

**PENGARUH *SILENT SITTING* TERHADAP PRESTASI BELAJAR  
MATA PELAJARAN PENDIDIKAN AGAMA BUDDHA PADA  
PESERTA DIDIK KELAS V SEKOLAH DASAR  
BODHISATTVA TAHUN AJARAN  
2018/2019**

**Oleh:**

**Nama : Dewi Astuti**

**NPM : 2015101002**

**SKRIPSI**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana Pendidikan Agama Buddha (S.Pd)



**Program Studi Pendidikan Keagamaan Buddha  
Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha  
JINARAKKHITA  
BANDAR LAMPUNG  
2019**

**PENGARUH *SILENT SITTING* TERHADAP PRESTASI BELAJAR  
MATA PELAJARAN PENDIDIKAN AGAMA BUDDHA PADA  
PESERTA DIDIK KELAS V SEKOLAH DASAR  
BODHISATTVA TAHUN AJARAN  
2018/2019**

**Oleh:**

**Nama : Dewi Astuti**

**NPM : 2015101002**

**SKRIPSI**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana Pendidikan Agama Buddha (S.Pd)



**Program Studi Pendidikan Keagamaan Buddha  
Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha  
JINARAKKHITA  
BANDAR LAMPUNG  
2019**

**PENGESAHAN SKRIPSI**

Tanggal: 13 Desember 2019

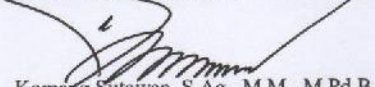
Program Sarjana Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Jinarakkhita  
Menerima Skripsi yang ditulis oleh:  
**Dewi Astuti**  
**2015101002**

Berjudul:

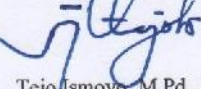
**PENGARUH *SILENT SITTING* TERHADAP PRESTASI BELAJAR  
MATA PELAJARAN PENDIDIKAN AGAMA BUDDHA PADA  
PESERTA DIDIK KELAS V SEKOLAH DASAR  
BODHISATTVA TAHUN AJARAN  
2018/2019**

Sebagai bagian dari persyaratan untuk memperoleh gelar  
**SARJANA PENDIDIKAN AGAMA BUDDHA**

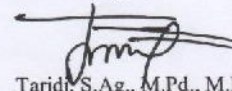
Ketua Penguji/ Penguji 1,

  
Komang Sutawan, S.Ag., M.M., M.Pd.B.  
NIDN. 2918108401

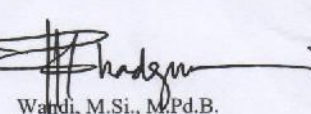
Penguji 2,

  
Tejo Ismoyo, M.Pd., M.Pd.B.  
NIDN. 2923058701

Pembimbing 1,

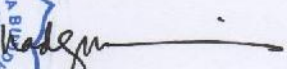
  
Taridi, S.Ag., M.Pd., M.Pd.B.  
NIDN. 2908078501

Pembimbing 2,

  
Wardi, M.Si., M.Pd.B.  
NIDN. 2931128701

Mengetahui,  
Ketua STIAB Jinarakkhita



  
Wardi, M.Si., M.Pd.B.  
NIDN. 2931128701

## PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dewi Astuti

NPM : 2015101002

Program Studi : Pendidikan Keagamaan Buddha

Alamat : Desa Brawijaya, Kec. Sekampung Udik, Kab. Lampung Timur  
Prov. Lampung, Indonesia

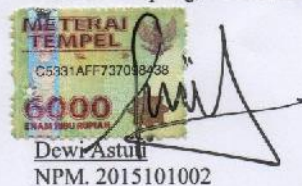
No. telepon : 0852 1889 5012

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa:

1. Keabsahan data dan hal-hal yang berkenaan dengan keaslian penyusunan skripsi ini merupakan tanggung jawab pribadi.
2. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan ini saya kutip dari hasil karya orang lain dan telah dituliskan sumber referensinya dengan jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan.
3. Apabila dikemudian hari timbul masalah mengenai keabsahan data keaslian skripsi ini adalah diluar tanggung jawab STIAB Jinarakkhita dan saya bersedia menanggung resiko yang dikeluarkan oleh institusi STIAB Jinarakkhita atau ajuan gugatan dari pihak lain yang merasa dirugikan.

Demikian agar yang berkepentingan maklum.

