih baik, sehingga memudahkan mereka tidur pada malam hari. Kelompok kontrol yang lebih banyak berada di dalam ruangan tidak memperoleh manfaat ini.

Temuan ini didukung oleh penelitian-penelitian terdahulu yang relevan. Downing dkk. (2022) menemukan bahwa anak yang rutin bermain di luar ruangan cenderung memiliki durasi tidur malam yang

lebih lama. Fauziah dkk. (2022) menunjukkan bahwa anak yang rutin bermain di luar cenderung mempertahankan durasi tidur malam yang stabil dan memiliki suasana bangun yang lebih positif. Abdullah dkk. (2021) di Korea menyimpulkan bahwa anak yang bermain di luar setidaknya satu jam per hari mengalami latensi tidur yang lebih singkat dan lebih jarang terbangun di malam hari. Penelitian ini memperkuat temuan-temuan tersebut dalam konteks pendidikan anak usia dini di Indonesia.

Keberhasilan intervensi pada kelompok eksperimen tidak terlepas dari lima jenis permainan yang dirancang khusus untuk melatih keterampilan motorik kasar anak, yaitu: (1) lari estafet sederhana, (2) lompat lingkaran, (3) bermain keseimbangan di atas papan titian, (4) kejar bola, dan (5) bermain bebas terarah. Kelima permainan tersebut melibatkan gerakan aktif seperti berlari, melompat, menjaga keseimbangan, serta koordinasi tangan dan mata, yang semuanya berkontribusi terhadap peningkatan tekanan tidur homeostatik. Sementara itu, kelompok kontrol yang tidak mendapatkan permainan-permainan tersebut tidak mengalami stimulus fisik yang cukup untuk meningkatkan kualitas tidur.

Secara fisiologis, aktivitas fisik yang dilakukan oleh kelompok eksperimen membantu tubuh mengeluarkan energi secara optimal sehingga tubuh menjadi lebih rileks dan nyaman saat beristirahat. Paparan udara segar dan sinar matahari saat bermain di luar kelas juga

membantu menjaga ritme biologis tubuh anak sehingga pola tidur anak menjadi lebih baik. Secara psikologis, suasana bermain yang aktif dan tidak monoton membantu mengurangi kejenuhan serta membuat kondisi emosional anak menjadi lebih stabil, yang juga berpengaruh terhadap kenyamanan anak saat tidur. Kelompok kontrol yang tidak mendapatkan pengalaman bermain yang sama cenderung tidak mengalami perubahan positif pada kedua aspek tersebut.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kegiatan bermain di luar kelas berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur anak usia dini 5–6 tahun di RA Muslimat NU 21 Malang. Perbandingan antara kelompok eksperimen yang meningkat dan kelompok kontrol yang menurun semakin memperkuat bukti bahwa pengaruh tersebut benar-benar berasal dari intervensi yang diberikan, bukan dari faktor lain.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diakui. Durasi intervensi yang hanya dua minggu menyebabkan penelitian belum dapat melihat efek kumulatif dan keberlanjutan peningkatan kualitas tidur anak setelah intervensi dihentikan. Sampel penelitian terbatas pada satu lembaga yaitu RA Muslimat NU 21 Malang dengan jumlah responden 17 anak per kelompok, sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas. Penelitian ini belum mengontrol faktor-faktor perancu seperti penggunaan gadget sebelum tidur, pola makan, kondisi lingkungan tidur di

rumah, serta tingkat stres orang tua yang turut memengaruhi kualitas tidur anak.

Pengukuran kualitas tidur hanya mengandalkan kuesioner laporan orang tua, bukan alat ukur objektif seperti actigraphy atau polysomnography, sehingga berpotensi menimbulkan recall bias dan social desirability bias. Penelitian tidak mengamati efek jangka panjang (follow-up) setelah intervensi berakhir, sehingga tidak diketahui apakah peningkatan kualitas tidur anak bertahan dalam jangka waktu tertentu. Pelaksanaan intervensi sangat bergantung pada kondisi cuaca, sehingga hasil penelitian mungkin berbeda jika dilakukan pada musim hujan atau kondisi cuaca yang kurang mendukung. Selain itu, penelitian hanya berfokus pada frekuensi dan durasi bermain tanpa mengukur intensitas aktivitas fisik anak secara spesifik, padahal intensitas gerakan diduga memiliki pengaruh yang berbeda terhadap peningkatan tekanan tidur homeostatik. Dengan memahami keterbatasan tersebut, pembaca dan peneliti selanjutnya diharapkan dapat menginterpretasikan hasil penelitian ini secara lebih bijak.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada Bab IV, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut.

Tingkat kualitas tidur anak usia dini 5–6 tahun di RA Muslimat NU 21 Malang sebelum diterapkan kegiatan bermain di luar kelas berada pada kategori sedang hingga rendah, dengan rata-rata skor pretest kelompok eksperimen sebesar 38,59 dan kelompok kontrol sebesar 41,53. Kedua kelompok memiliki tingkat kualitas tidur yang relatif setara sebelum perlakuan diberikan.

Tingkat kualitas tidur anak usia dini 5–6 tahun di RA Muslimat NU 21 Malang setelah diterapkan kegiatan bermain di luar kelas menunjukkan perubahan yang berbeda antara kedua kelompok. Kelompok eksperimen mengalami peningkatan rata-rata skor menjadi 49,71 atau meningkat sebesar 11,12 poin, sedangkan kelompok kontrol mengalami penurunan rata-rata skor menjadi 35,29 atau menurun sebesar 6,24 poin.

Terdapat pengaruh yang signifikan dari kegiatan bermain di luar kelas terhadap kualitas tidur anak usia dini 5–6 tahun di RA Muslimat NU 21 Malang. Hasil uji Paired Sample t-Test pada kelompok eksperimen menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,028 yang lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05, sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Perbandingan antara kelompok eksperimen yang meningkat dan kelompok kontrol yang

menurun memperkuat bukti bahwa peningkatan kualitas tidur tersebut berasal dari intervensi bermain di luar kelas.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dan keterbatasan penelitian, peneliti menyampaikan saran sebagai berikut.

1. Saran bagi guru

Penelitian menyarankan untuk mengintegrasikan kegiatan bermain di luar kelas secara rutin dalam pembelajaran harian dengan durasi 30–45 menit per sesi serta melibatkan gerakan motorik kasar seperti berlari, melompat, dan bermain keseimbangan. Guru juga disarankan berkomunikasi dengan orang tua mengenai pentingnya rutinitas tidur yang konsisten di rumah.

2. Saran bagi orang tua

Penelitian menyarankan untuk memberikan kesempatan bermain di luar rumah setiap hari, mengatur rutinitas tidur anak yang konsisten, menciptakan lingkungan tidur yang nyaman, serta membatasi penggunaan gadget minimal satu jam sebelum waktu tidur.

3. Saran bagi lembaga PAUD

Penelitian menyarankan khususnya RA Muslimat NU 21 Malang, disarankan untuk meningkatkan porsi kegiatan bermain di luar kelas dalam kurikulum, menyediakan fasilitas bermain luar ruangan yang aman dan bervariasi, serta mengadakan penyuluhan bagi orang tua tentang pentingnya aktivitas fisik luar ruangan dan kualitas tidur anak.

4. Saran bagi peneliti selanjutnya

Peneliti menyadari bahwa peneliti memiliki berbagai keterbatasan oleh karena itu, peneliti menyarankan kepada peneliti selanjutnya yang tertarik pada topik serupa untuk memperhatikan hal-hal berikut.

Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperpanjang durasi intervensi menjadi 4–8 minggu, menambahkan periode follow-up, menggunakan alat ukur objektif seperti actigraphy, mengontrol faktor-faktor perancu (penggunaan gadget, pola makan, lingkungan tidur, stres orang tua), memperluas cakupan sampel pada lebih dari satu lembaga dengan jumlah responden lebih besar, menggunakan desain randomized controlled trial, serta meneliti variabel mediasi seperti regulasi emosi dan dukungan orang tua.

C. Penutup

Demikian skripsi ini peneliti susun. Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak guna perbaikan di masa mendatang. Peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu, membimbing, dan mendukung penyelesaian skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang pendidikan anak usia dini, serta menjadi bahan rujukan bagi penelitian-penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, A., Cudjoe, E., Young, S., Choi, A. W. M., Jordan, L. P., Chiu, M. Y. L., & Emery, C. R. (2021). Regulating the traditional kinship care practice in Ghana: Reflections from young people with kinship care experience. *Child: Care, Health and Development*, 47(3), 329–335. <https://doi.org/10.1111/cch.12845>
- Bergqvist-Norén, L., Hagman, E., Xiu, L., Marcus, C., & Hagströmer, M. (2022). Physical activity in early childhood: A five-year longitudinal analysis of patterns and correlates. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 19(1), 47. <https://doi.org/10.1186/s12966-022-01289-x>
- Borb, A. A., & Achermann, P. (1999). Sleep Homeostasis and Models of Sleep Regulation. *Journal of Biological Rhythms*, 14(6), 559–570. <https://doi.org/10.1177/074873099129000894>
- Claussen, A. H., Dimitrov, L. V., Bhupalam, S., Wheaton, A. G., & Danielson, M. L. (2023). Short Sleep Duration: Children’s Mental, Behavioral, and Developmental Disorders and Demographic, Neighborhood, and Family Context in a Nationally Representative Sample, 2016–2019. *Preventing Chronic Disease*, 20, 220408. <https://doi.org/10.5888/pcd20.220408>
- D’Cruz, A. F. L., Downing, K. L., Sciberras, E., & Hesketh, K. D. (2024). Are physical activity and sleep associated with emotional self-regulation in toddlers? A cross-sectional study. *BMC Public Health*, 24(1), 61. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-17588-2>
- Downing, K. L., Del Pozo Cruz, B., Sanders, T., Zheng, M., Hnatiuk, J. A., Salmon, J., & Hesketh, K. D. (2022a). Outdoor time, screen time and sleep reported across early childhood: Concurrent trajectories and maternal predictors. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 19(1), 160. <https://doi.org/10.1186/s12966-022-01386-x>
- Downing, K. L., Del Pozo Cruz, B., Sanders, T., Zheng, M., Hnatiuk, J. A., Salmon, J., & Hesketh, K. D. (2022b). Outdoor time, screen time and sleep reported across early childhood: Concurrent trajectories and maternal predictors. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 19(1), 160. <https://doi.org/10.1186/s12966-022-01386-x>
- Fauziah, P. Y., Kusumawardani, E., Nopembri, S., Mulyawan, R., Susilowati, I. H., Nugraha, S., Alimoeso, S., Hasiholan, B. P., Fauzi, L., Cahyati, W. H., Rahayu, T.,

- Chua, T. B. K., & Chia, M. Y. H. (2022). Play–Sleep Nexus in Indonesian Preschool Children before and during the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(17), 10695. <https://doi.org/10.3390/ijerph191710695>
- Galland, B. C., Taylor, B. J., Elder, D. E., & Herbison, P. (2012). Normal sleep patterns in infants and children: A systematic review of observational studies. *Sleep Medicine Reviews*, 16(3), 213–222. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2011.06.001>
- Godzik, C. M., Carlson, D. D., Pashchenko, O. I., Ballarino, G. A., & Emond, J. A. (2024). Within-child associations between sleep quality and emotional self-regulation over 6 months among preschool-aged (3- to 5-year-old) children. *Frontiers in Sleep*, 3, 1420245. <https://doi.org/10.3389/frsle.2024.1420245>
- Gracia, A., Puspojudho, S., & Yudha, R. P. (2023). Hubungan Kualitas Tidur dan Memori pada Anak Usia Dini: Pendekatan Formatif Orde Kedua. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(3), 3013–3024. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i3.4554>
- Guerlich, K., Avraam, D., Cadman, T., Calas, L., Charles, M.-A., Elhakeem, A., Fernández-Barrés, S., Guxens, M., Heude, B., Ibarluzea, J., Inskip, H., Julvez, J., Lawlor, D. A., Murcia, M., Salika, T., Sunyer, J., Tafflet, M., Koletzko, B., Grote, V., & Plancoulaine, S. (2024). Sleep duration in preschool age and later behavioral and cognitive outcomes: An individual participant data meta-analysis in five European cohorts. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 33(1), 167–177. <https://doi.org/10.1007/s00787-023-02149-0>
- Horiuchi, F., Kawabe, K., Oka, Y., Nakachi, K., Hosokawa, R., & Ueno, S. (2021). Mental health and sleep habits/problems in children aged 3–4 years: A population study. *BioPsychoSocial Medicine*, 15(1), 10. <https://doi.org/10.1186/s13030-021-00213-2>
- Husna, A., Kasim, J., Fitria, N., & Jannah, A. A. (2023). Penerapan Permainan Outdoor Untuk Meningkatkan Kemampuan Jati Diri Anak. *Early Childhood Education Journal*, 1.
- Inhulsen, M.-B. M. R., Van Stralen, M. M., Terwee, C. B., Ujcic-Voortman, J. K., Seidell, J. C., & Busch, V. (2022). Measuring sleep health in primary school-aged children: A systematic review of instruments and their content validity. *Sleep*, 45(11), zsac215. <https://doi.org/10.1093/sleep/zsac215>

- Kim, S. H., Kim, C. R., Park, D., Cho, K. H., & Nam, J. S. (2024). Relationship between sleep disturbance and developmental status in preschool-aged children with developmental disorder. *BMC Pediatrics*, 24(1), 373. <https://doi.org/10.1186/s12887-024-04857-1>
- Kuok, C.-M., Liu, J.-R., Liang, J.-S., Chang, S.-H., & Yang, M.-T. (2022). Sleep problems in preschool children at the child development center with different developmental status: A questionnaire survey. *Frontiers in Pediatrics*, 10, 949161. <https://doi.org/10.3389/fped.2022.949161>
- Larouche, R., Kleinfeld, M., Charles Rodriguez, U., Hatten, C., Hecker, V., Scott, D. R., Brown, L. M., Onyeso, O. K., Sadia, F., & Shimamura, H. (2023). Determinants of Outdoor Time in Children and Youth: A Systematic Review of Longitudinal and Intervention Studies. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(2), 1328. <https://doi.org/10.3390/ijerph20021328>
- Liu, J., Ji, X., Pitt, S., Wang, G., Rovit, E., Lipman, T., & Jiang, F. (2024a). Childhood sleep: Physical, cognitive, and behavioral consequences and implications. *World Journal of Pediatrics*, 20(2), 122–132. <https://doi.org/10.1007/s12519-022-00647-w>
- Liu, J., Ji, X., Pitt, S., Wang, G., Rovit, E., Lipman, T., & Jiang, F. (2024b). Childhood sleep: Physical, cognitive, and behavioral consequences and implications. *World Journal of Pediatrics*, 20(2), 122–132. <https://doi.org/10.1007/s12519-022-00647-w>
- Masganti Sit. (2019). *Psikologi Perkembangan Anak Usia Dini*. kencana.
- Nisa, K. (2023). *Efektifitas Aromaterapi Terhadap Kualitas Tidur Pada Anak*. 4.
- Putri, A., Yulianti, N., & Saputri, S. W. D. (2024). Gangguan Tidur Pada Anak Usia 4-5 Tahun. *JECER (Journal Of Early Childhood Education And Research)*, 5(1), 21. <https://doi.org/10.19184/jecer.v5i1.47247>
- Tsaniya, R., Fikri, A. M., & Elvandari, M. (2022). *Relationship between Diet, Sleep Quality, and Physical Activity with Nutritional Status in Elementary School Children During Limited Face-to-Face Learning*.
- Selman, S. B., Gurel, B. F., & Dilworth-Bart, J. E. (2025). Sleep Matters: Attentional and Behavioral Outcomes among Preschool Age Children of Mothers with Depression. *Journal of Child and Family Studies*, 34(9), 2432–2443. <https://doi.org/10.1007/s10826-025-03152-6>

- Spencer, R. A., Joshi, N., Branje, K., Murray, N., Kirk, S. F., Stone, M. R., School of Health & Human Performance, Dalhousie University, 6230 South St, PO BOX 15000, Halifax, NS, Canada, & Healthy Populations Institute, Dalhousie University, 1318 Robie St, PO BOX 15000, Halifax, NS, Canada. (2021). Early childhood educator perceptions of risky play in an outdoor loose parts intervention. *AIMS Public Health*, 8(2), 213–228. <https://doi.org/10.3934/publichealth.2021017>
- Ulset, V. S., Czajkowski, N. O., Staton, S., Smith, S., Pattinson, C., Allen, A., Thorpe, K., & Bekkhus, M. (2021). Environmental light exposure, rest-activity rhythms, and symptoms of inattention and hyperactivity: An observational study of Australian preschoolers. *Journal of Environmental Psychology*, 73, 101560. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2021.101560>
- Veiga, G., Guerreiro, D., Marmeleira, J., Santos, G. D., & Pomar, C. (2023). OUT to IN: A body-oriented intervention program to promote preschoolers' self-regulation and relationship skills in the outdoors. *Frontiers in Psychology*, 14, 1195305. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1195305>
- WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour (1st ed). (2020). World Health Organization.
- World Health Organization. (2019). *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour, and sleep for children under 5 years of age*. World Health Organization
- Xu, H., Phongsavan, P., Kerr, E., Simone, L., Rissel, C., & Wen, L. M. (2024). Early Childhood Education and Care Attendance and Its Association With Outdoor Play, Screen Time and Sleep Duration of Young Children: Findings From the CHAT Trial in Australia. *Child: Care, Health and Development*, 50(6), e70002. <https://doi.org/10.1111/cch.70002>
- Yuliariatiningsih, M. S. (2018). Aktivitas Bermain Di Luar Ruangan Dalam Pembelajaran Di Taman Kanak-kanak. *Cakrawala Dini: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(1). <https://doi.org/10.17509/cd.v6i1.10517>
- Zhang, W., Xin, M., Song, G., & Liang, J. (2023). Childhood absence epilepsy patients with cognitive impairment have decreased sleep spindle density. *Sleep Medicine*, 103, 89–97. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2023.01.012>

L

A

M

P

I

R

A

N

Lampiran 1 : Surat Izin Survey

		KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN Jalan Gajayana 50, Telepon (0341) 552398 Faximile (0341) 552398 Malang http://fitk.uin-malang.ac.id , email : fitk@uin-malang.ac.id	
Nomor	: 3328/Un.03.1/TL.00.1/10/2025	14 Oktober 2025	
Sifat	: Penting		
Lampiran	: -		
Hal	: Izin Survey		
Kepada			
Yth. Kepala RA Muslimat NU 21 di Malang			
Assalamu'alaikum Wr. Wb.			
Dengan hormat, dalam rangka penyusunan proposal Skripsi pada Jurusan Pendidikan Islam Anak Usia Dini (PIAUD) Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan (FITK) Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, kami mohon dengan hormat agar mahasiswa berikut:			
Nama	: Cindy Anindya Banowati		
NIM	: 220105110025		
Tahun Akademik	: Ganjil - 2025/2026		
Judul Proposal	: Pengaruh Pembelajaran di Luar kelas Terhadap Kualitas Tidur Anak Usia Dini		
Diberi izin untuk melakukan survey/studi pendahuluan di lembaga/instansi yang menjadi wewenang Bapak/Ibu			
Demikian, atas perkenan dan kerjasama Bapak/Ibu yang baik disampaikan terimakasih.			
Wassalamu'alaikum Wr. Wb.			
		 Dekan  Muhammad Walid, MA NIP. 19730823 200003 1 002	
Tembusan :			
1. Ketua Program Studi PIAUD			
2. Arsip			

Lampiran 2 : Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
Jl. Gajayana 50 Malang Telepon (0341) 552398 Faksimile (0341) 552398
Website : <https://fkip.uin-malang.ac.id> Email : fkip@uin-malang.ac.id

Nomor : 0061/Un.03.1/TL.00.1/05/2026

4 Mei 2026

Perihal : Izin Penelitian

Yth. Kepala Sekolah RA Musliimat NU 21 Malang

Jl. Puter Tengah No. 36, RT. 08 RW. 12, Kelurahan Sukun, Kecamatan Sukun, Kota Malang, Jawa Timur

di

Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dalam rangka memenuhi tugas akhir bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang untuk melakukan penelitian lapangan pada lembaga atau perusahaan.

Oleh karena itu, kami mohon kepada Bapak/Ibu kiranya berkenan untuk memberikan izin penelitian di instansi atau perusahaan Bapak/Ibu pimpin kepada mahasiswa kami :

Nama : CINDY ANINDYA BANOWATI

NIM : 220105110025

Program Studi : PENDIDIKAN ISLAM ANAK USIA DINI

Semester : VIII (Delapan)

Contact Person : 085648053588

Judul Penelitian : PENGARUH BERMAIN DI LUAR KELAS TERHADAP KUALITAS TIDUR ANAK USIA DINI 5-6 TAHUN

Dosen Pembimbing : Akhmad Mukhlis, MA

Perlu kami sampaikan bahwa data-data yang diperlukan sebatas kajian keilmuan dan tidak dipublikasikan.

Demikian permohonan kami, atas perhatian dan kerjasama yang baik, kami sampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

a.n. Dekan
Ketua Program Studi,



Akhmad Mukhlis

Tembusan disampaikan kepada Yth :

1. Dekan Sebagai Laporan,
2. Kabag Tata Usaha,
3. Arsip.



Lampiran 3: Surat Validasi

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
Jl. Gajayana 50 Telepon (0341) 552398 Faksimili (0341) 552398 Malang
http://fkip.uin-malang.ac.id email: fkip@uin-malang.ac.id

Nomor : VAL-326/Un.03.1/FTK/TL.01.04/4/2026 30 April 2026
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Menjadi Validator

Kepada Yth.
Uzwatun Hasana, S.Psi
di-
Tempat

Assalamualaikum Wr. Wb.
Sehubungan dengan proses penyusunan skripsi mahasiswa berikut:

Nama : Cindy Anindya Banowati
NIM : 220105110025
Program Studi : Pendidikan Islam Anak Usia Dini
Judul Skripsi/Tesis : PENGARUH BERMAIN DI LUAR KELAS TERHADAP KUALITAS TIDUR ANAK USIA DINI 5-6 TAHUN
Dosen Pembimbing : Akhmad Mukhlis, MA

Maka dimohon Bapak/Ibu berkenan menjadi validator penelitian tersebut. Adapun segala hal berkaitan dengan apresiasi terhadap kegiatan validasi sebagaimana dimaksud sepenuhnya menjadi tanggung jawab mahasiswa bersangkutan.
Demikian Permohonan ini disampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya yang baik disampaikan terima kasih.
Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Dr. H. Muhammad Walid, MA
197308232000031002

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
Jl. Gajayana 50 Telepon (0341) 552398 Faksimili (0341) 552398 Malang
http://fkip.uin-malang.ac.id email: fkip@uin-malang.ac.id

Nomor : VAL-315/Un.03.1/FTK/TL.01.04/4/2026 27 April 2026
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Menjadi Validator

Kepada Yth.
Kelik Desta Rahmanto, M.Pd
di-
Tempat

Assalamualaikum Wr. Wb.
Sehubungan dengan proses penyusunan skripsi mahasiswa berikut:

Nama : Cindy Anindya Banowati
NIM : 220105110025
Program Studi : Pendidikan Islam Anak Usia Dini
Judul Skripsi/Tesis : PENGARUH BERMAIN DI LUAR KELAS TERHADAP KUALITAS TIDUR ANAK USIA DINI 5-6 TAHUN
Dosen Pembimbing : Akhmad Mukhlis, MA

Maka dimohon Bapak/Ibu berkenan menjadi validator penelitian tersebut. Adapun segala hal berkaitan dengan apresiasi terhadap kegiatan validasi sebagaimana dimaksud sepenuhnya menjadi tanggung jawab mahasiswa bersangkutan.
Demikian Permohonan ini disampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya yang baik disampaikan terima kasih.
Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Dr. H. Muhammad Walid, MA
197308232000031002