Bandar Lampung, 7 Desember 2019

  
METERAI  
TEMPEL  
C5331AFF7370184938  
6000  
RUPIAH  
Dewi Astuti  
NPM. 2015101002

## **MOTO**

Biarpun seseorang banyak membaca kitab suci, tetapi tidak berbuat sesuai dengan ajaran maka orang yang lengah itu sama seperti gembala sapi yang menghitung sapi milik orang lain ia tak akan memperoleh manfaat kehidupan suci

**(Yamaka Vagga 19)**

Belajar tidak hanya sekedar membaca dan menulis, tetapi belajar haruslah diimbangi dengan praktik langsung maka belajar akan menjadi bermanfaat dan membuahkan hasil yang optimal.

**(Dewi Astuti)**

## PERSEMBAHAN

Puji syukur penulis panjatkan kepada Sanghyang Adi Buddha, Tuhan Yang Maha Esa, Para Buddha Dan Bodhisattva-Mahasattva, karena penulis mampu menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini tentunya terselesaikan karena adanya keterlibatan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, sebagai ungkapan syukur penulis mengucapkan terimakasih dan mempersembahkan karya ini kepada:

1. Bapak Supardi dan Ibu Srikat, kedua orang tua yang tidak ternilai jasa dan keajikannya.
2. Y.A. Bhiksu Nyanamaitri Mahasthavira, guru spiritual sekaligus ketua Yayasan Budhayana Vidyalyaya Bandar Lampung.
3. Bapak Wandu, M.Si., M.Pd.B., Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha (STIAB) Jinarakkhita Bandar Lampung sekaligus dosen pembimbing II.
4. Bapak Tupari, S.Ag., M.M., M.Pd.B., Wakil Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha (TIAB) Jinarakkhita Bandar Lampung sekaligus wakil dosen pembimbing II.
5. Bapak Komang Sutawan, S.Ag., M.M., M.Pd.B., ketua program studi Pendidikan Keagamaan Buddha Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha (STIAB) Jinarakkhita Bandar Lampung
6. Bapak Taridi, S.Ag., M.Pd., M.Pd.B sebagai dosen pembimbing I.
7. Kepala sekolah dan guru Pendidikan Agama Buddha Sekolah Dasar Bodhisattva Bandar Lampung.
8. Dewan Guru dan staff Sekolah Dasar Bodhisattva Bandar Lampung yang telah memberikan dukungan selama melakukan penelitian.

9. Bapak dan ibu dosen Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha (STIAB) Jinarakkhita Bandar Lampung yang telah berkenan dan tiada lelahnya membimbing serta memberikan motivasi selama melakukan penelitian.
10. Seluruh siswa kelas V Sekolah Dasar Bodhisattva Bandar Lampung.
11. Rekan-rekan mahasiswa angkatan XII Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha (STIAB) Jinarakkhita Bandar Lampung.
12. Sahabat terkasih
13. Almamater tercinta.

Semoga hasil penelitian ini bermanfaat bagi umat Buddha pada umumnya dan Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha (STIAB) Jinarakkhita Bandar Lampung, serta Sekolah Dasar Bodhisattva Bandar Lampung pada khususnya dalam mengembangkan mental spiritual dan meningkatkan prestasi para generasi penerus Buddha Dhamma.

*Sadhu....sadhu....sadhu...*

Bandar Lampung, 19 November 2019  
Penulis

Dewi Astuti  
NPM.2015101002

## ABSTRAK

Astuti Dewi/2015101002/2019/”Pengaruh *Silent Sitting* Terhadap Prestasi Belajar Mata Pelajaran Pendidikan Agama Buddha Pada Peserta Didik Kelas V Sekolah Dasar Bodhisattva Tahun Ajaran 2018/2019” Program Studi Keagamaan Buddha. Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Jinarakkhita. Pembimbing I Bapak Taridi, S.Ag., M.Pd., M.Pd.B. Dan Pembimbing II Bapak Wandu, M.Si., M.Pd.B.

**kata Kunci:** *silent sitting*, prestasi belajar

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *silent sitting* terhadap prestasi belajar. Siswa masih tergolong pasif pada saat pembelajaran dan belum tercapai secara maksimal, dan belum terbentuk manajemen yang diri baik, selain itu siswa belum menyadari bahwa kebiasaan-kebiasaan baik dalam menjalankan kehidupan sehari-hari dapat membantu meningkatkan prestasi belajar. Penelitian ini dilakukan di Sekolah Dasar Bodhisattva Bandar Lampung.

*Silent sitting* adalah suatu aktivitas yang dilakukan dengan sikap duduk dan tenang, mengamati napas masuk dan napas keluar untuk mengkondisikan kedamaian. Terdapat tiga indikator yaitu konsentrasi kedamaian dan ketenangan. Sedangkan prestasi belajar adalah hasil usaha kerja atau belajar yang menunjukkan ukuran kecakapan atau bentuk nilai keahlian.

Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif deskriptif dengan desain penelitian *expost facto*. Subjek penelitian adalah siswa kelas V Sekolah Dasar Bodhisattva Bandar Lampung tahun 2019. Teknik pengambilan data menggunakan kuesioner atau angket dan nilai siswa kelas V Sekolah Dasar Bodhisattva tahun 2019 dengan skala pengukurannya adalah *skala likert*. Data dianalisis dengan menggunakan teknik analisis regresi linier sederhana.

Hasil analisis data menghasilkan keputusan bahwa “ada Pengaruh *Silent Sitting* Terhadap Prestasi Belajar Mata Pelajaran pendidikan Agama Buddha Pada Peserta Didik Kelas V Sekolah Dasar Bodhisattva Tahun Ajaran 2018/2019”. Besarnya pengaruh adalah 64,9% dan 35,1% prestasi belajar dipengaruhi oleh faktor lain.



## ABSTRAC

Astuti Dewi/2015101002/2019/ the influence of silent sitting to the learning achievement at Elementary School grade 5” of Jinarakkhita Buddhist College School. The first advisor is Mr. Taridi, S.Ag., M.Pd., M.Pd.B and the second advisor is Mr. Wandu, M.Si., M.Pd.B.

**Key Words:** *silent sitting*, learning achievements

The aim of this research is to know and measure the influence of silent sitting to the achievement of learning. The reason why the research was done due to it has the problems surrounding of students' learning like the score they got. Students are still classified as passive when learning and have not reached their full potential, and good the management has not yet been formed, other than that students have not realized that good habits in carrying out daily life can help improve learning achievement. This research was conducted at the Bodhisattva Elementary School in Bandar Lampung.

Silent sitting is an activity carried out with a sitting and calm attitude, observing breathing in and breathing out to have condition inner peace. It has three indicators, namely the concentration of peace and tranquility. While learning achievement is the result of work or study effort which shows the size of proficiency or the form of values of expertise.

The research method used is descriptive quantitative research by design ex post facto. The subject of the study was the fifth grade Students of Lampung Bodhisattva elementary school in 2019. The data collection technique was using a questionnaire at grades of fifth grade Bodhisattva Elementary School students in 2019 with the measurement scale was a Likert scale. Data were analyzed by using a simple linear regression analysis approach

The results of the data analysis resulted in the decision that "it has a positive influence of silent sitting on student achievement in class V as if the Bodhisattva Bandar Lampung Elementary in 2019" The amount of influence is 64.9% and 35.1% learning achievement is influenced by other factors.

## KATA PENGANTAR

*Namo Sanghyang Adi Buddhaya*  
*Namo Buddhaya*

Puji syukur penulis panjatkan kepada *Sanghyang Adi Buddha, Tuhan Yang Maha Esa, Para Buddha Bodhisattva-Mahasattva*, atas segala berkah dan cinta kasihnya kepada semua makhluk, serta kumpulan karma baik telah mengkondisikan dalam menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh *Silent Sitting* Terhadap Prestasi Belajar Mata Pelajaran Pendidikan Agama Buddha Pada Peserta Didik Kelas V Sekolah Dasar Bodhisattva Tahun Ajaran 2018/2019” lokasi penelitian ini di SD Bodhisattva Bandar Lampung.

Skripsi ini menjabarkan tentang keseluruhan format peneliti sampai hasil penelitian yang telah dilakukan sebagai wujud pelaksanaan tugas akhir. Dalam Penelitian ini meneliti tentang pengaruh *silent sitting* terhadap prestasi belajar untuk mengetahui seberapa besar pengaruh yang diberikan oleh *silint sitting* dalam upaya meningkatkan prestasi belajar. Yang dilakukan untuk peneliti memenuhi syarat memperoleh gelar sarjana Pendidikan Agama Buddha (S.Pd) kepada Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha (STIAB) Jinarakkhita Bandar Lampung.