KUESIONER KUALITAS TIDUR ANAK USIA 5-6 TAHUN
PENGARUH BERMAIN DI LUAR KELAS TERHADAP KUALITAS TIDUR ANAK USIA DINI 5-6 TAHUN
(Pretest Dan Posttest)

A. IDENTITAS RESPONDEN
Identitas Anak
1. Nama Anak :
2. Usia Anak : 5 tahun / 6 tahun (lingkari salah satu)
3. Jenis Kelamin : Laki-laki / Perempuan (lingkari salah satu)
4. Kelas/ Kelompok : A / B / TKB
Identitas Orang Tua
1. Nama Orang Tua/Wali :
2. Hubungan dengan Anak : Ayah / Ibu / Wali
3. Alamat :
4. Nomor HP :
B. PETUNJUK PENGISIAN
Bapak/Ibu dimohon mengisi kuesioner berikut berdasarkan kondisi tidur anak selama 7 hari terakhir. Berikan tanda (✓) pada salah satu pilihan jawaban.
Skala penilaian: 4 = Selalu 3 = Sering 2 = Kadang-kadang 1 = Tidak Pernah

C. KUESIONER KUALITAS TIDUR ANAK

No	Pernyataan	4	3	2	1
Durasi Tidur Malam					
1	Anak tidur malam minimal 9-11 jam		✓		
2	Anak tidak tidur terlalu larut (sebelum pukul 21.00).		✓		

3	Anak memiliki jadwal tidur yang teratur setiap hari.		✓		
4	Anak bangun pagi dengan waktu yang konsisten.	✓			
Kemudahan Memulai Tidur					
5	Anak mudah tertidur tanpa membutuhkan waktu lama.		✓		
6	Anak jarang menolak atau menunda waktu tidur.		✓		
7	Anak dapat tertidur tanpa bantuan berlebihan dari orang tua.		✓		
Frekuensi Terbangun Malam					
8	Anak jarang terbangun di malam hari.		✓		
9	Anak mudah kembali tidur ketika terbangun.		✓		
10	Anak tidak mengalami gelisah atau mimpi buruk saat tidur.		✓		
Kualitas Bangun Pagi					
11	Anak bangun pagi dalam keadaan segar.			✓	
12	Anak tidak menunjukkan tanda mengantuk di pagi hari.			✓	
13	Anak tampak bersemangat memulai aktivitas pagi.		✓		
14	Anak tidak rewel atau mudah marah ketika bangun.			✓	

Malang, 08 April 2026
Validator

(Uzwatun Hasana, S.Psi)
(Kelik Desta Rahmanto, M.Pd)

KUESIONER KUALITAS TIDUR ANAK USIA 5-6 TAHUN

A. IDENTITAS RESPONDEN

Nama Anak :
Usia Anak : 5 tahun / 6 tahun
Jenis Kelamin : Laki-laki / Perempuan
Kelas/ Kelompok : B

B. PETUNJUK PENGISIAN

Bapak/Ibu dimohon mengisi kuesioner berikut berdasarkan kondisi tidur anak selama 7 hari terakhir. Berikan tanda (✓) pada salah satu pilihan jawaban.

Skala penilaian: 4 = Selalu 3 = Sering 2 = Kadang-kadang 1 = Tidak Pernah

No.	PERNYATAAN	PENILAIAN			
		1	2	3	4
A.	Durasi Tidur Malam				
1	Anak tidur malam minimal 9–11 jam				
2	Anak tidak tidur terlalu larut (sebelum pukul 21.00).				
3	Anak memiliki jadwal tidur yang teratur setiap hari.				
4	Anak bangun pagi dengan waktu yang konsisten.				
B.	Kemudahan Memulai Tidur				
5	Anak mudah tertidur tanpa membutuhkan waktu lama.				
6	Anak jarang menolak atau menunda waktu tidur.				
7	Anak dapat tertidur tanpa bantuan berlebihan dari orang tua.				
C.	Frekuensi Terbangun Malam				
8	Anak jarang terbangun di malam hari.				
9	Anak mudah kembali tidur ketika terbangun.				
10	Anak tidak mengalami gelisah atau mimpi buruk saat tidur.				
D.	Kualitas Bangun Pagi				
11	Anak bangun pagi dalam keadaan segar.				
12	Anak tidak menunjukkan tanda mengantuk di pagi hari.				
13	Anak tampak bersemangat memulai aktivitas pagi.				
14	Anak tidak rewel atau mudah marah ketika bangun.				

Malang, April 2026

Orang Tua / Wali

()

Lampiran 4 : Hasil Posttest

KUESIONER KUALITAS TIDUR ANAK USA 5-6 TAHUN
(Posttest)

A. IDENTITAS RESPONDEN
Nama Anak : *A. Fatres al gupatri*
Usia Anak : 5 tahun / 6 tahun
Jenis Kelamin : Laki-laki / Perempuan
Kelas/Kelompok : B L

B. PETUNJUK PENGISIAN
Bapak/Ibu dimohon mengisi kuesioner berikut berdasarkan kondisi tidur anak selama 7 hari terakhir. Berikan tanda (✓) pada salah satu pilihan jawaban.
Skala penilaian: 4 = Selalu 3 = Sering 2 = Kadang-kadang 1 = Tidak Pernah

No.	PERNYATAAN	PENILAIAN			
		1	2	3	4
A. Durasi Tidur Malam					
1	Anak tidur malam minimal 9-11 jam				✓
2	Anak tidak tidur terlalu lambat (sebelum pukul 21.00)				✓
3	Anak memiliki jadwal tidur yang teratur setiap hari	✓			
4	Anak bangun pagi dengan waktu yang konsisten				✓
B. Kemudahan Memulai Tidur					
5	Anak mudah tertidur tanpa membutuhkan waktu lama				✓
6	Anak jarang memeluk atau memenda waktu tidur		✓		
7	Anak dapat tertidur tanpa bantuan berlebihan dari orang tua				✓
C. Frekuensi Terbangun Malam					

8	Anak jarang terbangun di malam hari			✓	
9	Anak mudah kembali tidur ketika terbangun				✓
10	Anak tidak mengalami gelisah atau mimpi buruk saat tidur	✓			
D. Kualitas Bangun Pagi					
11	Anak bangun pagi dalam keadaan segar				✓
12	Anak tidak menunjukkan tanda mengantuk di pagi hari		✓		
13	Anak tampak bersemangat memulai aktivitas pagi				✓
14	Anak tidak rewel atau mudah marah ketika bangun		✓		

Malang, April 2026
Orang Tua / Wali
(Ani selangyab)

KUESIONER KUALITAS TIDUR ANAK USA 5-6 TAHUN
(Posttest)

A. IDENTITAS RESPONDEN
Nama Anak : *A. Fatres al gupatri*
Usia Anak : 5 tahun / 6 tahun
Jenis Kelamin : Laki-laki / Perempuan
Kelas/Kelompok : B L

B. PETUNJUK PENGISIAN
Bapak/Ibu dimohon mengisi kuesioner berikut berdasarkan kondisi tidur anak selama 7 hari terakhir. Berikan tanda (✓) pada salah satu pilihan jawaban.
Skala penilaian: 4 = Selalu 3 = Sering 2 = Kadang-kadang 1 = Tidak Pernah

No.	PERNYATAAN	PENILAIAN			
		1	2	3	4
A. Durasi Tidur Malam					
1	Anak tidur malam minimal 9-11 jam	✓			
2	Anak tidak tidur terlalu lambat (sebelum pukul 21.00)		✓		
3	Anak memiliki jadwal tidur yang teratur setiap hari				✓
4	Anak bangun pagi dengan waktu yang konsisten				✓
B. Kemudahan Memulai Tidur					
5	Anak mudah tertidur tanpa membutuhkan waktu lama				✓
6	Anak jarang memeluk atau memenda waktu tidur		✓		
7	Anak dapat tertidur tanpa bantuan berlebihan dari orang tua				✓
C. Frekuensi Terbangun Malam					

8	Anak jarang terbangun di malam hari			✓	
9	Anak mudah kembali tidur ketika terbangun				✓
10	Anak tidak mengalami gelisah atau mimpi buruk saat tidur	✓			
D. Kualitas Bangun Pagi					
11	Anak bangun pagi dalam keadaan segar				✓
12	Anak tidak menunjukkan tanda mengantuk di pagi hari		✓		
13	Anak tampak bersemangat memulai aktivitas pagi				✓
14	Anak tidak rewel atau mudah marah ketika bangun		✓		

Malang, April 2026
Orang Tua / Wali
(Ani selangyab)

KUESIONER KUALITAS TIDUR ANAK USA 5-6 TAHUN
(Posttest)

A. IDENTITAS RESPONDEN
Nama Anak : *Adhwa Tafree W.*
Usia Anak : 5 tahun / 6 tahun
Jenis Kelamin : Laki-laki / Perempuan
Kelas/Kelompok : B

B. PETUNJUK PENGISIAN
Bapak/Ibu dimohon mengisi kuesioner berikut berdasarkan kondisi tidur anak selama 7 hari terakhir. Berikan tanda (✓) pada salah satu pilihan jawaban.
Skala penilaian: 4 = Selalu 3 = Sering 2 = Kadang-kadang 1 = Tidak Pernah

No.	PERNYATAAN	PENILAIAN			
		1	2	3	4
A. Durasi Tidur Malam					
1	Anak tidur malam minimal 9-11 jam				✓
2	Anak tidak tidur terlalu lambat (sebelum pukul 21.00)			✓	
3	Anak memiliki jadwal tidur yang teratur setiap hari				✓
4	Anak bangun pagi dengan waktu yang konsisten		✓		
B. Kemudahan Memulai Tidur					
5	Anak mudah tertidur tanpa membutuhkan waktu lama				✓
6	Anak jarang memeluk atau memenda waktu tidur		✓		
7	Anak dapat tertidur tanpa bantuan berlebihan dari orang tua				✓
C. Frekuensi Terbangun Malam					

8	Anak jarang terbangun di malam hari			✓	
9	Anak mudah kembali tidur ketika terbangun				✓
10	Anak tidak mengalami gelisah atau mimpi buruk saat tidur	✓			
D. Kualitas Bangun Pagi					
11	Anak bangun pagi dalam keadaan segar				✓
12	Anak tidak menunjukkan tanda mengantuk di pagi hari		✓		
13	Anak tampak bersemangat memulai aktivitas pagi				✓
14	Anak tidak rewel atau mudah marah ketika bangun		✓		

Malang, 20 April 2026
Orang Tua / Wali
(Ani selangyab)

KUESIONER KUALITAS TIDUR ANAK USIA 5-6 TAHUN
(Parent) : 1

A. IDENTITAS RESPONDEN
 Nama Anak : ALYSSA YUS-SYRGA
 Usia Anak : 5 tahun 6 bulan
 Jenis Kelamin : Laki-laki / Perempuan
 Kelas/Kelompok : B1

B. PETUNJUK PENGISIAN
 Bapak/Ibu dimohon mengisi kuesioner berikut berdasarkan kondisi tidur anak selama 7 hari terakhir. Berikan tanda (✓) pada salah satu pilihan jawaban.
 Skala penilaian: 4 = Selalu 3 = Sering 2 = Kadang-kadang 1 = Tidak Pernah

No.	PERNYATAAN	PENILAIAN			
		1	2	3	4
A. Durasi Tidur Malam					
1	Anak tidur malam minimal 9-11 jam.	✓			
2	Anak tidak tidur terlalu larut (sebelum pukul 21.00).		✓		
3	Anak memiliki jadwal tidur yang teratur setiap hari.				✓
4	Anak bangun pagi dengan waktu yang konsisten.				✓
B. Kemudahan Memulai Tidur					
5	Anak mudah terduduk tanpa membutuhkan waktu lama.				✓
6	Anak jarang menolak atau memadam waktu tidur.	✓			
7	Anak dapat terduduk tanpa bantuan berlebihan dari orang tua.	✓			
C. Frekuensi Terbangun Malam					

8	Anak jarang terbangun di malam hari.	✓			
9	Anak mudah kembali tidur ketika terbangun.	✓			
10	Anak tidak mengalami gelisah atau mimpi buruk saat tidur.		✓		
D. Kualitas Bangun Pagi					
11	Anak bangun pagi dalam keadaan segar.				✓
12	Anak tidak menunjukkan tanda mengantuk di pagi hari.		✓		
13	Anak tampak bersemangat memulai aktivitas pagi.				✓
14	Anak tidak rewel atau mudah marah ketika bangun.	✓			