Ucapan trimakasih penulis sampaikan kepada Sekolah Dasar Bodhisattva yang telah memberikan ijin untuk menggunakan sekolah tersebut sebagai lokasi penelitian. Tidak lupa pula penulis ucapkan kepada bapak Taridi, S.Ag., M.Pd., M.Pd.B dan bapak Wandu, M.Si., M.Pd.B atas bimbingan dan arahan yang diberikan selama melakukan penelitian, serta kepada seluruh pihak yang telah menyumbangkan dan memberikan masukan-masukan dalam proses penelitian hingga terselesainya hasil penelitian ini.

Skripsi ini telah mengalami perbaikan dan telah mengikuti pedoman penulisan skripsi Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha (STIAB) Jinarakkhita, serta telah mengalami proses revisi dari dosen pembimbing I dan II, dosen penguji dan dari para dosen lainnya. Namun penulis yakin bahwa penulisan maupun hasil penelitian dalam skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, demi penyempurnaan dan perbaikan, kritik dan saran dari Bapak/Ibu/Saudara pembaca sangat penulis harapkan.

Semoga skripsi ini bermanfaat khususnya bagi Sekolah Dasar Bodhisattva Bandar Lampung sebagai bahan rujukan mahasiswa dan acuan dalam meningkatkan prestasi belajar siswa sebagai upaya untuk mencapai tujuan Pendidikan, dan bagi Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha (STIAB) Jinarakkhita semoga bermanfaat dalam upaya menambah kelengkapan kepastakaan dan bahan rujukan mahasiswa. Skripsi ini semoga dapat pula bermanfaat secara umum sebagai bahan rujukan dan pertimbangan dalam rangka meningkatkan mutu Pendidikan.

*Sabbe Satta Bhavantu Sukhitatta, Semoga Semua Mkhluk Hidup Berbahagia  
Sadhu.....Sadhu.....Sadhu.....*

Bandar Lampung, 7 Desember 2019  
Penulis

Dewi Astuti  
NPM.

2015101002

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN SAMPUL</b> .....	i
<b>PERSETUJUAN SEMINAR SKRIPSI</b> .....	ii
<b>PERNYATAAN KEASLIAN</b> .....	iii
<b>MOTO</b> .....	iv
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	v
<b>ABSTRAK</b> .....	vii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ix
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xi
<b>DAFTAR BAGAN</b> .....	xiv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xv
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xvi
<b>DAFTAR SINGKATAN</b> .....	xviii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
1. Manfaat Teoritis.....	5
2. Manfaat Praktis .....	6
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b> .....	7
A. Deskripsi Teoritik .....	7
1. <i>Silent Sitting</i> .....	7
a. Definisi <i>Silent Sitting</i> .....	7
b. Pendukung Dan Penghambat <i>Silent Sitting</i> .....	11

c. Metode Silent Sitting.....	12
d. Manfaat Silent Sitting .....	13
2. Prestasi Belajar .....	14
a. Definisi Prestasi Belajar .....	14
b. Fungsi Dan Tujuan Prestasi Belajar .....	22
c. Jenis-Jenis Prestasi Belajar.....	23
d. Faktor Yang Mempengaruhi Prestasi Belajar .....	25
B. Kajian Penelitian Yang Relevan .....	29
C. Kerangka Berpikir.....	29
D. Hipotesis Penelitian .....	31
<b>BAB III METODELOGI PENELITIAN .....</b>	<b>31</b>
A. Objek Penelitian.....	31
B. Desain Penelitian .....	31
C. Populasi Dan Sampel .....	32
D. Variabel Penelitian.....	33
E. Definisi Konseptual.....	33
F. Definisi Oprasional.....	33
G. Teknik Dan Alat Pengumpulan Data.....	34
1. Teknik Pengumpulan Data.....	34
2. Alat Pengumpulan Data .....	36
H. Teknik Analisis Data .....	36
1. Uji Validitas.....	37
2. Uji Reliabilitas .....	38
3. Uji Normalitas.....	38
4. Uji Homogenitas .....	39
5. Analisis Deskriptif .....	39
6. Analisis Regresi Linier Sederhana.....	40
7. Uji Hipotesis .....	40