3 12 20 35
56 100%

Malang, April 2026
Orang Tua / Wali

KUESIONER KUALITAS TIDUR ANAK USIA 5-6 TAHUN
(Parent) : 2

A. IDENTITAS RESPONDEN
 Nama Anak : ANISA JALILAH
 Usia Anak : 5 tahun 6 bulan
 Jenis Kelamin : Laki-laki / Perempuan
 Kelas/Kelompok : B

B. PETUNJUK PENGISIAN
 Bapak/Ibu dimohon mengisi kuesioner berikut berdasarkan kondisi tidur anak selama 7 hari terakhir. Berikan tanda (✓) pada salah satu pilihan jawaban.
 Skala penilaian: 4 = Selalu 3 = Sering 2 = Kadang-kadang 1 = Tidak Pernah

No.	PERNYATAAN	PENILAIAN			
		1	2	3	4
A. Durasi Tidur Malam					
1	Anak tidur malam minimal 9-11 jam.	✓			
2	Anak tidak tidur terlalu larut (sebelum pukul 21.00).	✓			
3	Anak memiliki jadwal tidur yang teratur setiap hari.				✓
4	Anak bangun pagi dengan waktu yang konsisten.		✓		
B. Kemudahan Memulai Tidur					
5	Anak mudah terduduk tanpa membutuhkan waktu lama.				✓
6	Anak jarang menolak atau memadam waktu tidur.	✓			
7	Anak dapat terduduk tanpa bantuan berlebihan dari orang tua.				✓
C. Frekuensi Terbangun Malam					

8	Anak jarang terbangun di malam hari.	✓			
9	Anak mudah kembali tidur ketika terbangun.	✓			
10	Anak tidak mengalami gelisah atau mimpi buruk saat tidur.	✓			
D. Kualitas Bangun Pagi					
11	Anak bangun pagi dalam keadaan segar.				✓
12	Anak tidak menunjukkan tanda mengantuk di pagi hari.	✓			
13	Anak tampak bersemangat memulai aktivitas pagi.				✓
14	Anak tidak rewel atau mudah marah ketika bangun.	✓			

5 10 20 35
56 100%

Malang, April 2026
Orang Tua / Wali

KUESIONER KUALITAS TIDUR ANAK USIA 5-6 TAHUN
(Parent) : 3

A. IDENTITAS RESPONDEN
 Nama Anak : APCOYA DEWA RANGGADAR R
 Usia Anak : 5 tahun 6 bulan
 Jenis Kelamin : Laki-laki / Perempuan
 Kelas/Kelompok : B

B. PETUNJUK PENGISIAN
 Bapak/Ibu dimohon mengisi kuesioner berikut berdasarkan kondisi tidur anak selama 7 hari terakhir. Berikan tanda (✓) pada salah satu pilihan jawaban.
 Skala penilaian: 4 = Selalu 3 = Sering 2 = Kadang-kadang 1 = Tidak Pernah

No.	PERNYATAAN	PENILAIAN			
		1	2	3	4
A. Durasi Tidur Malam					
1	Anak tidur malam minimal 9-11 jam.	✓			
2	Anak tidak tidur terlalu larut (sebelum pukul 21.00).	✓			
3	Anak memiliki jadwal tidur yang teratur setiap hari.				✓
4	Anak bangun pagi dengan waktu yang konsisten.				✓
B. Kemudahan Memulai Tidur					
5	Anak mudah terduduk tanpa membutuhkan waktu lama.				✓
6	Anak jarang menolak atau memadam waktu tidur.	✓			
7	Anak dapat terduduk tanpa bantuan berlebihan dari orang tua.				✓
C. Frekuensi Terbangun Malam					

8	Anak jarang terbangun di malam hari.				✓
9	Anak mudah kembali tidur ketika terbangun.				✓
10	Anak tidak mengalami gelisah atau mimpi buruk saat tidur.				✓
D. Kualitas Bangun Pagi					
11	Anak bangun pagi dalam keadaan segar.		✓		
12	Anak tidak menunjukkan tanda mengantuk di pagi hari.		✓		
13	Anak tampak bersemangat memulai aktivitas pagi.		✓		
14	Anak tidak rewel atau mudah marah ketika bangun.		✓		

6 10 20 35
56 100%

Malang, 40 April 2026
Orang Tua / Wali

KUESIONER KUALITAS TIDUR ANAK USIA 5-6 TAHUN
(Parent)

A. IDENTITAS RESPONDEN
 Nama Anak : Chania Asymin Azy Syara
 Usia Anak : 5 tahun / 6 tahun
 Jenis Kelamin : Laki-laki / Perempuan
 Kelas/ Kelompok : B

B. PETUNJUK PENGISIAN
 Bapak/Ibu dimohon mengisi kuesioner berikut berdasarkan kondisi tidur anak selama 7 hari terakhir. Berikan tanda (✓) pada salah satu pilihan jawaban.
 Skala penilaian: 4 = Selalu 3 = Sering 2 = Kadang-kadang 1 = Tidak Pernah

No.	PERNYATAAN	PENILAIAN			
		1	2	3	4
A. Durasi Tidur Malam					
1	Anak tidur malam minimal 9-11 jam				✓
2	Anak tidak tidur terlalu larut (sebelum pukul 21.00).			✓	
3	Anak memiliki jadwal tidur yang teratur setiap hari.			✓	
4	Anak bangun pagi dengan waktu yang konsisten.				✓
B. Kemudahan Memulai Tidur					
5	Anak mudah tertidur tanpa membutuhkan waktu lama.			✓	
6	Anak jarang merontok atau memunda waktu tidur.			✓	
7	Anak dapat tertidur tanpa bantuan berlebihan dari orang tua.			✓	
C. Frekuensi Terbangun Malam					

8	Anak jarang terbangun di malam hari.				✓
9	Anak mudah kembali tidur ketika terbangun.				✓
10	Anak tidak mengalami gelisah atau mimpi buruk saat tidur.				✓
D. Kualitas Bangun Pagi					
11	Anak bangun pagi dalam keadaan segar.				✓
12	Anak tidak menunjukkan tanda mengantuk di pagi hari.				✓
13	Anak tampak bersemangat memulai aktivitas pagi.				✓
14	Anak tidak rewel atau mudah marah ketika bangun.				✓

Malang, 2 April 2026
 Orang Tua / Wali
 (Eva Diah Sanjaya)

KUESIONER KUALITAS TIDUR ANAK USIA 5-6 TAHUN
(Parent)

A. IDENTITAS RESPONDEN
 Nama Anak : Shyryl
 Usia Anak : 5 tahun / 6 tahun
 Jenis Kelamin : Laki-laki / Perempuan
 Kelas/ Kelompok : B

B. PETUNJUK PENGISIAN
 Bapak/Ibu dimohon mengisi kuesioner berikut berdasarkan kondisi tidur anak selama 7 hari terakhir. Berikan tanda (✓) pada salah satu pilihan jawaban.
 Skala penilaian: 4 = Selalu 3 = Sering 2 = Kadang-kadang 1 = Tidak Pernah

No.	PERNYATAAN	PENILAIAN			
		1	2	3	4
A. Durasi Tidur Malam					
1	Anak tidur malam minimal 9-11 jam				✓
2	Anak tidak tidur terlalu larut (sebelum pukul 21.00).			✓	
3	Anak memiliki jadwal tidur yang teratur setiap hari.			✓	
4	Anak bangun pagi dengan waktu yang konsisten.			✓	
B. Kemudahan Memulai Tidur					
5	Anak mudah tertidur tanpa membutuhkan waktu lama.			✓	
6	Anak jarang merontok atau memunda waktu tidur.			✓	
7	Anak dapat tertidur tanpa bantuan berlebihan dari orang tua.			✓	
C. Frekuensi Terbangun Malam					

8	Anak jarang terbangun di malam hari.		✓		
9	Anak mudah kembali tidur ketika terbangun.			✓	
10	Anak tidak mengalami gelisah atau mimpi buruk saat tidur.			✓	
D. Kualitas Bangun Pagi					
11	Anak bangun pagi dalam keadaan segar.				✓
12	Anak tidak menunjukkan tanda mengantuk di pagi hari.			✓	
13	Anak tampak bersemangat memulai aktivitas pagi.			✓	
14	Anak tidak rewel atau mudah marah ketika bangun.			✓	

Malang, 20 April 2026
 Orang Tua / Wali
 (Agha)

KUESIONER KUALITAS TIDUR ANAK USIA 5-6 TAHUN
(Parent)

A. IDENTITAS RESPONDEN
 Nama Anak : Shyryl
 Usia Anak : 5 tahun / 6 tahun
 Jenis Kelamin : Laki-laki / Perempuan
 Kelas/ Kelompok : B

B. PETUNJUK PENGISIAN
 Bapak/Ibu dimohon mengisi kuesioner berikut berdasarkan kondisi tidur anak selama 7 hari terakhir. Berikan tanda (✓) pada salah satu pilihan jawaban.
 Skala penilaian: 4 = Selalu 3 = Sering 2 = Kadang-kadang 1 = Tidak Pernah

No.	PERNYATAAN	PENILAIAN			
		1	2	3	4
A. Durasi Tidur Malam					
1	Anak tidur malam minimal 9-11 jam				✓
2	Anak tidak tidur terlalu larut (sebelum pukul 21.00).			✓	
3	Anak memiliki jadwal tidur yang teratur setiap hari.			✓	
4	Anak bangun pagi dengan waktu yang konsisten.				✓
B. Kemudahan Memulai Tidur					
5	Anak mudah tertidur tanpa membutuhkan waktu lama.				✓
6	Anak jarang merontok atau memunda waktu tidur.			✓	
7	Anak dapat tertidur tanpa bantuan berlebihan dari orang tua.			✓	
C. Frekuensi Terbangun Malam					

8	Anak jarang terbangun di malam hari.				✓
9	Anak mudah kembali tidur ketika terbangun.				✓
10	Anak tidak mengalami gelisah atau mimpi buruk saat tidur.				✓
D. Kualitas Bangun Pagi					
11	Anak bangun pagi dalam keadaan segar.				✓
12	Anak tidak menunjukkan tanda mengantuk di pagi hari.				✓
13	Anak tampak bersemangat memulai aktivitas pagi.				✓
14	Anak tidak rewel atau mudah marah ketika bangun.				✓

Malang, 2 April 2026
 Orang Tua / Wali
 (Farid Rullyana)

KUESIONER KUALITAS TIDUR ANAK USIA 5-6 TAHUN
(Parent) 1

A. IDENTITAS RESPONDEN
 Nama Anak : Alvin Ad Fathion Al Basyir
 Usia Anak : 5 tahun / 6 tahun / 7 tahun
 Jenis Kelamin : Laki-laki / Perempuan
 Kelas/Kelompok : B

B. PETUNJUK PENGISIAN
 Bapak/Ibu diminta mengisi kuesioner berikut berdasarkan kondisi tidur anak selama 7 hari terakhir. Berikan tanda (✓) pada salah satu pilihan jawaban.
 Skala penilaian: 4 = Selalu 3 = Sering 2 = Kadang-kadang 1 = Tidak Pernah

No.	PERNYATAAN	PENILAIAN			
		1	2	3	4
A. Durasi Tidur Malam					
1	Anak tidur malam minimal 9-11 jam			✓	
2	Anak tidak tidur terlalu larut (sebelum pukul 21.00)			✓	
3	Anak memiliki jadwal tidur yang teratur setiap hari				✓
4	Anak bangun pagi dengan waktu yang konsisten			✓	
B. Kemudahan Memulai Tidur					
5	Anak mudah tertidur tanpa membutuhkan waktu lama			✓	
6	Anak jarang menolak atau memunda waktu tidur			✓	
7	Anak dapat tertidur tanpa bantuan berlebihan dari orang tua			✓	
C. Frekuensi Terbangun Malam					

8	Anak jarang terbangun di malam hari	✓			
9	Anak mudah kembali tidur ketika terbangun		✓		
10	Anak tidak mengalami gelisah atau mimpi buruk saat tidur		✓		
D. Kualitas Bangun Pagi					
11	Anak bangun pagi dalam keadaan segar		✓		
12	Anak tidak menunjukkan tanda mengantuk di pagi hari	✓			
13	Anak tampak bersemangat memulai aktivitas pagi			✓	
14	Anak tidak rewel atau mudah marah ketika bangun	✓			

2 x 16 = 32 + 4 x 12 = 48
 32 + 48 = 80
 80 / 16 = 5

Malang, 22 April 2026
 Orang Tua / Wali
 (SULISTYANI)

KUESIONER KUALITAS TIDUR ANAK USIA 5-6 TAHUN
(Parent) 3

A. IDENTITAS RESPONDEN
 Nama Anak : Alvin
 Usia Anak : 5 tahun / 6 tahun
 Jenis Kelamin : Laki-laki / Perempuan
 Kelas/Kelompok : B1

B. PETUNJUK PENGISIAN
 Bapak/Ibu diminta mengisi kuesioner berikut berdasarkan kondisi tidur anak selama 7 hari terakhir. Berikan tanda (✓) pada salah satu pilihan jawaban.
 Skala penilaian: 4 = Selalu 3 = Sering 2 = Kadang-kadang 1 = Tidak Pernah

No.	PERNYATAAN	PENILAIAN			
		1	2	3	4
A. Durasi Tidur Malam					
1	Anak tidur malam minimal 9-11 jam			✓	
2	Anak tidak tidur terlalu larut (sebelum pukul 21.00)			✓	
3	Anak memiliki jadwal tidur yang teratur setiap hari			✓	
4	Anak bangun pagi dengan waktu yang konsisten			✓	
B. Kemudahan Memulai Tidur					
5	Anak mudah tertidur tanpa membutuhkan waktu lama			✓	
6	Anak jarang menolak atau memunda waktu tidur			✓	
7	Anak dapat tertidur tanpa bantuan berlebihan dari orang tua			✓	
C. Frekuensi Terbangun Malam					

8	Anak jarang terbangun di malam hari	✓			
9	Anak mudah kembali tidur ketika terbangun		✓		
10	Anak tidak mengalami gelisah atau mimpi buruk saat tidur	✓			
D. Kualitas Bangun Pagi					
11	Anak bangun pagi dalam keadaan segar			✓	
12	Anak tidak menunjukkan tanda mengantuk di pagi hari			✓	
13	Anak tampak bersemangat memulai aktivitas pagi			✓	
14	Anak tidak rewel atau mudah marah ketika bangun			✓	

3 x 16 = 48 + 4 x 12 = 48
 48 + 48 = 96
 96 / 16 = 6

Malang, April 2026
 Orang Tua / Wali
 (Lita Setyan)

KUESIONER KUALITAS TIDUR ANAK USIA 5-6 TAHUN
(Parent) 4

A. IDENTITAS RESPONDEN
 Nama Anak : Yulius
 Usia Anak : 5 tahun / 6 tahun
 Jenis Kelamin : Laki-laki / Perempuan
 Kelas/Kelompok : B1

B. PETUNJUK PENGISIAN
 Bapak/Ibu diminta mengisi kuesioner berikut berdasarkan kondisi tidur anak selama 7 hari terakhir. Berikan tanda (✓) pada salah satu pilihan jawaban.
 Skala penilaian: 4 = Selalu 3 = Sering 2 = Kadang-kadang 1 = Tidak Pernah

No.	PERNYATAAN	PENILAIAN			
		1	2	3	4
A. Durasi Tidur Malam					
1	Anak tidur malam minimal 9-11 jam			✓	
2	Anak tidak tidur terlalu larut (sebelum pukul 21.00)			✓	
3	Anak memiliki jadwal tidur yang teratur setiap hari			✓	
4	Anak bangun pagi dengan waktu yang konsisten		✓		
B. Kemudahan Memulai Tidur					
5	Anak mudah tertidur tanpa membutuhkan waktu lama			✓	
6	Anak jarang menolak atau memunda waktu tidur			✓	
7	Anak dapat tertidur tanpa bantuan berlebihan dari orang tua			✓	
C. Frekuensi Terbangun Malam					

8	Anak jarang terbangun di malam hari	✓			
9	Anak mudah kembali tidur ketika terbangun		✓		
10	Anak tidak mengalami gelisah atau mimpi buruk saat tidur	✓			
D. Kualitas Bangun Pagi					
11	Anak bangun pagi dalam keadaan segar			✓	
12	Anak tidak menunjukkan tanda mengantuk di pagi hari	✓			
13	Anak tampak bersemangat memulai aktivitas pagi			✓	
14	Anak tidak rewel atau mudah marah ketika bangun	✓			

4 x 16 = 64 + 4 x 12 = 48
 64 + 48 = 112
 112 / 16 = 7

Malang, April 2026
 Orang Tua / Wali
 (Rizki)

KUESIONER KUALITAS TIDUR ANAK USIA 5-6 TAHUN

(Patient)

A. IDENTITAS RESPONDEN

Nama Anak : ACUMILLO SULTHAN WADISTI
Usia Anak : 5 tahun 6 bulan
Jenis Kelamin : Laki-laki / Perempuan
Kelas/Kelompok : B 1

B. PETUNJUK PENGISIAN

Bentuk ini ditujukan sebagai kuesioner terdapat beberapa kondisi tidur anak selama 7 hari terakhir. Berikan tanda ($\checkmark$) pada salah satu pilihan jawaban.

Skala penilaian : 0 = Selalu / 5 = Sering / 3 = Kadang-kadang / 1 = Tidak Pernah

No.	PERNYATAAN	PENILAIAN			
		1	2	3	4
A. Durasi Tidur Malam					
1	Anak tidur malam minimal 9-11 jam				$\checkmark$
2	Anak tidak tidur terlalu lama (lebih dari 21.00).	$\checkmark$			
3	Anak memiliki jadwal tidur yang teratur setiap hari.		$\checkmark$		
4	Anak bangun pagi dengan wajah yang berenergi.		$\checkmark$		
B. Kemungkinan Mengalami Tidur					
5	Anak mudah terduduk tanpa membenturkan waktu lama.				$\checkmark$
6	Anak jarang terbangun atau meremuka waktu tidur.	$\checkmark$			
7	Anak dapat terduduk tanpa bantuan berbaring dari orang tua.	$\checkmark$			
C. Frekuensi Terbangun Malam					

8	Anak jarang terbangun di malam hari.		✓		
9	Anak mudah kembali tidur ketika terbangun.				✓
10	Anak tidak mengalami gelisah saat mimpi buruk saat tidur.	✓			
D. Kualitas Bangun Pagi					
11	Anak bangun pagi dalam keadaan segar.		✓		
12	Anak tidak menyuntikkan tanda mengantuk di pagi hari.	✓			✓
13	Anak tampak bersemangat memulai aktivitas pagi.				✓
14	Anak tidak rewel atau mudah marah ketika bangun.	✓			

5 10 15 20 25 30 35 40 45 50 55

Malam, April 2026

Orang Tua / Wali

Arisan F

KUESIONER KUALITAS TIDUR ANAK USA 5-6 TAHUN

(Parent) :

A. IDENTITAS RESPONDEN

Nama Anak : *Fitriyusya Andika*

Usia Anak : 5 tahun / 6 tahun

Usia Keluarga : Laki-laki / Perempuan

Kelua Kelompok : B

B. PETUNJUK PENGISIAN

Berikut ini diujikan mengenai kuesioner berikut berdasarkan kondisi tidur anak selama 7 hari terakhir. Berikan tanda (/) pada salah satu pilihan jawaban.

Skala penilaian: 4 = Selalu 3 = Sering 2 = Kadang-kadang 1 = Tidak Pernah

No.	PERNYATAAN	PENILAIAN			
		1	2	3	4
A. Durasi Tidur Malam					
1	Anak tidur malam minimal 9-11 jam			✓	
2	Anak tidak tidur setelah larut (sebelum pukul 21.00)			✓	
3	Anak memiliki jadwal tidur yang teratur setiap hari.			✓	
4	Anak bangun pagi dengan waktu yang konsisten.			✓	
B. Kemudahan Menidati Tidur					
5	Anak mudah terdidi tanpa membutuhkan waktu lama.			✓	
6	Anak jarang mengalami stres menidati waktu tidur.			✓	
7	Anak dapat terdidi tanpa bantuan berlebihan dari orang tua.			✓	
C. Perilaku Terbangun Malam					

8	Anak jarang terbangun di malam hari.		✓	
9	Anak mudah kembali tidur ketika terbangun.		✓	
10	Anak tidak mengalami gelisah atau mimpi buruk saat tidur.			✓
D.	Kualitas Bangun Pagi			
11	Anak bangun pagi dalam keadaan segar.			✓
12	Anak tidak memejamkan tanda mengantuk di pagi hari.		✓	
13	Anak tampak bersemangat memulai aktivitas pagi.			✓
14	Anak tidak rewel atau marah marah ketika bangun.		✓	

19 x 21 = 3985
21 x 10 = 2100
Total 6085

Maling, April 2026

Orang Tua / Wali

(*[Signature]*)

KUESIONER KUALITAS TIDUR ANAK USIA 6-14 TAHUN

(Parental) ☐

A. IDENTITAS RESPONDEN

Nama Anak : *Tessa Karyana Indira*
 Usia anak : *5 tahun 6 bulan*
 Usia Kelamin : *Laki-laki / Perempuan*
 Kelas/komplek : *B*

B. PETUNJUK PENGISIAN

Bapak/Ibu diinstruksikan mengisi kuisioner berikut berdasarkan kondisi tidur anak selama 7 hari terakhir. Berikan tanda (✓) pada salah satu pilihan jawaban.

Skala penilaian: 4 = Selalu 3 = Sering 2 = Kadang-kadang 1 = Tidak Pernah

No.	PERNYATAAN	PENILAIAN			
		1	2	3	4
A. Durasi Tidur Malam					
1	Anak tidur malam minimal 9-11 jam			✓	
2	Anak tidak tidur terlalu larut (sebelum pukul 21.00).			✓	
3	Anak memiliki jadwal tidur yang teratur setiap hari.			✓	
4	Anak bangun pagi dengan waktu yang konsisten.			✓	
B. Kemudahan Memulai Tidur					
5	Anak mudah tertidur tanpa membutuhkan waktu lama.			✓	
6	Anak jarang merobek atau membuka waktu tidur.			✓	
7	Anak dapat tertidur tanpa bantuan berbedak dari orang tua.			✓	
C. Frekuensi Terbangun Malam					

[illegible]

KUESIONER KUALITAS TIDUR ANAK USIA 5-6 TAHUN
(Parent) *

A. IDENTITAS RESPONDEN
Nama Anak : AJZA HAFIZ AL NAFIS
Usia Anak : 5 tahun / 6 tahun
Jenis Kelamin : Laki-laki / Perempuan
Kelas/Kelompok : B-1

B. PETUNJUK PENGISIAN
Bapak/Ibu dimohon mengisi kuesioner berikut berdasarkan kondisi tidur anak selama 7 hari terakhir. Berikan tanda (✓) pada salah satu pilihan jawaban.
Skala penilaian: 4 = Selalu 3 = Sering 2 = Kadang-kadang 1 = Tidak Pernah

No.	PERNYATAAN	PENILAIAN			
		1	2	3	4
A. Durasi Tidur Malam					
1	Anak tidur malam minimal 9-11 jam				
2	Anak tidak tidur terlalu lambat (sebelum pukul 21.00)		✓		
3	Anak memiliki jadwal tidur yang teratur setiap hari.	✓			
4	Anak bangun pagi dengan waktu yang konsisten.				✓
B. Kemudahan Memulai Tidur					
5	Anak mudah terdorm tanpa membutuhkan waktu lama.				✓
6	Anak jarang menolak atau memadam waktu tidur.			✓	
7	Anak dapat terdorm tanpa bantuan berlebihan dari orang tua.	✓			
C. Frekuensi Terbangun Malam					