<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>41</b>
A. Gambaran Umum Objek Penelitian.....	41
B. Hasil Penelitian .....	41
1. Uji Coba Instrumen Penelitian.....	46
2. Analisis Deskriptif Indikator Variabel.....	48
3. Teknik Analisis Data .....	58
a. Uji Normalitas .....	58
b. Uji Homogenitas.....	60
4. Analisis Regresi Linier Sederhana.....	61
5. Uji Hipotesis .....	62
C. Pembahasan Hasil Penelitian .....	64
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>68</b>
A. Simpulan.....	68
B. Saran .....	69
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>71</b>
<b>BIODATA PENULIS .....</b>	<b>74</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>75</b>



## DAFTAR BAGAN

	<b>Halaman</b>
2.1. Kerangka Berpikir .....	30
4.1. Struktur Organisasi SD Bodhisattva.....	45



## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
3.1. Populasi .....	32
3.2. Skor Jawaban Kuesioner .....	35
3.3. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian .....	36
3.4. Kriteria Skala Interval .....	40
4.1. Hasil Uji Coba Validitas Variabel <i>Silent Sitting</i> .....	47
4.2. Hasil Uji Coba Reliabilitas Variabel <i>Silent Sitting</i> .....	48
4.3. Frekuensi Dan Prestase Indikator Konsentrasi .....	49
4.4. Pengaruh Konsentrasi .....	49
4.5. Frekuensi Dan Prestase Indikator Kedamaian.....	51
4.6. Pengaruh Kedamaian.....	52
4.7. Frekuensi Dan Prestase Indikator Ketenangan .....	54
4.8. Pengaruh Ketenangan .....	55
4.9. Rekapitulasi Variabel <i>Silent Sitting</i> .....	57
4.10. Frekuensi Dan Presentase Prestasi Belajar .....	58
4.11. One Sample Kolmogorov-Smirnov Test .....	59
4.12. Uji Homogenitas .....	60
4.13. Analisis Regresi Linier Sederhana .....	61
4.14. Hasil Uji Regresi Linier.....	63
4.15. Perhitungan Tingkat Korelasi .....	64

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
1. Daftar Riwayat Hidup.....	74
2. Surat Keputusan Ketua Stiab Jinarakkhita .....	75
3. Surat Permohonan Ijin Observasi.....	76
4. Surat Balasan Ijin Observasi.....	77
5. Berita Acara Observasi .....	78
6. Berita Acara Wawancara.....	79
7. Instrumen Wawancara .....	80
8. Daftar Siswa .....	82
9. Daftar Nilai Siswa .....	84
10. Foto Observasi.....	86
11. Surat Permohonan Validator Ahli Materi.....	87
12. Lembar Validasi Angket Penelitian.....	88
13. Surat Permohonan Validator Ahli Bahasa.....	93
14. Lembar Validasi Angket Penelitian.....	97
15. Surat Permohonan Uji Coba.....	99
16. Surat Balasan Permohonan Uji Coba .....	100
17. Angket Uji Coba.....	101
18. Tabulasi Penyebaran Uji Coba .....	104
19. Hasil Uji Coba Validitas.....	105
20. Foto Uji Coba .....	107
21. Surat Ijin Penelitian .....	108
22. Surat Balasan Penelitian .....	109
23. Angket Penelitian .....	101
24. Tabulasi Uji Cobapenelitian .....	104
25. Hasil Validitas Penelitian .....	105
26. Foto Uji Cobapenelitian.....	107
27. Surat Permohonan Ijin Penelitian.....	108
28. Surat Balasan Penelitian .....	109
29. Angket Penelitian .....	110

30. Tabulasi Penelitian .....	113
31. Hasil Validitas Penelitian .....	114
32. Tabulasi Indikator .....	116
33. Foto Penelitian.....	119
34. Lampiran Analisis Data .....	120
35. Form Partisipasi Seminar.....	122
36. Kartu Proses Bimbingan Skripsi.....	123
37. Saran Perbaikan Seminar Proposal Skripsi .....	124
38. Saran Perbaikan Skripsi.....	127

## DAFTAR SINGKATAN

<i>A</i>	= <i>Anguttara Nikaya</i>
<i>D</i>	= <i>Digha Nikaya</i>
<i>Dp</i>	= <i>Dhammapada</i>
<i>S</i>	= <i>Samyutta Nikaya</i>
<i>Sn</i>	= <i>Suttanipata</i>
<i>df</i>	= <i>Degree Of Freedom</i>
<i>SPSS</i>	= <i>Statistical Product Service Solution</i>
<i>Dkk</i>	= dan Kawan-kawan