8	Anak jarang terbangun di malam hari.		✓		
9	Anak mudah kembali tidur ketika terbangun.				✓
10	Anak tidak mengalami gelisah atau mimpi buruk saat tidur.	✓			
D. Kualitas Bangun Pagi					
11	Anak bangun pagi dalam keadaan segar.				✓
12	Anak tidak menunjukkan tanda mengantuk di pagi hari.	✓			
13	Anak tampak bersemangat memulai aktivitas pagi.				✓
14	Anak tidak rewel atau mudah marah ketika bangun.		✓		

3 + 0 + 24 + 35 = 59
56

Malang, 20 April 2026
Orang Tua / Wali
(ENJE)

KUESIONER KUALITAS TIDUR ANAK USIA 5-6 TAHUN
(Parent) *

A. IDENTITAS RESPONDEN
Nama Anak : Melvin Salwa Salsabilla
Usia Anak : 5 tahun / 6 tahun
Jenis Kelamin : Laki-laki / Perempuan
Kelas/Kelompok : B

B. PETUNJUK PENGISIAN
Bapak/Ibu dimohon mengisi kuesioner berikut berdasarkan kondisi tidur anak selama 7 hari terakhir. Berikan tanda (✓) pada salah satu pilihan jawaban.
Skala penilaian: 4 = Selalu 3 = Sering 2 = Kadang-kadang 1 = Tidak Pernah

No.	PERNYATAAN	PENILAIAN			
		1	2	3	4
A. Durasi Tidur Malam					
1	Anak tidur malam minimal 9-11 jam				✓
2	Anak tidak tidur terlalu lambat (sebelum pukul 21.00)		✓		
3	Anak memiliki jadwal tidur yang teratur setiap hari.			✓	
4	Anak bangun pagi dengan waktu yang konsisten.			✓	
B. Kemudahan Memulai Tidur					
5	Anak mudah terdorm tanpa membutuhkan waktu lama.				✓
6	Anak jarang menolak atau memadam waktu tidur.		✓		
7	Anak dapat terdorm tanpa bantuan berlebihan dari orang tua.	✓			
C. Frekuensi Terbangun Malam					

8	Anak jarang terbangun di malam hari.		✓		
9	Anak mudah kembali tidur ketika terbangun.				✓
10	Anak tidak mengalami gelisah atau mimpi buruk saat tidur.	✓			
D. Kualitas Bangun Pagi					
11	Anak bangun pagi dalam keadaan segar.		✓		
12	Anak tidak menunjukkan tanda mengantuk di pagi hari.				✓
13	Anak tampak bersemangat memulai aktivitas pagi.				✓
14	Anak tidak rewel atau mudah marah ketika bangun.		✓		

19 + 16 + 59 = 94
56

Malang, April 2026
Orang Tua / Wali
(DENIS)

Lampiran 5 : Hasil pretest

B. PETUNJUK PENGISIAN
Berkas ini diberikan sebagai kuesioner untuk menentukan kondisi tidur anak selama 7 hari terakhir. Berikan tanda (+/-) pada setiap pernyataan tersebut.
Skala penilaian: + = Selalu; - = Sering; 0 = Kadang-kadang; 1 = Tidak Pernah.

Nama: Ghaisya

No.	PERNYATAAN	PENILAIAN			
		1	2	3	4
A.	Durasi Tidur Malam				
1.	Anak tidur malam minimal 9-11 jam				
2.	Anak tidak tidur terlalu lama (maksudnya paling 12 jam)				
3.	Anak memiliki jadwal tidur yang teratur setiap hari				
4.	Anak bangun pagi dengan waktu yang konsisten				
B.	Kemudahan Menutupi Tidur				
5.	Anak mudah tertidur tanpa membutuhkan waktu lama				
6.	Anak jarang merobek atau memukul wajah tidur				
7.	Anak dapat tertidur tanpa bantuan bimbingan dari orang tua				
C.	Perilaku Terbangun Malam				
8.	Anak jarang terbangun di malam hari				
9.	Anak mudah kembali tidur ketika terbangun				
10.	Anak tidak mengalami gelisah atau mimpi buruk saat tidur				
D.	Kualitas Bangun Pagi				
11.	Anak bangun pagi dengan keadaan segar				
12.	Anak tidak menunjukkan tanda mengantuk di pagi hari				
13.	Anak tampak bersemangat memulai aktivitas pagi				
14.	Anak tidak rewel atau mudah marah ketika bangun				

Malang, 14 April 2024
Orang Tua / Wali
[Signature]
Eva Dimp. S.

B. PETUNJUK PENGISIAN
Berkas ini diberikan sebagai kuesioner untuk menentukan kondisi tidur anak selama 7 hari terakhir. Berikan tanda (+/-) pada setiap pernyataan tersebut.
Skala penilaian: + = Selalu; - = Sering; 0 = Kadang-kadang; 1 = Tidak Pernah.

Nama: Tasya

No.	PERNYATAAN	PENILAIAN			
		1	2	3	4
A.	Durasi Tidur Malam				
1.	Anak tidur malam minimal 9-11 jam				
2.	Anak tidak tidur terlalu lama (maksudnya paling 12 jam)				
3.	Anak memiliki jadwal tidur yang teratur setiap hari				
4.	Anak bangun pagi dengan waktu yang konsisten				
B.	Kemudahan Menutupi Tidur				
5.	Anak mudah tertidur tanpa membutuhkan waktu lama				
6.	Anak jarang merobek atau memukul wajah tidur				
7.	Anak dapat tertidur tanpa bantuan bimbingan dari orang tua				
C.	Perilaku Terbangun Malam				
8.	Anak jarang terbangun di malam hari				
9.	Anak mudah kembali tidur ketika terbangun				
10.	Anak tidak mengalami gelisah atau mimpi buruk saat tidur				
D.	Kualitas Bangun Pagi				
11.	Anak bangun pagi dengan keadaan segar				
12.	Anak tidak menunjukkan tanda mengantuk di pagi hari				
13.	Anak tampak bersemangat memulai aktivitas pagi				
14.	Anak tidak rewel atau mudah marah ketika bangun				

Malang, 14 April 2024
Orang Tua / Wali
[Signature]
Eva Dimp. S.

B. PETUNJUK PENGISIAN
Berkas ini diberikan sebagai kuesioner untuk menentukan kondisi tidur anak selama 7 hari terakhir. Berikan tanda (+/-) pada setiap pernyataan tersebut.
Skala penilaian: + = Selalu; - = Sering; 0 = Kadang-kadang; 1 = Tidak Pernah.

Nama: Tasya

No.	PERNYATAAN	PENILAIAN			
		1	2	3	4
A.	Durasi Tidur Malam				
1.	Anak tidur malam minimal 9-11 jam				
2.	Anak tidak tidur terlalu lama (maksudnya paling 12 jam)				
3.	Anak memiliki jadwal tidur yang teratur setiap hari				
4.	Anak bangun pagi dengan waktu yang konsisten				
B.	Kemudahan Menutupi Tidur				
5.	Anak mudah tertidur tanpa membutuhkan waktu lama				
6.	Anak jarang merobek atau memukul wajah tidur				
7.	Anak dapat tertidur tanpa bantuan bimbingan dari orang tua				
C.	Perilaku Terbangun Malam				
8.	Anak jarang terbangun di malam hari				
9.	Anak mudah kembali tidur ketika terbangun				
10.	Anak tidak mengalami gelisah atau mimpi buruk saat tidur				
D.	Kualitas Bangun Pagi				
11.	Anak bangun pagi dengan keadaan segar				
12.	Anak tidak menunjukkan tanda mengantuk di pagi hari				
13.	Anak tampak bersemangat memulai aktivitas pagi				
14.	Anak tidak rewel atau mudah marah ketika bangun				

Malang, 14 April 2024
Orang Tua / Wali
[Signature]
Eva Dimp. S.

B. PETUNJUK PENGISIAN
Berkas ini diberikan sebagai kuesioner untuk menentukan kondisi tidur anak selama 7 hari terakhir. Berikan tanda (+/-) pada setiap pernyataan tersebut.
Skala penilaian: + = Selalu; - = Sering; 0 = Kadang-kadang; 1 = Tidak Pernah.

Nama: Aasya

No.	PERNYATAAN	PENILAIAN			
		1	2	3	4
A.	Durasi Tidur Malam				
1.	Anak tidur malam minimal 9-11 jam				
2.	Anak tidak tidur terlalu lama (maksudnya paling 12 jam)				
3.	Anak memiliki jadwal tidur yang teratur setiap hari				
4.	Anak bangun pagi dengan waktu yang konsisten				
B.	Kemudahan Menutupi Tidur				
5.	Anak mudah tertidur tanpa membutuhkan waktu lama				
6.	Anak jarang merobek atau memukul wajah tidur				
7.	Anak dapat tertidur tanpa bantuan bimbingan dari orang tua				
C.	Perilaku Terbangun Malam				
8.	Anak jarang terbangun di malam hari				
9.	Anak mudah kembali tidur ketika terbangun				
10.	Anak tidak mengalami gelisah atau mimpi buruk saat tidur				
D.	Kualitas Bangun Pagi				
11.	Anak bangun pagi dengan keadaan segar				
12.	Anak tidak menunjukkan tanda mengantuk di pagi hari				
13.	Anak tampak bersemangat memulai aktivitas pagi				
14.	Anak tidak rewel atau mudah marah ketika bangun				

Malang, 14 April 2024
Orang Tua / Wali
[Signature]
Eva Dimp. S.

B. PETUNJUK PENGISIAN
Berkas ini diberikan sebagai kuesioner untuk menentukan kondisi tidur anak selama 7 hari terakhir. Berikan tanda (+/-) pada setiap pernyataan tersebut.
Skala penilaian: + = Selalu; - = Sering; 0 = Kadang-kadang; 1 = Tidak Pernah.

Nama: Makeluc

No.	PERNYATAAN	PENILAIAN			
		1	2	3	4
A.	Durasi Tidur Malam				
1.	Anak tidur malam minimal 9-11 jam				
2.	Anak tidak tidur terlalu lama (maksudnya paling 12 jam)				
3.	Anak memiliki jadwal tidur yang teratur setiap hari				
4.	Anak bangun pagi dengan waktu yang konsisten				
B.	Kemudahan Menutupi Tidur				
5.	Anak mudah tertidur tanpa membutuhkan waktu lama				
6.	Anak jarang merobek atau memukul wajah tidur				
7.	Anak dapat tertidur tanpa bantuan bimbingan dari orang tua				
C.	Perilaku Terbangun Malam				
8.	Anak jarang terbangun di malam hari				
9.	Anak mudah kembali tidur ketika terbangun				
10.	Anak tidak mengalami gelisah atau mimpi buruk saat tidur				
D.	Kualitas Bangun Pagi				
11.	Anak bangun pagi dengan keadaan segar				
12.	Anak tidak menunjukkan tanda mengantuk di pagi hari				
13.	Anak tampak bersemangat memulai aktivitas pagi				
14.	Anak tidak rewel atau mudah marah ketika bangun				

Malang, 14 April 2024
Orang Tua / Wali
[Signature]
Eva Dimp. S.

B. PETUNJUK PENGISIAN
Berkas ini diberikan sebagai kuesioner untuk menentukan kondisi tidur anak selama 7 hari terakhir. Berikan tanda (+/-) pada setiap pernyataan tersebut.
Skala penilaian: + = Selalu; - = Sering; 0 = Kadang-kadang; 1 = Tidak Pernah.

Nama: Arya

No.	PERNYATAAN	PENILAIAN			
		1	2	3	4
A.	Durasi Tidur Malam				
1.	Anak tidur malam minimal 9-11 jam				
2.	Anak tidak tidur terlalu lama (maksudnya paling 12 jam)				
3.	Anak memiliki jadwal tidur yang teratur setiap hari				
4.	Anak bangun pagi dengan waktu yang konsisten				
B.	Kemudahan Menutupi Tidur				
5.	Anak mudah tertidur tanpa membutuhkan waktu lama				
6.	Anak jarang merobek atau memukul wajah tidur				
7.	Anak dapat tertidur tanpa bantuan bimbingan dari orang tua				
C.	Perilaku Terbangun Malam				
8.	Anak jarang terbangun di malam hari				
9.	Anak mudah kembali tidur ketika terbangun				
10.	Anak tidak mengalami gelisah atau mimpi buruk saat tidur				
D.	Kualitas Bangun Pagi				
11.	Anak bangun pagi dengan keadaan segar				
12.	Anak tidak menunjukkan tanda mengantuk di pagi hari				
13.	Anak tampak bersemangat memulai aktivitas pagi				
14.	Anak tidak rewel atau mudah marah ketika bangun				

Malang, 14 April 2024
Orang Tua / Wali
[Signature]
Eva Dimp. S.

B. PETUNJUK PENGISIAN
Berdasarkan arahan mengisi kuisioner berikut berdasarkan kondisi tidur anak selama 7 hari terakhir. Berikan tanda (✓) pada salah satu pilihan jawaban.
Skala penilaian: 4 = Selalu 3 = Sering 2 = Kadang-kadang 1 = Tidak Pernah

Nama: Ayza

No.	PERNYATAAN	PENILAIAN			
		1	2	3	4
A. Durasi Tidur Malam					
1	Anak tidur malam minimal 9-11 jam				✓
2	Anak tidak tidur terlalu lama (selatan pukul 21.00)				✓
3	Anak memiliki jadwal tidur yang teratur setiap hari				✓
4	Anak bangun pagi dengan wajah yang segar				✓
B. Kenyamanan Memakai Tidur					
5	Anak mudah tertidur tanpa memberikannya waktu lama				✓
6	Anak jarang meronta atau menendak waktu tidur				✓
7	Anak dapat tertidur tanpa bantuan berbaring dan orang tua				✓
C. Frekuensi Terbangun Malam					
8	Anak sering terbangun di malam hari				✓
9	Anak mudah kembali tidur ketika terbangun				✓
10	Anak tidak mengalami gelisah atau mimpi buruk saat tidur				✓
D. Kualitas Bangun Pagi					
11	Anak bangun pagi dalam keadaan segar				✓
12	Anak tidak menunjukkan tanda mengantuk di pagi hari				✓
13	Anak tampak bersemangat memulai aktivitas pagi				✓
14	Anak tidak rewel atau mudah marah ketika bangun				✓

Makung, April 2026
Orang Tua / Wali
(Sdr.)

B. PETUNJUK PENGISIAN
Berdasarkan arahan mengisi kuisioner berikut berdasarkan kondisi tidur anak selama 7 hari terakhir. Berikan tanda (✓) pada salah satu pilihan jawaban.
Skala penilaian: 4 = Selalu 3 = Sering 2 = Kadang-kadang 1 = Tidak Pernah

Nama: Tania

No.	PERNYATAAN	PENILAIAN			
		1	2	3	4
A. Durasi Tidur Malam					
1	Anak tidur malam minimal 9-11 jam				✓
2	Anak tidak tidur terlalu lama (selatan pukul 21.00)				✓
3	Anak memiliki jadwal tidur yang teratur setiap hari				✓
4	Anak bangun pagi dengan wajah yang segar				✓
B. Kenyamanan Memakai Tidur					
5	Anak mudah tertidur tanpa memberikannya waktu lama				✓
6	Anak jarang meronta atau menendak waktu tidur				✓
7	Anak dapat tertidur tanpa bantuan berbaring dan orang tua				✓
C. Frekuensi Terbangun Malam					
8	Anak sering terbangun di malam hari				✓
9	Anak mudah kembali tidur ketika terbangun				✓
10	Anak tidak mengalami gelisah atau mimpi buruk saat tidur				✓
D. Kualitas Bangun Pagi					
11	Anak bangun pagi dalam keadaan segar				✓
12	Anak tidak menunjukkan tanda mengantuk di pagi hari				✓
13	Anak tampak bersemangat memulai aktivitas pagi				✓
14	Anak tidak rewel atau mudah marah ketika bangun				✓

Makung, April 2026
Orang Tua / Wali
(Sdr.)

B. PETUNJUK PENGISIAN
Berdasarkan arahan mengisi kuisioner berikut berdasarkan kondisi tidur anak selama 7 hari terakhir. Berikan tanda (✓) pada salah satu pilihan jawaban.
Skala penilaian: 4 = Selalu 3 = Sering 2 = Kadang-kadang 1 = Tidak Pernah

Nama: Ayza

No.	PERNYATAAN	PENILAIAN			
		1	2	3	4
A. Durasi Tidur Malam					
1	Anak tidur malam minimal 9-11 jam				✓
2	Anak tidak tidur terlalu lama (selatan pukul 21.00)				✓
3	Anak memiliki jadwal tidur yang teratur setiap hari				✓
4	Anak bangun pagi dengan wajah yang segar				✓
B. Kenyamanan Memakai Tidur					
5	Anak mudah tertidur tanpa memberikannya waktu lama				✓
6	Anak jarang meronta atau menendak waktu tidur				✓
7	Anak dapat tertidur tanpa bantuan berbaring dan orang tua				✓
C. Frekuensi Terbangun Malam					
8	Anak sering terbangun di malam hari				✓
9	Anak mudah kembali tidur ketika terbangun				✓
10	Anak tidak mengalami gelisah atau mimpi buruk saat tidur				✓
D. Kualitas Bangun Pagi					
11	Anak bangun pagi dalam keadaan segar				✓
12	Anak tidak menunjukkan tanda mengantuk di pagi hari				✓
13	Anak tampak bersemangat memulai aktivitas pagi				✓
14	Anak tidak rewel atau mudah marah ketika bangun				✓

Makung, April 2026
Orang Tua / Wali
(Sdr.)

B. PETUNJUK PENGISIAN
Berdasarkan arahan mengisi kuisioner berikut berdasarkan kondisi tidur anak selama 7 hari terakhir. Berikan tanda (✓) pada salah satu pilihan jawaban.
Skala penilaian: 4 = Selalu 3 = Sering 2 = Kadang-kadang 1 = Tidak Pernah

Nama: Sula

No.	PERNYATAAN	PENILAIAN			
		1	2	3	4
A. Durasi Tidur Malam					
1	Anak tidur malam minimal 9-11 jam				✓
2	Anak tidak tidur terlalu lama (selatan pukul 21.00)				✓
3	Anak memiliki jadwal tidur yang teratur setiap hari				✓
4	Anak bangun pagi dengan wajah yang segar				✓
B. Kenyamanan Memakai Tidur					
5	Anak mudah tertidur tanpa memberikannya waktu lama				✓
6	Anak jarang meronta atau menendak waktu tidur				✓
7	Anak dapat tertidur tanpa bantuan berbaring dan orang tua				✓
C. Frekuensi Terbangun Malam					
8	Anak sering terbangun di malam hari				✓
9	Anak mudah kembali tidur ketika terbangun				✓
10	Anak tidak mengalami gelisah atau mimpi buruk saat tidur				✓
D. Kualitas Bangun Pagi					
11	Anak bangun pagi dalam keadaan segar				✓
12	Anak tidak menunjukkan tanda mengantuk di pagi hari				✓
13	Anak tampak bersemangat memulai aktivitas pagi				✓
14	Anak tidak rewel atau mudah marah ketika bangun				✓

Makung, April 2026
Orang Tua / Wali
(Sdr.)

B. PETUNJUK PENGISIAN
Berdasarkan arahan mengisi kuisioner berikut berdasarkan kondisi tidur anak selama 7 hari terakhir. Berikan tanda (✓) pada salah satu pilihan jawaban.
Skala penilaian: 4 = Selalu 3 = Sering 2 = Kadang-kadang 1 = Tidak Pernah

Nama: Ayza

No.	PERNYATAAN	PENILAIAN			
		1	2	3	4
A. Durasi Tidur Malam					
1	Anak tidur malam minimal 9-11 jam				✓
2	Anak tidak tidur terlalu lama (selatan pukul 21.00)				✓
3	Anak memiliki jadwal tidur yang teratur setiap hari				✓
4	Anak bangun pagi dengan wajah yang segar				✓
B. Kenyamanan Memakai Tidur					
5	Anak mudah tertidur tanpa memberikannya waktu lama				✓
6	Anak jarang meronta atau menendak waktu tidur				✓
7	Anak dapat tertidur tanpa bantuan berbaring dan orang tua				✓
C. Frekuensi Terbangun Malam					
8	Anak sering terbangun di malam hari				✓
9	Anak mudah kembali tidur ketika terbangun				✓
10	Anak tidak mengalami gelisah atau mimpi buruk saat tidur				✓
D. Kualitas Bangun Pagi					
11	Anak bangun pagi dalam keadaan segar				✓
12	Anak tidak menunjukkan tanda mengantuk di pagi hari				✓
13	Anak tampak bersemangat memulai aktivitas pagi				✓
14	Anak tidak rewel atau mudah marah ketika bangun				✓

Makung, April 2026
Orang Tua / Wali
(Sdr.)

B. PETUNJUK PENGISIAN
Berdasarkan arahan mengisi kuisioner berikut berdasarkan kondisi tidur anak selama 7 hari terakhir. Berikan tanda (✓) pada salah satu pilihan jawaban.
Skala penilaian: 4 = Selalu 3 = Sering 2 = Kadang-kadang 1 = Tidak Pernah

Nama: Ayza

No.	PERNYATAAN	PENILAIAN			
		1	2	3	4
A. Durasi Tidur Malam					
1	Anak tidur malam minimal 9-11 jam				✓
2	Anak tidak tidur terlalu lama (selatan pukul 21.00)				✓
3	Anak memiliki jadwal tidur yang teratur setiap hari				✓
4	Anak bangun pagi dengan wajah yang segar				✓
B. Kenyamanan Memakai Tidur					
5	Anak mudah tertidur tanpa memberikannya waktu lama				✓
6	Anak jarang meronta atau menendak waktu tidur				✓
7	Anak dapat tertidur tanpa bantuan berbaring dan orang tua				✓
C. Frekuensi Terbangun Malam					
8	Anak sering terbangun di malam hari				✓
9	Anak mudah kembali tidur ketika terbangun				✓
10	Anak tidak mengalami gelisah atau mimpi buruk saat tidur				✓
D. Kualitas Bangun Pagi					
11	Anak bangun pagi dalam keadaan segar				✓
12	Anak tidak menunjukkan tanda mengantuk di pagi hari				✓
13	Anak tampak bersemangat memulai aktivitas pagi				✓
14	Anak tidak rewel atau mudah marah ketika bangun				✓

Makung, April 2026
Orang Tua / Wali
(Sdr.)

B. PETUNJUK PENGISIAN

Berikut ini diberikan petunjuk bagaimana cara mengisi formulir ini. Untuk setiap nomor 1-14, pilihlah jawaban yang paling benar (A, B, C, D) pada setiap pernyataan.

Skala penilaian: 4 = Sangat Benar, 3 = Benar, 2 = Kurang Benar, 1 = Tidak Benar

Anggota: Fakhri

No.	PERNYATAAN	1	2	3	4
A. Perilaku Toleransi					
1	Anak toleransi terhadap perbedaan agama				
2	Anak toleransi terhadap perbedaan suku				
3	Anak toleransi terhadap perbedaan ras				
4	Anak toleransi terhadap perbedaan bahasa				
B. Kemampuan Memahami Toleransi					
5	Anak memahami arti toleransi				
6	Anak memahami arti toleransi				
7	Anak memahami arti toleransi				
C. Perilaku Toleransi dalam Masyarakat					
8	Anak berperilaku toleransi dalam masyarakat				
9	Anak berperilaku toleransi dalam masyarakat				
10	Anak berperilaku toleransi dalam masyarakat				
D. Kualitas Berperilaku Toleransi					
11	Anak berperilaku toleransi dalam masyarakat				
12	Anak berperilaku toleransi dalam masyarakat				
13	Anak berperilaku toleransi dalam masyarakat				
14	Anak berperilaku toleransi dalam masyarakat				

Malang, April 2020
Orang Tua / Wali
[Signature]

B. PETUNJUK PENGISIAN

Berikut ini diberikan petunjuk bagaimana cara mengisi formulir ini. Untuk setiap nomor 1-14, pilihlah jawaban yang paling benar (A, B, C, D) pada setiap pernyataan.

Skala penilaian: 4 = Sangat Benar, 3 = Benar, 2 = Kurang Benar, 1 = Tidak Benar

Anggota: Adhika

No.	PERNYATAAN	1	2	3	4
A. Perilaku Toleransi					
1	Anak toleransi terhadap perbedaan agama				
2	Anak toleransi terhadap perbedaan suku				
3	Anak toleransi terhadap perbedaan ras				
4	Anak toleransi terhadap perbedaan bahasa				
B. Kemampuan Memahami Toleransi					
5	Anak memahami arti toleransi				
6	Anak memahami arti toleransi				
7	Anak memahami arti toleransi				
C. Perilaku Toleransi dalam Masyarakat					
8	Anak berperilaku toleransi dalam masyarakat				
9	Anak berperilaku toleransi dalam masyarakat				
10	Anak berperilaku toleransi dalam masyarakat				
D. Kualitas Berperilaku Toleransi					
11	Anak berperilaku toleransi dalam masyarakat				
12	Anak berperilaku toleransi dalam masyarakat				
13	Anak berperilaku toleransi dalam masyarakat				
14	Anak berperilaku toleransi dalam masyarakat				

Malang, April 2020
Orang Tua / Wali
[Signature]

B. PETUNJUK PENGISIAN

Berikut ini diberikan petunjuk bagaimana cara mengisi formulir ini. Untuk setiap nomor 1-14, pilihlah jawaban yang paling benar (A, B, C, D) pada setiap pernyataan.

Skala penilaian: 4 = Sangat Benar, 3 = Benar, 2 = Kurang Benar, 1 = Tidak Benar

Anggota: Fakhri

No.	PERNYATAAN	1	2	3	4
A. Perilaku Toleransi					
1	Anak toleransi terhadap perbedaan agama				
2	Anak toleransi terhadap perbedaan suku				
3	Anak toleransi terhadap perbedaan ras				
4	Anak toleransi terhadap perbedaan bahasa				
B. Kemampuan Memahami Toleransi					
5	Anak memahami arti toleransi				
6	Anak memahami arti toleransi				
7	Anak memahami arti toleransi				
C. Perilaku Toleransi dalam Masyarakat					
8	Anak berperilaku toleransi dalam masyarakat				
9	Anak berperilaku toleransi dalam masyarakat				
10	Anak berperilaku toleransi dalam masyarakat				
D. Kualitas Berperilaku Toleransi					
11	Anak berperilaku toleransi dalam masyarakat				
12	Anak berperilaku toleransi dalam masyarakat				
13	Anak berperilaku toleransi dalam masyarakat				
14	Anak berperilaku toleransi dalam masyarakat				

Malang, April 2020
Orang Tua / Wali
[Signature]

B. PETUNJUK PENGISIAN

Berikut ini diberikan petunjuk bagaimana cara mengisi formulir ini. Untuk setiap nomor 1-14, pilihlah jawaban yang paling benar (A, B, C, D) pada setiap pernyataan.

Skala penilaian: 4 = Sangat Benar, 3 = Benar, 2 = Kurang Benar, 1 = Tidak Benar

Anggota: Fakhri

No.	PERNYATAAN	1	2	3	4
A. Perilaku Toleransi					
1	Anak toleransi terhadap perbedaan agama				
2	Anak toleransi terhadap perbedaan suku				
3	Anak toleransi terhadap perbedaan ras				
4	Anak toleransi terhadap perbedaan bahasa				
B. Kemampuan Memahami Toleransi					
5	Anak memahami arti toleransi				
6	Anak memahami arti toleransi				
7	Anak memahami arti toleransi				
C. Perilaku Toleransi dalam Masyarakat					
8	Anak berperilaku toleransi dalam masyarakat				
9	Anak berperilaku toleransi dalam masyarakat				
10	Anak berperilaku toleransi dalam masyarakat				
D. Kualitas Berperilaku Toleransi					
11	Anak berperilaku toleransi dalam masyarakat				
12	Anak berperilaku toleransi dalam masyarakat				
13	Anak berperilaku toleransi dalam masyarakat				
14	Anak berperilaku toleransi dalam masyarakat				

Malang, April 2020
Orang Tua / Wali
[Signature]

B. PETUNJUK PENGISIAN

Berikut ini diberikan petunjuk bagaimana cara mengisi formulir ini. Untuk setiap nomor 1-14, pilihlah jawaban yang paling benar (A, B, C, D) pada setiap pernyataan.

Skala penilaian: 4 = Sangat Benar, 3 = Benar, 2 = Kurang Benar, 1 = Tidak Benar

Anggota: Tasya

No.	PERNYATAAN	1	2	3	4
A. Perilaku Toleransi					
1	Anak toleransi terhadap perbedaan agama				
2	Anak toleransi terhadap perbedaan suku				
3	Anak toleransi terhadap perbedaan ras				
4	Anak toleransi terhadap perbedaan bahasa				
B. Kemampuan Memahami Toleransi					
5	Anak memahami arti toleransi				
6	Anak memahami arti toleransi				
7	Anak memahami arti toleransi				
C. Perilaku Toleransi dalam Masyarakat					
8	Anak berperilaku toleransi dalam masyarakat				
9	Anak berperilaku toleransi dalam masyarakat				
10	Anak berperilaku toleransi dalam masyarakat				
D. Kualitas Berperilaku Toleransi					
11	Anak berperilaku toleransi dalam masyarakat				
12	Anak berperilaku toleransi dalam masyarakat				
13	Anak berperilaku toleransi dalam masyarakat				
14	Anak berperilaku toleransi dalam masyarakat				

Malang, 18 April 2020
Orang Tua / Wali
[Signature]
(Enisa)

Lampiran 6 : Uji Validasi

Correlations																	
		Kode kelas	skor 1	skor 2	skor 3	skor 4	skor 5	skor 6	skor 7	skor 8	skor 9	skor 10	skor 11	skor 12	skor 13	skor 14	skor total
Kode kelas	Pearson Correlation	1	.000	.000	-.345	.437	.301	-.186	-.127	-.059	-.054	.087	.348	-.100	.211	.304	.066
	Sig. (2-tailed)		1.000	1.000	.176	.079	.241	.475	.628	.823	.837	.740	.172	.703	.417	.235	.800
	N	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17
skor 1	Pearson Correlation		1	.144	.050	.447	.144	.394	.153	.206	.126	.474	.357	.412	.211	.389	.577 [*]
	Sig. (2-tailed)		1.000	.581	.849	.072	.581	.118	.556	.428	.629	.055	.160	.100	.417	.123	.015
	N		17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17
skor 2	Pearson Correlation			1	.470	.450	.115	.195	.103	.210	-.065	.402	.391	.299	.038	.439	.541 [*]
	Sig. (2-tailed)			1.000	.581	.057	.070	.661	.454	.594	.420	.803	.110	.120	.244	.885	.078
	N			17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17
skor 3	Pearson Correlation				1	.132	.163	.137	.222	.452	.078	.313	.166	.284	.350	.197	.518 [*]
	Sig. (2-tailed)				1.000	.849	.057	.615	.532	.600	.391	.069	.765	.222	.526	.269	.168
	N				17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17
skor 4	Pearson Correlation					1	.307	.134	-.077	.193	-.117	.440	.420	.415	.240	.834 ^{**}	.596
	Sig. (2-tailed)					1.000	.079	.072	.070	.615	.230	.607	.770	.459	.655	.077	.094
	N					17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17
skor 5	Pearson Correlation						1	.594	.555	.324	.454	-.025	.732 ^{**}	-.068	.685 ^{**}	.182	.602
	Sig. (2-tailed)						1.000	.241	.581	.661	.532	.230	.924	.001	.794	.002	.485
	N						17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17
skor 6	Pearson Correlation							1	.614	.415	.545	-.151	.568	-.010	.618 ^{**}	-.035	.594
	Sig. (2-tailed)							1.000	.475	.118	.454	.600	.607	.012	.009	.098	.024
	N							17	17	17	17	17	17	17	17	17	17
skor 7	Pearson Correlation								1	.272	.775 ^{**}	-.118	.389	.038	.481	-.020	.539
	Sig. (2-tailed)								1.000	.628	.556	.694	.391	.770	.021	.009	.291
	N								17	17	17	17	17	17	17	17	17
skor 8	Pearson Correlation									1	.236	.223	.459	-.042	.348	-.041	.527 [*]
	Sig. (2-tailed)									1.000	.823	.428	.420	.069	.459	.204	.098
	N									17	17	17	17	17	17	17	17
skor 9	Pearson Correlation										1	.038	.409	.139	.484 ^{**}	.052	.514 [*]
	Sig. (2-tailed)										1.000	.837	.629	.803	.765	.655	.061
	N										17	17	17	17	17	17	17
skor 10	Pearson Correlation											1	.157	.735 ^{**}	.067	.611 ^{**}	.564 ^{**}
	Sig. (2-tailed)											1.000	.740	.055	.110	.222	.077
	N											17	17	17	17	17	17
skor 11	Pearson Correlation												1	-.161	.571 [*]	.276	.577 [*]
	Sig. (2-tailed)												1.000	.172	.160	.120	.526
	N												17	17	17	17	17
skor 12	Pearson Correlation													1	.079	.644 ^{**}	.517 [*]
	Sig. (2-tailed)													1.000	.703	.100	.244
	N													17	17	17	17
skor 13	Pearson Correlation														1	.153	.613 ^{**}
	Sig. (2-tailed)														1.000	.417	.417
	N														17	17	17
skor 14	Pearson Correlation															1	.604 ^{**}
	Sig. (2-tailed)															1.000	.235
	N															17	17
skor total	Pearson Correlation																1
	Sig. (2-tailed)																1.000
	N																17

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

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

Lampiran 7 : R Tabel

n	Taraf Signifikan		n	Taraf Signifikan		n	Taraf Signifikan	
	5%	1%		5%	1%		5%	1%
3	0,997	0,999	27	0,381	0,487	55	0,266	0,345
4	0,950	0,990	28	0,374	0,478	60	0,254	0,330
5	0,878	0,959	29	0,367	0,470	65	0,244	0,317
6	0,811	0,917	30	0,361	0,463	70	0,235	0,306
7	0,754	0,874	31	0,355	0,456	75	0,227	0,296
8	0,707	0,834	32	0,349	0,449	80	0,220	0,286
9	0,666	0,798	33	0,344	0,442	85	0,213	0,278
10	0,632	0,765	34	0,339	0,436	90	0,207	0,270
11	0,602	0,735	35	0,334	0,430	95	0,202	0,263
12	0,576	0,708	36	0,329	0,424	10	0,195	0,256
13	0,553	0,684	37	0,325	0,418	12	0,176	0,230
14	0,532	0,661	38	0,320	0,413	15	0,159	0,210
15	0,514	0,641	39	0,316	0,408	17	0,148	0,194
16	0,497	0,623	40	0,312	0,403	20	0,138	0,181
17	0,482	0,606	41	0,308	0,398	30	0,113	0,148
18	0,468	0,590	42	0,304	0,393	40	0,098	0,128
19	0,456	0,575	43	0,301	0,389	50	0,088	0,115
20	0,444	0,561	44	0,297	0,384	60	0,080	0,105
21	0,433	0,549	45	0,294	0,380	700	0,074	0,097
22	0,423	0,537	46	0,291	0,376	800	0,070	0,091
23	0,413	0,526	47	0,288	0,372	900	0,065	0,086
24	0,404	0,515	48	0,284	0,368	1000	0,062	0,081
25	0,396	0,505	49	0,281	0,364			
26	0,388	0,496	50	0,279	0,361			

PROFIL MAHASISWA



Nama : Cindy Anindya Banowati
NIM : 220105110025
Tempat, Tanggal, Lahir : Trenggalek, 28 Januari 2004
Fak./Jur./Prog.Studi : Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan/Pendidikan
Islam Anak Usia Dini
Tahun Masuk : 2022
Alamat Rumah : RT.39/RW.13, Ds. Ngadirejo,
Kec.Pogalan, Kab. Trenggalek
No. Tlp/HP : 085648053588
Alamat Email : cindybanuwati247@gmail.com

Malang, 01 Juni 2022

Mahasiswa

Cindy Anindya Banowati

220105110025